

# බුද්ධ බරමය

## 5 ගෞනීය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

---

ප්‍රථම මූල්‍යය :- 2019

දෙවන මූල්‍යය :- 2020

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි

ISBN 978-955-25-0244-6

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්  
නො. 90, වාසනාවත්ත පාර, මත්තේගොඩ විශ්ව ගැරික්ස් මූල්‍ය ආයතනයේ  
මූල්‍යය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

Published by : Educational Publications Department  
Printed by : Vishwa Graphics (Pvt) Ltd.

---

## ශ්‍රී ලංකා ජාතික හිය

ශ්‍රී ලංකා මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝශ් නමෝශ් නමෝශ් නමෝශ් මාතා  
සුන්දර සිරිබරිනි, සුරදි අති සෝබමාන ලංකා  
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය හූමිය රම්‍ය  
අපහට සැප සිරි සේත සදනා ජ්වනයේ මාතා  
පිළිගනු මැන අප හක්ති පූජා  
නමෝශ් නමෝශ් මාතා  
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝශ් නමෝශ් නමෝශ් නමෝශ් මාතා  
මල වේ අප විද්‍යා - මල ම ය අප සත්‍යා  
මල වේ අප ගක්ති - අප හද කුළ හක්ති  
මල අප ආලෝශකේ - අපගේ අනුපාණේ  
මල අප ජ්වන වේ - අප මූක්තිය මල වේ  
නව ජ්වන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා  
ඇෂාන වීරය වඩවමින රගෙන යනු මැන ජය හූමි කරා  
එක මවකගේ දරු කැල බැවිනා  
යමු යමු වී තොපමා  
ප්‍රේම වඩා සැම හේද දුරුර ද නමෝශ් නමෝශ් මාතා  
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝශ් නමෝශ් නමෝශ් නමෝශ් මාතා

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ බොද්ධ උපදේශක මණ්ඩලය විසින් අනුමත කරන  
ලද ගුරු වන්දනා ගාලාව සහ අධිෂ්ථාන පද්‍යය

### ගුරු වන්දනා ගාලාව

ම්වාද සිප්ප දානේන  
සික්බාපේති මමං ගරු  
සගාරවේන විත්තේන  
අහං වන්දාමි තං ගරු

ම්වා සිප්	දීමෙන
මා හික්මවන	පේමෙන
අදුරු හද	බැතියෙන
වදිම් ගරු සිත පෙරටු	කරමින

පාසල් උදෑසන රස්වීම අවසානයේ කෙරෙන අධිෂ්ථානය

තෙරුවන පුදා සිහිකර මාලිය	දෙදෙන
ගුරු සිත දිනා ඔප කර ගෙන	ගුණ නුවණ
කරමින සභා විදුහල් මැණිගෙ	සිහින
සුරකිම් සදා මගේ රට ජාතිය	සිසුන

රචක: පූජ්‍ය ගත්තුනේ අස්සේර් හිමි

## පෙරවදන

මනුගණයේ සුරකිත්තට තිති කැපවුණු කුසලතා පිරි මනුෂා වර්ගයාට මේ ලෝකය වඩාත් සොඛරු බිමක් බවට පත් කළ හැකි ය. ඒ සඳහා රටක අධ්‍යාපනය නිරතරුවම බලසම්පන්න කරගතුතු වන්නේ අනාගත වැඩිලොව පිළිබඳව ද මතා අවදියෙන් සිටීමිනි. දිනෙන් දින විශ්ව ගමමානය වෙත එක්වන සාරච් නව දැනුම අපේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සමඟ මුසුකර ගැනීම අනිවාර්යයෙන් සිදුවිය යුතු අතරම අපගේ යහුණුදීම් ද ඒ හා ඒකාත්මික කරගත්තට අමතක නොකළ යුතු ය. මෙම සාධනීය ගුණාංග රක්ගතීමින් වඩාත් යහපත් සිසු පරපුරක් තිරිමේ උත්කාෂ්ට් මෙහෙවරට අවසිජ ගුණාත්මක ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදනය කිරීම අප දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රමුඛ පරමාර්ථය බව අවධාරණය කරමි.

