

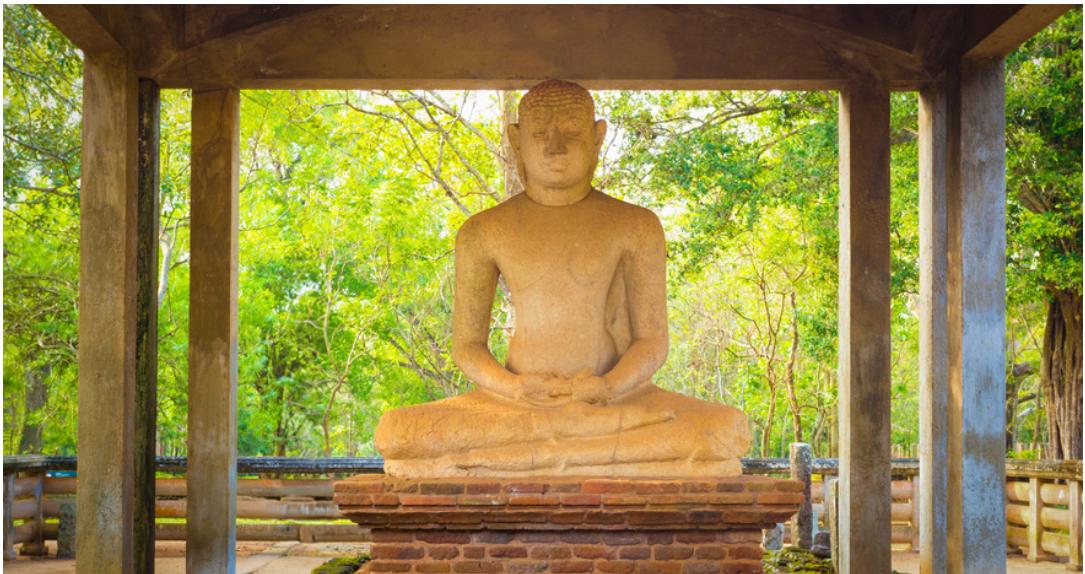


# ආගම් හා සාර්ථකම් අධ්‍යාපනය බුද්ධ ධර්මය

පළමු වාරය

මොඩියුල අංක 1 සහ 2

6 ගේණීය



ආගම් හා සාර්ථකම් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
හාජා, මානව කාස්ට්‍රූ හා සමාජ විද්‍යා පියිය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාව

[www.nie.ac.lk](http://www.nie.ac.lk)

මුද්‍රණය හා බොඳාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



# **ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාතනය**

## **බුද්ධ බරමය**

**පළමු වාරය**

**මොඩියුල අංක I සහ 2**

**6 ගේණිය**

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
හාජා, මානව කාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඩ්‍ය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**ශ්‍රී ලංකාව**

**[www.nie.ac.lk](http://www.nie.ac.lk)**

මුද්‍රණය හා බොද්‍යාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය - බුද්ධ ධර්මය - 6 ගෞරීය

පළමු වාරය - මොඩ්යූල අංක 1 සහ 2

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2026

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

සියලු ම නිමිකම් ඇවිරිණි

ISBN -

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
භාෂා, මානව කාස්ට්‍රෝ හා සමාජ විද්‍යා පියිය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : [www.nie.ac.lk](http://www.nie.ac.lk)

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තු විසින්

.....  
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

Published by: Educations Publications Department  
Printed by :.....

## අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් පණ්ඩිතය

මුළු ලංකාවේ සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන පරිවර්තනීය ප්‍රතිසංස්කරණ ප්‍රයත්තය සෑම ඉගෙනුම් ලාභීයකුගේ ම අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා තීරණාත්මක මාවතක් අරමුණු කර ඇත.

නිපුණතා පාදක ඉගෙනුම්, විවාරාත්මක වින්තනය, නිර්මාණයිලිත්වය, 21 වන සියවසේ කුසලතා, තාක්ෂණික තැබුමුව, සඳාවාරාත්මක පුරවැසිහාවය වැනි බොහෝ අංශ අවධාරණය කිරීමට හැකි වන පරිදි විෂය මාලාව, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රම සහ තක්සේරු පිළිවෙත් යනාදිය නවීකරණය මෙම ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියෙහි පදනම විය.

අධ්‍යාපනයින්, අන්තර්වෛද්‍යෙක විද්‍යාත්‍යුතුන්, ගුරුවරුන් සහ විවිධ පාර්ශවකරුවන් සමග සහයෝගී සංවාදයක් හරහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් 2026 වර්ෂයේ සිට 1 හා 6 ගෞණීචල ක්‍රියාත්මක බව සහතික කිරීම සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් ගෙන කටයුතු කළ ගරු අග්‍රාමාත්‍යතුමිය, අධ්‍යාපන ලේකම්තුමා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අතිරේක ලේකම්වරු, විෂය භාර නිලධාරීන්, විහාග කොමිෂන් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂන් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂන් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැක්වූ දායකත්වය අති මහත් ය.

එමෙන්ම, මෙම කාර්යේ දී සුවිශේෂ කැපවීමක් සිදු කළ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ පාලක සභාවේ හා ගාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ කැපවීම ද ගොරව පුරුවක ස්තුතියෙන් සිනිපත් කරමි.

මෙම කාර්යය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඉමහත් ලෙස කැප වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආතකනයේ සියලු කාර්ය මණ්ඩලයට ජාතියේ ගොරවය හිමි විය යුතු බව සඳහන් කරමි.

මහාචාර්ය මංුජ්‍යලා විකානපතිරණ

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

## නියෝජන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් පණිවුඩය

සමස්ත පාසල් විෂයමාලාව සඳහා හඳුනා ගෙන ඇති පූජල් ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන රටක සහ ලෝකයක, තිරසර සංවර්ධනය කෙරෙහි වන අභියෝග ජය ගැනීමට එම ජාතියට ඇති හැකියා ව පිළිබිඳු කරයි. එමෙන් ම කළින් කළට වෙනස් වන ඉල්ලුම්වලට ගැළපන සේ පූජල් ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ද හඳුනා ගෙන ඇත. එසේ ම පවතින පාසල් විෂයමාලාවෙහි විෂයන් නවීකරණය වන අතර ම නව විෂයන් පාසල් විෂයමාලාවට හඳුන්වා දීම සිදු කරයි. මෙම සිදු වන වෙනස්කම්වලට අනුරුද ව ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ද කාලානුරුද ව සංවර්ධනය විය යුතු ය. ඒ අනුව 2026 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වන නව විෂයමාලාවට අදාළ ව සැම විෂයක් සඳහා ම ඉගෙනුම පාදක ව මොඩියුල හඳුන්වා දී ඇත.

2026 වර්ෂයේ දී 1 සහ 6 ග්‍රෑනී සඳහාත්, 2027 වර්ෂයේ දී 2 සහ 7 ග්‍රෑනී සඳහාත්, 2028 වර්ෂයේ දී 3 සහ 8 ග්‍රෑනී සඳහාත්, 2029 වර්ෂයේ දී 4 සහ 9 ග්‍රෑනී සඳහාත්, 2030 වර්ෂයේ දී 5 ග්‍රෑනීය සඳහාත් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන ග්‍රෑනී සහ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ග්‍රෑනී සඳහා නව විෂයමාලා හඳුන්වා දීමට නියමිත ය. කනිෂ්ඨ ද්විතීයික අධ්‍යාපන අවධියේ සිට නව ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද ඇතුළත් මොඩියුල සකස් කර ඇති අතර ඉගෙනුම්ලාභයාට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ගුරුවරයාගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර ස්වයං ඉගෙනුම සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය මෙම මොඩියුලවලින් සලසා ඇත. දිජ්‍යුයන්ට අවශ්‍ය සංකල්ප පිළිබඳ දැනුම මෙන් ම ලබා ගත් දැනුම හාවිත අවස්ථාවන්ට යොමු කර දිජ්‍යු හැකියා සංවර්ධනයට මෙම මොඩියුල බෙහෙවින් උපකාරී වන බව අපගේ විශ්වාසයයි. විසින්ක් වන සියවසේ කුසලතා වන සාක්ෂරතා, අන්තර් පුද්ගල හැකියා සහ අගයන් ආදිය මතා ලෙස ගක්තිමත් කිරීමට මෙම මොඩියුලවලින් ලැබෙන ඉගෙනුම ඉවහළ් වනු ඇත.

නව තාක්ෂණය හාවිතයට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සැම මොඩියුලයක ම දක්වා ඇත. තව ද දිජ්‍යුයන්ට තමා ආගා කර ගත් කාර්ය සාධන සහ අධ්‍යාපන අරමුණු පිළිබඳ ව විනිවිදාවයෙන් ඇගැසීමට අවශ්‍ය තක්සේරු උපකරණ ලබා දෙනු ඇත. සැම විට ම නව හැකියා, දැනුම හාවිත අවස්ථාවන් සඳහා යොදවීම් යථාර්ථවාදී ඉගෙනුමකට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ලැබෙන ආකාරයෙන් මොඩියුල තිරමාණය කර ඇත. විශේෂයෙන් ම මොඩියුල පාදක ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද සකස් කිරීමට මූලික කටයුතු කළ අධ්‍යාපන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ හිටපු ලේකම් ආචාර්ය උපාලි සේදර, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් ආචාර්ය සුනිල් ජයන්ත නවරත්ත හා මහාචාර්ය ප්‍රසාද් සේතුංග යන මහත්වරුන්ගේ සේවාව ඉතා අගය කරමි. තව ද මෙම මොඩියුල සකස් කිරීමේ දී දායක වූ ආයතනයේ සියලු ම කාර්ය මණ්ඩලයට ද ගුරුවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, අධ්‍යක්ෂවරුන් මෙන් ම රාජ්‍ය සහ පොදුගලික ආයතනවල විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ ලබා දෙන ලද දායකත්වය මොඩියුල ගුණාත්මක ව ඉහළ මට්ටමකට සංවර්ධනය වීමට ඉවහළ් වූ බව ඉතා සතුවින් සිහිපත් කරමි. මෙම මොඩියුල පරිහරණය කිරීමේ දී ඔබ ලබන අද්දැකීම් සහ යෝජනා අපහට ඉතාමත් වැදගත් වන බැවින් ඉදිරි මොඩියුල සංවර්ධනය කිරීමට ඔබගේ අදහස් හා යෝජනා අප වෙත ලබා දෙන ලෙස ද ඉල්ලා සිටමි.

ආචාර්ය එස්. ඒ. ඩී. සමරවීර

නියෝජන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

භාෂා, මානව ගාස්තු හා සමාජ විද්‍යා පියාය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,

මහරගම.

## අධ්‍යක්ෂ පණිව්‍ය

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය මගින් එලදායී ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන පරිදි මෙම මොඩියුල සකස් කර ඇත. පාසල් අධ්‍යාපනය පසුව්ම් කොට ගත් අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් මූලික කර ගෙන මෙම මොඩියුල සම්පාදනය කර ඇත. ඒ සඳහා පාදක වූයේ විරිත සංවර්ධනය, සංස්කෘතිය ශිෂ්ටවාරය හා සමාජ සංස්කෘතික සංවේදිතාව, පාරිසරික සංවේදිතාව, සාරධර්ම, ආචාර හා ප්‍රතිමාන, සතිමත් බව හා සෞඛ්‍ය යහපුරුදු යන සංකල්ප ආගමික විෂය සඳහා පාදක කරගනු ලැබේය.

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනයෙහි වටිනාකම කුමක් ද? එහි ප්‍රතිමාන හා සම්මතයන් මත පදනම්ව ඉගැන්වීම් හා ඉගෙනුම් අරමුණු සහ ඉගෙනුම් අත්දැකීම් මොනවා ද? එයට සම්බන්ධ අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් සංකල්ප මොනවා ද? වර්තමාන ලෝකයට අනුවර්තනය වීම සඳහා අවශ්‍ය කුමන ආකාරයේ කුසලතාවන් ද? වැනි මූලික ප්‍රශ්න සඳහා විසඳුම් ලබා දීම මෙම විෂයේ ප්‍රධාන පරමාර්ථයයි. අගමික අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම් යනු සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනයක මූලික ගුණාගයකි. අධ්‍යාපනීක, වෘත්තීය, පෙළද්ගලික හා සාමාජික ආදි විවිධ අංශ සඳහා එමගින් සුදුසුකම් ලබා දෙයි.

මෙම මොඩියුල අධ්‍යාපනයේ දී ගුරුවරුන්ගේ, දෙමාපියන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ මගපෙන්වීම හා සහයෝගය ලබා ගත යුතු අතර, මුවන්ගේ අධික්ෂණය හා නියාමනය යටතේ සිදු කිරීමට අධ්‍යාපන පහසුකම් සලසා ඇත.

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනයේ විෂයමාලාව මගින් සමාජයට ඉවසීම මෙන්ම අනාගත අහියෝග වෙත උද්යෝගයෙන් සහ දෙරිය සම්පත්ත්ව මූහුණේමට හැකියාව ඇති තවෝත්පාදන හැකියාවක් ඇති පුද්ගලයකු අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

මොඩියුල අංක 1 සහ 2 හාවිතය සඳහා උපදෙස්

තක්සේරු කරන කුමවේදය

පාසල් පාදක ඇගයීම් මත සිදු කෙරේ. එහිදී මොඩියුල අධ්‍යාපනය කරන විට සම්භවන ඇගයීම හා තක්සේරු කිරීමන් මොඩියුලය අවසානයේ දී සම්පිණීයිත ඇගයීමන් සිදු කෙරේ. විස්තරාත්මක ඇගයීම සඳහා රැබුරික් (Rubric) වගුව තුළින් සාධන මට්ටම මැත ගැනීමට මග පෙන්වයි.

සම්භාර

එක් වාරයක් සඳහා මොඩියුලයට සම්භාර දෙකක් පිරිනමනු ලබන අතර එය ශිෂ්‍යයාගේ ඉගෙනුම් පැය 20 ආචාරණය ඇතුළත ශිෂ්‍යයාගේ කාර්ය සාධනය ඇගයීම වෙනුවෙන් පිරිනමනු ලබයි.

දරුණුපත් ප්‍රජා උපුගම සුදුස්සී හිමි,

අධ්‍යක්ෂ,

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,

මහරගම.

## උපදේශනය, රචනය හා සංස්කරණය

- උපදේශකත්වය** : මහාචාර්ය මිංසුලා විතානපතිරණ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
: ආචාර්ය එස්. එම්. ඩී. සමරවීර නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, භාෂා, මානව කාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පියෙක, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- අධික්ෂණය** : පූර්ෂ උච්චගම සුදුස්සී හිමි අධ්‍යක්ෂ, ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
- සම්බන්ධීකරණය** : පී. ආර්. එම්. එම්. ගම්ලන් මයා කිරීකාචාරය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
ආචාර්ය ඩී.කේ.එස්. භාග්‍ය කන්කානමිගේ මෙන්තිය කිරීකාචාරය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- සම්පත් දායකත්වය** : පූර්ෂ උච්චගම සුදුස්සී හිමි, අධ්‍යක්ෂ,  
(අභ්‍යන්තර) පී. ආර්. එම්. එම්. ගම්ලන් මයා (විෂය ප්‍රධාන)  
ආචාර්ය ඩී. කේ. එස්. ඩී. කන්කානමිගේ මෙන්තිය (විෂය ප්‍රධාන)

### සම්පත් දායකත්වය (බාහිර)

වර්ෂ 2025 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ආගම් හා සාරධර්ම කාබාවේ අධ්‍යක්ෂකගේ ප්‍රධානත්වයෙන් යුතු සංස්කරණ මණ්ඩලයෙන් බෙඳුද උපදේශන මණ්ඩලයේ (2025) නියෝජිත ගරු ස්වාමීන් වහන්සේලා සහ උගත් මහත්ම මහත්මීන්ගේ දායකත්වයෙන් 6-1 වාරයට අදාළ මොඩුලය සංස්කරණය කොට නැවත ලියන ලදී.

### සංස්කරණය (අභ්‍යන්තර)

පී. ආර්. එම්. එම්. ගම්ලන් මයා

### සංස්කරණය (බාහිර)

පූර්ෂ මහාචාර්ය ගත්තෙන් අස්සපී මහා තායක හිමි

පූර්ෂ මහාචාර්ය මාවතගම පේමානත්ද හිමි

පූර්ෂ මහාචාර්ය පින්නවල සංස්ස්මන හිමි

පූර්ෂ අලුදෙණීයේ සුබෝධ හිමි

පූර්ෂ කොත්මලේ කුමාර කස්සප හිමි

### සෞදුපත් බැඳීම

පූර්ෂ මහාචාර්ය මාවතගම පේමානත්ද හිමි

පූර්ෂ උලහිටියාවේ විභාවි හිමි

### පරිගණක කාක්ෂණය

පූර්ෂ අලුදෙණීයේ සුබෝධ හිමි

එම්. එම්. ඩීස්. ජ්‍යෙෂ්ඨ

### විවිධ සභාය

එස්. ඩී. ප්‍රියදරුගැනී මිය

එල්. හංසිකා උපමාලි මිය

ඩී. අමරසිංහ මයා

## මොඩියුලය භාවිතය සඳහා උපදෙස්.....

- මෙම මොඩියුලය 6 ගේණීය පළමු වාරය බුද්ධ ධර්මය විෂයයට අදාළ ව විසින්ක්වැනි සියවසේ කුසලතා අධ්‍යාපන පාදක ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් පාසල කුල ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඔබට මග පෙන්වයි.
- මොඩියුලය අධ්‍යාපනය කරන විට ශිෂ්‍යයාට පන්ති කාමරයේ දී හා පන්ති කාමරයෙන් පිටත දී ගුරුතුමාන්/ගුරුතුමියන්ගේ හෝ වැඩිහිටියකුගේ හෝ මග පෙන්වීම සහිත ව හෝ තනිව ම විවිධ ඉගෙනුම් අවස්ථා නිර්මාණය කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි.
- විෂය අන්තර්ගත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්යය සහ ඇගයීම සිදු කරන විට ජාතික පොදු නිපුණතා 12 ලගා කර ගැනීම සඳහා ඔබට මග පෙන්වයි.
- එම පොදු නිපුණතා තුළින් ජාතික පොදු අරමුණු 8 ලගා කර ගැනීමටත් විසින්ක්වැනි ගතවර්ෂයේ සිසුවකු නිර්මාණය කර ගැනීමටත් මග පෙන්වයි.
- පාඨම් සඳහා දී ඇති අතිරේක පරිදිලන මූලාශ්‍ර හොඳින් අධ්‍යාපනයට කිරීමට ඔබට මග පෙන්වයි. එතුළින් කාලීන තොරතුරු ගවේෂණයටත් දැනුම තවදුරටත් සංවර්ධනය කර ගැනීමටත් පොලුඩුවයි.
- මෙම මොඩියුලයේ අන්තර්ගත පාඨම් සඳහා විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම් ඇත. එම එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් අධ්‍යාපනය කර උද්‍යෝගීමත් ව සහ සක්‍රීය ව ශිෂ්‍යයන් ඒවායේ නිරත වන්න.
- මෙම මොඩියුලය කුළ කේවල ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් අන්තර්ගත කොට ඇති බැවින් ඔබ එකමුතු වී සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමටත් එකිනෙකා අතර සූහද ව අදහස් ඩුවමාරු කර ගැනීමටත් යොමු වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ දී ඔබ ලැබූ අත්දැකීම් යහළවන් හා ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව උදා කරගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දිය යුතු අතර හැකියාව වඩාත් එලදායී ලෙස සංවර්ධනය කර ගැනීමට ඔබට මග පෙන්වයි.
- ආගමික ඉගැන්වීම් සම්බන්ධ ව ඇති ඇතැම් විෂයානුබද්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විමට පෙර එම ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව දී ඇති උපදෙස් හොඳින් කිය විය යුතුයි. අවශ්‍ය අවස්ථාවල ගුරුතුමාගෙන්/ගුරුතුමියගෙන් හෝ ඒ පිළිබඳ ව මතා දැනුමක්, පළපුරුද්දක් ඇති වැඩිහිටියකුගේ සහාය ලබා ගැනීමට ඔබට සිදුවනු ඇත.

