**සංශෝධිත විෂය නිර්දේශය**

**ශාස්ත්‍රවේදී උපාධි පාඨමාලාව**

**CDCE 2021**

## බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව

| **ස්තරය** | **සමාසිකය** | **පාඨමාලා කේතය** | **පාඨමාලා ඒකකයේ නම** | **අනිවාර්ය/ වෛකල්පිත** | **අධ්‍යයන සම්භාර** |
|---|---|---|---|---|---|
| ස්තරය 01 | I සහ II | BUPS 18214 | බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම හා භාරතීය මනෝවිද්‍යාවෙහි දාර්ශනික පසුබිම | අනිවාර්ය | 4 |
| | | BUPS 18224 | බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය හා බෞද්ධ මනෝ-කායික විශ්ලේෂණයෙහි මූලිකාංග | අනිවාර්ය | 4 |
| ස්තරය 02 | III සහ IV | BUPS 28214 | නූතන මනෝවිද්‍යාවේ මූලිකාංග හා ආගමික මනෝවිද්‍යාව | අනිවාර්ය | 4 |
| | | BUPS 28224 | බෞද්ධ ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම හා බෞද්ධ ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව | අනිවාර්ය | 4 |
| ස්තරය | V සහ VI | BUPS 38214 | බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන් හා බෞද්ධ අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව | අනිවාර්ය | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03 | | BUPS 38224 | මානසික අක්‍රමතා පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය හා මානසික සෞඛ්‍ය | අනිවාර්ය | 4 |

| | |
|---|---|
| පාඨමාලා කේතය | BUPS 18214 |
| වර්ගය | හර |
| මාතෘකාව | **බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම හා භාරතීය මනෝවිද්‍යාවෙහි දාර්ශනික පසුබිම** |
| ඉගෙනුම් ඵල | **මෙම පාඨමාලාව සම්පූර්ණ කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයින් හට,**<br><br>• බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවහි විෂය පථය හඳුනාගැනීමට<br>• බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවහි ප්‍රධාන ලක්‍ෂණ හඳුනාගැනීමට<br>• බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවහි වැදගත්කම අගය කිරීමට<br>• සංස්කෘතික හා ආගමික විශ්වාස පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක අර්ථකතන සාකච්ඡා කිරීමට<br>• බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ඉගැන්වීම්වල ඇති සුවිශේෂත්වය මතකයට නගා ගැනීමට<br>• මනසෙහි සැකැස්ම හා ක්‍රියාකාරීත්වය විග්‍රහ කිරීමට<br>• මනෝවිද්‍යාත්මක අගයක් සහිත බෞද්ධ ග්‍රන්ථ කියවීමට<br>• භාරතීය මනෝවිද්‍යාවෙහි ප්‍රධාන ලක්‍ෂණ හඳුනා ගැනීමට<br>• භාරතීය මනෝවිද්‍යාව කෙරෙහි කැමැත්ත වර්ධනය කරගැනීමට<br>• මනෝවිද්‍යාවෙහි ආරම්භය සහ විකාශනය කෙරෙහි භාරතීය දායකත්වය විස්තර කිරීමට<br>• භාරතීය මනෝවිද්‍යාව සහ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව අතර පවතින වෙනස පරීක්‍ෂා කිරීමට<br>• අන්තරාවලෝකනයෙහි වැදගත්කම අවබෝධකර ගැනීමට<br>• භාරතීය මනෝවිද්‍යාවෙහි මූලික මූලධර්ම සාකච්ඡා කිරීමට<br>• මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා භාරතීය මනෝවිද්‍යාවෙහි ඇති වැදගත්කම අගය කිරීමට සහ<br>• කර්ම සංකල්පය සහ මානව හැසිරීම අතර පවතින සබඳතාව හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. |
| පාඨමාලා අන්තර්ගතය | **1. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි ස්වභාවය සහ වැදගත්කම**<br>i. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවහි විෂය පථය<br>ii. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවහි ප්‍රධාන ලක්‍ෂණ<br>iii. නූතන සමාජ සන්දර්භය තුළ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි ඇති වැදගත්කම<br>**2. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවෙහි ඓතිහාසික සංවර්ධනය**<br>i. පුද්ගලයා පිළිබඳ බෞද්ධ අර්ථකතනය සහ එහි මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම<br>ii. සමකාලීන සංස්කෘතික හා ආගමික විශ්වාස පිළිබඳ බෞද්ධ අර්ථකතනය සහ එහි මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම<br>iii. භාරතය තුළ පිළිගත් සමාජ සහ ආගමික සංකල්පවලට දෙන ලද නව |

අර්ථකතන සහ ඒවායෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම

iv. සූත්‍ර සාහිත්‍ය හඳුනාගැනීම සහ ඒවායෙහි ඇතුළත් මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම

v. අට්ඨකතා සාහිත්‍යය සහ එයින් පිළිබිඹු වන මනෝවිද්‍යාත්මක අංග හඳුනාගැනීම

**3. පුද්ගලයා පිළිබඳ ආදි බෞද්ධ දැක්ම**

i. මනසෙහි සැකැස්ම සහ ක්‍රියාකාරීත්වය

ii. සංජානන පද්ධතිය සහ විෂයී ලෝකය

iii. මනුෂ්‍ය හැසිරීම්

**4. විනය පිටකය සහ එහි මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම**

i. බෞද්ධ මනෝ-ආචාරධර්ම පිළිබඳ හැදින්වීම

ii. ආචාරධර්ම පද්ධතිය තුළ මනෝවිද්‍යාත්මක අංග

iii. මනුෂ්‍ය හැසිරීම පිළිබඳව බෞද්ධ දෘෂ්ටිය

**5. අභිධාර්මික ඉගැන්වීම් හඳුනා ගැනීම**

i. විඥානය පිළිබඳව විග්‍රහ කිරීම

ii. සිතෙහි අංග විග්‍රහ කිරීම

iii. මනසෙහි බලවත් අංග සහ ඒවායෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය

**6. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත් ග්‍රන්ථ**

i. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට අත්පොතක් ලෙස විශුද්ධිමාර්ගය හැඳින්වීම

ii. ජාතක කතාවල මනෝචිකිත්සක වැදගත්කම

iii. ධම්මපදට්ඨකතා සහ චරිත විග්‍රහය

**7. සංහිතා තුළින් පිළිබිඹුවන මනෝවිද්‍යාත්මක අංග**

i. වෛදික ඉගැන්වීම් තුළින් පිළිබිඹු වන මනෝවිද්‍යාව, ආගමිකත්වය සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය, ග්‍රහචාර, චන්ද්‍රයාගේ චක්‍ර, ඍතු වෙනස් වීම් ආදී අරූපාවචර සක්ඣ්‍ තලයෙහි පවතින සියුම් වස්තූන්, මානසික අසාමාන්‍ය තත්ත්ව සඳහා හේතු

ii. බුද්ධිය (බුද්ධි), ස්වයං අධ්‍යයනය සහ අන්තරාවලෝකනය. මනස, චිත්තවේග සහ අවිඥානිකත්වය, ආත්ම (අහංකාර) සහ අතීත මතක (සංස්කාර)

iii. චාරිත්‍රමය ක්‍රියාදාම, ආගමික ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ඒවායින් පිළිබිඹු වන මනෝවිද්‍යාත්මක ස්වභාවය