නේක විසිනුරු සිත්තම් හා අකුරුවලින් සහිරි මේ පෙළපොත් අනාගත ලොවට මග එම් දැල්වන පුද්ගල්තම්හ බලු ය. ඔබ පාසල් බිමෙන් සමුගත් දිනක වුව, තමින් සිහි කළ හැකි මිහිරි මතක, මේ පාඩම් පොත් පිටු අතර රදි තිබෙනු නිසැක ය. ගුරු තරුවල නොමඳ ආලේංකය ලබා ගනීමින් ඔබ මේ දැනුම හා වින්දනය කැටිකළ අනති ත්‍යාගයෙන් නිසි පල නෙලා ගත යුත්තේ තව තවත් දැනුම් අවකාශ වෙත යුහුසුදුව පියමනිමිනි. රජය පෙළපොත් වෙනුවෙන් වැය කළ අප්‍රමාණ වූ දහස්කන්ධයට අම්ල අයයක් ලබා දිය හැක්කේ පාසල් සිසු දරු දැරියන් වූ ඔබට පමණි. දිවිය වෙත හඹා එන අන්ක බාධක දිරියෙන් ජාගත්, හෙට ලොව සුපුරුෂීත කරවත්තට දැයේ දරුදැරියන්ට හැකිවේවායි අප්‍රමාණ ස්නේහයෙන් ආයිරවාද කරන්නෙමි.

පෙළපොත් සම්පාදන ක්‍රියාවලිය වෙනුවෙන් මතා කැපවීමකින් සම්පත්දායකන්වය සැපයු ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගයුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදුනු ස්ත්‍රීය පිරිනම්මේ.

පි. එන්. අයිල්ප්පෙරුම

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිසාරිස් ජනරාල්

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඉසුරුපාය

බත්තරමුල්ල

2020.06.26

**නියාමනය හා අධික්ෂණය :**

පී.එන්. අයිලපේරුම

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂන් ජනරාල්

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

**මෙහෙයුම් :**

බලිලිව. ඩී. නිර්මලා පියසිලි

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂන් (සංවර්ධන)

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

**සම්බන්ධිකරණය :**

ච්. එම්. ජයන්ති පුෂ්පකුමාර

නියෝජන කොමිෂන් (පාලන)

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

**උපදේශක මණ්ඩලය :**

1. අනිපුරා ගන්තුනේ අස්සිජී මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේ  
විශ්‍රාමික කරීකාවාරය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

2. ආචාර්ය පුරා මාගුල්ලොඩ සුමනාරතන ස්වාමීන් වහන්සේ  
නියෝජන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම

3. එස්. ඩී. එම්. නිමල් ධරුමසිර

අධ්‍යක්ෂ, ආගමික හා සාරධර්ම අංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

**සිංහල භාෂා සංස්කරණය :**

අයි. රංජිත්

අධ්‍යක්ෂ (හිටපු)

ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන උපදේශක මණ්ඩලය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

## සංස්කාරක මණ්ඩලය :

1. පුරුෂ කොටනෙලවේ පුද්ගාලනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ  
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ගාබාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
2. පුරුෂ උඩුගම සුදුස්සි ස්වාමීන් වහන්සේ  
දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානී, ආගම හා සාර්ථකම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම
3. එ. ඩී. බාලපෑල/දිගේ  
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන ගාබාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
4. ඩී. එම්. ජේ. පුජ්ප කුමාර  
නියෝජු කොමිෂන් (පාලන), අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