- මොඩියුලයේ දැනුම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා එක් එක් පාඨමෙහි ඇති සියලුම ම ක්‍රියාකාරකම් අදාළ උපදෙස් අනුව සිදු කරන්න. එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ප්‍රථම ඒ සඳහා අවශ්‍ය සංකල්ප පිළිබඳ ව ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුම්‍යගේ ද උපදෙස් හා උපකාර ලබා දෙමින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- මෙහි සඳහන් ඇතැම් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් හා නිරික්ෂණ කාර්යයන් සිදු කිරීමට පාසලෙන් බැහැරට යන අවස්ථාවන්හි දෙමාපියන්ගේ සහාය ලබා ගෙන සංයුතියන් කටයුතු කරන්න. ඒ පිළිබඳ ව ඇති පාසල් නිතිරිත අනුගමනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පෙර ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දී ඇති සුවිශේෂ තක්සේරුකරණ හා ඇගයීම් නිරණායක පිළිබඳ ව ගුරුතුමා/ගුරුතුම්‍ය විසින් ඔබ දැනුවත් කරන අතර රුබිරික් වගුව ඇසුරින් ඔබට හිමි ලකුණු සකසා ගන්න.

**01.** ශ්‍රී ලංකාවේ ආගම් හඳුනා ගෙන සහජීවනයෙන් කටයුතු කරමු **01 - 12**

- 1.1. මගේ ආගම බුද්ධාගම යි
- 1.2. අපේ රටේ ආගම් හඳුනා ගනිමු; ගරු කරමු
- 1.3. ආගමික සහජීවනයෙන් දෑව ගෙවමු

**02.** අප මහබෝසනාලෝ **13 - 25**

- 2.1. සතර පෙරනිමිති
- 2.2. මහානිනිජ්‍රමණය
- 2.3. බුද්ධ්‍ය සොයා ගිය අප මහබෝසනාලෝ

**03.** මූලික ධර්ම ගුන්ථ හඳුනා ගනිමු **26 - 33**

- 3.1. අපේ ත්‍රිපිටකය සරල ව හඳුනා ගනිමු
- 3.2. දෑව්මගට සරු ඔවුන්

**04.** නාවක වරින උගෙන ගුණුරුදෙක දැරුවෝ වෙමු **35 - 38**

- 4.1. අපේ රාඛුල පොඩි භාමුදුරුවෝ

**05.** පත්සිල් සුරකිමු **39 - 45**

- 5.1. ගිහි නාවකයාගේ නින්ස සිලය හඳුනා ගනිමු
- 5.2. දෑව පරදුවට තබා සිල් රැකි උපාසකනුමා

**06.** තිලකණු හඳුනා ගනිමු **46 - 50**

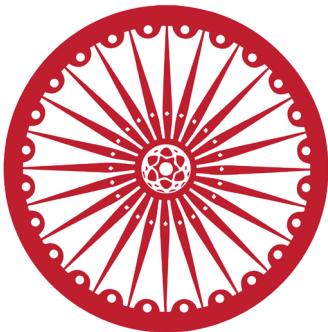
- 6.1. වෙනස් වන ස්වභාවය දකිමු
- 6.2. තිලකණු හඳුනා ගෙන මැදහන් සිනින් ක්‍රියා කරමු

**07.** සතර සංගුහ වස්තුවෙන් සඡමට සලකමු **51 - 55**

- 7.1. දානය හා ප්‍රියවචන ප්‍රහුණු කරමු
- 7.2. අර්ථවර්යාව හා සමානාන්මතාවෙන් කටයුතු කරමු

**08** සම්මා සතියෙන් දෑව ගෙවමු **56 - 61**

- 8.1. සම්මා සතිය හඳුනා ගනිමු
- 8.2. සතිමත් ව ක්‍රියා කරමු



## ଆଶମି ହା କ୍ଷାରଦିରମ ଅଧିକାତନ୍ୟ ବ୍ରଦ୍ଧ ଦରମ୍ୟ

୬ ଶ୍ରେଣୀଯ

ପଲାତ୍ର ବାରଯ : ମୋଚିଦ୍ଵାଳ ଅଂକ ୧

# 01. ශ්‍රී ලංකාවේ ආගම් හඳුනා ගෙන සහ ජීවනයෙන් කටයුතු කරමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතින්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතින්
1. ශ්‍රී ලංකාවේ ආගම් හඳුනා ගෙන වෙනත් ආගමිකයන් සමග සහයෝග යෙන් කටයුතු කරයි.	<p>1.1 ස්වකිය ආගම, ගාස්තාන් වහන්සේ, පූජනීය ගුන්ප, බොද්ධ සිද්ධස්ථාන, ආගමික උත්සව, පූජා පක්ෂය සහ බුද්ධහම බිජ වූ ස්ථානය නිවැරදි ව නම් කරයි.</p> <p>1.2 ශ්‍රී ලංකාවේ දැකිය හැකි ආගම් ලැයිස්තුගත කරයි.</p> <p>1.3 ලැයිස්තුගත කරන ලද ආගම්වල ගාස්තාන් වහන්සේ/ ආදි කර්තා/නිරමාතා, ආගමික සංකේතය, පූජනීය ගුන්ප, ආගමික ස්ථාන, ආගමික උත්සව, පූජා/පූජක පක්ෂය හැඳින්වෙන තාමයන් නිවැරදි ව දක්වයි.</p>
	<p>1.4 සමාජය තුළ ආගමික සංකළුප පැවතීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි.</p>

## 1.1 මගේ ආගම බුද්ධධාගම දි

අරමුණ : බුද්ධහමේ මූලික තොරතුරු හඳුනා ගැනීම  
කාලය : මිනින්තු 50 දි

### ■ විෂය අන්තර්ගතය

- ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආගම බුද්ධධාගම දි. පුද්ගලයෙකු තෙරුවන් සරණ යාමෙන් පසු බොද්ධයෙකු බවට පත් වේ. බුද්ධ රත්නය, ධර්ම රත්නය, සංස රත්නය යනු තෙරුවන දි.

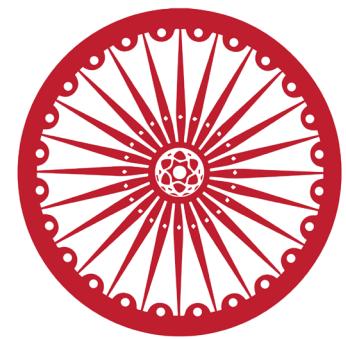
- මේට වසර 2600කට පමණ පෙර වෙසක් පුරපසලාස්වක පොහෝ දිනක ඉන්දියාවේ (දඹිචිව) දී සිදුහත් තාපසතුමා සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වීමත් සමග ම බුදුදහම ආරම්භ වූ අතර පසුව එය ලොව පුරා ව්‍යාප්ත විය.
- බුදුදහමින් ජීවිතය හැඩාගස්වා ගත් බොද්ධයා, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපක්ඛා යන ගුණාංගවලින් යුතු සාරධර්ම ප්‍රගුණ කරන්නා වූ පිරිප්‍රන් පුද්ගලයෙකි.
- බුදුදහම හැදැරීමෙන් හා පිළිපැදිමෙන් පුද්ගලයාගේ මෙලොව දියුණුව මෙන් ම පරලොව සුගතිය ද, උත්තරීතර ආධ්‍යාත්මික සුවය වන නිරවාණය ද සාක්ෂාත් කර ගත හැකි ය.
- බොද්ධ ජනතාව විසින් බුදුදහමේ විශේෂ අවස්ථා සිහිකරමින් වෙසක්, පොසොන්, ඇසුල ආදි පුර පසලාස්වක පෝය දින උත්සවාකාරයෙන් සමරනු ලැබේ.

**බුදුහමේ**  
භාෂ්තවරයාණන් වහන්සේ



**බුදුරජාණන් වහන්සේ**

**බුදුහමේ සංකේතය**



**ඩරම වතුය**

පූර්ණ පක්ෂය හඳුන්වන  
නාමයන්



හික්ෂ්‍යන් වහන්සේ/ස්වාමීන්  
වහන්සේ, හික්ෂ්‍යනීන් වහන්සේ/  
මෙහෙනීන් වහන්සේ

බුද්ධම හා බැඳුණු ආගමික  
සිද්ධස්ථාන



විහාරස්ථානය (පන්සල)

බුද්ධමේ පූර්ණීය ගුන්ථ



ත්‍රිපිටකය

බුද්ධම බිජ වූ රට



ඉන්දියාවේ (දඹිදිව)  
මධ්‍ය දේශය

## පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

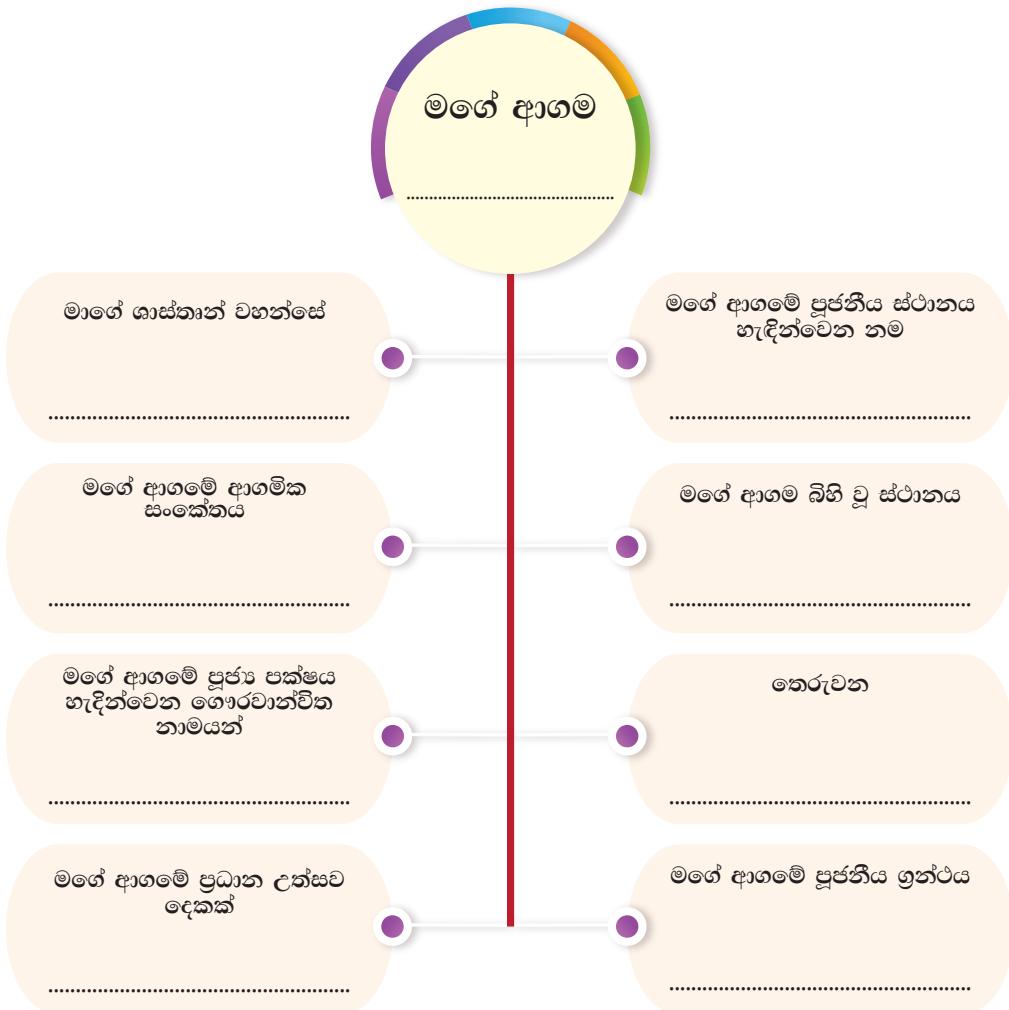
ගුරු උපදෙස්වලට අනුව පහත අභ්‍යාසවල යෙදෙන්න.

1. සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා අංක එකකි A තීරුව පමණක් සම්පූර්ණ කරන්න. දත්තා කරුණු ඉදිරියෙන් හරි (V) ලකුණ ද තො දත්තා කරුණු ඉදිරියෙන් කතිර (X) ලකුණ ද සටහන් කරන්න.
2. ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා අංක දෙකට අයන් තොරතුරු ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.
3. ඔබට සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා අංක එකකි B තීරුව සම්පූර්ණ කරන්න.
4. A, B කොටස් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් දැනගත් තොරතුරු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

### ක්‍රියාකාරකම් 1

	A	B
1. බුදුදහමේ ගාස්තසාවරයාණන් වහන්සේ		
2. බුදුදහම බිජි වූ රට		
3. බෙංද්ධයන්ගේ පූජනීය ගුන්ථය		
4. බෙංද්ධ ආගමික සිද්ධස්ථාන හැඳින්වෙන නම		
5. බුදුදහමේ පූජා පක්ෂය හැඳින්වෙන ගොරවාන්විත නාමයන්		
6. බෙංද්ධ ආගමික උත්සව		
7. බෙංද්ධ ආගමික සංගේතය		
8. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආගම		
9. ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති අනෙකුත් ආගම්		

## ත්‍රියාකාරකම් 2



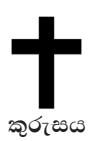
### ■ වැඩිදුර ඉගෙනුම්

මෙම ත්‍රියාකාරකම අවසානයේ බුද්ධහමේ මූලික තොරතුරු පිළිබඳ වෙනත් අයකු දැනුවත් කිරීම සඳහා අත්පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කරන්න.

## I.2 අපේ රටේ ආගම් හඳුනා ගතිමූ; ගරු කරමු

අරමුණ : ශ්‍රී ලංකාවේ ආගම්වල මූලික ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම  
කාලය : මිනින්තු 50 දි

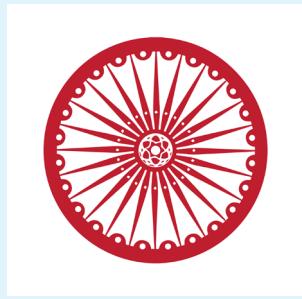
### ■ හැඳින්වීම

ආගම	බෝද්ධ	සෙවනෙර	ඉස්ලම්	කතොලික	ක්‍රිස්තියානි
ආගමික සංකේත	 බරම වකුය	 නඩරාජ්‍ය	 හඳ, තරුව	 ශ්‍රී කරුසේය	 කරුසේය
ග්‍රෑස්තාවර්යාත් වහන්සේ හෝ දෙව්‍යාන් වහන්සේ හඳුන්වන ආකාරය	බුද්‍රපාත්‍රන් වහන්සේ	සිවපෙරැමාත් දෙවියෙළේ	අල්ලාන් දෙවියන්	දෙවියන් වහන්සේ	දෙවියන් වහන්සේ
පූර්ණ ගුණ්වී	ත්‍රිපිටිකය	වෛද ගුණ්වී	අල් කුරානය	ඡුද්ධ බඹෙලය	ඡුද්ධ බඹෙලය
පූර්ණ ආගමික ස්ථාන	පත්සල	කේවිල	මස්ලිදය	කතොලික පල්ලේය	ක්‍රිස්තියානි පල්ලේය
ප්‍රධාන ආගමික උත්සව	වෙසක්, පොෂොන්, අසැල	තෙතොපොංගල්, මහාචේවරාත්‍රී, නව රාත්‍රී	රාමසාන්, හැඹ්පි	නත්තල, පාස්කුව, මහ සිකුරාදා	නත්තල, පාස්කුව මහ සිකුරාදා
ව්‍යුත්තමානයේ ආගමික පූර්ණ/පූර්ණ පක්ෂය හඳුන්වන නම	සිකුරාව වහන්සේ/ස්වාමීන් වහන්සේ, සිකුරානීන් වහන්සේ/මෙහෙන්න් වහන්සේ	සිවාචාරයාර්	මවුලේ	සූර්ය ප්‍රකාශන් වහන්සේ පැවැදු කොළඹ පැවැදු කොළඹ	පූර්ණමා පූර්ණයා සහෙළුරුණුමා සහෙළුරුණුමා

## ක්‍රියාකාරකම් 1

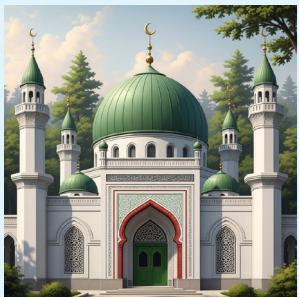
උපදෙස්:

- පහත සඳහන් රුප සටහන් හොඳින් අධ්‍යාපනය කරන්න.
- එම රුප සටහන්වලින් ඉස්මතු වන ආගම සහ සංකේත මොනවා දැ සිහිස්තැනෙහි තනි තනි ව ලියන්න.



ආගම : .....

සංකේතය : .....



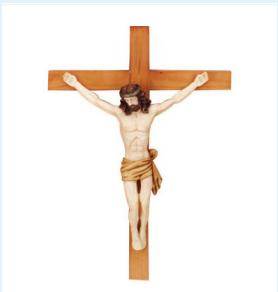
ආගම : .....

සංකේතය : .....



ଆଗମ : .....

ସିଂହେତ୍ୟ : .....



ଆଗମ : .....

ସିଂହେତ୍ୟ : .....



ଆଗମ : .....

ସିଂହେତ୍ୟ : .....

## ත්‍රියාකාරකම් 2

### 01. තක්සේරුව හා ඇගයීම

- පන්තියේ සියලුදෙනා කණ්ඩායම් පහකට වෙන් වන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ලබාදෙන හෝ ඔබ විසින් නිරමාණය කර ගන්නා මාතෘකාවට අනුව පහත වගුවේ දැක්වෙන තොරතුරු එක්රස් කරන්න.
- පහත ත්‍රියාකාරකම පුද්ගලනාත්මක පුවරුවක් ලෙස සකස් කරන්න.
- එක්රස් කරන ලද තොරතුරු හා දායාචාර හාවිත කරමින් කණ්ඩායම් ත්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව ඉදිරිපත් කිරීම කරන්න.
- මෙම ත්‍රියාකාරකම ඇගයීම සඳහා පහත කාර්යසාධන මට්ටම් වගුව හාවිත කරන්න.