**8. උපනිෂද් මනෝවිද්‍යාවෙහි ප්‍රධාන මූලධර්ම**

i. විශ්ව ආත්මයක් පිළිබඳව පවතින විශ්වාසය, විශ්ව ආධ්‍යාත්මිකත්වය, බ්‍රාහ්මණ සහ ආත්මන්, පරමාත්මය, ලෝකෝත්තර සහ ලෞකික, ඒකාන්ත අනන්ත වූ පැවැත්ම, සත් සහ අසත්

ii. උපනිෂද් මුනිවරු සහ ඔවුන්ගේ අභිරහස් පිළිබඳ අර්ථකතන

iii. විඥානයේ අවස්ථා, දිව්‍යමය වචනයක් ලෙස ඕම් පිළිබඳ නිශ්චිත පැහැදිළි කිරීමක්, විශ්වීය කම්පනය

**9. සාංඛ්‍ය දාර්ශනික ගුරුකුලයෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක අංග**

i. ආත්මය / විඥානය (පුරුෂ) සහ රූප (ප්‍රකෘති) අතර පවතින ප්‍රබල ද්විභාවය, භෞතික සිදුවීම් ප්‍රකෘතියෙහි හෝ මූලික ස්වභාවයෙහි පරිණාමය ප්‍රදර්ශනය වන ආකාර ලෙස

ii. ඍජු සංජානනය, ප්‍රත්‍යක්ෂ, අනුමාන ශබ්දවල මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම

iii. විශ්වීය පරිණාමයෙහි සිද්ධාන්ත සමබර කිරීමෙහි ආකෘතිය (සත්ව), ව්‍යාප්තියෙහි සහ ක්‍රියාකාරීත්වයෙහි ආකෘතිය (රජස්), නිශ්ක්‍රීයතාවෙහි හෙවත් ක්‍රියාවෙහි ප්‍රතිරෝධයෙහි ආකෘතිය (තමස්)

iv. විශ්වය සහ අනුවිශ්වය නිර්මාණය වීම සහ මූලධර්ම

v. හින්දු යෝග ගුරුකුලය සඳහා සාංඛ්‍ය ගුරුකුලයෙහි බලපෑම, ඒවායෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම

**10. යෝග සහ මනෝ චිකිත්සාව**

i. මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට සහ මානසික ගැටලුවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ස්වභාවික සහ පහසු එළඹුමක් ලෙස යෝග

ii. යෝග වර්ග සහ ක්‍රමයෝග ඉගැන්වීම්වල ඇති මානසික සෞඛ්‍යයමය ප්‍රතිලාභ, සහයෝගයෙහි සහ සාමූහිකත්වයෙහි වර්ධනය, හිමිකාරීත්වයෙහි හැඟීම, කිසියම් දෙයක කොටස්කරුවෙකු වීමේ හැඟීම

**11. වෛශේෂික ගුරුකුලයෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක අංග**

i. වෛශේෂිකයන්ගේ පරමාණු පිළිබඳ සිද්ධාන්තය, විශ්වයෙහි ස්වභාවය, පරමාණුවල ක්‍රියාකාරීත්වය, උත්තරීතර මනුෂ්‍යත්වයේ අභිලාෂය

ii. ප්‍රත්‍යක්ෂය සහ අනුමානය පිළිබඳ සිද්ධාන්තය සහ එහි මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම

iii. ද්‍රව්‍ය, ගුණ, කර්ම (ක්‍රියාව), සාමාන්‍ය, විශේෂ, සමවාය ලෙස හඳුන්වනු ලබන පදාර්ථ හෝ කාණ්ඩ හය

iv. මීමාංසාවෙහි මූලික ඉගැන්වීම්, පූර්ව මීමංසා - ආදි වේද ග්‍රන්ථවල දැක්වෙන චාරිත්‍රමය කාර්යය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරයි, කර්ම මීමාංසා - චාරිත්‍රමය ක්‍රියා (කර්ම) පිළිබඳව අවධානය යොමු කරයි

**12. ජෛන මනෝවිද්‍යාව**

i. ජෛන ආගමෙහි අධිමානසික විද්‍යාව හෝ අධි මනෝවිද්‍යාව

ii. කර්මය පිළිබඳ සිද්ධාන්තය හා මනුෂ්‍ය හැසිරීම්

iii. ප්‍රජානන, සංවේදන හා ටෙලිපති සංජානනය සිතුවිලි, කථනය සහ මනස (ගුප්ති) පාලනය, අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයන් පහක් ක්‍රමවත් කිරීම (සමිති), දස ආකාර සදාචාරාත්මක අංග (ධම්ම) නිරීක්ෂණය කිරීම, ද්වාදස අරමුණු සිහි කිරීම (අනුප්‍රේක්ෂා), විසිදෙයාකාරක් වූ ගැටලුවලින් ජය ලැබීම ( පරිසහජය), පස් ආකාර හැසිරීම් (චාරිත්‍ර) නිරීක්ෂණය

| | |
|---|---|
| ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය | දේශන, මාර්ගගත දේශන, එල්.එම්.එස්. (LMS), සාකච්ඡා, ඉදිරිපත් කිරීම්, නිබන්ධන සහ පැවරුම් යනාදී විෂය ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද ප්‍රයෝජනයට ගනියි. |
| ඇගයීමේ ක්‍රමය | අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 100% හෝ අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ දී ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 80% ක් සහ පැවැරුම් සඳහා ලකුණු 20% ක් හිමිවේ. |
| නිර්දේශිත කියවීම් | 1. කලුපහන. ඩී. ජේ., (2003). *බෞද්ධ දර්ශන ඉතිහාසය.*, තිවිර ප්‍රකාශන.<br>2. කුමාර, පී, රාජිත., (2020). *බෞද්ධ ආචාරවිද්‍යා ප්‍රවේශය,* ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාගම, කොළඹ 10.<br>3. ගල්මංගොඩ. සුමනපාල., (1994). *ආදි බෞද්ධ දර්ශනය*, අභය මුද්‍රණ ශිල්පියෝ සහ ප්‍රකාශකයෝ, මහර.<br>4. ඥානාරාම හිමි. පාතේගම., (1996). *මුල් බුදුසමය හා විවරණ ගැටලු*, තිවිර ප්‍රකාශන.<br>5. රාහුල හිමි, වල්පොල, (1995). *බුදුන් වදාළ ධර්මය*, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදිමාල.<br>6. Davids, G.A.F. (1975). *The Birth of Indian Psychology and its Development in Buddhism*, London<br>7. Kalupahana. David. J., (1987). *The Principles of Buddhist Psychology*, State University, New York. |