## ලේඛක මණ්ඩලය :

1. පුරුෂ දමන සුගතඩම් ස්වාමීන් වහන්සේ  
ක්‍රිකාට්ටරු, හාඩිගිම් ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාලිය
2. ආර්. එච්. දිපිකා පෙරේරා  
ගුරු සේවය, බප/ඡය ධර්මාගෝක කනිජ්ය විද්‍යාලය
3. වන්දිකා අධ්‍යික්‍රිය  
විශ්‍රාමික උපගුරු, කො/ දේව් බාලිකා විද්‍යාලය

## විතු සහ පිටකවර නිර්මාණය :

චු. ඩී. එස්. ජයගාන්ත පෙරේරා

## පරිගණකගත කිරීම සහ පිටු නිර්මාණය :

ඩී. එ. ගයනි ඉමල්ජා විශේෂවරුන  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



# පටුන

පිටු  
අංකය

1	සත් සතිය	1
2	බුදරාණ් වහන්සේගේ පළමු දැනම් දෙසුම	9
3	සම්බුද්ධ පර්නිර්වාණයේ ආකිරමන් බව	17
4	ඡර්ත මාණවක ගාට්	23
5	සිනා සී කතා කරමු	28
6	ලපන් දිනයට බෝධි පුරා පිත්කමක්	34
7	දිනපතා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු	39
8	සම්බුද්ධ හිමිගේ උපස්ථියක ආහන්ද හිමි	48
9	අග්‍රහාවකා දෙනම	52
10	සිංහලයින් අවදි කළ තායකයා	59
11	සම්මේල්දමාන ජාතකය	63

	12	තෙරුවන් ගුණ සිහිකර අරඹම් සූඩ කටයුතු	66
	13	අටි විනාර ගෙයක් නැරඹවෙමු	71
	14	පලතුරු පැල සිටවමු	76
	15	පෙර පේශ වැඩසටහන	78
	16	බොදු තී	81
	17	පාසල් කුම්ඩානය	82
	18	සිල් පිරසට උවටන් කරමු	88
	19	මෙත් වඩා සිත් තිවමු	92
	20	තමන්ටත් අනුන්ටත් හිතැනි බොදු දරුවන් වෙමු	95
	21	පීවිතයට උපදෙස්	100
	22	යහපත් පීවිතයකට බොදු වදන්	103
	23	මහියංගනා දාගැබ	106
	24	සේමාවති දාගැබ	109
	25	පොලොන්නරු ගල් විනාරය	113



## සත් සතිය

සිදුහත් බෝසත්තුමාණෝ වෙසක් මස පුර පසලොස්වක පොහොය දින සමඟ සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක. බුද්ධත්වයෙන් පසු සති හතක් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධි සෙවණ හා ඒ ඇසුරෙහි සමවත් සුවයෙන් කාලය ගත කළ සේක. එම කාලය සත් සතිය තමින් හැඳින්වේ.

### පළමු සතිය



පළමු සතියේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධි මූලයෙහි වැඩ හිඳිමින් තමන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත් නිවන් සැප මෙනෙහි කළ සේක. “සිදුහත් තාපසතුමා තවමත් බෝධි මූලයෙහි වැඩ සිටින්නේ බුද්ධත්වයට පත් නොවූ නිසා” යැයි දෙවිවරු සැක පහළ කළහ. දෙවියන්ගේ එම අදහස දැනගත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අහසට

නැගී යමා මහ පෙළහර පැ සේක. යමා මහ පෙළහර දුටු දෙව්වරු තමන් තුළ තිබූ සැක දුරු කරගෙන සාදු නාද පැවැත්වුහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ යමා මහ පෙළහර පැ පළමුවන අවස්ථාව මෙයයි.

## දෙවන සතිය

---

දෙවන සතියේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටියේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධින් වහන්සේට ර්සාන දෙසිනි. එසේ වැඩ සිටිමින් තමන් වහන්සේට බුදුවීමට උපකාර වූ බෝධින් වහන්සේ දෙස ඇසි පිය නොහෙලා බලා සිටි සේක. මෙය හඳුන්වනුයේ අනිමිස ලෝචන ප්‍රජාව නමිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධින් වහන්සේට කළ අනිමිස ලෝචන ප්‍රජාවෙන්, කළ ගුණ සැලකීමේ ගුණය ලෝකයාට පෙන්වා දුන් සේක.