	බෙඳුද	සෙවනරි	ඉස්ලාම්	කතොලික	ත්‍රිස්තියානී
භාෂ්තාන් වහන්සේ					
ආගමික ගුන්ථ					
ආගමික ස්ථානය					
පධාන ආගමික උත්සව					
ආගමික පූජා පක්ෂය					

## කාර්යසාධන මට්ටම් වගුව

නිර්ණායක	කාර්යසාධන මට්ටම්		
	විශිෂ්ට සි (ලකුණු 10-8)	මධ්‍යස්ථ සි (ලකුණු 7-4)	සංවර්ධනය විය යුතු සි. (ලකුණු 3-1)
තොරතුරුවල නිවැරදිබව හා අදාළත්වය	සීයු ම මාතෘකාවලට අදාළ නිවැරදි තොරතුරු ඇතුළත් කර ඇත. අදාළබවින් යුතු ව ශ්‍රද්ධිපත් කර ඇත.	බොහෝ මාතෘකාවලට අදාළ ව තොරතුරු නිවැරදි ය. සමහර කරුණු අදාළබවින් යුතු ය.	මාතෘකාවලට අදාළ වන අතර තොරතුරු කිහිපයක් පමණක් ශ්‍රද්ධිපත් කර ඇත.
	වර්ණ, ආකෘති, රුප හෝ උචිත ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් ඉතා උසස් ආකාරයෙන් නිරමාණයිලි ව ශ්‍රද්ධිපත් කර ඇත.	වර්ණ, ආකෘති, රුප හෝ උචිත ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් නිරමාණයිලි උත්සාහයක් දරා ඇත.	වර්ණ, ආකෘති, රුප හෝ උචිත ද්‍රව්‍ය භාවිත කර ඇත.

## 1.3 ආගමික සහජ්වනයෙන් දැවුටු ගෙවමු

අරමුණ	: සියලු ආගමිකයන් සහජ්වනයෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම
කාලය	: මිනින්තු 50 දි

### විෂය අන්තර්ගතය

- ශ්‍රී ලංකාව බුද්ධාගම ප්‍රමුඛ කරගත් බොහෝ ආගම් හා සංස්කෘතීන් පවතින රටකි. බොද්ධයන් වන අප අනෙක් ආගමිවලට ගරු කරමින් ඔවුන් සමග සහයෝගයෙන් හා සාමයෙන් ජ්වත් වීම ආගමික සහජ්වනය වශයෙන් හැඳින්වේ.
- රටක ජනතාව එකමුතු කරමින්, සහජ්වනය වර්ධනය කරන සාධක ලෙස එරටෙහි ආගම, සංස්කෘතිය, භාෂාව ආදි සාධක සැලකිය හැකිය.
- සහජ්වනයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී අප පමණක් උසස් කොට නො සැලකිය යුතු ය.
- යහපත් වරිතයක් ගත කිරීමේ දී සත්‍ය කතා කිරීම, දත් දීම, අන්‍යායන්ට ගරු කිරීම ආදි සඳාවාර ධර්ම සැම ආගමක ම විවිධ මට්ටම්වලින් විවිධ අර්ථකථන සහිත ව ඉගැන්වෙයි.
- ආගමික උපදේශනය, දෙමළ්පියන්ට ගරු කිරීම, නිවැරදි වර්යාවෙන් කටයුතු කිරීම ආදි සමාජ ඉගැන්වීම් සැම ආගමක ම සිදු කරනු ලැබේ.
- වෙසක්, දිපාවලි, රාමසාන්, තත්ත්වල් ආදි ආගමික උත්සව සැමරීමේ දී අනෙකුත් ආගමිවල අය ඉතා ඕනෑම් එවාට සහයෝගය ලබා දීම වැදගත් ය.

- ශ්‍රී පාදස්ථානය සහ දැඟා මාලිගාව ආදි එතිහාසික බොද්ධ සිද්ධස්ථාන සියලු ආගමිකයේ නැරඹීමට යති; ගරු කරති; ආරක්ෂා කරති. ආගමික සහජ්වනයෙන් කටයුතු කිරීම පිළිබඳ එය කදිම තිද්සුනකි.

### පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

පහත සඳහන් කරුණු ආගමික සහජ්වනයට වැදගත් වන ආකාරය ක්ණ්ඩායමිගත ව සාකච්ඡා කරන්න.

ගුරු උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.

- සහයෝගීතාව
  - ගැටුම් නිරාකරණය
  - සඳාවාරාත්මක පැවැත්ම
  - අන්‍යන්ට ගරු කිරීම
- එක් ක්ණ්ඩායමකට එක් මාත්‍යකාවක් බැඳීන් ලබා ගන්න.
  - තම ක්ණ්ඩායමේ එකතු කර ගත් තොරතුරු අවස්ථාව ලැබුණු පසු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
  - සියලු ම ක්ණ්ඩායම ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු ඒවායේ අන්තර්ගතය තම අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගන්න.

## 02. අප මහබෝසතාතොර්

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
2. ගිහු සිදුහත් කුමර අවධිය හා සිදුහත් තාපස අවධියේ සුවිශේෂ අවස්ථා පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.	2.1 සිද්ධාර්ථ කුමාරයාණන් අත්දුටු සතර පෙර නිමිති විග්‍රහ කරයි. 2.2 බෝසතාණන් වහන්සේගේ මහා අහි නිෂ්ක්‍රමණය ආග්‍රිත සුවිශේෂ සිදුවීම් පැහැදිලි කරයි. 2.3 බෝසතාණන් වහන්සේගේ කුසල ගෙවීම් අවධිය විස්තර කරයි.

### 2.1 සතර පෙරනිමිති

අරමුණ : සිදුහත් කුමරු දුටු සතර පෙර නිමිතිවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරමින් ජීවිතයේ යථාර්ථය පැහැදිලි කිරීම  
කාලය : මිනිත්තු 50 දි

### විෂය අන්තර්ගතය

සිදුහත් කුමරුට නම් තබන දිනයේ සපැමිණී බමුණන් එකසිය අවදෙනා (108) අතරින් කොණේඩ්ස්කු බමුණා විසින් කුමරු යම් දිනයක ගිහිගෙය අතහැර ගොස් බුද්ධත්වයට පත්වන බව ප්‍රකාශ කරන ලදී. ඒ නිසා ම සූද්ධේද්‍යන රජතුමා සිදුහත් කුමරු හට කළකිරීම් ඇති වන කිසිදු දෙයක් අහිමුබ නොවීමටත් සැප පහසු ජීවිතයක් ලබා දීමටත් සැලැස්වී ය. නිතර කෙළිදෙළන් කාලය ගත කළ කුමරු දිනක් තම රියුදුරු ජන්න ඇමති සමග උයන කරා යැමට නික්මීනා.

සිදුහත් කුමරු : (රථය නවත්වමින්) - "ඡන්න, අර කටරක් ද? බලන්න, ඒ මිනිසාගේ කොණ්ඩය සුදු වෙලා, හම රූප වැටිලා, බොහෝම අමාරුවෙන් තේදු එයා ගමන් කරන්නේ?"

ඡන්න ඇමති: - (දුකින් සුසුම්ලමින්) "කුමරුනි, ඒ වයසට ගිය මහලු මිනිසෙක්."

සිදුහත් කුමරු: "ආහ්! මහලු මිනිසෙක්. අපි හැමෝ ම වයසට යනවා."

ඡන්න ඇමති: "ඒහොම දි කුමරුනි."

සිදුහත් කුමරු: (කල්පනා කරමින්) "වයසට යන විට හැමෝ ම දුර්වල වෙනවා. ඉන් මිදෙන මගක් සෙවිය යුතු දි."



(තවත් දිනයක දී උද්‍යානයට යන අතර)

සිදුහත් කුමරු: (දුරින් යමක් දකිමින්) "ඡන්න, අර බොහෝ ම අපහසුවෙන් ඉන්න මිනිසා කවුද? බලන්න, එයාගේ අතපය රේදී පටිවලින් වෙලලා වගේ."

ඡන්න ඇමති: (කණශගාටුවෙන්) "කුමරුනි, ඒ රෝගී වූ මිනිසෙක්. ඒ රෝගය නිසා එයා බොහෝම දුක් විදිනවා. ඒ වේදනාව නිසයි එහෙම ඉන්නේ."

සිදුහත් කුමරු: "ආහ්! රෝගී මිනිසෙක්. දැන් ගක්තිමත් ව හිටියට අපි හැමෝට ම විවිධ රෝග වැළැළෙනවා. අපි කාටත් එයින් ගැලවෙන්න බැහැ."

ඡන්න ඇමති: "එහෙම සි කුමරුනි."

සිදුහත් කුමරු: (කලකිරීමෙන්) "ලෙඩ් වීම කොතරම් දුකක් දී ලෙඩ් වීමෙන් නිදහස් වන මගක් කෙසේ හෝ සෙවිය යුතු සි."



(තවත් දිනයක උද්‍යානයට යන අතර)

සිදුහත් කුමරු: (පුදුමයෙන්) “ඡන්න, අර මිනිස්සූ හඩමින් කුමක් ද යිසවා ගෙන යන්නේ?”

ඡන්න ඇමති: (බොහෝම දුකෙන්) “කුමරුනි, ඒ මැරුණු මිනිසේක්. එයාගේ යාතීන් තමයි අඩ අඩා පසු පසින් යන්නේ.”

සිදුහත් කුමරු: “මැරුණු මිනිසේක්! ඡන්න අපි භැමෙව්ට මත් මරණය උරුම යි”

ඡන්න ඇමති: “එසේ ය කුමරුනි,”

සිදුහත් කුමරු: (ගැඹුරින් කල්පනා කරමින්) “ඉපදෙනවා. ලෙඩ වෙනවා. වයසට යනවා. මැරෙනවා. ඒක තමයි ජ්විතේ ස්වභාවය. මෙයින් තිදහස් වන මගක් තිබිය යුතු යි. එය සෙවිය යුතු යි.”



(තවත් දිනයක උද්‍යානයට යන අතර)

සිඳුහත් කුමරු: (කුතුහලයෙන්) “ඡන්න.. ඡන්න.. අර බලන්න! කසාවතක් දුරාගෙන ගාන්ත ගමනින් වචින උතුමෙක්. දකින විටත් සිත නිවී යනවා.”

ඡන්න ඇමති: “එහෙම යි කුමරුනි. ඒ පැවිදි රුවක්..”

සිඳුහත් කුමරු: (පැහැදි) “දුකින් මිදෙන මග සෞයන උතුමෙක්.. ඒ කියන්නේ මහලු වීමේ, ලෙඩ වීමේ, වයසට යැමේ, මරණයට පත් වීමේ දුකින් තිද්‍යස් වීමට වෙර වඩු පිශීස ඒ මග කොතරම් ග්‍රේෂ්‍ය ද..”

ඡන්න ඇමති: (කල්පනා කරමින්) “එත් කුමරුනි, පැවිදි පිටිතය හරි ම කුටුක යි.”

සිඳුහත් කුමරු: (තිරණාත්මක ව) “මච ඡන්න! කොතරම් දුෂ්කර වුවත් දුකින් මිදෙනා මග සෞයා ගත යුතු ම යි. ඒ මා වෙනුවෙන් පමණක් ම නොවේ යි. සියලු සත්ත්වයන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් ම යි.”



### පහත සඳහන් ස්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- ගුරු උපදෙස් අනුව සිඳුහත් කුමරු දුටු සතර පෙරනිමිති පිළිබඳ භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

## 2.2 මහාභිනිඡ්‍රමණය

**අරමුණ :** බෝසතුන්ගේ මහාභිනිඡ්‍රමණය සියලු ලෝ සතුන්ගේ යහපත උදෙසා සිදු වුවක් බව පැහැදිලි කර දීම.

**කාලය :** මිනිත්තු 50 යි

### විෂය අන්තර්ගතය

ලෝ සතුන් සසර දුකින් මිද්වීමේ අරමුණින් කුසලය සොයා ගිහිගෙයින් නික්මීම මහාභිනිඡ්‍රමණය ලෙස හැඳින්වෙයි. සන්සුන් පැවිදි රුව දැකීමෙන් සතුටට පත් කුමරු උයන් කෙළියේ යෙදී සිටිය දී රාජ දූතයන්ගෙන් පණිවිධියක් ලැබේණ. “කුමරුනි, යසෝදරා දේවිය පින්වත් ප්‍රතෙකු බිහි කළා”. එය ඇසු කුමරුට රාජුලයෙක් උපන්නා බන්ධනයක් ඇති වුණා “රාජුලෝ ජාතේ බන්ධනං ජාතං” යයි කියැවීණි. ප්‍රතෙකු ඉපදීම පියාගේ සතුටට කරුණෙක් වුව ද ලොව හැමදෙනා දුකින් මිද්වීමට පෙරුම් පුරන බෝසතුණට පුතු ඉපදීම බාධාවක් වූ බව මින් අදහස් වෙයි.

මාලිගාවට පැමිණ රාජියේ ගැහුරු ලෙස දුක හා දුකින් මිදීමේ මාර්ගය පිළිබඳ ව සිත්මින් සිටිය දී බෝසතුන් වහන්සේ පිනවීමට දෙවගනන් සේ සැරසුණ රුමත් නළගනො නැවුම් වැයුම් සිදු කරන්නට පටන් ගත්හ. නමුත් ඒ කිසිවක් බෝසතාණන් වහන්සේගේ සිත් ගත්තේ තැත. කළ්පනාවෙන් සිටි බෝසතාණන් වහන්සේට එම අසුනේ ම නින්ද ගියේ ය. කුමරු නිදිගත් බව දුටු නාට්‍යාංගනාවෝ ද තැන තැන වැටී නිද්‍යනට වූහ. මධ්‍යම රාජියේ අවදි වූ බෝසතාණන් වහන්සේට තැන තැන ගොරවමින්, කට කෙළ වශරවමින්, මුව අයාගෙන නිදන නාට්‍යාංගනාවන් දක්නට ලැබේණ. දෙවගනන් සේ සිටියවුන්ගේ විකාර හැසිරීම් දුටු බෝසතාණන් වහන්සේගේ සිත් අහිනිඡ්‍රමණයට ප්‍රබල ලෙස නැහුරු විය.

අවසන් මොහොතේ පුත් කුමරු දකින්නට සිතා යසෝදරාවගේ යහන් ගැබ වෙත පියනැගු බෝසතුන්ට නිදාසිටි යසෝදරාව හා රාජුල කුමරු දක්නට ලැබේණ. පුතුගේ මුහුණ බලන්නට සිතුන ද යසෝදරාව අවදි වුවහොත් තමන්ගේ ගමනට බාධාවක් විය හැකි බව බෝසතාණන් වහන්සේ කළ්පනා කළහ.

දේවියගේ යහන් ගැබෙන් නික්මුණු සිදුහත් කුමරු ජන්න ඇමතිවරයා සමග කන්ථක අසු පිටින් කිසිවෙකුටත් නො දැනෙනා පරිදි රජමැදුරෙන් නික්මුණේ ය. තේරක්ෂුපරා ගග අසු පිටින් තරණය කළ බෝසතාණන් වහන්සේ එදා පුන්දර රාත්‍රීයේ අනෝමා ගංතිරයට පැමිණියහ. මගුල් කඩුව ගෙන දික් ව වැට් තිබූ කෙසේ වැටිය කපා දමා සිවුරු හැඳ පෙරවා ගත්හ.



සුදේශ්වුන් රජු, මහාප්‍රජාපතී ගෝතම් දේවිය හා යසේධරා දේවිය ඇතුළු සියලුදෙනා ම අකමැති වූ, එහෙත් ලෝචිසියන් දුකෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ම රජ සැප පවා හැරදමා ගිහි ගෙයින් නික්මුණු මේ ගමන මහාහින්ෂේකුමණය ලෙස හැඳින්වේ. මෙය සිදුවුයේ ඇසෙල පුන් පොහෝ දිනක ය. ඒ වන විට බෝසතාණන් වහන්සේගේ වසය අවුරුදු විසිනවයකි(29).

### පහත සඳහන් ත්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- තම අධිෂ්ථානය ඉටු කර ගැනීමේ දී සිදුහත් කුමරුහට මහාහින්ෂේකුමණයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වූ අහියෝග (බාධා) පිළිවෙළින් ඔබේ වවතයෙන් ලියන්න.
- සිදුහත් බෝසතාණන්ගේ මහාහින්ෂේකුමණයෙන් අපගේ ජ්විතයට ගත හැකි ආදර්ශ කිහිපයක් ලියන්න.

## 2.3 බුද්ධව සොයා ගිය අප මහබෝසතාණෝ

අරමුණ	: බුද්ධව අවබෝධ කර ගනු පිණිස සත්‍යය සෙවීමේ මාර්ගයට බෝසතාණන් වහන්සේ යොමු වූ ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීම
කාලය	: මිනිත්තු 50 සි

### විෂය අන්තර්ගතය

කිස්තු පුරව හයවැනි සියවසේ අප මහබෝසතාණන් වහන්සේ සිද්ධාර්ථ තමින් භාරතයේ (දඹදිව) පහළ ව සිටියහ. උන්වහන්සේගේ ජීවිතය සසරේ පුරන ලද පාරම් ධර්මයන්ගෙන් අලංකාත විය. කරුණාව මෙත්‍ය ආදි සොදුරු ගුණයන්ගෙන් බෝසත් දිවිය පිරි තිබුණි. සතර පෙර නිමිති දුටු සිදුහන් කුමරු ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ ගැහුරු නුවණින් විමසන්නට විය. සියලු සත්ත්වයන් සසර දුකින් තිදිහස කිරීමේ තිර අදිතනින් යුතු වූ උන්වහන්සේ ලැබීමට තිබු සක්විති රුෂකම පවා අත්හැර මහානිනිෂ්කුමණය කොට ගුමණ වෙස්ගෙන සත්‍යය සොයා යන්නට විය. ඉපදීම, ලෙඩ්වීම, වියපත් වීම, මරණය ආදි දුක්වලින් සදහට ම මිදෙනා මාවත සොයා ගෙන අන්‍යයන් ද එතෙර කරවීම උන්වහන්සේගේ ජීකායන අපේක්ෂාව විය. මහබෝසතුන් බුද්ධව සොයා මහඩිනික්මන් කළේ ලෝසතුන් දුකින් මිදීම පිණිස උන්වහන්සේ තුළ පැවති මහාකරුණාව නිසා ම ය.