| | |
|---|---|
| පාඨමාලා කේතය | BUPS 18224 |
| වර්ගය | හර |
| මාතෘකාව | **බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය හා බෞද්ධ මනෝ-කායික විශ්ලේෂණයෙහි මූලිකාංග** |
| ඉගෙනුම් ඵල | • මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ බෞද්ධ මූලාශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමට<br>• මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කමක් ඇති බෞද්ධ මූලාශ්‍ර පෙන්වාදීමට.<br>• මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ බෞද්ධ සාහිත්‍ය තොරතුරු රැස්කිරීමට සහ අධ්‍යයනය කිරීමට<br>• මිනිස් හැසිරීම් කෙරෙහි කර්මයෙහි ඇති බලපෑම පෙන්වාදීමට<br>• මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කමකින් යුතු බෞද්ධ මූලාශ්‍ර ඇගයීමට<br>• මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කමකින් යුත් විශේෂ සංකල්ප, න්‍යායයන් සහ ශිල්පීය ක්‍රම සැලසුම් කිරීමට සහ සකස් කිරීමට<br>• අටුවා සාහිත්‍යයට අනුව මනෝවිද්‍යාත්මක පද අර්ථ දැක්වීමට<br>• විශේෂ පදවල සන්දර්භීය භාවිතයන් සහ අර්ථයන් විග්‍රහකිරීමට<br>• කායික සහ මානසික පදාර්ථයන් පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ගෙනහැර පෑමට<br>• බෞද්ධ විශ්ලේෂණ හා සංශ්ලේෂණ ක්‍රමය පිළිබඳ හුරුපුරුදු භාවයක් ඇතිකරගැනීමට<br>• මානව සංජානනය පිළිබඳ බෞද්ධ සිද්ධාන්තය වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට<br>• මානව අපේක්ෂාවන්, බැඳීම් සහ අභිප්‍රේරණය සම්බන්ධ ගැටළු වර්ගීකරණය කිරීමට<br>• මනෝ කායික පදාර්ථයන් විශ්ලේෂණය කිරීමට<br>• කය හා මනස අතර සම්බන්ධතාවයේ ගැටලු විසඳීමට<br>• මිනිස් මනසට මානසික අනුබද්ධීන්ගෙන් (oncomitants) වන බලපෑම නිදර්ශනය කිරීමට සහ<br>• මිනිස් මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ හේතුඵලතාව සොයාගැනීමට හැකියාව ලැබේ. |

| | |
|---|---|
| පාඨමාලා අන්තර්ගතය | 13. මිගසාල සූත්‍රය සහ එහි අටුවාව (මිනිස් හැසිරීම සහ මානසික සංවර්ධනය)<br>14. තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය සහ එහි අටුවාව (සාම්ප්‍රදායික විශ්වාසයන් සහ මානව අවබෝධය කෙරෙහි ඒවායේ බලපෑම)<br>15. අග්ගිවච්ඡගොත්ත සූත්‍රය සහ එහි අටුවාව (සංකීර්ණත්වය හා බෞද්ධ සාංසිද්ධික මනෝවිද්‍යාව)<br>16. උපසීව මානව පුච්ච සහ එහි අටුවාව (බෞද්ධ සාංසිද්ධික මනෝවිද්‍යාවේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ)<br>17. නිබ්බේධික සූත්‍රය සහ ලෝණඵල සූත්‍රය සහ එහි අටුවාව (මිනිස් හැසිරීම් සහ එහි ගතික ස්වභාවය කෙරෙහි කර්මයෙහි ඇති බලපෑම)<br>18. මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය (චර්යා වෙනස් කිරීම සඳහා මනෝචිකිත්සාවේ පදනම)<br>19. අංගුත්තර නිකාය II කොටසෙහි පඨම පණ්ණාසකයෙන් තෝරාගත් අනුසෝත සූත්‍රය, අප්පස්සුත සූත්‍රය, සෝභෙන්ති සූත්‍රය, වේසාරජ්ජ සූත්‍රය, තණ්හා සූත්‍රය, දෝණ (ලෝක) සූත්‍රය, පඨම රෝහිතස්ස සූත්‍රය, දුතිය රෝහිතස්ස සූත්‍රය, විපල්ලාස සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර දේශනාවන්. (ප්‍රපංච (phenomena) පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය)<br>20. බෞද්ධ මනෝකායික විද්‍යාවේ ස්වභාවය සහ අරමුණු<br>• බෞද්ධ විශ්ලේෂණ හා සංශ්ලේෂණ ක්‍රමය<br>• එහි අරමුණු සහ විෂය පථය<br>21. බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම<br>• මානසික සංසිද්ධි සහ ඒවායේ බලපෑම පිළිබඳ බෞද්ධ අවධාරණය<br>• වෙනස්කොට සැළකීම, සංජානනය සහ එහි මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්<br>• මානව අපේක්ෂාවන්, බැඳීම් සහ අභිප්‍රේරණ සම්බන්ධ ගැටළු<br>22. ඉන්ද්‍රියයන්, සංවේදන, උත්තේජක සහ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සහ අවධීන් පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්<br>• සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන් සහ පුද්ගල නිශ්‍රිත (ආත්මීය) වාස්තවික ලෝකය<br>• අභ්‍යන්තර සහ බාහිර උත්තේජක පිළිබඳ සංවේදනයන් සහ බෞද්ධ අර්ථකථනය<br>• ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය<br>23. මානසික සංඝටක (concomitants) සහ ඒවායේ කාර්යයන් |

| | |
|---|---|
| | • මානසික සංඝටක විශ්ලේෂණය<br>• මානසික සංඝටකවල ස්වභාවය සහ කාර්යයන්<br>මිනිස් මනස කෙරෙහි මානසික සංඝටකවල බලපෑම |
| ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය | දේශන, මාර්ගගත දේශන, එල්.එම්.එස්. (LMS), සාකච්ඡා, ඉදිරිපත් කිරීම්, නිබන්ධන සහ පැවරුම් යනාදී විෂය ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද ප්‍රයෝජනයට ගනියි. |
| ඇගයීමේ ක්‍රමය | අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 100% හෝ අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ දී ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 80% ක් සහ පැවැරුම් සඳහා ලකුණු 20% ක් හිමිවේ. |
| නිර්දේශිත කියවීම් | • *අංගුත්තරනිකාය, මිගසාලා සූත්‍රය,* බු. ජ. මු., බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදිමාල<br>• *අංගුත්තරනිකාය, නිබ්බේධික සූත්‍රය,* බු. ජ. මු., බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදිමාල<br>• *අංගුත්තරනිකාය II, පඨමපණ්ණාසක : අනුසෝත සූත්‍රය, අප්පස්සුත සූත්‍රය, සෝභෙන්ති සූත්‍රය, විසාරජ්ජ සූත්‍රය, තණ්හා සූත්‍රය, දෝණ (ලෝක) සූත්‍රය, පඨම සහ දුතිය රෝහිතස්ස සූත්‍ර, විපල්ලාස සූත්‍රය.*<br>• *ඛුද්දකනිකාය, තිරොකුඩ්ඩ සූත්‍රය,* බු. ජ. මු., බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදිමාල<br>• *මජ්ඣිමනිකාය, අග්ගිවච්ඡගොත්ත සූත්‍රය,* බු. ජ. මු., බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදිමාල<br>• Mark, Epstein., (2004). *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from Buddhist Perspective.*<br>• Segall, Seth Robert., (2003). *Encountering Buddhism, Western Psychology and Buddhist Teachings.* |