## තෙවන සතිය

ජය ශ්‍රී මහා බෝධි මූලය සහ අනිමිස ලෝචන පුජාව සිදු කළ සේවානය අතර සක්මන් කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ තෙවන සතිය ගත කළ සේක. තමන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත් ධර්මය තව දුරටත් මෙනෙහි කරමින් උන්වහන්සේ සක්මන් භාවනාවේ යෙදුණු සේක. රුවන් සක්මන නමින් මෙම අවස්ථාව හැඳින්වේ.

## සිවුවන සතිය

සිවුවන සතියේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධින් වහන්සේට වයඹ දෙසින් පිහිටි රුවන් ගෙයි වැඩ සිටි සේක. එසේ වැඩ සිටිමින් උන්වහන්සේ ගැඹුරු ධර්ම කාණ්ඩයක් වන අභිජරමය මෙනෙහි කළ සේක. එවිට ක්‍රමයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී ගරීරයෙන් සවනක් ගණ බුදුරේස් විහිදෙන්නට පටන් ගත්තේ ය.

## පස්වන සතිය

පස්වන සතියේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කළේ අජපාල නම් තුළ රැක මුලට ය. මෙම තුළ රැක් සෙවණෙහි සතියක් ම උන්වහන්සේ සමාපත්ති සුවයෙන් වැඩ සිටි සේක. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කර ගත් ධර්මය ම ගුරු තනතුරේ තබා ගැනීමට තීරණය කළේ මෙම සතිය තුළ දී ය.

මාරයාගේ දුවරු තිදෙනා වූ තණ්හා, පැරති හා රගා බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ උන්වහන්සේගේ සිත වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කළහ. එහෙත් ඔවුන්ගේ උත්සාහය සාර්ථක නොවූ අතර, ඔවුන්ට සිදු වුයේ පැරදී පළා යාමට ය.

## සයවන සතිය



සයවන සතියේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මිදෙල්ල ගස් සෙවණෙහි සමවත් සුවයෙන් කල් ගත කළ සේක. එහි දී සුළුගක් සහිත මහා වැස්සක් ඇති විය. එම අවස්ථාවේ දී මුවලින්ද නම් නාග රාජයෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ අසලට පැමිණියේ ය. බුදු සිරුර වටා දරණ ගැසු නාග රාජයා තහි පෙනය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිරසට ඉහළින් තබාගෙන මහා වර්ජාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරක්ෂා කළේ ය. එනිසා වර්ජාවෙන් උන්වහන්සේට කිසිදු පිඩාවක් සිදු නොවී ය.

## සත්වන සතිය

සත්වන සතියේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ රාජායතන නම් කිරිපලු නුග රැක මුලට වැඩම කළ සේක. එහි දී ද උන්වහන්සේ සමාධි සුවයෙන් කල් ගත කළ සේක.



## ක්‍රියාකාරකම



පිළිතුරු ලියන්න.

1. සත් සතිය පිළිවෙළින් නම් කරන්න.
2. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවිචුරුන්ගේ සැකය දුරු කිරීම සඳහා කළ ප්‍රාතිහාරෝය නම් කරන්න.
3. ‘අනිමිස ලෝචන පූජාව’ සිදු කිරීමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයට පෙන්වා දුන් ආදර්ශය කුමක් ද?
4. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අහිඛ්‍රීමය මෙතෙහි කළේ කිවෙනි සතියේ දී ද?
5. මාර දුවරු තිදෙනාගේ නම් ලියන්න.