එදා ඇසළ පුන් පොහො දිනයකි. මධ්‍යම රාත්‍රියේ රාජ මාලිගාව අත්හැර කන්ථක අසුපිට නැගී ජන්න ඇමතියා ද සමගින් මහඩිනික්මන් කළ උන්වහන්සේ අනෝමා ගංතෙරට ලගා වූහ. අනෝමා ගගෙන් එතෙර ව අසුපිටින් බැස ඉතා අලංකාර ලෙස වැඩි තිබුණු කෙස්වැටිය කපා හිස මුහු කොට කසාවත් හැද ගුමණ වෙස් ගත්තේ ය. මගුල් කඩුව ද සහිත සියලු රාජ්‍යභරණ හා රජ ඇලුම් පිය රජ වෙත බාර දීම පිණිස ජන්න ඇමතිට දුන්නේ ය. ජන්න ඇමතිට හා කන්ථක අසුට සමු දී පාතුයක් දේතට ගෙන නිදහස සිතින් නික්ම ගියේ ය. මෙසේ ගුමණ වෙස් ගත් අප මහබෝසතාණන් වහන්සේ සිදුහන් තවුසා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.



## ଆଲାରକ୍ଷାଳାମ ଜନ ଲଦ୍ଦିକରାମପ୍ରତ୍ନକ ତବ୍ରିଷନ୍ ହମ୍ରୁଲେମ

ଜସର ଦ୍ୱାକିନ୍ ନିଧିହଚେଲନ ମଗ ଜୋଯା ଖିଯ ବୋସନାଣନ୍ ବହନ୍ସେଠ  
ଆଲାରକ୍ଷାଳାମ ନାମ ତବ୍ରିଷା ପିଲିବାର ଦୂନ ଗନ୍ଧନାତ ଲୈବୁଣି. ହେତେମ  
ଆକିଙ୍କୁଳୁକୁଳୁଯତନ ଜମାପତ୍ରିଯ ଦକ୍ଷିଳା ବିନ୍ଦ ଜମାଦିଯ ଦୈତ୍ୟଶ୍ଵର କୋଠ  
ନିବୁଣି. 'ମେ ତବ୍ରିଷାତ ଗ୍ରୁଦ୍ଧାଳ ତିବେ. ଵୀରିଯ ତିବେ. ମାହାତ ଗ୍ରୁଦ୍ଧାଳ ତିବେ.  
ଵୀରିଯ ତିବେ. ଲୀଜେ ନାମ ମାହାତ ଦ ଲୀମ ଜମାପତ୍ରିଯ ପିଣ୍ଡିଜ ଲନ୍ତିଷାହ କଳ  
ହାକି ଯାଦି' ଜିନ୍ତା ମହାବେସତ୍ତମା ଆଲାରକ୍ଷାଳାମ ତବ୍ରିଷାଗେ ଦିତ୍ୟଶ୍ଵରାଵ୍ୟବ  
ପାରିଣ ତୁମ କେରେ କଳକିନ୍ ଲୀ ଜମାପତ୍ରିଯ ଦକ୍ଷିଳା ଜିନ ଲବା ଲୀମ ତବ୍ରିଷା  
ହା ଜମ ତନ୍ତ୍ରବ୍ୟବ ପତ ଵିଦ. ତମନ୍ ଦ ଆକିଙ୍କୁଳୁକୁଳୁଯତନ ଜମାପତ୍ରିଯ  
ଦକ୍ଷିଳା ବିନ୍ଦ ଜମାଦିଯ ଦୈତ୍ୟଶ୍ଵର କଳ ଲବ ଦୂନ୍ବି ବୋସନ୍ ତବ୍ରିଷା 'ଲୀଯବ ଲୀଚି  
ଯମକ୍ ଦନ୍ତନେ ଦୂଦି' ଆଲାରକ୍ଷାଳାମ ତବ୍ରିଷାଗେନ୍ ମିମିଜ ଯ. ଲୀଯବ ଲୀଚି ଯମକ୍  
ତମନ୍ ନୋ ଦନ୍ତନା ଲବନ୍ ଦେଦେନା ମ ଜମାବିବ ପତ ଲ ଆକି ଲବନ୍ ପାପଜା  
'ଅପ ଦେଦେନା ମ ଲକ୍ ଲୀ ମେ ଦିତ୍ୟଶ୍ଵରନ୍ତିର ଲନ୍ତିଲମ୍ବ' ଜି ଆଲାରକ୍ଷାଳାମ  
ତବ୍ରିଷା ଯେତନା କଲେ ଯ. ନାମୁତ ଆକିଙ୍କୁଳୁକୁଳୁଯତନ ଜମାପତ୍ରିଯ ଯନ୍ତ୍ର  
ନିର୍ବଳାଣ୍ୟ ନୋ ଲବ ଲବ ପଜକ୍ କଳ ଅପ ମହାବେସନାଣେ ଲିତରେ ଅତି  
ହର ଲଦ୍ଦିକରାମପ୍ରତ୍ନକ ତବ୍ରିଷା ଲେତ ତିଯବ.

ଲଦ୍ଦିକରାମପ୍ରତ୍ନକ ତବ୍ରିଷା ଲୀଯବ ଲବା ତୁହାଲବ ଲନାମି 'ଜଙ୍ଗଙ୍ଗିର ଆକିନେତିକ  
ନୀତି ନୀତିନେତିକ ନୀତି ମେଲିମାତ' ହେବନ୍ ନେବସଙ୍ଗଙ୍ଗାନାଜମାଙ୍ଗଙ୍ଗାଯତନ  
ଜମାପତ୍ରି ତନ୍ତ୍ରବ୍ୟବ ଜିନ ଲବା ନିବୁଣି. ଜିଦ୍ଧନ୍ ତବ୍ରିଷା ଲଦ୍ଦିକରାମପ୍ରତ୍ନକ

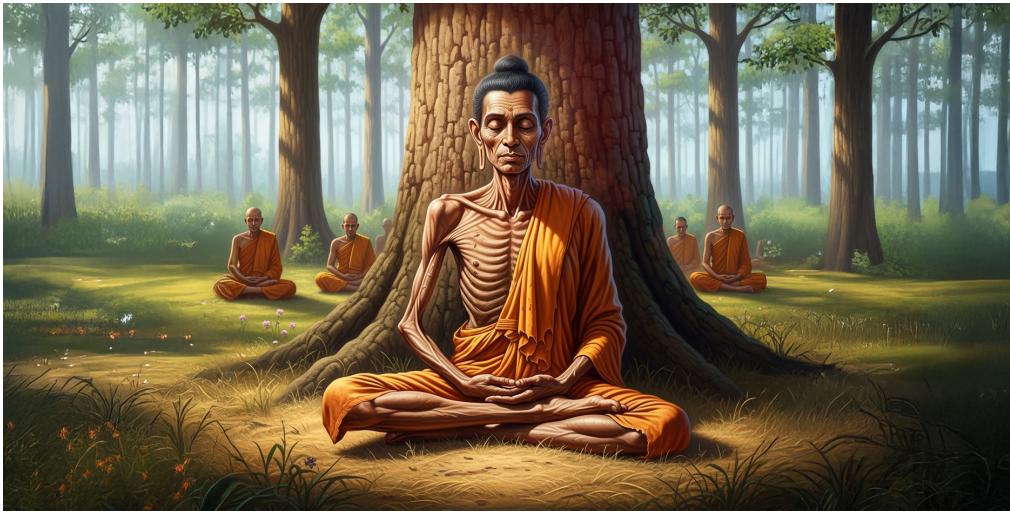
තවුසාගේ ශිෂ්‍යයකුට්ටට පැමිණ අප්‍රමාදී ව වීරිය වඩමින් තේවසක්කුනාසක්කුයතන සමාපත්තිය උපද්‍වාගෙන උද්දකරාමපුත්ත තවුසා හා සම්බවට පත් විය. එය දැනගත් උද්දකරාමපුත්ත තවුසා තම ශිෂ්‍ය පිරිස බෝසත් තවුසා වෙත භාර දීමට උත්සාහ කළේ ය. නමුත් මේ උසස් සමාපත්ති තමන් සොයන නිරවාණය නොවන බව දැන උන්වහන්සේ එතැනින් ද නිකුමුණෙහ.

### නිරවාණ මාර්ගය සොයා යැම

මේ වන විට වනයේ බවුන් වඩන ගුම්ණයන් වහන්සේලා උපද්‍වාගෙන තිබූ ඉහළ ම තත්ත්වය වූයේ තේවසක්කුනාසක්කුයතන සමාපත්තිය යි. එයින් ඔබට කිසිවක් ඔවුනු දැන නො සිටියේ ය. මේ නිසා තමාභට නිරවාණාවලෝධය පිණ්ස උපකාර ලබා ගත හැකි ගුරුවරයකු නොමැති බව බෝසත් තවුසා වටහා ගත්තේ ය. දුකින් නිදහස් වන මාවත තමන් ම කෙසේ හෝ වෙර වඩා සොයා ගත යුතු විය. ඒ සඳහා දැඩි අදිවනක් බෝසත් සිතෙහි විය. උන්වහන්සේ එම අරමුණින් තනි ව ම වනගත වුහ.

### පස්වග තවුසන් මුණ ගැසීම

මෙසේ පුදෙකලාවේ නිරවාණ මාර්ගය සොයා යන සිද්ධාරථ තාපසතුමාභට කොණ්ඩක්කු, වප්ප, හද්දිය, මහානාම, අස්සල් යන නම් ඇති තවුසන් පස් දෙනකු මුණ ගැසුනි. මේ වන විට සිදුහත් තවුසා ගරීරයට අධික දුක් ද නිරවාණය සොයා වීරිය කිරීම නම් වූ අත්තකිලමරානුයෝගය ප්‍රගත් කරමින් සිටියේ ය. එය එකල බොහෝ තවුසන් ජීවිතාවලෝධය ලැබේමට උපකාර වේ යැයි සිතු කුමයකි. බෝසත් තවුසා එම කුමය අත්හද බැලුවේ ය. උන්වහන්සේ ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය සීමා කළේ ය. ඇතැමි දිනවල අනුහට කළේ තමන් බවුන් වැඩු රැක්සේවනේ වැළුණු පත්‍රයන් කිහිපයක් පමණි. මේ රැක්ෂ ප්‍රතිපද්‍ව දුටු පස්වග තවුසේ බොහෝ පැහැදි බෝසතුන් සම්පයේ තැවති උපස්ථාන සිදු කළහ. අවසානයේ සිය කුස අත්තානා විට ඉලඟැට හසුවන මට්ටමට ම බෝසත් සිරුර කෘෂ වී ගියේ ය. ඇතැමි විට ක්ලාන්ත වී බිම ඇද වැටුණේ ය. උන්වහන්සේ සය වසක් පුරාවට ගරීරයට අධික දුක් දෙමින් මේ අයුරින් දුෂ්කර ක්‍රියාවේ නිරත විය.



## අන්ත දෙක ම අත්හැරීම

අත්තකිලමලානුයෝගය එක් අන්තයක් බවත් එයින් තිර්වාණාවබේදය ලැබේය නො හැකි බවත් බෝසත් තවුසා වටහා ගත්තේ ය. අනිත් අන්තය වූයේ 'ඇරිරයට අධික ලෙස සැපදීම' හෙවත් කාමසුබල්ලිකානුයෝගය සි. එයින් ද ජීවිතාවබේදය ලැබේය නො හැකි බව ගිහි කළ දී රම්‍ය, සුරම්‍ය, සුහ ආදි මාලිගාවන්හි ඉතා සුබේපහේගේ දිවිපෙවතක් ගත කළ බෝසත් තවුසා දැන සිටියේ ය. උන්වහන්සේ ඒ අන්ත දෙක ම අතහැර මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට පැමිණියහ. ජීවිතය ගත කිරීමට අවශ්‍ය පමණින් ආහාර ලබා ගත්තට පටන් ගත්තේ ය. සිදුහත් තවුසා අත්තකිලමලානුයෝගය අත් හළ බව දුටු පස්වග තවුසේ මහු හැර ගියේ ය. ඩුදෙකලාවේ බවුන් වැඩු අප මහබෝසතාණේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදවෙන් යුක්ත ව වීරයය වඩුන් ගයාවේ නේරංජරා නදිතිරයේ ඇසතු බෝරුක මුල වැඩ හිඳ සියලු දුකින් තිදහස් වී සියලු කෙලපුන් නසා ලොවිතුරා සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පැමිණ වදුල සේක.

### පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්ගත වන්න.
- සැම කණ්ඩායමක් ම බෝසතාණන් වහන්සේ බුදුබව සෞයා ගිය ගමනේ වැදගත් සිදුවීම් කිහිපයක් අධ්‍යයනය කරන්න.

**නිදසුන්** - ආලාරකාලාම තාපසතුමා සොයා යැම  
 උද්දකරාමපුත්ත තාපසතුමා සොයා යැම  
 දුෂ්කර ක්‍රියා සමය  
 අත්තකිලමලානුයෝගය  
 බෝසතාණන් වහන්සේ මූහුණ දුන් බාධක

- සැම කණ්ඩායමක් ම එම එක් එක් සිදුවීමේ අරුත, වටිනාකම හා තම ශිෂ්‍ය ජීවිතයට එයින් ගත හැකි ආදර්ශ ගැන සාකච්ඡා කර සටහනක් ගොඩ තනත්ත.
- ගොඩනගන ලද සටහන ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

## 02. තක්සේරුව හා අභයීම

- 2.1, 2.2 හා 2.3 යන පාඨම් හා ක්‍රියාකාරකම සැලකිල්ලට ගනීමින් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
  - බුද්ධත්වයට පත්වීමට පෙර බෝසතාණන් වහන්සේගේ තොරතුරු ඇතුළත් කොට තව කෙනකුට කියවීම සඳහා පොත් පිංවක් සකසන්න.
  - ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායමින් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.
  - නිරමාණාත්මක පොත් පිංව සැකසීමේ දී පහත කරුණු සැලකිල්ලට ගන්න.
  - **අන්තර්ගතය** - සතර පෙරනිමිති, අධිෂ්ථානය හා වීරයය, මහානිනිෂ්කමණය ආරම්භ කිරීමට හේතු හා ඒ අතරතුර සිදුවීම්, බුදුබව සොයා යැම (ගුරුවරුන් හමුවීම හා දුෂ්කර ක්‍රියා)
  - **නිරමාණයීලි සැලැස්ම** - උවිත රුප, සංකේත හෝ කතා රටා හාවිතය, ආකෘති හා නිරමාණයීලිත්වය

මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ කළ කාර්යය ඇගයීම සඳහා පහත රුබිරික් වගුව හාවිත කර ලකුණු ලබා ගන්න.

## කාර්යසාධන මට්ටම් වගුව

නිර්ණායක	කාර්යසාධන මට්ටම්		
	විදිඡ්‍රී සි (ලකුණු 10-08)	සාමාන්‍ය සි (ලකුණු 07-04)	සංවර්ධනය විය යුතු සි (ලකුණු 03-01)
විෂය කරුණුවල නිවැරදි බව හා අදාළ බව	මාත්‍යකාවට අදාළ නිවැරදි විෂය කරුණු ඇතුළත් කර ඇත. අදාළ බවින් යුතු ව ඉදිරිපත් කර ඇත.	බොහෝ මාත්‍යකාවලට අදාළ ව විෂය කරුණු නිවැරදි ය. සමහර කරුණු අදාළ බවින් යුතු ය.	මාත්‍යකාවට අදාළ වූව ද විෂය කරුණු කිහිපයක් පමණක් ඉදිරිපත් කර ඇත.
නිර්මාණයිලි බව	වර්ණ, ආකෘති, රුප, අමුදවා හා ලේඛන සංකල්ප හාවිත කරමින් ඉතා උසස් ආකාරයෙන් නිර්මාණයිලි ව ඉදිරිපත් කර ඇත.	වර්ණ, ආකෘති, රුප, අමුදවා හා ලේඛන සංකල්ප හාවිත කරමින් නිර්මාණයිලි ලත්සාහයක් දරා ඇත.	වර්ණ, ආකෘති, රුප, අමුදවා හා ලේඛන සංකල්ප හාවිත කර ඇත.
කණ්ඩායම් සහයෝගීතාව හා ඉදිරිපත් කිරීම්	සියලු ම දෙනාගේ පුරුණ කැපවීමෙන් සැම කෙනෙක් ම එක් එක් ඉදිරිපත් කිරීමක් සිදු කර ඇත. අතිවිශ්ට අයුරින් පෙළ ගැසීමක් කර ඇත.	බොහෝ දෙනා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරති. බොහෝ දෙනා ඉදිරිපත් කිරීමට සහයෝගය දක්වති. මනා පෙළ ගැසීමක් දක්නට ලැබේ.	ඇතැමකු සහභාගි වූ අතර තවත් සමහරැ ඉදිරිපත් කිරීම් කළහ.

# 03. මූලික ධර්ම ගුන්ථ හඳුනා ගනීම්

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
3. ශිෂ්‍යයා බුදුදහමේ ප්‍රධාන ආගමික ගුන්ථය හා එහි වර්ගීකරණයන් පැහැදිලි කර ගනීය.	3.1. බුදුදහමේ ප්‍රධාන ආගමික ගුන්ථය හා වර්ගීකරණයන් හඳුනා ගනීය. 3.2. හඳුනාගත් ආගමික ගුන්ථයේ විශේෂ පාඨ සහ වාච්මාලාව පුහුණු කරයි.

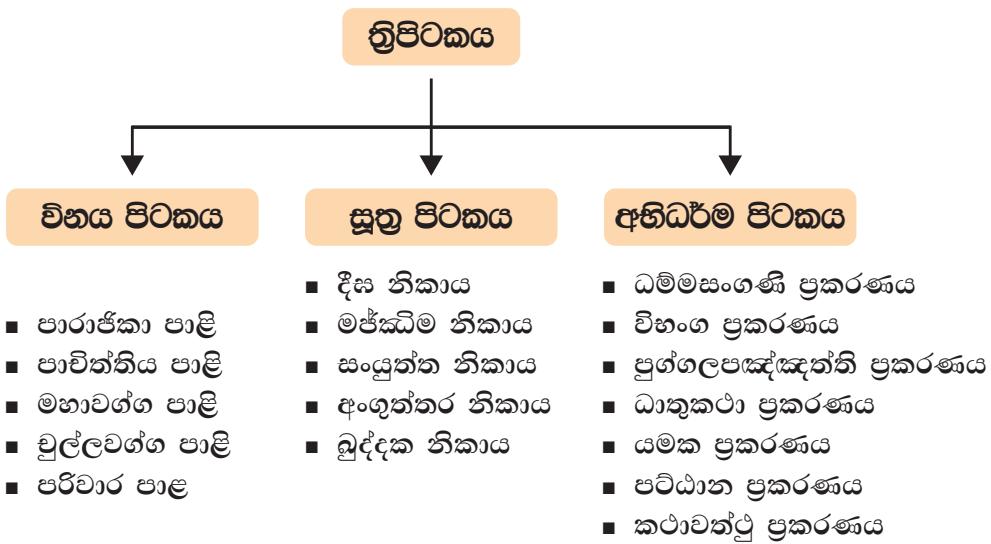
## 3.1 අපේ ත්‍රිපිටිකය සරල ව හඳුනා ගනීම්

- අරමුණ : බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය ඇතුළත් ත්‍රිපිටිකය සහ එහි වර්ගීකරණය පැහැදිලි කර ගැනීම
- කාලය : මිනින්තු 50 යි

### විෂය අන්තර්ගතය

සියලු බුද්ධ දේශනා ත්‍රිපිටිකය තුළ පාලි හාජාවෙන් ඇතුළත් වේ. බුද්ධ දේශනය සූත්‍ර, විනය හා අහිඛරම යනුවෙන් පිටක තුනකට බෙදා දක්වා ඇත. සීල, සමාධී, පක්ෂ්‍යා වඩිමින් මෙලොව ජීවිතය මෙන් ම පරලොව ජීවිතය ද සාර්ථක කර ගැනීමට මෙන් ම නිරවාණාවබෝධයට පත්වීමට ද ත්‍රිපිටිකය මග පෙන්වයි.