| | |
|---|---|
| පාඨමාලා කේතය | BUPS 28214 |
| වර්ගය | හර |
| මාතෘකාව | **නූතන මනෝවිද්‍යාවේ මූලිකාංග හා ආගමික මනෝවිද්‍යාව** |
| ඉගෙනුම් ඵල | මෙම පාඨමාලාව සම්පූර්ණ කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයින් හට,<br>• නූතන මනෝවිද්‍යාවේ ස්වභාවය හා විෂය පථය හඳුනා ගැනීමට<br>• නූතන මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රධාන තේමාවන් සාකච්ඡා කිරීමට<br>• නූතන මනෝවිද්‍යාවේ විවිධ සිද්ධාන්ත පැහැදිලි කිරීමට<br>• මනසේ සහ චර්යාවේ කාර්යයන් අතර සම්බන්ධතාවය පෙන්වාදීමට<br>• නූතන මනෝවිද්‍යාවේ විවිධ සිද්ධාන්ත පරීක්ෂා කිරීමට<br>• ලෝකයට නූතන මනෝවිද්‍යාවෙන් ලැබෙන දායකත්වය තක්සේරු කිරීමට<br>• මනසේ විවිධ න්‍යායයන් පිළිබඳ සංසන්ධනය කිරීමට සහ වෙනස්කම් පෙන්වාදීමට<br>• ආගම්හි ප්‍රභවය හා විකාශය සාකච්ඡා කිරීමට<br>• ආගම්වල මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම හඳුනා ගැනීමට<br>• ආගමික මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රධාන මාතෘකාවන් පිළිබඳ විස්තර කිරීමට සහ සාකච්ඡා කිරීමට<br>• ආගම් පිළිබඳ විචාරශීලී විශ්ලේෂණයන් සිදුකිරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගැනීමට<br>• ආගමිකත්වය හා ආධ්‍යාත්මිකත්වය අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමට<br>• ආගම් පිළිබඳ විවිධ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන් සංසන්ධනය කිරීමට සහ වෙනස්කම් පෙන්වාදීමට<br>• සමාජ සුබසාධනය උදෙසා ආගමික ඉගැන්වීම් වල ඇති වැදගත්කම තක්සේරු කිරීමට සහ<br>• ආගම් පිළිබඳ අර්ථකථන දැක්වීමේ දී න්‍යායයන් සහ ක්‍රමවේද අදාළකරගැනීමට හැකියාව ලැබේ. |
| පාඨමාලා අන්තර්ගතය | **1. ව්‍යූහවාදය හා කාර්යබද්ධවාදය**<br>i. ව්‍යූහවාදය හා කාර්යයබද්ධවාදයෙහි ආරම්භය සහ ආරම්භකයෝ<br>ii. මිනිස් මනස සහ හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රධාන න්‍යායයන් සහ ආකල්ප |

**2. චර්යාවාදය සහ ගෙස්ටෝල්ට්වාදය**

i. චර්යාවාදය සහ ගෙස්ටෝල්ට්වාදයෙහි ආරම්භය සහ ආරම්භකයෝ

ii. මිනිස් මනස සහ හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රධාන න්‍යායයන් සහ ආකල්ප

**3. ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව සහ මානවීය න්‍යායය**

i. ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව සහ මානව න්‍යායයෙහි ආරම්භය සහ ආරම්භකයෝ

ii. මිනිස් මනස සහ හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රධාන න්‍යායයන් සහ ආකල්ප

**4. සාංදෘෂ්ටික න්‍යායය සහ මනෝවිශ්ලේෂණ න්‍යායය**

i. සාංදෘෂ්ටික න්‍යායය සහ මනෝවිශ්ලේෂණ න්‍යායයෙහි ආරම්භය සහ ආරම්භකයෝ

ii. මිනිස් මනස සහ හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රධාන න්‍යායන් සහ ආකල්ප

**5. සංස්කෘතික සංස්පර්ශය සහ මනෝවිද්‍යාව**

i. සංස්කෘතිය සහ අනන්‍යතාව, අනුසංස්කෘත්‍යායනය සහ ආසංස්කෘතිකරණය

ii. සංස්කෘතිය, සදාචාරය සහ සබඳතාවන්

iii. සංස්කෘතිය, චිත්තවේගය, ලිංගභේදය, මානසික අක්‍රමිකතා සහ පෞරුෂත්වය

**6. පරිසර මනෝවිද්‍යාව**

i. පරිසර මනෝවිද්‍යාවේ ස්වභාවය හා විෂයපථය

ii. මානව චර්යාව, ජනගහණය, අධිජනසංඛ්‍යාව

iii. ස්වභාවික හා තාක්ෂණික ව්‍යසනයන්

iv. පාරිසරික ප්‍රශ්න සහ නව විසඳුම් ක්‍රම

v. වාසයට යෝග්‍ය පරිසරයන් වැඩිවශයෙන් සැලසුම් කිරීම

**7. ආගම, එහි ප්‍රභවය සහ විකාශය**

i. ආගම් පිළිබඳ නිර්වචන හා මනෝවිද්‍යාත්මක අර්ථකතන

ii. ආගම් පිළිබඳ සත්‍යභාවය සහ කාර්යබද්ධවාදී අදහස්

iii. ආගමෙහි ප්‍රභවය, ආගමෙහි ඓතිහාසික සංවර්ධනයෙහි විවිධ අවධි (ස්වාභාවික, ආයතනික සහ සංවිධානාත්මක)

**8. ආත්මවාදය සහ එහි ඇති මනෝවිද්‍යාත්මක බලපෑම**

i. ආත්ම සංකල්පය, විවිධ නිර්වචන

ii. ආත්මය හා එහි මනෝවිද්‍යාත්මක බලපෑම

iii. ආත්මවාදය පිළිබඳ විචාර

**9. ආධ්‍යාත්මිකත්වය සහ ආගමිකත්වය**

i. ආගම සහ ආධ්‍යාත්මිකත්වය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය

| | |
|---|---|
| | ii. ආගමිකත්වය හා මානව චර්යාව<br>iii. මානසික සෞඛ්‍යය විෂයයෙහි ආධ්‍යාත්මිකත්වයේ සහ ආගමිකත්වයේ ඇති බලපෑම<br>**10. ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාව**<br>i. කාල් යුංග් සහ ආධ්‍යාත්මික මනෝවිද්‍යාව<br>ii. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ සහ උච්ච අත්දැකීම<br>iii. ජෝජ් ෆෙරර් සහ අධ්‍යාත්මික න්‍යායය<br>iv. කාර්ටීසියානුවාදය, ආධ්‍යාත්මික ස්වරූපරාගය<br>**11. මනෝජනනය පිළිබඳ න්‍යායයන්**<br>i. ආගමික මනෝජනනය, ලුඩ්විග් ෆියුබර්ග්, සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්<br>ii. විලියම් ජේම්ස් සහ "නිරෝගී මනසේ ආගම" සහ "ගිලන් ආත්මය" ("The Religion of Healthy-Mindedness" and "Sick Soul") |
| ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය | දේශන, මාර්ගගත දේශන, එල්.එම්.එස්. (LMS), සාකච්ඡා, ඉදිරිපත් කිරීම්, නිබන්ධන සහ පැවරුම් යනාදී විෂය ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද ප්‍රයෝජනයට ගනියි. |
| ඇගයීමේ ක්‍රමය | අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 100% හෝ අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ දී ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 80% ක් සහ පැවැරුම් සඳහා ලකුණු 20% ක් හිමිවේ. |
| නිර්දේශිත කියවීම් | 1. Garrison, M. (1992). *Introduction to Psychology,* New York.<br>2. Carson, N.R. (2002). *Foundations of Psychological Psychology,* Boston: Allyn and Bacon.<br>3. Adler, A. (1964). *The Individual Psychology of Alfred Adler,* New York: Harper and Row.<br>4. Feldman, S. Robert (1996). *Understanding Psychology,* Tata McGraw - Hill Publishing Company Limited, New Delhi.<br>5. Galmangoda, Sumanapala., (1998). *Definitions of Phenomena and the Noumenon in the Exegetical Works of the Theravada Abhidhamma*, (Journal Article), Recent Researches in Buddhist Studies: Essays in Honour of Professor Y. Karunadasa, Colombo, Sri Lanka.<br>6. Lovinger. R. J., (1984). *Working with religious in psychotherapy*. Jason Aronson: New York<br>7. Miller, W. K. and Martin, J. E. (1988). *Behavior therapy and religion.* Sage Publication: New Delhi |

| | |
|---|---|
| | 8. Sigmund Freud, Peter Gay., (1989), *The Future of an Illusion* (The Standard Edition) (Complete Psychological Works of Sigmund Freud) W. W. Norton & Company |