## ප්‍රහැනුවට

- |                     |   |                      |
|---------------------|---|----------------------|
| පයම් බොධි පල්ලෙක්   | - | දුතිය් ව අනිමිසං     |
| තතිය් වංකමණ් සෙවිය් | - | වතුත්ථ් රත්නාසරං     |
| පස්වම් අජපාල් ව     | - | මුවලින්දේන ජවියම්    |
| සත්තම් රාජායතන්     | - | වන්දේ තං මුති සේවිතං |



## බදුරජාණන් වහන්සේගේ පලමු දහම් දෙසුම

### පලමු උපාසකවරු

බදුරජාණන් වහන්සේ සත් සතිය අවසන් වන විට වැඩ සිටියේ කිරීපලු රැක අසල ය. එදින කිරීපලු රැක අසලින් ගමන් කළ තපස්සු හා හල්ලුක යන වෙළඳුන් දෙදෙනා බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක පැහැදුණුහ. ඔවුනු බුදුරජාණන් වහන්සේට විලද හා මේ පැණි මිශ්‍ර දානය පිළිගැන්වූහ. බුද්ධත්වයෙන් පසුව උන්වහන්සේ ලැබූ පලමු දානය එයයි.

බදුරජාණන් වහන්සේ තපස්සු, හල්ලුක වෙළඳුන් දෙදෙනාට ධර්මය දේශනා කළ සේක. බුදුන් සරණ හා දහම් සරණ ගිය පලමු උපාසකවරු වූවෝ එම වෙළඳුන් දෙදෙනා ය.

### ධර්මය දේශනා කිරීමට ආරාධනා කිරීම

බදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් අඡපල් තුළ රැක මූලට වැඩි සේක. එහි දී උන්වහන්සේ තමන් අවබෝධ කර ගත් ධර්මයෙහි ගැහුරු බව පිළිබඳ ව යළිත් මෙනෙහි කළ සේක. තමන් වහන්සේ අවබෝධ කරගත් ධර්මය මිනිසුන්ට වටහා ගත හැකි වේ දැයි උන්වහන්සේ සිතමින් සිටියන්. එතැනැට පැමිණි සහම්පති මහා බුහුමයා උන්වහන්සේගේ ශ්‍රී සඳ්ධර්මය ලෝකයට දේශනා කරන මෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලීමක් කළේ ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ එම ඉල්ලීම පිළිගත් සේක.

## දහම් ඇසීමට සුදුසු අය සෙවීම

තමා අවබෝධ කර ගත් ධර්මය පලමුවෙන් ම දේශනා කළ යුත්තේ කවරකුට දැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ තුවණීන් විමසා බැලු සේක. එහි දී උන්වහන්සේට සිහිපත් වූයේ තමන් වහන්සේ සත්‍යය සෞයා යන කාලයේ දී හමු වූ ගුරුවරුන් ගැන ය. ඒ වන විට හැග්ව, අලාරකාලාම හා උද්දක රාමපුත්ත යන ගුරුවරුන් මිය ගොස් ඇති බව උන්වහන්සේ සිය තුවණීන් දැන ගත්හ. ඉන් පසුව උන්වහන්සේ තමන් දුෂ්කර ක්‍රියා කළ සමයේ දී තමන්ට උවටැන් කළ පස්වග තවුසන් පිළිබඳ ව විමසා බැලුහ. මවුන් මේ වන විට බරණැස ඉසිපතනයේ සිටින බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන ගත් සේක.

## ඉසිපතනය බලා වැඩිම කිරීම

පස්වග තවුසන්ට ධර්මය දේශනා කිරීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉසිපතන මිගදාය බලා වැඩිම කළ සේක. එසේ වචින උන්වහන්සේට අතරමග දී උපක නම් ආර්ථික හමු විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක පැහැදුණු උපක, උන්වහන්සේගෙන් තොරතුරු විමසුවේ ය. තමා සියල්ල ජයගත් කෙනකු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ උපකට පැවසු සේක. ඒ ඇසු උපක, බුදුරජාණන් වහන්සේ අනන්ත ජීන නම් වේ යැයි පැවසී ය.