- හික්ෂු හික්ෂුන් යන දෙපිරිසගේ ම හික්මීම සඳහා පනවා වදාල ශික්ෂා විනය පිටකයෙහි ඇතුළත් වේ.
- පුද්ගලයාගේ ලොකික ජීවිතය නිවැරදිව ගොඩනගා ගනීමින් නිරවාණාවලෝධයට මග පෙන්වන ධර්ම කරුණු සූත්‍ර පිටකයේ අන්තර්ගත වේ.
- වඩාත් ගැඹුරු වූ සියුම වූ ධර්ම කරුණු ඇතුළත් පිටකය අහිඛ්‍රම පිටකය වේ.
- හොඳ තරක තේරුම් ගනීමින් දෙවි මිනිසුන්ගේ ජීවිත යහපත්ව ගත කිරීම පිශීස මග පෙන්වන හා නිරවාණාම් ප්‍රතිපදාවට උපකාරීවන ධර්ම කරුණු ත්‍රිපිටක දේශනාවන්හි අන්තර්ගත ය.

## පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- නිර්දිෂ්ට පාඨම ඇසුරින් ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු සකස් කරන්න.

උපදෙස්:

- ත්‍රිපිටකය පිළිබඳ ව ඔබ කියවා අවබෝධ කර ගත් කරුණු ඇසුරෙන් කෙටි ප්‍රශ්න තුනක් පිළිතුරු සමග කුඩා පත්‍රිකාවක සටහන් කර ගන්න.

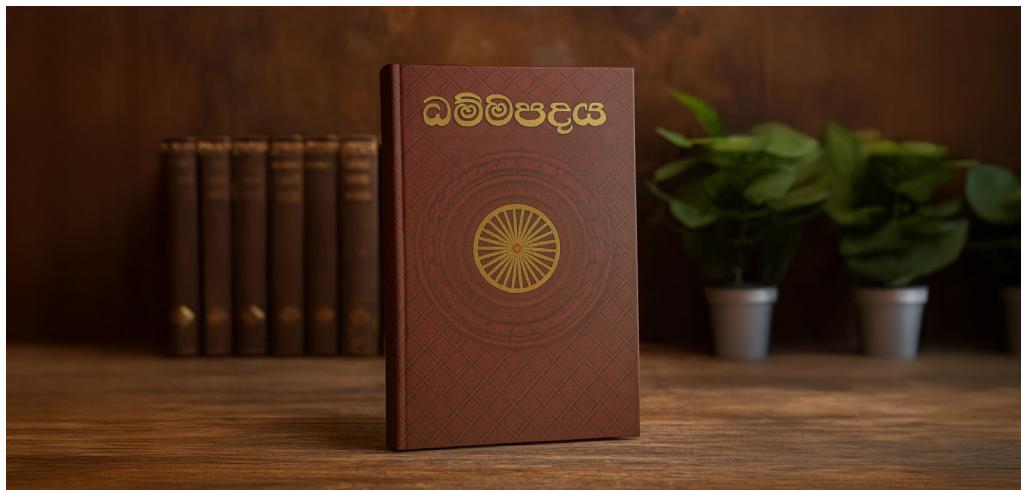
සටහන් කර ගත් පත්‍රිකාව පන්තිය ඉදිරියේ තබා ඇති බහාලුමට (පෙට්ටියට) දුමන්න.

ඉන් අනතුරුව ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.

## 3.2 දිවීමගට සර්ථ ඔවුන්

අරමුණ : ධම්මපද ගාර්යාවලින් ඉදිරිපත් කෙරෙන ආදර්ශ උගෙන වරිතවත් ජ්‍යෙෂ්ඨයක් ගත කිරීම

කාලය : මිනින්තු 50 ඩි



## ධම්මපදය

සූත්‍ර පිටකයේ බුද්ධක  
නිකායට අයත් ග්‍රන්ථ

15න් විකකි

වග්ග 26 කි

ගාරා 423 කි

නිලහන කරා 299 කි

ධම්මපදය බොඳ්ධයන්ගේ හස්තසාර ග්‍රන්ථයකි. එය නිරන්තරයෙන් පරිඹිලනය කළ යුතු ග්‍රන්ථයකි. මෙම දම්මපද ගාරා ආගම්, ජාති, කුලවලින් තොර ව සැමදෙනාගේ ම ජීවිතය අර්ථවත් කිරීමට උපකාරී වේ. දම්මපද ගාරා දෙකක් හා ඒවා දේශනා කිරීමට හේතු වූ නිදාන කරා පහත සඳහන් වේ.

න හැශ් පාපකේ මිත්තේ  
න හැශ් පුරිසාධමේ,  
හැශ්ප මිත්තේ කල්පාණේ  
හැශ්ප පුරිසුත්තමේ.

(ධම්මපදය, පණ්ඩිත වග්ගය, 3 ගාරාව)

අර්ථය - පාප මිත්‍රයන් ඇසුරු නො කරන්න. පහත් පුද්ගලයන් ඇසුරු නො කරන්න. කල්පාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කරන්න. උතුම් පුද්ගලයන් ඇසුරු කරන්න.

## දඩුවම් විද රහත් වූ ජන්න හිමියෝ

සිදුහත් කුමාරයාගේ රියදුරු වූ ජන්න ඇමති පසු කාලීන ව බුදුසසුන් පැවිදි වී මාන්නයෙන් මූලාවට පත් ව අගුණාවක තෙරැන් වහන්සේලාට මෙසේ පරිහව කළහ. “මම අපගේ මහබේසතාණන් වහන්සේට අභිතිඡ්‍යමණයට උපකාර කළමි, ඒ කාලයේ උන්වහන්සේට කිසිවකුත් සිටියේ නැත, දැන් නම් ‘මම සාර්ථකත්ත වෙමි, මම මුගලන් වෙමි, අපි අගසට්ටෝ වෙමු’ යනාදි ලෙස කිමට බොහෝ දෙනා සිටිති.”



එ ඇසු තෙරැන් වහන්සේලා මේ පිළිබඳ ව බුදුරජාණන් වහන්සේට දැන්වාහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජන්න හිමියන් කැදවා “අගුණාවක දෙනම ඔබගේ කල්ඝාණ මිතුයේ ය, උතුම් පුරුෂයේ ය, උන් වහන්සේලා ඇසුරු කරන්න” යැයි න හඳේ පාපකේ මිත්තේ... යන ගාරාවෙන් අවවාද කළහ. ජන්න හිමියේ ඒ අවස්ථාවේ නිහඩව සිට නැවතත් අගසට් දෙනමට පරිහව කළහ. පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය නො පිළිග නිමින් කටයුතු කළ නිසා ජන්න හිමියන්ට බුද්ධ පරිනිරවාණයෙන් පසු ‘බහුමදණ්ඩිය’ (උන් වහන්සේ සමග කිසිවකු කතා නො කිරීම)

යන දූෂ්චරිතම පනවන ලෙස වදාලන. බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව ජන්න හිමියන්ට බ්‍රහ්මදේශීය පැනවු අතර එය ඇසු ජන්න හිමියෝ දුක් වී, කණගාටුවට පත් වී මැනවින් පිළිවෙත් පුරා රහත් බවට පත්වුහ.

ඉඩ නන්දති පෙවිච නන්දති  
කතපුද්දේශී උහයත්ථ නන්දති,  
පුද්දේ මේ කතන්ති නන්දති  
හියෝ නන්දති සුග්ගතිං ගතො.

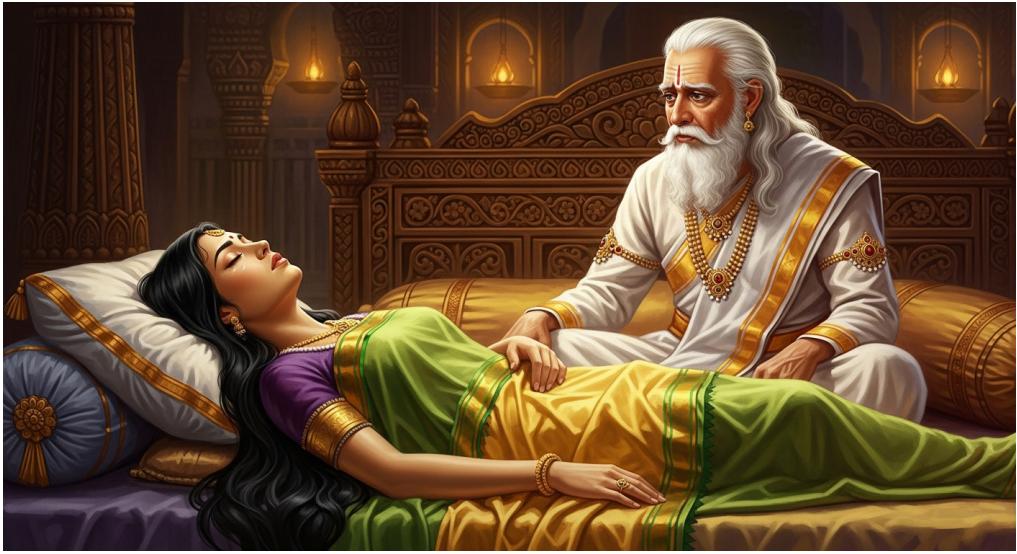
(උම්මපදය, යමක වග්ගය, 13 ගායාච)

**අර්ථය** - පින් කළ තැනැත්තා මෙලොවත් සතුව වේ. පරලොවත් සතුව වේ. මා විසින් පින් කරන ලදායි සුගතියේ දී බොහෝ සෙයින් සතුව වේ.

### පියාට 'මල්ලී' යැයි ඇමතු දියණිය

බුද්ධ කාලයේ සැවැන්තුවර විජ්‍ය අනේපිඩු සිටුතුමා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අග්‍ර දායකයා විය. ඔහුට මහාසුහදා, ව්‍යුලසුහදා, සුමනා යැයි දියණිවරු තිදෙනෙකු විය. මහාසුහදා සේවාන් වී සිටුතුමාට දන් පින්කම්වලට සහාය වෙමින් සිටිය දී විවාහ වී ගියාය. ව්‍යුලසුහදාට සේවාන් පලයට පත් ව සිය පියාට සහාය වෙමින් සිට පසුව විවාහ වී සැමියාගේ නිවසට ගියා ය. සුමනා කුමරිය සේවාන් පලයෙන් ඉදිරියට ගොස් සකදාගාමී ව සිටියා ය. ඇය පියාගේ පින්කම්වලට බොහෝ කැමැත්තෙන් සහාය වූවා ය.

සුමනා කුමරිය එසේ සිටින විට හදිසියේ රෝගතුර වී මරණාසන්න විය. අනේපිඩු සිටුතුමා තම දියණිය කරා ගොස් සුව දුක් විමසු විට ඇය සිටුතුමාට "මල්ලී" යැයි ඇමතුවා ය. තම දියණියට සිහි විකල් වී ඇතැයි සිතු සිටුතුමා දුක් විය. සුමනා කුමරිය සුඩා මොහාතකින් කළිරිය කළා ය.

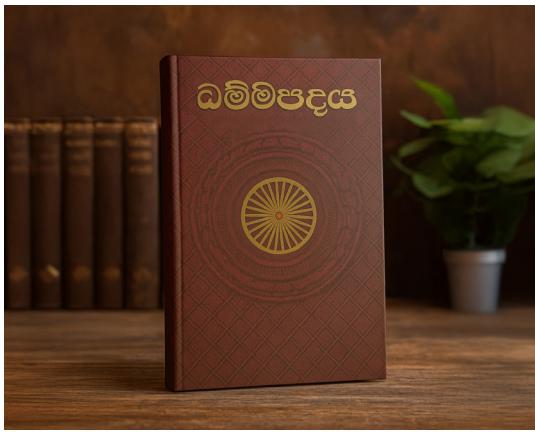


තම දියණය සිහිවිකල් ව කළුරිය කළ බව සිතා දුක් වූ සිටුතුමා ඇයගේ අවසන් කටයුතු කර ගෝකයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ බැහැ දකින්නට ගියේ ය. අනේපිඩු සිටුතුමා සිදුවීම පැහැදිලි කළ විට සුමතා කුමරිය කළුරිය කළේ සිහිවිකල් නො වී බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පහත පරිදි පැහැදිලි කළ සේක. අනේපිඩු සිටුතුමා සේවාන් පලයට පැමිණි අයෙකි. සුමතා කුමරිය ඉන් ඉදිරියට ගොස් සකංදාගාමී පලයට පත් වූ අයෙකි. තමාගේ පියාණන් මාර්ග එලයට අනුව තමාට වඩා බාල බැවින් 'මල්ලි' යනුවෙන් පියාට ඇමතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සිටුතුමාට පැහැදිලි කර "ඉද නන්දති...." යන ගාර්ථ දේශනා කරන ලදී.

### පහත සඳහන් ත්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

#### 1 ක්‍රියාකාරකම

- ධම්මපදය පරිඹිලනය කරමින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



වග්ග ගණන

.....

ගාලා ගණන

.....

## 2 ක්‍රියාකාරකම

I . කණ්ඩායම් වශයෙන් පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.

මල උගත් ගාලා මතකයෙන් සඳහා සංස්ක්‍රීතිය කරන්න.

ඒවායෙහි සිංහල තේරුම මතකයෙන් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

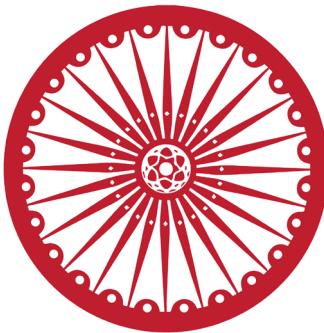
II . සැම කණ්ඩායමක් ම පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

තම කණ්ඩායමට නියමිත මාත්‍රකාවට අනුව දම්මපද ගාලාව හා අදාළ නිදාන කථාව ඇසුරින් පුද්ගලයන් තුළ ඉස්මතු වන අයහපත් හැසිරීම් ලියන්න.

එම අයහපත් හැසිරීම්වලින් වන හානිය ලියන්න.

අයහපත් හැසිරීම මේ පුද්ගලයා තුළ ඇති කර ගත යුතු ගුණදහම් මොනවා දැයී සාකච්ඡා කර ඉදිරිපත් කරන්න.

- තම කණ්ඩායම එක් රස් කර ගත් තොරතුරු ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි අවස්ථාව ලද විගස පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඉහත දම්මපද ගාලා දෙක ඇසුරෙන් ආදර්ශයට ගත හැකි යහපත් ජීවන පුරුදු 3ක් ලියන්න.



## ଆଶମି ହା କ୍ଷାରଦିରମ ଅଧିକାତନ୍ୟ ବ୍ରଦ୍ଧ ଦିରମ୍ୟ

୬ ଶ୍ରେଣୀଯ

ପଲ୍ଲମ୍ଭ ବାରଯ : ମୋଚିକ୍ରିଲ ଅଂକ ୨

## 04. ග්‍රාමක වරිත උගෙන ගුණුගරුක දැරූවෝ වෙමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
<p>4. ශිෂ්‍යයා ආගමික ගුන්ථයන්හි තිරැපිත විශේෂ වරිත හා වරිත ලක්ෂණ හඳුනාගෙන, වරිත සංවර්ධනය උදෙසා එ්වායේ දායකත්වය අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<p>4.1 තිරිදිශේට ආගමික ගුන්ථ උපයෝගී කර ගනීමින් සිසුන් සිය වරිත සංවර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය සාරාංශ කරයි.</p> <p>4.2 ආදර්ශවත් වරිත ඇසුරු කර ගනීමින් තම වරිතය සංවර්ධනය කර ගත් ආකාරය පැහැදිලි කරයි.</p>

### 4.1 අපේ රාජුල පොඩි භාමුදුරූවෝ

**අරමුණ :** රාජුල පොඩි භාමුදුරූවන්ගේ වරිතයේ මානුෂීය ගුණාංග ශිෂ්‍ය ජීවිතය තුළින් පුරුදු පුහුණු කිරීම

**කාලය :** මිනින්තු 50 දි.

#### විෂය අන්තර්ගතය

සිද්ධාර්ථ යුවරජුගේ එක ම පුත්‍රයා රාජුල කුමාරයා සි. සත්වැනි වියෙහි දී ගිහි ගෙය අත හැර උතුම් පැවිදි බිමට පත් වූ රාජුල ස්වාමීන් වහන්සේ බොහෝ ගුණවත් වරිතයකින් යුතු ව වැඩ සිටියහ. උන්වහන්සේගේ ජීවිතයෙන් අපට ගත හැකි ආදර්ශ බොහෝ ය.

## රාභුල කුමරුගේ ලමා කාලය:

සිය මැණියන් වූ යසේදරා දේවියගේත් සිය මූත්තකුවන් වූ සුද්ධේධ්‍ය දන මහරජතුමාගේත් මිත්තණිය වූ ප්‍රජාපතී ගෝතම් දේවියගේත් සෙනෙහස ලබමින් කිහිප්ලවත් නුවර රාජමාලිගාවේ බොහෝ සැප සම්පත් අනුහව කරමින් රාභුල කුමරු සුවසේ හැදි වැඩුණේ ය. සිය පියාණන් වූ සිද්ධාරථ යුවරජු තමාට බොහෝ ආදරය කළබවත් එනිසා ම තමාත් මැණියනුත් සියලු ලේක සත්ත්වයාත් දුකින් මුදවාගනු පිණිස කරුණාවෙන් යුතු ව මහාහිනිෂ්කමණය කළ බවත් රාභුල කුමරු දැන සිටියේ ය.

සිය පියාණන් දැකීමට බලවත් කැමත්තක් රාභුල කුමරු තුළ විය. සිය පියාණන් වහන්සේ සියලු දුකින් තිදහස් වී බුද්ධත්වය සාක්ෂාත් කොට ඇති බව ඇසු කුඩා රාභුල කුමරු බොහෝ සතුවට පත් විය. භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොවිතුරා සම්බුද්ධබව ලබා සිය ශ්‍යාති වර්ගයාට යහපත සලසන අදහසින් කිහිප්ලවත්පුරයට වැඩුම කරනා විට රාභුල කුමරුන්ට වයස අවුරුදු සත සම්පූර්ණ වී තිබුණි. එදින බුදු රජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා සුද්ධේධ්‍ය දන මහරජතුමා, යසේදරා දේවිය ඇතුළු පිරිස සේවාන් පලයට පත් වුහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මාවතේ පිබුසිගා වචිනු දුටු යසේදරා දේවිය කුඩා රාභුල පුතුට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා ‘අර යන්නේ ඔබේ පියාණන් ය. ගිහින් දායාදය ඉල්ලා ගන්නයි’ පැවසුවා ය.