| | |
|---|---|
| පාඨමාලා කේතය | BUPS 28224 |
| වර්ගය | හර |
| මාතෘකාව | **බෞද්ධ ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම හා බෞද්ධ ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව** |
| ඉගෙනුම් ඵල | මෙම පාඨමාලාව සම්පූර්ණ කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයින් හට,<br>• ප්‍රායෝගික සමාජ ගැටළු පරීක්ෂා කිරීමට<br>• සමාජ සහ පුද්ගල ගැටළු පිළිබඳ හේතුඵලවාදය පෙන්වාදීමට<br>• මානව ජීවිතයේ සදාචාරාත්මක අභියෝග හඳුනාගැනීමට<br>• ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාව තුළ බෞද්ධ න්‍යායයන්හි වැදගත්කම සාකච්ඡා කිරීමට<br>• අන්‍යයයන් හට කායික, මානසික සහ සමාජයීය යහපැවැත්ම ඇතිකරගැනීමට සහාය වීමට<br>• බෞද්ධ ඉගැන්වීම් මත පදනම් ව මානසික ගැටළු විසඳීමට ක්‍රමෝපායයන් සංවර්ධනය කිරීමට<br>• බෞද්ධ භාවනාවෙහි චිකිත්සක වටිනාකම සාධාරණීකරණය කිරීමට<br>• බෞද්ධ ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාවෙහි විශේෂ පාරිභාෂික වචන කියවීමට<br>• මනසේ ව්‍යූහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනාගැනීමට<br>• බෞද්ධ ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාමවේ වැදගත්කම හඳුනාගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය කරගැනීමට<br>• බෞද්ධ ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ස්වාධීන චින්තනයේ ශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීමට<br>• ප්‍රජානන ක්‍රියාවලිය සහ ඒ තුළින් මනසට ඇති බලපෑම පැහැදිලි කිරීමට සහ<br>• අන්‍යයන්ගේ ප්‍රජානන හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම සඳහා සහයවීමට හැකියාව ලැබේ. |
| පාඨමාලා අන්තර්ගතය | **1. බෞද්ධ ඉගැන්වීම් සහ ජීවිතයේ ඇති ප්‍රායෝගික ගැටළු**<br>i. සමාජ ගැටළුවල ප්‍රභවය සහ විකාශය<br>ii. මානසික ගැටළුවල ස්වභාවය<br>**2. පටිච්චසමුප්පාදය සහ මානසික ගැටළුවල හේතුඵලතාව** |

i. මානසික ගැටළු තේරුම් ගැනීම සඳහා පටිච්චසමුප්පාදයේ ඇති වැදගත්කම (මානසික)

ii. සමාජ ගැටළු තේරුම් ගැනීම සඳහා පටිච්චසමුප්පාදයේ ඇති වැදගත්කම (ආයතනික සහ පාරිසරික)

**3. ආර්යාෂ්ඨාංගික මාර්ගය සාකල්‍යාත්මක ප්‍රවේශයක් වශයෙන්**

i. කායික, සාමාජීය, මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය පවත්වාගෙන යාම

ii. සදාචාරාත්මක පදනම සහ ක්‍රමවේද, ඉගැන්වීම්, ප්‍රවේශ සහ අදාළත්වය

**4. මානව වර්ගයේ ඒකත්වය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්**

i. සමාජ විඥ්ඥාණයේ වෙනස්වීම් ස්වභාවය සහ වෙනස්කොට සැළකීම පිළිබඳ හැඳින්වීම

ii. පුද්ගල, කණ්ඩායම් හා සම්බන්ධතා ගැටුම් බේරුම්කිරීම තරඟකාරීත්වය, වෙනස්කොට සැළකීම, සමාජ අපකීර්තිය සහ සමාජබද්ධ සබඳතාවයන් අහිමිවීම ආදිය උදෙසා බෞද්ධ විසඳුම් ක්‍රම

**5. සන්තෘෂ්ටිය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්**

i. සන්තෘෂ්ඨිය හා සුබසාධනය පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාව

ii. මානව චර්යාව විෂයයෙහි ධනාත්මක භාවයන් හා ඒවායෙහි බලපෑම පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්

iii. ගැටුම් කළමණාකරණය, පුද්ගල පරිණාමය සහ දුකින් නිදහස්වීම

iv. යුතුකම් හා වගකීම්, සෞඛ්‍යය සහ කාර්යයන් වලදී ආරක්ෂාව, සේවා නියුක්තිකයන් සඳහා සහයෝගය සහ අභිප්‍රේරණය

**6. බෞද්ධ භාවනාව චිකිත්සාවක් ලෙස යොදාගැනීම**

i. බෞද්ධ භාවනාවේ චිකිත්සක වටිනාකම්

ii. මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටළු අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා නියම කර ඇති ක්‍රමවේද, ශිල්පීය ක්‍රම, ක්‍රමෝපායයන්

iii. අනුසාසන, අනුපස්සනා, අනුවිච්ඡකර යන බෞද්ධ සංකල්ප

iv. මෛත්‍රිය, දයාව, පරාර්ථකාමීත්වය සහ අන්තවාදී නොවන සිතුවිලි උත්පාදනය සඳහා ක්‍රමවේද සහ ඒවා අදාළ කරගැනීම

**7. බෞද්ධ ප්‍රජානන මනෝවිද්‍යාව හැඳින්වීම**

| | |
|---|---|
| | i. සංජානනය පිළිබඳ බෞද්ධ දැක්ම, එහි නිර්වචන සහ විෂය පථය<br>ii. විඤ්ඤාණ, වේදනා, සඤ්ඤා, විතක්ක, මනසිකාර, පපඤ්ච වැනි විශේෂ පද පිළිබඳ බෞද්ධ අදාළත්වය<br>iii. ආදි බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල සංජානනයට හිමි ස්ථානය<br>**8. මනසෙහි ව්‍යූහය සහ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණයක්**<br>i. මනසේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය<br>ii. මානසික හා කායික වස්තූන්ගේ ස්වභාවය<br>iii. ෂඩායතන සහ මානසික හා භෞතික වස්තූන්<br>**9. අවධානය සහ සංජානනය**<br>i. අවධානය සහ එහි විවිධ ගම්‍යාර්ථයන්<br>ii. මානව සංජානනය සහ රටා, වස්තූන් හඳුනාගැනීම<br>iii. සංජානන ක්‍රියාවලිය සහ මනස, විඥානය සහ මනායතනය<br><br>**10. ප්‍රපංච සහ මතකය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්**<br>i. සංකල්පීකරණය, මතකය හැඩගැසීම සහ එහි පදනම<br>ii. මතකවිධි සහ එහි සංශ්ලේෂක සහ අනුග්‍රාහක ස්වභාවය<br>iii. මතකයේ ස්වභාවය, සමුද්ධරණය කිරීම (retrieval) සහ දැනුම නිරූපණය<br>iv. අතීන්ද්‍රිය සංජානනය සහ මතකය<br>v. සිද්ධි වාචක දැනුම, සංකල්පීය දැනුම සහ සත්‍යය<br>**11. භාෂාව, සිතීම සහ ප්‍රශ්න විසඳීම**<br>i. භාෂාව සහ මිනිස් චින්තනය<br>ii. තර්කනය සහ තීරණ ගැනීම සහ ඒවායේ සවිඥානික සහ අවිඥානක පදනම<br>iii. සිහිය සහ බුද්ධිය තුළින් ලැබෙන වරප්‍රසාද<br>iv. සංජානනය තුළ පුද්ගල වෙනස්කම් |
| ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය | දේශන, මාර්ගගත දේශන, එල්.එම්.එස්. (LMS), සාකච්ඡා, ඉදිරිපත් කිරීම්, නිබන්ධන සහ පැවරුම් යනාදී විෂය ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද ප්‍රයෝජනයට ගනියි. |
| ඇගයීමේ ක්‍රමය | අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 100% හෝ අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ දී ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 80% ක් සහ පැවැරුම් සඳහා ලකුණු 20% ක් හිමිවේ. |