## පස්වග තවුසන් හමුවීම

පස්වග තවුසන්ට ඇත සිට වචින බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක ගැනීමට ලැබුණි. මවුහු පස් දෙනා මෙසේ කතිකා කර ගත්හ.

“සිදුහත් තාපසතුමා අපගේ කීම නොඅසා දුෂ්කර ක්‍රියාව නතර කළා. තනිව ම බුදු වීමට උත්සාහ කළා. එත් බුදු වීමට නොහැකි ව තැවතත් අපේ උදුවූ බලාපොරොත්තුවෙන් පැමිණෙනවා. අප කිසි ම සංග්‍රහයක්, සත්කාරයක් නොකර සිටිමු. රජ පෙළපතක කෙනකු නිසා හිඳ ගැනීමට ආසනයක් පමණක් දෙමු.”

බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරාමයට ලංචත් ම තම කතිකාව අනුව සිටීමට පස්වග තව්‍යසන්ට නොහැකි විය. එක් අයෙක් පෙර මගට ගොස් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිගත්හ. තවත් කෙනෙක් පැන් රගෙනවිත් පා බේත්වනය කළහ. තවත් කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේට හිඳ ගැනීමට ආසනයක් පිළියෙල කර දුන්හ. නමුත් ඔවුහු බුදුරජාණන් වහන්සේට, යහළවකුට මෙන් කතා කළහ. එසේ කතා නොකරන ලෙසත්, තමන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වූ බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පස්වග තව්‍යසන්ට පෙන්වා දුන් සේක.

### මංගල ධර්ම දේශනය

බදුරුණාණන් වහන්සේ සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් අනතුරුව උන්වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වී ඇති බව පස්වග තවුසේෂ් ස්ථිර වශයෙන් ම දැනගත්හ. ඉන් පසු ව ඔවුනු බුදුරුණාණන් වහන්සේගෙන් ධර්මය ඇසීමට සූදානම් වූහ.

එදින ඇසල මස පුර පසලාජ්වක පොහොය දා විය. බුදුරුණාණන් වහන්සේ තම මංගල ධර්ම දේශනාව වන ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය පස්වග තවුසන්ට දේශනා කළහ.

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය ඇසු පස්වග තවුසේද, දෙව්වරුද, බුහ්මයේද සාදුකාර දුන්හ. ධර්ම දේශනාය අවසානයේදී කොණ්ඩක්කද තවුසා සෝවන් මාරුග එලයට පත් විය. බුදු සසුනෙහි පළමුවෙන් ම සෝවන් මාරුග එලයට පත් වූයේ කොණ්ඩක්කද තාපස තුමා ය. එම නිසා අක්කදා කොණ්ඩක්කද තමින් උන්වහන්සේ භදුන්වන ලදී. ඉන් පසු පිළිවෙළින් ඉදිරි දිනයන්හි වජ්ප, හද්දිය, මහානාම, අස්සජ යන තාපසවරුද ධර්මය අසා සෝවන් මාරුග එලයට පත් වූහ. බුදුරුණාණන් වහන්සේ පස්වග තවුසන්ට ඒහි හික්බු හාවයෙන් පැවිද්ද හා උපසම්පදාව ලබා දුන් සේක.

මංගල ධර්ම දේශනයෙන් සතියකට පසු පස්වග හික්ෂුන් වහන්සේලා බුදුරුණාණන් වහන්සේ දේශනා කළ අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය අසා රහත්හාවය ලැබූහ.

### සංස සමාජය ආරම්භ කිරීම

බදුරුණාණන් වහන්සේ බරණැසට වැඩම කළ පළමු ගමනේදී ම රහතන් වහන්සේලා පස් නමක් බුදු පුත් මහ සගරුවන ලෙස ගාසනයට එක් වූහ.