එය ඇසු කුඩා රාභුල කුමරු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහපට ඇගිල්ලේ එල්ලී විහාරය වෙත ගියේ ය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සෙවනේ කුඩා රාභුල කුමරුට දැනුණේ පුදුමාකාර සැනැසීමකි. එනිසා ම ‘ස්වාමිනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මබ වහන්සේගේ සෙවණැල්ල මාහට සැපයකි යි’ (සුඩා තේ සමණ ජායා) රාභුල කුමරු කිවේ ය. කිහිප්ලවත්තුවර නිගුර්ධාරාමයට වැඩුම කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් සතු පරම දායාදය වූ ‘සසර දුකින් නිදහස් වන වීමුක්ති මාර්ගය’ රාභුල කුමරු වෙත ලබා දෙනු පිණිස උතුම් පැවිදිබවෙහි පිහිටුවීමට සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේට බාර දුන් සේක. එදින පැවිදිබව ලැබූ කුඩා රාභුල හිමියෝ ඉතා ආදර්ශවත් දිවි පෙවෙතක් ගත කළහ.



රාභුල පොබේ හාමුදුරුවන්ගේ උතුම් ගණ:

උන්වහන්සේගේ ජීවිතය තුළ තිබූ බොහෝ යහපත් ගුණාංග අතුරින් කිහිපයක් පහත දක්වා තිබේ.

**කිකරුබව:** රාභුල ස්වාමීන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ගුරුදේශ්වයන් වහන්සේලාට, වැඩිමහල් තෙරුන් වහන්සේලාට බොහෝ කිකරු ව වැඩ සිටියහ. ‘තමන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගිහි කළ ප්‍රත්‍යුවන් බව’ පවසමින් කිසි විට මාන්නයට පත් වුයේ නැත. පාඨිස්සක් සේ නිහතමානී ගුණයෙන් යුතු ව වැඩිමහල් හික්ෂුන්ට කිකරු ව වැඩ සිටි සේක.

උපදෙස් පිළිගැනීමට ඇති කැමැත්ත: යහපත් අවවාද ලැබීමට උන්වහන්සේ බොහෝ ඇළුම් කළහ. කම්මැලි නැති ව උදෑසන අවදි වී විහාරය ඇමද මිදුලෙන් වැලි අභුරක් දේශ්ටට ගෙන ඇනේ මට අද ද්වසේ මේ වැලි කැට තරමට යහපත් අවවාද ලැබෙන්නේ නම් කොතරම් හොඳ දුයි’ සිතුහ. එනිසා ම උතුම් අවවාද ලැබූ රාභුල තෙරණුවේ දින ගණ තුවණීන් දියුණුවට පත් වූහ.

ඉගෙනීමට තිබූ උනන්දුව: බණ දහම් ඉගෙන ගැනීමට රාභුල හිමියන්හට දැඩි කැමැත්තක් තිබුණි. ස්වකීය ආචාර්යයන් වහන්සේලාගෙන් නව දහම් කරණු ඉගෙන ගැනීමට නිරතුරු උත්සාහවත් විය. එනිසා ම

රාභුල හිමියෝ ධර්ම යුතුයෙන් දිනේන් දින දියුණු වූහ. වූලරාභුලෝවාද සූත්‍රය, මහාරාභුලෝවාද සූත්‍රය, අම්බලටියික රාභුලෝවාද සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර උන්වහන්සේ මුල් කොට වදාල දේශනා වේ.

ඉවසීම: දිනක් රාභුල හිමියන් ඉතා හොඳින් විහාරය අතුරා පිරිසිදු කළ පසු තවත් කිහිප නමක් උන්වහන්සේගේ ඉවසීම පරික්ෂා කරනු ලිඛිස යලි කොළරොඩු තැන තැන දමා කොසු ඉදල් විසුරුවා තබා ‘පිළිවෙළට වැඩ නො කරන බවට’ රාභුල හිමියන්ට වෝදනා කළහ. ඉවසීමෙන් යුත්ත වූ රාභුල ස්වාමීන් වහන්සේ කිසිවක් නො කියා ‘මාහට යලින් පිනක් ර සේ කර ගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබුණේ යැයි’ සිතා යලි විහාරය ඇමදි ය. උන්වහන්සේ උතුම් ඉවසන ගුණයෙන් යුතු වූහ.

ප්‍රතිපත්තිගරුකෙටව: රාභුල ස්වාමීන් වහන්සේ හික්මේමෙන් යුතු ව විනය නීති රිතිවෙළට ගරු කරමින් දිවි ගෙවූහ. දිනක් ආගන්තුක ව වඩින හික්ෂුන්හට වැඩිමහලු පිළිවෙළින් සේනාසන පැනවීම සිදු කරන විට කුඩා රාභුල හිමියෝ සිය කුටිය වැඩිමහලු හික්ෂුන්ට පූජා කොට තමන් වහන්සේ වැසිකිලිය තුළ රය පහන් කළහ.

අධිෂ්ථානය සහ විරෝධය: උතුම් අර්හත්වයට පත් වී නිරවාණාවබෝධය ලබනා බවට දැඩි අධිෂ්ථානයක් රාභුල හිමියන් තුළ විය. උන්වහන්සේ ඒ වෙනුවෙන් කැප වී විරෝධයෙන් බණ භාවනා ප්‍රගුණ කළහ. එනිසා ම උන්වහන්සේ කුඩා කළ දී ම උතුම් ධර්මය අවබෝධ කර ගෙන සසර දුකින් සදහට ම නිදහස් වී රහතන් වහන්සේ නමක් බවට පත් වූහ.

රාභුල තෙරුන් වහන්සේගේ ජීවිතය තුළ ප්‍රකට වූ කීකරුකම, ඉවසීම, ඉගෙනීමට තිබු උනන්දුව වැනි උතුම් ගුණාංග අපගේ ජීවිත තුළ ද දියුණු කර ගැනීමට වැයම් කළ යුතු ය.

### පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- කණ්ඩායම් පහකට බෙදෙන්න. එක් එක් කණ්ඩායම රාභුල පොඩි භාමුදුරුවන්ගේ වරිතයෙන් ගත හැකි ගුණාංග තුනක් ගෙන එයින් එයට අදාළ සිදු වීම ලියන්න. එම සිදු වීම හෝ ගුණාංගයට අදාළ විතුයක් අදින්න. ගුරු උපදෙස් අනුව පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

## 05. පන්සිල් සුරකීම්

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
5. ශිෂ්‍යයා ගිහියාගේ නිත්‍ය සීලය හඳුනා ගෙන ආරක්ෂා කරමින් අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.	5.1. පංචසීලයෙහි අර්ථාන්තික භාවය හඳුනාගෙන දෙනීක පිවිතය ගත කරයි.
	5.2. පන්සිල් රැකිමේ ආනිසංස දුනගෙන නිවැරදි වර්යාවන්හි නිරත වෙයි.

### 5.1 ගෙන ග්‍රාවකයාගේ නිත්‍ය සීලය හඳුනා ගනීම්

අරමුණ : ගිහියකු විසින් පිළිපැදිය යුතු පංචසීල ප්‍රතිපදාව පූජාණු කිරීම  
කාලය : මෙනිත්තු 50 දි

විෂය අන්තර්ගතය

සැම දිනක ම පාසල ආරම්භ කිරීමට පෙර උදෑසන රස්කීමේ දී පන්සිල් සමාදන් වීම සිදු වේ. එසේ ම බොහෝ උත්සව ආදිය ආරම්භ කිරීමේ දී ප්‍රථමයෙන් සිදු කරන්නේ තිසරණ සහිත පංචසීලය සමාදන් වීම සි. මේ පාඩමේ දී සාකච්ඡා කරනු ලබන්නේ 'පන්සිල්' හේවත් 'පංචසීලය' පිළිබඳ ව සි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගිහි ග්‍රාවකයා විසින් නිත්‍ය වශයෙන් ආරක්ෂා කළ යුතු සීලය පන්සිල් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. එහි සීල් පද

පහක් ඇතුළත් ය. සිලය යනු කය, වවනය සංවර කර ගැනීම සි. එන්සිල් තුළ ඇති පළමු, දෙවන, තුන්වන හා පස්වන සිල් පද කාය සංවරයට අයත් අතර සතරවන සිල් පදය වාක් සංවරයට අයත් ය.

පළමු සිල්පදය:- පාණාතිපාතා වේරමණී සික්බාපද්‍රං සමාදියාම්.  
(සතුන් මැරිමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.)

සතුන් මැරිමෙන් වෙන් වී සිටීම මෙයින් අදහස් වේ. තමන් සතුන් මැරිමෙන් මෙන් ම අනුන් ලවා මැරුවීමෙන් ද මෙම සිල් පදය බිඳේ. සැම සතකු ම ජ්වත් වීමට කැමති ය. ඔවුන්ගේ ජ්විත විනාශ කිරීමට අපට අයිතියක් නැත. එක් දරුවක ඇති මවක් සිය දරුවා පණෙමෙන් සුරකින අයුරින් සියලු සතුන් වෙත අපමාණ මෙත් සිත පතුරුවන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ කරණීයමෙන්ත සූත්‍රයේ දී දේශනා කොට තිබේ. සතුන් මරන පුද්ගලයා එයින් බොහෝ පව් රස් කර ගති. ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකීමෙන් ජ්විතයට ප්‍රණාථ ගංගාවක් ගලන බව පුද්ගලිසන්ද සූත්‍රයේ දැක්වේ. සතුන් මැරිමෙන් වෙන් වූ කෙනා අපමාණ සත්ත්වයන්ට අහය දෙයි. අවෙරය දෙයි. නිදුක්තව දෙයි. එය නුවණැත්තන් පසසන පළමු මහාදානය ලෙස එම සූත්‍රයේ දැක්වා තිබේ. ප්‍රාණසාතයේ විපාකයක් ලෙස මිනිස්ලොව ඉපදුණු කළේහි අඩු වයසින් මරණයට පත් වන අතර ප්‍රාණසාතයෙන් වෙන් වූ උතුමන් එම පිනෙහි විපාකයක් ලෙස සසරේ දී දිර්සායුෂ ලබන බව වුළකම්මවහංග සූත්‍රයේ දී පෙන්වා දී තිබේ.

දෙවැනි සිල්පදය:- අදින්නාදානා වේරමණී සික්බාපද්‍රං සමාදියාම්.  
(සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.)

අයිතිකරුවකු සිටින නුදුන් දෙයක් සොර සිතින් ගැනීමෙන් මෙම සිල් පදය බිඳීම සිදු වේ. තමන් සොරකම් කිරීමෙන් ද අනුන් ලවා සොරකම් කරවීමෙන් ද වෙන් විය යුතු ය. නුදුන් දේ ගැනීම සමාජයේ පිළිකුලට භාජන වන දෙයකි. සොරකම් කිරීමෙන් තවකු සතු දේ පැහැර ගැනීමෙන් බොහෝ දෙනා පිඩාවට පත් වන අතර එයින් බොහෝ පව් ද සිදු වේ. සොරකම් විපාක ලෙස සසර ජ්විතයේ දී තමා සතු වූ සම්පත් තො සිතන හේතු මත අකාලයේ අහිමි වී යැම සිදු වේ. සොරකම් තො කරන්නාගේ

ජීවිතයට පූර්ණ ගංගාවක් ගලන බවත් සසර ජීවිතයේ දී ඔහු සතු සම්පත් අකාලයේ විනාශ නොවන බවත් ධර්මයේ සඳහන් ය. එය නුවණුත්තන් පසසන දෙවන මහාදානය ලෙස පුක්කුසුහිසන්ද සූත්‍රයේ දැක්වේ. සෞරකම සඳහා මෙලොව දී ලැබෙන දැඩිවම් තිබේ. සෞරකම් කරන්නන් සිටින්නේ දැඩි මානසික පීඩනයකිනි. සෞරකම් නො කර සිටින්නාට ඒ කායික, මානසික දුක් නොමැත.

**තුන්වැනි සිල්පදය:-** කාමෙසු මිචිජාවාරා වේරමණී සික්ඛාපද්‍රං සමාදියාම් (වැරදි කාම සේවනයෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි)

ස්වාමියා බිරිඳ ඉක්මවා කාමයේ නො හැසිරීමත් බිරිඳ ස්වාමියා ඉක්මවා කාමයේ නො හැසිරීමත් මෙයින් අදහස් කෙරේ. බොහෝ පවුල් ප්‍රශ්න ඇති වී පවුල් තුළ සමගිය දෙදරා යන්නේ වැරදි කාම සේවනය නිසා ය. එතිසා දරුවන් ද අසරණ වී පවුල් කැඩී වෙන් වී යයි. එකිනෙකා තුළ ඇති විශ්වාසය නැති වී යයි. වැරදි කාම සේවනයේ යෙදෙන්නා බොහෝ පවි රස් කර ගන්නා අතර සසර ජීවිතයේ දී ඔහුට බොහෝ සතුරන් ඇති වන බව ධර්මයේ දක්වා තිබේ. රහස් වැරදි කාම සේවනයේ යෙදෙන්නා සිටින්නේ බලවත් මානසික ආත්මියකිනි. වැරදි කාම සේවනයෙන් වෙන් වී සිටින්නාගේ ජීවිතයට පූර්ණ ගංගාවක් ගලන බවත් ඒ තුළින් ලෝකයට බිය රහිතබව (අහය), අවෙරිබව හා නියුත්බව දන්දෙන නිසා එය නුවණුත්තන් පසසන තුන්වැනි මහාදානය ලෙසත් පුක්කුසුහිසන්ද සූත්‍රයේ දැක් වේ.

**සිව්වැනි සිල්පදය:-** මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපද්‍රං සමාදියාම් (බොරු කිමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි)

අසත්‍ය වූ දේ කිමෙන් වැළකී සිටීම මෙයින් අදහස් වේ. බොරු කියන්නා සමාජයේ අවිශ්වාසයට හා පිළිකුලට ලක් වේ. බොරු කියන්නාහට නො කළ හැකි පාපයක් නොමැත බව ධර්මයේ සඳහන් වේ. සත්‍ය වචන කතා කරන්නා සැමවිට ම අන්‍යයන්ට ස්‍රීය වන අතර සමාජයේ විශ්වාසය ඔහු කෙරෙහි පිහිටයි. එතිසා බොරුවෙන් වෙන් වී සිටිය යුතු ය. බොරු කියන්නා බොහෝ පවි රස් කරනා අතර සිය බොරුව හෙළි වේ දැයි බලවත්

මානසික ආතතියකින් පසු වේ. බොරු කිමෙන් වෙන් වී සිටින්නාගේ ජීවිතයට පූජා ගංගාවක් ගලන බවත් ඒ තුළින් ලෝකයට බිය රහිතබව (අහය), අවෙවෑබව හා නිදුක්බව දන්දෙන තිසා එය තුවණුත්තන් පසසන සිව්වැනි මහාද්‍රාව ලෙසත් ප්‍රක්ශ්නුහිසන්ද සූත්‍රයේ දැක්වේ.



පස්වැනි සිල්පදය:- සුරාමේරයමත්තපමාදවිධානා වේරමණී සික්බාපද්‍ර සමාදියාම්  
(මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතු වන මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය හාවිතයෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.)

මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය හාවිත කිරීමෙන් සිහිය විකෘති වේ. මදයටත් ප්‍රමාදයටත් පත් වේ. එබදු දේ හාවිතයෙන් වැළකීම මෙම සිල් පදයෙන් අදහස් කෙරෙයි. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හාවිත කරන දෙමාපියන් සිටින පවුල්වල දරුවෝ බොහෝ දුක් විදිති. එයින් සිහිය විකෘති වන තිසා ඇසීමට අමිහිර වවන බිණිමත් අන් අයට හිංසා කිරීමත් මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය හාවිත කරන්නන් අතින් සිදු වේ. විකෘති හැසිරීම තිබෙන තමා සතු දනයත් විනාශ කර ගනී. බොහෝ පාවි ද රස් කර ගනී. මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය හාවිත කිරීමෙන් වෙන් වී සිටින්නාගේ ජීවිතයට පූජා ගංගාවක්

ගලන බවත් ඒ තුළින් ලෝකයට බිය රහිතබව (අභය), අවෙශීබව හා නිදුක්බව දන්දෙන නිසා එය නුවණුත්තන් පසසන පස්වැනි මහාදානය ලෙසත් ප්‍රක්ශ්නුහිසන්ද සූත්‍රයේ දක්වේ. එනිසා අප විසින් මත්පැන් හා මත්ද්වා හාවිත කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට අදිටන් කළ යුතු අතර අනායන් ඉන් වළකා ගැනීමට ද උත්සාහ කළ යුතු ය.

මේ අයුරින් පංචසීලය ආරක්ෂා කිරීමෙන් අපගේ මෙලොව ජීවිතය වාසනාවන්ත වේ. සමාජයේ ගරහා නො ලබමින් සුවසේ ජ්වත් වීමට මග පැදේ. පර්ලොව යහපත ද සැලසේ. බොහෝ සැප ලැබෙන පින් ද රැස් වේ. නිරවාණාවබෝධයට අවශ්‍ය සිල සම්පත්තිය ද පූර්ණය වේ. එනිසා අප සියලු දෙනා ගිහි ග්‍රාවකයාගේ නිත්‍ය සිලය වන පන්සිල් සුරක්මට අදිටන් කර ගනිමු.

### පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- පංචසීලයේ පාලි පාය හා ඒවායේ සරල තේරුම පිළිවෙළින් ලියන්න.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස පහත ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.  
දෙනික ජීවිතයේ දී පංචසීලය කඩ කිරීම හේතුවෙන් සමාජයේ දක්නට ලැබෙන ගැටලුවක් නම් කරන්න.  
එම ගැටලුව ඉස්මතු කර පෙන්වන කෙටි භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කරන්න.  
එම ගැටලුව නිරාකරණය කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.

## 5.2 දිවි පරදුවට තබා සිල් රකී උපාසකතුමා

අරමුණ : සිල් රකීමේ ආනිසංස දැන කටයුතු කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 50 දි



පැරණි ලක්දිව උත්තරවඩ්බිඩ්මාන නම් පර්වතයක් විය. අද එය වඩුන්නාගල නමින් හැඳින්වෙයි. ඒ ආසන්නයේ ජ්වත් වූ එක්තරා උපාසකයෙක් විය. ඔහු අම්බරිය විහාරවාසී පිංගල බුද්ධරක්බිත තෙරැන් වහන්සේගේ න් පන්සිල් සමාදන් ව කෙතක් සි සාමින් සිටියේ ය. එකල ඔහු නැති වූ ගවයෙකු සොයුමින් උත්තරවඩ්බිඩ්මාන පර්වතයට නැගේගේ ය. එහි දී ඔහු ව පිශ්චුරකු විසින් වෙළා ගනු ලැබේ ය. ඔහු අත මුවහත් කැත්තක් විය. පිශ්චුරාගේ දරණයට සිර වී සිටි ඔහු 'මේ මුවහත් කැත්තෙන් පිශ්චුරාගේ හිස සිද මගේ ජීවිතය බේරාගතිම්' යැයි සිතා නැවත මෙසේ සිතුවේ ය. මම මාගේ ගුරු වූ පිංගල බුද්ධරක්බිත තෙරැන් වහන්සේ භමුවේ සමාදන් වූ පන්සිල් ඇත්තෙක්මි. ජීවිතය අහිමි වුවත් එම සිලය බිඳ ගැනීම උචිත නොවේ. මෙසේ පළමුවත් දෙවනුවත් තෙවනුවත් සිතා, 'තමන් පිශ්චුරා

මැරිමට සිතෙන්නේ අතේ ඇති කැත්ත නිසා බව' දැනගත් ගොවියා එම අදහස තැවත ඇති නොවනු පිණිස හැකි විරෝධ යොදා කැත්ත ඇතට විසි කළේ ය. උපාසක මහතාගේ සීලයේ ආනුහාවයෙන් එකෙණෙහි ම දරණය ලිහා දැමු පිළිරා ඔහු මූදා වනයට ඇදී ගියේ ය.