| | |
|---|---|
| නිර්දේශිත කියවීම් | • උපරතන හිමි. කොටියාගල., සෝරත හිමි, වැලිවිට., (2018). බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා මනෝ ප්‍රතිකාර, නිග්‍රෝධ රාජාරාමය, වලවෙවත්ත, අම්බලන්තොට.<br>• කලුආරච්චි, ඒ. එස්., (2015 දෙවන මුද්‍රණය). බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, මාගධී, මිරිස්වත්ත, පුවක්පිටිය.<br>• පද්මසිරි හිමි. රළුවේ., (පරිවර්තක) (2007), ශෙන් බුදුදහම සහ මනෝ විශ්ලේෂණවාදය, එරික්ප්‍රෝම්, එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ.<br>• විමලරතන හිමි. බෙල්ලන්විල., (1994). ජෝන් වෝල්ටර්ස්ගේ නොසැලෙන මනස, කොළඹ.<br>• සුමනජෝති හිමි, වාරියපොල., (2003). මානසික සුවය පිළිබඳ බෞද්ධ හා බටහිර මනෝවිද්‍යාත්මක ආකල්පය, කතෘ ප්‍රකාශනයකි.<br>• Kumara P. Rajitha, (2016). Buddhist Psychoanalysis, MĀGDHĪ publication, Miriswatta, Puwakpitiya.<br>• Charles S. Prebish and Damien. Keown., (2006). Buddhist Thought and Applied Psychological Research, Oxford Centre for Buddhist Studies, London |

| | |
|---|---|
| පාඨමාලා කේතය | BUPS 38214 |
| වර්ගය | හර |
| මාතෘකාව | බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන් හා බෞද්ධ අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව |
| ඉගෙනුම් ඵල | මෙම පාඨමාලා ඒකකය අවසන් කරන විද්‍යාර්ථියා,<br>• මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ බෞද්ධ සිද්ධාන්ත ලැයිස්තුගත කරයි.<br>• බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ න්‍යායන් සහ පර්යාලෝකයන්හි වැදගත්කම පෙන්වා දෙයි.<br>• මනෝකායික විද්‍යාව පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් විශ්ලේෂණය කරයි.<br>• චර්යා සංවර්ධනය සහ අධ්‍යාත්මිකත්වය පිළිබඳ බෞද්ධ සිද්ධාන්තය අගය කරයි.<br>• පෞරුෂය සැකැස්ම සහ පෞරුෂ වර්ධනය විස්තර කරයි.<br>• විශ්වාසය, ප්‍රවාදය, භ්‍රාන්තිය, මිත්‍යා දෘෂ්ටිය පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය සාකච්ඡා කරයි.<br>• බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක සිද්ධාන්තවල ප්‍රායෝගික වැදගත්කම සංසන්දනය කරයි.<br>• ලබාගත් දැනුම අදාළ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටළු සඳහා යොදාගනියි.<br>• සිසුන්ගේ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද හඳුනාගනියි.<br>• සිසුන්ගේ ආකල්ප වර්ධනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අනුගමනය කරයි.<br>• නව අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍ර සඳහා සිසුන් පෙළඹවයි.<br>• සිසුන්ට ව්‍යවසායකයින් වීමට මග පෙන්වයි.<br>• මුල් බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල සහ අට්ඨකථා ආදී විවරණ සාහිත්‍යයේ ඇති බෞද්ධ අධ්‍යාපනික මනෝවිද්‍යාත්මක සිද්ධාන්ත සසඳයි.<br>• නූතන අධ්‍යාපනික සන්දර්භය තුළ අධ්‍යාපනික ගැටළු වාර්තා කරයි.<br>• ප්‍රජානන ගැටළු විසඳීම සඳහා බෞද්ධ අධ්‍යාපනික මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායන් යොදාගනියි.<br>• පන්තිකාමර ක්‍රියාකාරකම්වලදී බෞද්ධ අධ්‍යාපනික මූලධර්ම සහ න්‍යායන් භාවිතා කරයි. |
| පාඨමාලා අන්තර්ගතය | (ප්‍රධාන මාතෘකා, උප මාතෘකා)<br>**1. කය-මනස සම්බන්ධතාව පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යාය**<br>i. කය-මනස අතර සම්බන්ධය සහ අන්‍යොන්‍ය සබදතාවේ ස්වභාවය<br>ii. කය-මනස සබඳතාවය සහ විවිධ ස්වරූපයන් |

1.

**2. මනෝකායික විශ්ලේෂණය සහ සංස්ලේෂණය පිළිබඳ න්‍යාය**

i. විශ්ලේෂණය සහ සංස්ලේෂණය පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යාය

ii. ධනාත්මක චින්තනය වර්ධනය කිරීම, විකෘති කිරීම් බැහැර කිරීම

**3. සංජානන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යාය, දැනුම ලබා ගැනීම සහ සංකල්පගත කිරීම**

i. සංජානන ක්‍රියාවලියේ විවිධ අවධීන් සහ ක්‍රියාකාරිත්වයන්

ii. සංකල්පීයකරණය, පරිකල්පනය, විහිදීම, ප්‍රපංචකරණය සහ දැනුම අතර වෙනස.

**4. චර්යා සංවර්ධනය සහ අධ්‍යාත්මය පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යාය**

i. ස්වයං වීමංසනය, ස්වයං දැනීම සහ ස්වයං සැකැස්ම පිළිබඳ බෞද්ධ උපාය මාර්ග

ii. බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළින් පිළිබිඹු වන අධ්‍යාත්මය මත පදනම් වූ ආපදාවන්ට මුහුණ දීමේ හැකියාව

iii. අධ්‍යාත්ම කළමනාකරණය

**5. පෞරුෂයේ සැකැස්ම සහ පෞරුෂ වර්ධනය**

i. පෞරුෂත්වය පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යාය සහ ''පස්වැදෑරුම් ප්‍රධාන පෞරුෂ ලක්ෂණ''

ii. පෞරුෂ සංවර්ධනය සඳහා බෞද්ධ උපාය මාර්ග

6. **ආනුභවික ලෝකය, ප්‍රායෝගික චින්තනය සහ මානසික යහපැවැත්ම**

i. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ ආනුභවික පදනම සහ සහජ අදහස් ඇතිවීමේ හැකියාව ප්‍රතික්ෂේප නොකිරීම

ii. විශ්වාසය, දැඩිමතදැරීම, භ්‍රාන්තිය සහ මනසෙහි රැවටෙන සුළු ස්වභාවය පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය.