එකල බරණැස් සිටුතුමාගේ යස නම් තරුණ පුතා ගිහි ජීවිතය පිළිබඳ ව අසතුවට පත් වී සිටියේ ය. එනිසා ම දිනක් ඔහු තම දෙමුවුපියන්ටත්, බිරිදිවත් නොදුන්වා නිවසින් පිට වී මහ මග දිගේ ගමන් කළේ ය. ඒ වෙළාවෙහි ඉසිපතනයේ මිගදායේ සක්මන් කරමින් සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේට යස භමු විය. එවිට උන්වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය ඇසු යස කුල පුතුයා එය අවබෝධ කරගෙන සෝචන් මාරග එලයට පත් විය.

මේ අතරතුර බරණැස් සිටුතුමා තම පුතු සොයා සැම තැනක ම ඇවිද්දේ ය. අවසානයේ දී ඔහුට බුදුරජාණන් වහන්සේ දැකින්නට ලැබේණ. යස පුතු ගැන විමසු සිටුතුමාට බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළහ. එම ධර්මය අසා බරණැස් සිටුතුමා සෝචන් වූ අතර, යස පුතු රහත් භාවයට පත් විය. ඒහි නික්ඩු භාවයෙන් යස පුතු පැවිදි විය. බරණැස් සිටුතුමා පසු දින බුදුරජාණන් වහන්සේට භා යස තෙරණුවන්ට තම නිවසේ දානයට ආරාධනා කළේ ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ යස රහතන් වහන්සේ ද සමග බරණැස් සිටුතුමාගේ නිවසේ දානයට වැඩිම කළහ. දත් වළඳා අවසානයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළහ. එම ධර්ම දේශනාව අසා සිටි යස තෙරණුවන්ගේ මව භා ගිහි කළ බිරිදි සෝචන් වූහ. මවුහු බුද්ධ රත්නය, ධම්ම රත්නය, සංස රත්නය යන තෙරුවන් සරණ ගිය පලමු උපාසිකාවෝ වූහ.

යසකුල පුතුයාගේ මිතුරන් වූ විමල, සුබාභු, පුණේණජ, ගවම්පති යන අය යස සොයා පැමිණියන. මවුහු බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ධර්මය අසා පැවිදි ව රහත් වූහ. යස සහ මිතුරන් සතර දෙනා පැවිදි වූ බව දැන ගත් මවන්ගේ තවත් යහළිවන් පනස් දෙනෙක් ද පැමිණ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ධර්මය අසා පැවිදි ව රහන්හාවය ලැබූහ.

මේ වන විට බුදු සංස්කීර්ණ් රහතන් වහන්සේලා හැට නමක් වූහ. එනම් පස්වග රහතන් වහන්සේලා, යස රහතන් වහන්සේ සහ අනිකුත් රහතන් වහන්සේලා පනස් හතර නමයි. මෙය සංස සමාජයේ ආරම්භය විය. උන්වහන්සේලා ප්‍රථම ධර්ම දූත කණ්ඩායම ලෙස හැඳින්වෙති.

තනි තනි ව ගම් නියමිගම්වල ඇවේදීමින් බොහෝ දෙනාගේ යහපත පිණීස, හිතසුව පිණීස, ධර්මය දේශනා කරන මෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ රහතන් වහන්සේලා හැට නමට වදාල සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ද ධර්මය දේශනා කිරීම සඳහා උරුවෙල් දනවුව වෙත වැඩිම කළ සේක. එසේ වඩින අතරමග දී හද්දවග්ගිය නම් වූ කුමාරවරු තිස් දෙනෙක් උන්වහන්සේට හමු වූහ. මේ සියලු දෙනා ම බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා පැවිදි ව රහත් වූහ. මේ අනුව ධර්මදූත පිරිසට තවත් රහතන් වහන්සේලා තිස් නමක් එක් වූහ. මෙම රහතන් වහන්සේලා ද ධර්ම දේශනා කිරීම පිණීස ගම් දනවු බලා නික්ම ගියහ.