මේ ආකාරයෙන් දිවි පරදුවට තබා සීලය නො බිඳ රක ගැනීම අපගේ ජීවිතයට ද ආරක්ෂාවක් සපයයි.

### පහත සඳහන් ස්ථියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- ඔබ කණ්ඩායම්ගත වී පහත ස්ථියාකාරකම සිදු කරන්න.

පන්සිල් සුරකීමෙන් ජීවිතයට ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල ගැන කියවෙන සත්‍ය කතාවක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

එම කතාවට අදාළ ව විතුයක් අදින්න.

## 06. තිලකුණු හඳුනා ගතිමූ

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
6. ශිෂ්‍යයා තම වරිත සංවර්ධනයට අදාළ බුද්ධිහමේ මූලික ඉගැන්වීම් පිළිබඳ දැනුම ලබා ගතියි.	<p>6.1 තම ආගමට අනුව ජීවී, අජීවී වස්තුන්ගේ වෙනස්වීම සරල ව අර්ථකරිතය කරයි.</p> <p>6.2 බුද්ධිහමේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන තිලක්ෂණය සරල ව පැහැදිලි කරයි.</p>

### 6.1 වෙනස් වන ස්වභාවය දකිමු

අරමුණ : ජීවී, අජීවී වස්තුන්ගේ වෙනස් වීම හඳුනා ගැනීම  
කාලය : මිනිත්තු 50 දි

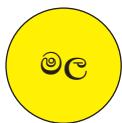
#### විෂය අන්තර්ගතය

පහත සඳහන් ජායාරූප නොදින් අධ්‍යයනය කරන්න. එහි ස්වරූපය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.



## පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- මෙම පාඨමේ ඇතුළත් ජායාරූපවලින් කියවෙන අදහස (සංකල්පය) කුමක් දැයි ඔබේ වචනයෙන් ලියන්න.
- එම සංකල්පය මල සහ මිනිසා ඇසුරින් පියවරෙන් පියවර ලියන්න.



.....  
.....



.....  
.....

- පරිසර අවස්ථාවක් හෝ ජීවන අත්දැකීමක් ඇසුරින් වෙනස් වීම යන සංකල්පය නිරූපණය වන සේ විතුයක් අදින්න.

## 6.2 තිලකුණු හඳුනා ගෙන මැදුහන් සිතින් ක්‍රියා කරමු

අරමුණ : බුදුධහමේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන තිලක්ෂණය සරල ව අර්ථකථනය කර ගැනීම

කාලය : මිනින්තු 50 ඩි

### විෂය අන්තර්ගතය

තිලක්ෂණය යනු අනිවිත, දුක්ඛ, අනත්ත යන ලක්ෂණ තුන සි. අනිතය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ පවතින මේ ලක්ෂණ ත්‍රිත්වය අප සියලු දෙනාගේ ජීවිත තුළත් අප අවට ලෝකයේ සර්වී, අජ්වී සැම දෙයකත් දක්නට ලැබේ. ජාති, ආගම්, කුල, පක්ෂ, පාට හේදයකින් තොර ව සැම මිනිස් ජීවතයක් තුළත් සැම සත්ත්වයකු තුළත් අප අවට ඇති

සියල්ල තුළත් ත්‍රිලක්ෂණය දක්නට ලැබේ. එය අවබෝධ කර ගන්නා පුද්ගලයා ඉතා සුවස් වාසය කරන බව ධර්මයේ සඳහන් වේ. තවත් අතකින් ගත් කල ත්‍රිලක්ෂණය යනු ජීවිතය නම් වූ ලෝකයේ යථාරථය සි. තුවණුති උතුමේ ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ කොට ගෙන දුකින් තිදහස් වෙති. ලොව කොතරම් ආගම් ත්‍රිඩුන්ත් ත්‍රිලක්ෂණය ඔස්සේ ජීවිතයේ යථාරථය පිළිබඳ ව කියුවෙන්නේ බුද්ධධර්මයේ පමණි. ඒ නිසා බොඳේ දරුවාට කුඩා කල දී ම ජීවිතය ගැන අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමට අවකාශ සැලස්.

## අනිච්ච

අනිච්ච යනු වෙනස් වීම සි. එනම්, නිත්‍ය නො වීම සි. මෙය අපේ ජීවිත තුළත් අප වටා ඇති සැම දෙයක් තුළත් දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයකි. ඔබ වටා ඇති දේ ගැන මොහොතක් සිතා බලන්න. වෙනස් නො වන (නිත්‍ය) ස්වභාවයෙන් යුතු යමක් ඔබට සෞයා ගත හැකි දී? වෙනස් නො වන ස්වභාවයෙන් යුතු දෙයක් අපට සෞයා ගත නො හැකි සි. එයට හේතුව ‘අනිත්‍ය ලක්ෂණය’ ලෝකයේ හටගත් සියල්ල තුළ ම විද්‍යාමාන වීම සි. සැම දෙයක් ම මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස් වේ. වෙනස් නො වන දෙයක් නොමැත.

ඔබ සෙල්ලම් කිරීමට ගන්නා බෝලය, බෝතික්කා, වෙනත් සෙල්ලම් බඩු ආදි මේ සියල්ල එක ම අයුරින් සැමද පවතින්නේ නැත. දිනෙන් දින මොහොතින් මොහොත ඒවා විවිධ වෙනස්කම්වලට බඳුන් වේ. වැස්සක් වහින විට වෙන් වෙන් වශයෙන් ජලබිඳු බිමට වැට්ටේ. එක් ජලබිඳුවක් වැට්ටී ක්ෂණයකින් තවත් ජලබිඳුවක් ආදි ලෙස මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙමින් වැටෙන ජලබිඳු රාඛියකින් වැස්ස සැදී තිබේ. නමුත් අප දකින්නේ එක දිගට වැස්ස වහින බව සි. එමෙන් ම පෙරදින දුටු පාසල ම අදත් දක්නට ලැබෙන බව අපට සිතෙයි. නමුත් පාසල අඛණ්ඩ ව එක ම අයුරින් තිබෙන සේ පෙනුණත් එහි දිනපතා මොහොතින් මොහොත විවිධ වෙනස්කම් සිදු වේ. ඇස්ත් නැතිනම් පවතින කොටස් එකතු වේ. ඇතැම් විට තිබෙන කොටස් නැති වේ. එස්ත් නැතිනම් පවතින කොටස් විපර්යාසයට ලක් වේ. ගොඩනැගිලි දිනෙන් දින මොහොතින් මොහොත පරණ වී ජරාවාස වේ. මේ අයුරින් බලන කල ‘අප ස්ථීර ලෙස

පවතින බව සිතන දේ' පවා මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස් වන ධරුමතාවට යටත් ය. එනම්, අනිත්‍ය ය. එක ම ගගක් දෙවරක් දැකිය නො හැක්කේ එබැවිනි. පෙර දින දුටු ගංගාවට වඩා අප අද දැකින ගංගාව වෙනස් ය.

මෙබේ සිත ගැන මොහොතක් සිතන්න. සිතේ ඉපදෙන සිතුවිලි මොහොතක් මොහොතක් පාසා අනිත්‍ය වේ. දන් ඔබ මෙබේ ගෙදර ගැන මොහොතක් සිතන්න. දන් පාසල ගැන සිතන්න. පාසල ගැන දෙවනු ව ඔබට සිතිය හැකි වූයේ පළමු ව ගෙදර ගැන සිතු සිතුවිලි අනිත්‍ය වූ තිසා ය. යම්හෙයකින් මුල් සිතුවිල්ල නිත්‍ය වූවා නම් ඔබ තව මත් එය ම සිතමින් සිටිනු ඇත. එනම්, අපට විවිධ දේ ගැන මොහොතින් මොහොත සිතිය හැක්කේ සිතිවිලි එතරම් වේගයෙන් අනිත්‍ය වී යන තිසා ය. මේ අයුරින් අප වටා ඇති සියල්ල අනිත්‍ය ය. "සබනේ සංඛාරා අනිව්වාති" 'සියලු සංස්කාර (ඡේවි, අජේවි හටතේ සියල්ල) අනිත්‍ය වේ' යැයි හාගාවත් බුදුරාජාණන් වහනස්සේ දේශනා කලේ ඒ තිසා ය. අප වටා ඇති අප කැමති, අකමැති සියල්ල වෙනස් වන ධරුමතාවෙන් යුතු බව නුවණැකි පුද්ගලයා අවබෝධ කර ගනියි.

## දුක්ඛ

'දුක්ඛ' යනු දුක සි. මෙය ත්‍රිලක්ෂණයේ දෙවැනි ලක්ෂණය සි. එය පළමු ලක්ෂණය වන අනිත්‍යය හා බැඳී පවතී. "යදනිව්වං තං දුක්ඛං" 'යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුක සි' යනුවෙන් ධරුමයේ දක්වා තිබේ. වෙනස් වන දෙයට ඇශ්‍රුම් කරන විට ඒ අප ඇශ්‍රුම් කළ දෙය වෙනස් වන අවස්ථාවල දී දුක උපදී. මෙය ද ලෝකයේ පවතින සනාතන ධරුමතාවකි. උදහරණයක් ලෙස ඔබ මෙබේ මිතුරකුට තදින් ඇශ්‍රුම් කළා යැයි සිතන්න. ඒ ඔබ ඇශ්‍රුම් කළ මිතුරා රේළග දිනයේ ඔබ හා අමනාප වී වෙනත් අයකු සමග හිතවත් වන්නේ නම් ඔබ තුළ දුක හටගනියි. අනිත්‍ය දේට ඇශ්‍රුම් කළහොත් එය වෙනස් වන විට දුක හටගන්නා බව නුවණැකි පුද්ගලයා අවබෝධ කර ගනියි. ඒ අවබෝධය ඔහුට පහසුවෙන් ජ්වත් වීමටත් අප ඇශ්‍රුම් කළ දේ වෙනස් වන විට උපේක්ෂාවට පත් වීමටත් උපකාරී වේ. මේ අයුරින් ලබන අවබෝධය සැපසේ වාසය කිරීමට අවශ්‍ය ජ්වන කුසලතාවකි.

## අනත්ත

‘අනත්ත’ යනු මේ ලෝකයේ හටගත් දෙය ‘මම’ කියා හෝ ‘මාගේ’ කියා හෝ ‘මාගේ ආත්මය’ වශයෙන් හෝ ගෙන තමාගේ වසගයේ (තමන්ට රිසි පරිදි) පවත්වා ගැනීමට නො හැකි වීම සි. මෙය ලෝකයේ සනාතන ලෙස පවතින තෙවැනි ලක්ෂණය සි. එය දෙවැනි ලක්ෂණය හා බැඳී පවතී. “යා දුක්ඛං තදනත්තා” ‘යමක් දුක සි ද එය අනාත්ම ය’ ලෙස ධර්මයේ දක්වා තිබේ. ඔබේ ඇස් දෙක ගැන මොහොතක් සිතන්න. එය ඔබට ස්ථීර ලෙස ඔබේ යැයි සලකා ඔබේ කැමැත්ත පරිදි පවත්වා ගත හැකි ද? නො හැකි ම ය. ඔබ කැමති ඇස නිරෝගී ව පවත්වා ගැනීමට ය. නමුත් අපි නො සිතන අවස්ථාවල දී ඇස විවිධ රෝගාබාධයන්ට ලක් වේ. ඇතැම විට පෙනීම අඩු වේ. උපැස් පැලදිමට සිදු වේ. යම් හෙයකින් ඇස ‘ආත්ම’ වූයේ නම්, එනම්, ඇස තමාගේ වසගයේ පවත්වා ගත හැකි නම්, ඇස ලෙඩ නොවී තමාගේ කැමැත්ත පරිදි පවත්වා ගත හැකි විය යුතු ය. නමුත් ‘මාගේ’ ඇස මෙසේ වේ වා’ ‘මාගේ’ ඇස මෙසේ නො වේ වා’ සි පවත්වා ගැනීමේ හෝ ලබා ගැනීමේ හැකියාවක් නැත. එනම්, ඇස අනාත්ම ය.

මේ අයුරින් ‘අනිත්තා’ වන සියල්ල ‘දුක්ත’ අයිති අතර දුක් වන සියල්ල ‘අනාත්ම’ වේ. මෙය වටහා ගන්නා නුවණුත්තා තමා වටා ඇති ලෝකයේ පවතින දේ ගැන යථාර්ථය නුවණින් දැනගෙන සැපසේ වාසය කරයි. ඔහු තමන්ට දුෂ්කර කාල පරිව්‍යේද පැමිණෙන විට පවා කළබල නොවී එය ද අනිත්තා වන බව දැන ඉවසීමෙන්, නුවණින් හා වීරියෙන් කටයුතු කරමින් ජීවිතයේ දුෂ්කර අවස්ථා ජය ගනියි.

### පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- ජීවිතයේ වෙනස් වීම නිසා ඔබට දුක ඇති වූ අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- ත්‍රිලක්ෂණය නම් කර ඔබේ වචනයෙන් සරල ව පැහැදිලි කරන්න.

## 07. සතර සංග්‍රහ වස්තුවෙන් සැමට සලකම්

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
7. ශිෂ්‍යයා යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම උදෙසා සතර සංග්‍රහ වස්තු උපයෝගී වන බව විස්තර කරයි.	7.1 සතර සංග්‍රහ වස්තුවල සමාජමය විටිනාකම සාකච්ඡා කරයි.

### 7.1 දානය හා ප්‍රියවචන පූහුණු කරම්

අරමුණ : සමාජයේ යහපතට හේතු වන දානය හා ප්‍රිය වචනය දෙදිනික ජීවිතයේ දී පූරුෂ පූහුණු කිරීම

කාලය : මිනින්තු 50 දි

#### විෂය අන්තර්ගතය

සිවුසගරාවත හෙවත් සතර සංග්‍රහ වස්තු බොඳෑ ආවාර ධරුම පද්ධතියෙහි වැදගත් ඉගැන්වීමකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සිගාලක ගෘහපතියාට මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් සිගාල සූත්‍රයේ දේශනා කළහ. එම ඉගැන්වීම් අතර සතර සංග්‍රහ වස්තුව කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමුකර තිබේ. දානය, ප්‍රියවචනය, අර්ථවර්යාව හා සාමාන්‍යත්මක යනුවෙන් සතර සංග්‍රහ වස්තු නම් කෙරේ. ඒවා එකිනෙක පහත දැක්වේ.

## දානය

දානය යනු තමන් සතු මිල මුදල්, ආහාරපාන, ධෙන සම්පත් හා කායික මානසික ගුමය යනාදී දේවල් ඒ පිළිබඳ ආගාව අතහැර අනුත් උදෙසා දීම සි.

දානයෙන් ලබන්නා පිනවීම ද දෙන්නාට පින් රස් වීම ද සිදු වේ.



පූජා බුද්ධියෙන් දීම හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් දීම ලෙස දෙයාකාරයකින් දන් දිය හැකි ය. මේ කුමන ආකාරයෙන් ලබාදුන්න ද එහි ආනිසංස ලැබේ.

දානය හෙවත් දීම ඉතා යහපත් සිතින් කළ යුතු ය. දන් දීම කළ යුත්තේ ඉතා ගෙරවයෙනි. අප යමක් තවත් අයකුට දීමේ ද නැවත යමක් බලාපොරොත්තු නොවී ඒ කෙරෙහි ඇති ආගාව අත්හැර ලබා දිය යුතු වේ.

## ප්‍රිය වචනය

බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරැශ වචන කීම හා හිස් වචන කීම අත්හැර අසා සිටින්නාට ප්‍රිය උපද්‍වන ආකාරයට කරා කිරීම 'ප්‍රිය වචනය' සි. අයහපත් අමිහිර කයෝර වචන අසහා වචන අසා සිටින්නට කිසිවෙක් කැමති නැත. එවැනි වචන අසා සිටින්නාට ප්‍රිය උපද්‍වන්නේ ද නැත.

එචැනි වවතවලින් වැළකී අසා සිටින්නට පහසු කනට සුවයක් ගෙන දෙන යහපත් වවත කතා කළ යුතුය. කතා කරන වවතවල ආදරය, කරුණාව වැනි යහපත් ගුණාංග ගැබේ වී තිබීම ද ප්‍රිය වවතයේ ලක්ෂණයකි.

අයිත්ත සම්පත්න ආකාරයේ කරා ව්‍යවහාරයෙන් තොර ව, සියලු දෙනා ම අසා සිටීමට කැමති, සියලු දෙනාට ම අසා සිටීමට හැකි වවත කතා කළ යුතු ය. අසා සිටින්නන්ගේ හදවතට දැනෙන ආකාරයට හඳුනාගම ව කතා කිරීමත් ප්‍රිය වවතයේ ස්වභාවයකි.

### පහත සඳහන් ත්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- පෙර පෝද වැඩිසටහනක් ලෙස හෝ පන්තියේ සියලු දෙනා එකතු වී සංසදාන ම ය පින්කමක් සංවිධානය කර ගන්න. ගුරු උපදෙස් අනුව සංසදාන ම ය පින්කම පන්ති කාමරය තුළ සිදු කරන්න.
- ප්‍රිය වවත කතා කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝගන රුක් නම් කරන්න.

## 7.2 අර්ථවර්යාව හා සමානාත්මකාවෙන් කටයුතු කරමු

අරමුණ	: සමාජයේ යහපතට හේතු වන අර්ථවර්යාව හා සමානාත්මකාව දෙනීක ජීවිතයේ දී පුරුෂී පුහුණු කිරීම
කාලය	: මිනින්තු 50 දි

### විෂය අන්තර්ගතය

#### අර්ථවර්යාව

සතර සංග්‍රහ වස්තුවල තෙවැන්න අර්ථවර්යාව ලෙස හඳුන්වයි. යහපත් මනුෂ්‍යයෙකු ලෙස ජීවත් වීමේ දී යහපත් දේ පිළිබඳ ව අවබෝධය ඇති ව අයහපත් දෙයින් වැළකී සිටීම සිදු කළ යුතු ම ය. සමාජයක් සුවපත්

වන්නේ ඒ යහපත් දේ තේරුම් ගත් මිනිසුන්ගෙන් ලෝකය පිරුණු විට ය. යහපත් දේ සහ අයහපත් දේ කුමක්දැයි නිවැරදි ව වටහාගෙන තමා යහපතෙහි යෙදීම ත් අනායන් යහපතෙහි යෙදවීමත් ‘අර්ථවර්යාව’ සි.