**7. අධ්‍යාපනය පිළිබඳ මුල් බුදුසමයාගත විශ්ලේෂණය**

i. බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ ස්වභාවය

ii. විධිමත්, අවිධිමත් සහ අනියම් (නොනිල) අධ්‍යාපනය පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය

iii. බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ මූලික සංකල්පඃ සික්ඛා (ශික්ෂාපද), බුද්ධි (බුද්ධිමය), බොධි (අවබෝධය), පඤ්ඤා (ප්‍රඥාව), ජාන (දැනීම), ජානාති (දැන ගැනීම), විජ්ජා (දර්ශනය), චරණ (චරණය), කොසල්ල (කුසලතාවය)

iv. මතකය සහ ඉගෙනීම අතර ඇති සම්බන්ධයඃ සුතා (සවන්දීම), ධතා (රඳවා ගැනීම), පරිචිතා (භාවිතය), මනසානුපෙක්ඛිතා (ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය), සුප්පටිවිදිතා (අවබෝධය), පාඩම් සැලසුම් කිරීම

v. ඉගැන්වීමේ බෞද්ධ ශිල්පීය අභිප්‍රේරණය, ඉලක්ක කරා මෙහෙයවීම, සංජානන ක්‍රියාවලිය පුළුල් කිරීම,

vi. චර්යාව සකස් කිරීම, ආකල්ප සහ ආකල්ප ගොඩනැගීම,

| | |
|---|---|
| | vii. සදාචාරය සහ අධ්‍යාපනය, ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය,<br>**8. ගුරු ශිෂ්‍ය සම්බන්ධතාව**<br>i. වගකීම්, යුතුකම්, දඬුවම් සහ ප්‍රතිපෝෂණය, ත්‍රිත්ව සංවර්ධනය,<br>ii. මගපෙන්වීම පිළිබඳ න්‍යායන්, උපාය මාර්ග, ගැටළු විසඳීම, නිරීක්ෂණ,<br>සන්නිවේදන ක්‍රම. |
| ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය | දේශන, මාර්ගගත දේශන, එල්.එම්.එස්. (LMS), සාකච්ඡා, ඉදිරිපත් කිරීම්, නිබන්ධන සහ පැවරුම් යනාදී විෂය ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද ප්‍රයෝජනයට ගනියි. |
| ඇගයීමේ ක්‍රමය | අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 100% හෝ අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ දී ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 80% ක් සහ පැවැරුම් සඳහා ලකුණු 20% ක් හිමිවේ. |
| නිර්දේශිත කියවීම් | • බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව අංකය., **නිවන්මග සඟරාව.**, රජයේමුද්‍රණාලය.<br>• මහින්ද සංඝරක්ඛිත හිමි, කොල්ලුපිටියේ.,(පරි.), (2007). **රූනේ ඊ. ඒ. ජොහැන්සන් ගේ ගතික බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව,** ශ්‍රී දේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවට්) ලිමිටඩ්, නැදිමාල, දෙහිවල.<br>• මෛත්‍රී මූර්ති හිමි, කරඋයන්ගොඩ, (2001). **මනස පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය,** සමයවර්ධන, කොළඹ.<br>• සරණංකර හිමි, ගනේගම., (2007). **බුදුහාමුදුරුවෝ**, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, ඕල්කොට් මාවත, කොලඹ 11.<br>• සීලරතන හිමි, අඹන්පොළ., (2008). **බෞද්ධ චින්තනයෙන් පිළිබිඹුවන අධ්‍යාපන දර්ශනය**, ශ්‍රී දේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවට්) ලිමිටඩ්, නැදිමාල, දෙහිවල.<br>• De Silva, Padmasiri., (1992). **An Introduction to Buddhist Psychology**, Macmillan, London 2nd Edition.<br>Kariyawasam, Tilokasundari., (2003). **Buddhism and Psychology**.<br>Godage International Publishers (Pvt. Ltd), Sri Lanka. |

| | |
|---|---|
| පාඨමාලා කේතය | BUPS 38224 |
| වර්ගය | හර |
| මාතෘකාව | **මානසික අක්‍රමතා පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය හා මානසික සෞඛ්‍ය** |

| | |
|---|---|
| ඉගෙනුම් ඵල | මෙම පාඨමාලාව සම්පූර්ණ කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයින් හට,<br>• මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ බෞද්ධ න්‍යායයන් පදනම් වී ඇති මූලධර්ම පෙන්වාදීමට<br>• සූත්‍ර දේශනා වලින් ප්‍රදර්ශනය වන බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ ප්‍රධාන න්‍යායයික පැහැදිලි කිරීම් සාධාරණීකරණය කිරීමට<br>• ඒවා පැහැදිලි කිරීමට සහ තවදුරටත් ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඇති හැකියාව ගැන සාකච්ඡා කිරීමට.<br>• ප්‍රපංච ලෝකයේ සංකල්පීය පදනම සහ සංජානන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කිරීමට<br>• විඥානය සහ මානසික තත්ත්වය විශ්ලේෂණය කිරීමට<br>• ලෝක ත්‍රිස්වභාවයන් (three natures of the world) වෙන්කර හඳුනාගැනීමට<br>• චර්යා වෙනස් කිරීම සඳහා යෝගාචාර චිකිත්සක ක්‍රම යොදාගැනීමට<br>• මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කමක් ඇති යෝගාචාර ග්‍රන්ථ කියවීමට<br>• අදාළ පාරිභාෂික වචනවල මනෝවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම නිර්වචනය කිරීමට<br>• ආතතිය, කාංසාව, මානසික අවපීඩනය ආදියේ ස්වභාවය සහ හේතු හඳුනාගැනීමට<br>• මානසික ආතතිය, කාංසාව, මානසික අවපීඩනය කළමනාකරණය කිරීමට සහ සුව කිරීමට බෞද්ධ උපාය මාර්ග සහ ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට<br>• ආතතිය, කාංසාව, මානසික අවපීඩනය අඩු කිරීම සඳහා භාවනා අරමුණු නිසි ලෙස විශ්ලේෂණය කිරීමට හා අදාළ කරගැනීමට<br>• සේවාදායකයන් කෙරෙහි සහකම්පනය පුහුණු කරගැනීමට<br>• මෛත්‍රිය සහ දයාව පිළිබඳ සිතුවිලි මත පදනම් වූ යහපත් සන්නිවේදන ක්‍රම සංවර්ධනය කිරීමට<br>• මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල වැදගත්කම ඇගයීමට<br>• සේවාදායකයින් හට අවශ්‍යය සමාජ හා මනෝවිද්‍යාත්මක |

| | |
|---|---|
| | දායකත්වය පෙන්නුම්කිරීමට සහ<br>• සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම සඳහා ගනුදෙනුකරුවන් දිරිමත් කිරීමට හැකියාව ලැබේ. |
| පාඨමාලා අන්තර්ගතය | **1. බෞද්ධ පාරිභාෂිතය සහ අක්‍රමිකතා, අසාමාන්‍යතා සඳහා ඒවායේ සම්බන්ධය**<br>• ආබාධ, උන්මත්තක, දුක්ඛ, විපල්ලාස, උපායාස, උපාදාන යන පදවල අර්ථ දැක්වීම් සහ සන්දර්භීය භාවිතය<br>• කිලේස, සංයෝජන, ඕඝ, මාර, අනුසය යන පදවල අර්ථ දැක්වීම් සහ සන්දර්භීය භාවිතය<br>**2. මානසික ආබාධ සහ අසාමාන්‍යක හැසිරීම් පිළිබඳ බෞද්ධ දෘෂ්ටිකෝණය**<br>• අක්‍රමිකතා, අසාමාන්‍යතා සඳහා ජීවවිද්‍යාත්මක හා මනෝගතික හේතු<br>• අක්‍රමිකතා, අසාමාන්‍යතා සඳහා සමාජ-සංස්කෘතික, මානුෂීය හේතු<br>• කර්මය සහ ජීවිතයට එහි බලපෑම<br><br>**3. අක්‍රමිකතා වර්ග සහ බෞද්ධ දැක්ම**<br>• ග්‍රස්තීය ආබාධ, කාංසාව, භීතිකාව, මායාරෝග සහ මානසික අවපීඩනය පිළිබඳ බෞද්ධ මතය<br>• උමතු ආබාධ, කාංසාව, භීතිකාව, හිස්ටීරියාව, ආතතිය සහ මානසික අවපීඩනය පිළිබඳ බෞද්ධ මතය<br>• මායාකාරී සහ භ්‍රාකන්ති ස්වභාවයෙන් යුතු මානසික තත්ත්වයන්, උමතු මානසික තත්ත්වයන්, පෞරුෂ ආබාධ, සුරාධූර්ත්වය, අපගාමී මනෝවිද්‍යාත්මක හැසිරීම්<br>• මනෝදෛහික ආබාධ (Psychosomatic disorders)<br>**4. අක්‍රමිකතා වර්ගීකරණය, සාමාන්‍ය ලක්ෂණ, රෝග ලක්ෂණ සහ රෝග කාරක**<br>• දරිමුක ජාතකය සහ අක්‍රමිකතා වර්ගීකරණය<br>• උම්මග්ග ජාතකය, කුස ජාතකය, සංකප්ප ජාතකය සහ නියුරෝෂීය ආබාධවල ලක්ෂණ සහ රෝග කාරක; මානසික අවපීඩනය, භීතිකාව, උමතුව ආදිය |