★ සමාජය සුවපත් කරන යහපත් ගුණාංග වනුයේ,

සද්ධා

සීල

වාග

පක්ද්සා යන ගුණ ධර්ම සතර සි.

සද්ධා යනු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවබෝධය අදහා ගනිමින් තෙරුවන් පිළිබඳ ව ගුණ වශයෙන් හඳුනාගනීමින් ඇති කර ගත්තා ප්‍රසාදය සි. ඒ අවබෝධය හා පැහැදිම නිසා අයහපතෙන් ඇත් ව යහපත් මාර්ගයේ පිහිටීම සිදු වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ව පැහැදිම හා අවබෝධයක් ඇති කෙනෙක් එම පැහැදිම මූල් කොට කිසිවිටෙක බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කළ අකුසල් හා දුසිරින් නො කරති.

සීලය යනු කය සහ වචනය සංවර කර ගැනීම සි. එබැවින් සීලය පුද්ගලයකු සතු වන වටිනා ම ආහරණය සි. එංවඩිලය නො රකින්නා යහපත් කෙනෙකු ලෙස පිළිනොගැනෙයි. පුද්ගලයකුගේ වටිනාකම රඳී ඇත්තේ ඔහුගේ සිල්වත් බව මත ය. අර්ථවර්යාවේ යෙදෙන පුද්ගලයා තමාත් සීලයේ යෙදී අන්යත් සීලය ආරක්ෂා කරන්නට පොළඹිව සි.

වාග නම් පරිත්‍යාගය සි. අර්ථවර්යාවේ යෙදෙන පුද්ගලයා දත් දීමෙහි කැමැත්තක් දක්වයි. පූජා පක්ෂය විෂයෙහි පූජා බුද්ධියෙන් ද දුගි අසරණයන් විෂයෙහි අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද තමන් ද දත්දෙමින් අන් අයත් යොමු කරවීම අර්ථවර්යාව සි.

පක්ද්සා හෙවත් ප්‍රඟාව යනු ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳවන අවබෝධය සි. ප්‍රඟාවන්තයාට මෙලොව යහපත හා පරලොව යහපත උරුම කර ගත හැකි අතර නිරවාණාවබෝධය ද සලසා ගත හැකි ය. ප්‍රඟාව ඇති කර ගැනීම සඳහා තමා උත්සාහ ගැනීමත් අන් අයට මග කියාදීමත් අර්ථවර්යාවට ඇතුළත් වේ.

අර්ථවර්යාව ඇති සමාජයක් එකිනෙකාට යහපත් මග පෙන්වීම සිදු කර ගන්නා නිසා ම සූචපත් සමාජයක් බවට පත් වේ.

### සමානාත්මකාව

සම සිතින් සුදුසු පරිදි ඔවුනොවුන්ට සැලකීම සමානාත්මකාව සි. තමන්ගේ පවතින වටිනාකම් හා උතුම් දේවල් නො සලකා හැර අප සියල්ලෝ ම එක හා සමාන යැයි සිතිම සමානාත්මකාව නොවේ. සියල්ලන්ට සමාන ලෙස සැලකීම සමානාත්මකාව ලෙස බොහෝ දෙනා වරදවා වටහා ගෙන සිටිති. සියල්ලන්ට ම එක සමානව සැලකීම සමානාත්මකාව නොවේ. සුදුස්සාට සුදුසු අයුරින් සැලකීම කළ හැක්කේ සමානාත්මකාව වටහාගත් කෙනකුට පමණකි.

තමන්ට වඩා වටිනාකමින් අඩු වුව ද වටිනාකමින් තමන් හා සමාන වුව ද වටිනාකමින් තමාට වඩා වැඩි වූ අය ද තේරුම ගෙන ගැලපෙන පරිදි ජීවත් වීමත් සමානාත්මකාවට ම අයත් ය. තමාට වඩා ගුණවත් කෙනකු දුටු විට තමා ඒ හා සමාන ගුණයන් ඇතිකර ගැනීමට මහන්සී ගත යුතු ය. මහු හා තමන් සමාන වන්නේ එකී ගුණ තමා තුළ උපදවා ගත් විට ය.

තමා දුකට පත්වන්නට, බැණුම් අසන්නට, පීඩාවට පත්වන්නට කැමති නො වන්නේ යම්සේ ද එසේ ම සැම සත්ත්වයකු ම ඒවාට අකමැති බව තේරුම ගැනීමත් සමානාත්මකාවේ තවත් ලක්ෂණයකි.

### පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- මබගේ දෙනික ක්‍රියාකාරකම් තුළ සතර සංග්‍රහ වස්තු හාවිනා වූ අවස්ථා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කර (නැවත මෙනෙහි කර) ඔබේ සාධු වර්යා පොත් සටහන් කරන්න.
- එම සටහන් කරගත් සාධු වර්යා ඉදිරි දිනවල දී ගුරුතුමාගේ/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි පත්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

## 08. සම්මා සතියෙන් දිවි ගෙවම්

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
8. ශිෂ්‍යයා සතිමත් බව සංකල්පය තම වරිත සංවර්ධනයට ඉවහල් වන අයුරු ප්‍රත්‍යාවේශ්‍යණය කරයි.	8.1 පිළිගත් ආගමික උදාහරණය තුළින් සතිමත් බව ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය පැහැදිලි කරයි.
	8.2 තම දෙනික පිටිතය සතිමත් බවත් ගත කළ යුතු ආකාරය හඳුනා ගනියි.

### 8.1 සම්මා සතිය හඳුනා ගනීම්

අරමුණ : මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කරමින් සතිමත්ව පිටත් විම කාලය : මිනිත්තු 50 සි

#### විෂය අන්තර්ගතය

සම්මාසතිය යනු කුසලයෙහි මනාව සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සි. එය අප විසින් දියුණු කරගත යුතු ඉතා ම වටිනා ගුණයකි. ඒහි දී මූලික ව දියුණු කරගත යුත්තේ අනවශ්‍ය දේව අවධානය යොමු නො කර අවශ්‍ය දේ කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව සි. අතිතයේ සිදු වූ දෙයක් නිවැරදි ව සිහිකිරීමට, අනාගතයේ සිදු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන දෙයක් නිවැරදි ව සිහිකිරීමට සහ වර්තමානයේ සිදු වෙමින් පවතින දෙයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට අපට සිහිය අත්‍යවශ්‍ය ය.

සිහිය පිළිබඳ ව උගත යුතු කරුණු බොහෝ ඇත. එවා ඉදිරි පන්තිවල දී ඉගෙන ගත හැකි වනු ඇත. ඔබේ සිහිය දියුණු කර ගැනීමට මෙහි දී මූලික කරුණු දෙකක් පමණක් සඳහන් කරනු ලැබේ. එම කරුණු දෙක මැත්තින් උගෙන පුහුණු කරන්න.

1. අරමුණ පිළිබඳ ව අඛණ්ඩ ව අවධානය පවත්වා ගැනීම
2. ඔබ කරන කියන සිතන දේ කවර අදහසකින් කරන්නේ ද යන්න පිළිබඳ ව අවධානයෙන් සිටීම
1. අරමුණ පිළිබඳ ව අඛණ්ඩ ව අවධානය පවත්වා ගැනීම

ඛුද්ධධරෘමය උගන්වන ගුරුවරයා පන්තියේ දී කියා දෙන පාඨම කෙරෙහි ඔබේ අවධානය අඛණ්ඩ ව පවත්වා ගත හැකි දැයි සිතා බලන්න. එසේ කළ නො හැකි නම් ඔබේ අවධානය, සිහිය තව දියුණු කරගත යුතු ය. පසුගිය සතියේ ගුරුවරයා කියා දුන් පාඨම ඒ ආකාරයෙන් ම සිහිකළ හැකි ද? නොහැකි නම් ඔබේ සිහිය තව දියුණු කරගත යුතු ය. ඔබ ඊළග සතියේ දී උදේ රස්වීමේ දී කරන්නට යන කතාව මුළු පටන් අග දක්වා ඔබට අනුපිළිවෙළන් මතක කළ හැකි ද? නො හැකි නම් ඔබේ සිහිය තව දියුණු කර ගත යුතු ය.

2. ඔබ කරන කියන සිතන දේ කවර අදහසකින් කරන්නේ ද යන්න පිළිබඳ ව අවධානයෙන් සිටීම

ඔබ අද උදේ නිවසින් පිටත්වන විට මවට සහ පියාට වැන්දා ද? එහි දී ඔබ වැන්දේ මුවුපිය ගුණ සිහිකර සතුවූ සිතින් ද? නැතිනම් නො සතුවීන් ද? එසේත් නැතිනම් පාසලට පැමිණීමේ කළබලකාරී සිතින් ද? එහි දී මුවුපිය ගුණ සිහිකර සතුවීන් වදින්නට සැමැවිට ම ඔබේ මනස ගැන අවධානය පුහුණු කළ යුතු ය.

ඛුද්ධධරෘමය උගන්වන ගුරුවරයා පන්තියට පැමිණී විට ඔබ නැගිට ‘ආයුබෝවන්’ කිවේ කවර අදහසින් ද? ගෞරවයෙන් ද? වාර්තුයක්

වශයෙන් ද? නො සතුවින් ද? අනුන් එසේ කරන නිසා ද? ගුරුවරයා කෙරෙහි ප්‍රසන්න සිතින් එසේ කිරීමට නම් ඔබේ මනස ගැන අවධානය පූඩුණු කළ යුතු ය.

ගුරුවරයා බුද්ධධර්මය පොත අතට ගෙන අද කියෙන පාඨම ගැන කියන විට ඔබට කුමක් සිතුණා ද? සතුටක් දැනුණා ද? නො සතුටක් දැනුණා ද? මේ පාඨම මම හොඳින් ඉගෙන ගන්න උච්චමනා යැයි සිතුණා ද? පාඨම කරදිරයක් ලෙස සිතුණා ද? කිසිවක් සිතුණු බව මතක නැති ද? ගුරුවරයා අද පාඨමේ නම කියනවා ඇසෙන විට ම අද මම මේ පාඨම සූල කොටසක් හෝ මගහැරෙන්නේ නැති ව හොඳින් ඉගෙන ගන්නවා, මතක තබා ගන්නවා, යන අධිෂ්ථාන පුරුවක සිත ඇති කරගෙන පාඨමට සවන් දීමට ඔබේ සිහිය පූඩුණු කළ යුතු ය.



### පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- සම්මාසතිය ඔබේ වවනයෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- සම්මාසතිය පිළිබඳ ව ඔබ උගත් මූලික කරුණු දෙක මොනවා ද?
- ඔබේ දෙනික අත්දැකීමක් තෝරාගෙන එහි දී සම්මාසතිය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- සියලු දෙනා රවුමකට සිට ගන්න. එක් තැනක සිට ගණන් කිරීමට පටන් ගන්න. ඔත්තේ සංඛ්‍යා එක පෙළකටත් / ඉරවිමේ සංඛ්‍යා එක

පෙළකටත් වගයෙන් මුහුණට මුහුණලා සිට ගන්න. යුගල වගයෙන් සකස් වී පහත දක්වා ඇති තොරතුරු අසා දැන ගන්න.

ගුරු උපදෙස් අනුව තම මිතුරා/මිතුරිය ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න

- ඔබේ සම්පූර්ණ නම
- ඔබ කැමති ම විෂයය
- ඔබේ අනාගත බලාපොරොත්තුව
- ඔබ කැමති ම ආදර්ශවත් වරිතයක්
- ඔබ තුළ ඇති යහපත් ගුණාංගයක්

තමා අසල ම සිටින තවත් යුගලයක් සමග එක්වන්න. එවිට ඔබ හතර දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක සාමාජිකයකු වනු ඇත. තමා සමග අලුතෙන් එකතු වූ යහළවත්ට තම යහළවා පිළිබඳ තොරතුරු නිවැරදි ව පවසන්න. අහමු ලෙස ගුරුවරයා නම් කරන සිසුවෙක් හෝ ගිහුවක් ඉහත ක්‍රියාකාරකම් පන්තිය ඉදිරියේ සිදු කරන්න.

## 8.2 සතිමත් ව ක්‍රියා කරමු

අරමුණ : දෙනික කටයුතුවල දී සම්මාසතියෙන් ජීවත් වීම

කාලය : මතිත්තු 50 දි

### විෂය අන්තර්ගතය

ඒදිනෙදා ජීවිතයේ සැම ඉරියවිවක දී ම සැම ක්‍රියාවක දී ම සතිය පිළිබඳ ව ඉහත පාඩමේ ඉගෙන ගත් කරුණු දෙක මැනවින් පුහුණු කරන්නේ කෙසේ දැයි මෙහි දී වීමසා බලමු.

ඉදිරිය බලන විට, වටපිට බලන විට, අතපය හකුලන විට, අතපය දිගහරින විට, ඇදුම් අදින විට, ඇදුම් ගලවන විට, කැම කන විට, වතුර හෝ බීම වර්ග බොන විට, මලපහ කරන විට, මුත්‍රා කරන විට, ගමන් කරන විට,

සිටගෙන සිටින විට, හිඳින විට, නිදන විට, පිවිදෙන විට, කතා කරන විට, නිහඩ ව සිටින විට, ඉගෙන ගන්නා විට සහ අනෙකුත් ඕනෑම ම දෙනික කියාවක් කරන විට, එම කරන කියාව පිළිබඳ වත් එහි දී ඇති වන සිතුවිලි පිළිබඳ වත් අවධානයෙන් සිටීමට පූජුණු වීමෙන් ඔබේ සිහිය දියුණු කරගත හැකි ය.

ඔබ තිවසේ දී හෝ පාසලේ දී තෙරුවන් වන්දනා කරන ගාරා කියදේදී ඔබේ සිතට වෙනත් බොහෝ දේ සිහිපත් වන ආකාරය සහ වෙනත් බොහෝ අරමුණු වෙත ඔබේ සිත ඇදි යන ආකාරය ඔබ අත්දැක තිබේ. ඒ ඔබ සිහිය මැනවින් පූජුණු කර තැති නිසයි. බුදුගුණ දහම් ගුණ, සග ගුණ සිහිකරමින් ගොරවයෙන් තෙරුවන් වන්දනාව කළ හැකි වන්නේ ඔබේ සිහිය දියුණු කරගන්නා විට යි. තෙරුවන් වන්දනා කිරීමේ නිවැරදි කුසලය සිදුවන්නේත් එම කුසලය ඔබේ ඉගෙනීමේ කටයුතු දියුණු වීමට හේතු වන්නේත් සිහිය දියුණු කරගන්නා තරමට ය.

ඔබ සිහියෙන් තොර ව අතපය දිග හැරියෙන් අවට ඇති දෙයක ගැටී තුවාල විය හැකි ය. ආයුධයක වැදි තුවාල විය හැකි ය. එවැනි අනතුරුවලින් වැළැකීමට සතිය උපකාර වේ.

කුහුමුවන්, පත්තැයන්, කැරපාත්තන් වැනි සතුන් රදී සිටින ඇශ්‍රම් ඇදෙගෙන අනතුරු කරගන්නේත් ඇශ්‍රම් ගෙවන විට ඇශ්‍රම ඉරා ගැනීම, අතපය අමරවා ගැනීම ආදියෙන් භාති ඇති කරගන්නේත් නිසි අවධානය තැති නිසා ය. ඔබට සිහිය පූජුණු කිරීමෙන් එම අනතුරු වළක්වා ගත හැකි ය.

කන බොන විට ආහාර බීම හැලීම, වැඩිපුර ගෙන ඉවත ලැම, කැම උගුරේ හිර කරගැනීම, තුසුදුසු දේවල් අනුහව කර ලෙඩ හදාගැනීම, වැඩිපුර අනුහව කර පිඩා වැඩිම යනාදිය සිදුවන්නේ සිහියෙන් තොර වීම නිසා ය. සිහියෙන් ආහාර පාන ගැනීමෙන් ඔබට අන් අය අතර ශිලාචාර කෙනකු ලෙස හොඳ පුරුදු පවත්වා ගත හැකි ය.

මලමුතා කරන විට ඇශ්‍රම්වල තවරා ගැනීමත් තුසුදුසු තැන්වල මලමුතා කර නින්දාවට ලක් වීමත් මලමුතා කර නිවැරදි ව පිරිසිදු නො කරගැනීමත්

සිදුවන්නේ සතිය නැති තිසා ය. එහි දී ඔබ කරන ත්‍රියාව සහ එය නිවැරදි ව කළ යුතු ආකාරය ගැන අවධානය දියුණු කිරීමෙන් ඔබේත් පරිසරයේත් පිරිසිදුකම ආරක්ෂා වනු ඇත.

සිටගෙන සිටීම, ගමන් කිරීම, නිදාගැනීම වැනි කායික ඉරියව් නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීමටත් සුදුසු තැන සුදුසු ඉරියව් හඳුනා ගැනීමටත් අන් අයගේ ප්‍රසාදය ගෞරවය ලැබෙන ආකාරයට ඉරියව් පැවැත්වීමටත් හැකිවන්නේ සිහිය දියුණු කිරීමෙනි.

කතා කරන විට ඔබේ වචන සහ අදහස් ගැනත් ඒවායේ හොඳ තරක ගැනත් ඔබ විසින් ඉතා අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය. එසේ නො වුණහොත් ඔබ කියන වචනවලින් අන් අයගේ සිත රිදීම, අමනාප වීම, ගැටුම් ඇති වීම, සතුරන් ඇති වීම, අනුත්ථ භානි වීම සහ ඔබට ම භානි වීම ද සිදුවිය හැකි ය. ඒ තිසා කතා කිරීමේ දී මනා සිහියෙන් කතා කිරීමට ප්‍රහුණු වීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

සිහිය දියුණු කර ගැනීමෙන් ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ එක් වරක් ඇසු පමණින් මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වේ. එය ඒ අයුරින් ම අන් අයට කියාදීමටත් දිගු කළකට පෙර උගත් දේ පවා මැනවින් සිහි කිරීමටත් හැකියාව ලැබේ. එතිසා එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇසෙන, පෙනෙන, දැනෙන බාහිර දේවල් ගැන මෙන් ම ඔබ කරන, කියන, සිතන සැම ත්‍රියාවක් ගැන ම නිවැරදි ව අවධානය ප්‍රහුණු කරන්න. එහි දී ඔබට ඇතිවන සිතුවිලි හොඳ ද තරක ද යන්න පිළිබඳ වත් අවධානය යොමු කරන්න. එයින් ඔබට සම්මාසතිය දියුණු කරගත හැකි ය.

### පහත සඳහන් ත්‍රියාකාරකමෙහි තිරත වන්න

- තම දෙනික ජීවිතය තුළ සම්මාසතිය ප්‍රහුණු කළ හැකි ඉරියව් හතර නම් කරන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩා මිගත ව සම්මාසතිය අභ්‍යාස කරන්න.