| | |
|---|---|
| | • සාලිත්තක ජාතකය, චුල්ල ධර්මපාල ජාතකය, බාහිය ජාතකය, කුණාල ජාතකය, තයෝ ධර්ම ජාතකය, කච්ඡප ජාතකය, නලිනී ජාතකය, චූල පලෝභන ජාතකය, ලාභ- ගරු ජාතකය, අස්සක ජාතකය, සුජාත ජාතකය, විරෝචන ජාතකය, චිතීය දද්දර ජාතකය, පාදංජලී ජාතකය, තිලමුට්ඨි ජාතකය, දුබ්බලකට්ඨ ජාතකය සහ අක්‍රමිකතා. (හිස්ටීරියා ස්වභාවයේ ප්‍රතික්‍රියාවන්, ලිංගික මාත්සර්ය, අධි ක්‍රියාකාරී ලිංගික ආශාව, ව්‍යභිචාරය, පැරෆීලියා, පරපීඩක කාමුකත්වය සහ ස්වපීඩක කාමුකත්වය, මනෝ ව්‍යාධිය, ස්වරූපරාග පෞරුෂය, මනෝ විකාරී බව, ස්වේච්ඡතා වර්ණාවලිය (Autism Spectrum), හැසිරීම, පශ්චාත් ව්‍යසන ආතති ආබාධ, මද්‍යසාර ප්‍රේරිත මානසික ආබාධ)<br>**5. මානසික අක්‍රමිකතා සහ අසාමාන්‍ය චර්යා**<br>• ස්වයං-පරාජක සහ ස්වයං-විනාශකාරී හැසිරීම (පරාභව, වසල සූත්‍ර )<br>• බෞද්ධ 'මන' සංකල්පය හා කැපීපෙනෙන චර්යාව, විපල්ලාස සහ අතාර්කික චර්යාව<br>• විභංග අටුවාව සහ ගිහියන් තුළ දැකිය හැකි  ප්‍රබල නියුරෝෂීය රෝග ලක්ෂණ<br><br>**6. අදාළ පාරිභාෂිතයන්හි සන්දර්භීය භාවිතයන් අර්ථ දැක්වීම**<br>• උපායාස, අනුපායාස, උපාදාන, දුක්ඛ, උද්ධච්චකුක්කුච්ච, විපල්ලාස, සංයෝජන යනාදිය<br>• ආතති වර්ග, කාංසාව, මානසික අවපීඩනය සහ ඒවායේ විවිධත්වය හඳුනා ගැනීම<br>**7. බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල දක්නට ලැබෙන ප්‍රවේශයන් සහ ක්‍රමෝපායයන්**<br>• බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල දක්නට ලැබෙන හේතු, ප්‍රවේශයන් සහ ක්‍රමවේද හඳුනාගැනීම සඳහා විචාරාත්මක චින්තනය<br>• බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වල ඇති සැලසුම් සහ ශිල්පීය ක්‍රම<br><br>**8. බෞද්ධ දේශනාවල ඉගැන්වෙන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටා ක්‍රමෝපායයන්**<br>• ආතතිය කළමනාකරණය කිරීමේදී සන්නිවේදනයේ සහ සබඳතාවල පවතින කාර්යභාරය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් |

| | |
|---|---|
| | • සමාජ ආධාරක වර්ග සහ මානසික සහ ශාරීරික යහපැවැත්ම<br>**9. බෞද්ධ භාවනාවේ අද්‍යතන භාවිතය සහ ආතති කළමනාකරණය**<br>• සතිපට්ඨානය පදනම් කරගත් ආතති කළමනාකරණ චිකිත්සාව (ආතතිය අඩු කිරීම)<br>• සතිපට්ඨානය මත පදනම් වූ ප්‍රජානන චිකිත්සාව (විෂාදය නැවත ඇතිවීම වැළැක්වීම)<br>**10. බෞද්ධ භාවනාවේ අද්‍යතන භාවිතය සහ චර්යා වෙනස් කිරීම**<br>• පිළිගැනීම සහ කැපවීමේ චිකිත්සාව (හැසිරීම් වෙනස් කිරීමේ ක්‍රමෝපායයන්)<br>• අපෝහක චර්යා චිකිත්සාව (පෞරුෂ ආබාධ ඇතිවීමට ආසන්න පුද්ගලයින්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා) |
| ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය | දේශන, මාර්ගගත දේශන, එල්.එම්.එස්. (LMS), සාකච්ඡා, ඉදිරිපත් කිරීම්, නිබන්ධන සහ පැවරුම් යනාදී විෂය ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද ප්‍රයෝජනයට ගනියි. |
| ඇගයීමේ ක්‍රමය | අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 100% හෝ අධ්‍යයන වර්ෂය අවසානයේ දී ලිඛිත පරීක්ෂණය සඳහා ලකුණු 80% ක් සහ පැවැරුම් සඳහා ලකුණු 20% ක් හිමිවේ. |
| නිර්දේශිත කියවීම් | • කාරියවසම්, තිස්ස., (1998). **ශාන්ති කර්ම හා සිංහල සමාජය.**, එස්, ගොඩගේ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10<br>• තිලකරත්න, අසංග., (2008 සිවුවන මුද්‍රණය). **මිනිස් ගැටළු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය**, කුරුළු පොත්, රාජගිරිය.<br>• විමලධම්ම. කෝන්කඳවල., (2017). **අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව,** ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ (පුද්.) සමාග, කොළඹ 10.<br>• විජිත හිමි, කොග්ගල්ලේ., (2019). **බෞද්ධ හා බටහිර මනෝ චිකිත්සාව**, සූරිය ප්‍රකාශකයෝ, මොරටුව.<br>• හරිශ්චන්ද්‍ර. ටෝළුෂා., (සංස්.), (2013). **මනෝ වෛද්‍ය ඩී. වී. ජේ. හරිශ්චන්ද්‍රයන්ගේ බුද්ධ ධර්මය සහ මනෝවෛද්‍ය විද්‍යාව**, විජිත යාපා ප්‍රකාශන, කොළඹ.<br>• Kalupahana, David. J., (1933). **The Principles of Buddhist Psychology**, NewYork: State University of New York Press, Albany.<br>• H. Tolusha., (2015 2nd Ed.). *(D.V.J.* **Harishchandra's Psychiatric Aspects of Jātaka Stories**, Vijitha Yapa Publications, Colombo 04. |