## ත්‍රියාකාරකම 1



හිස්තැනට අදාළ පිළිතුරු පාඨමෙන් සොයා ලියන්න.

1. බුදුන්, දහම් සරණ ගිය පලමු උපාසකවරු වූවේ \_\_\_\_\_  
සහ \_\_\_\_\_ යන දෙදෙනා ය.
2. පස්වග තවුසන් වාසය කළේ \_\_\_\_\_ ය.
3. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉසීපතනයට වඩින අතරමග දී \_\_\_\_\_  
ආශ්චර්ජක හමු විය.
4. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
සහ \_\_\_\_\_ යනු පස්වග තවුසන්ගේ නම් ය.
5. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මංගල ධර්ම දේශනාව වූයේ  
\_\_\_\_\_ සූත්‍රයයි.
6. කොළඹක්කු තාපසතුමා මංගල ධර්ම දේශනාව අසා  
පලමුවෙන් ම \_\_\_\_\_ මාරු එලයට පත්විය.
7. පස්වග හික්ෂුන් වහන්සේලා රහත් වූයේ \_\_\_\_\_  
සූත්‍රය අසා ය.



## ක්‍රියාකාරකම 2



පිළිතුරු ලියන්න.

1. ගිහි ජීවිතය ගැන කළකිරී බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතට ආ සිටු පූත්‍රයාගේ නම ලියන්න.
2. යස සිටු පූත්‍රයාගේ යහළවන් සතර දෙනාගේ නම් ලියන්න.
3. තෙරුවන් සරණ ගිය ප්‍රථම උපාසිකාවේ කවරහු ද?
4. පළමු රහතන් වහන්සේලා හැට නම් නම් කරන්න.
5. බුදුරජාණන් වහන්සේට උරුවෙල් දනවුවේ දී මූණ ගැසුණු කුමාරවරු කවරහු ද?



## සම්බද්ධ පරිනිර්වාණයේ අසිරමත් බව

පන්සාලිස් වසක් පුරා ගම් දනුවහලට වඩිමින් ජනතාවට ධරුමය දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ, උපතින් අසු වැනි වයසේ දී අවසාන වස් කාලය ගත කිරීමට වැඩිම කළේ විශාලා මහනුවර අසල වූ බෙලුව ගමට ය. එහි දී උන්වහන්සේ රෝගී වූහ. බුදුරජාණන් වහන්සේට උපස්ථාන කළ ආනන්ද හිමියෝ මහත් දුකට පත් වූහ. අධිෂ්ථාන බලයෙන් එම රෝගය තාවකාලිකව යටපත් කර ගැනීමට බුදුරජාණන් වහන්සේට හැකියාව ලැබේ.

වස් කාලය අවසානයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවරටත්, එතැනින් රජගහ නුවරටත්, යළිත් විශාලා මහනුවරටත් වැඩිම කළ සේක. උන්වහන්සේ වාපාල වේතිය ප්‍රදේශය රමණීය ප්‍රදේශයක් බව ප්‍රකාශ කළ සේක. වාපාල වේතිය අසල දී බුදුරජාණන් වහන්සේ තව තෙමසකින් පිරිනිවන් පාන බව හික්ෂුන් වහන්සේලාට දැන්වූහ. මෙය ආයු සංස්කාරය අත හැරීම ලෙස හැඳින්වේ.

විශාලා මහනුවර කුටාගාර ගාලාවට රස් වූ හික්ෂුන් වහන්සේලා අමතා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාල සේක.

“මා අවබෝධ කරගත් ධරුමය ඔබ සැමට දේශනා කළේමි. ඒ ධරුමය හොඳින් ඉගෙන ගන්න. සමාජයේ මිනිසුන්ගේ යහපත පිණීසත්, බුදු සහුනේ දියුණුව පිණීසත් කටයුතු කරන්න. තව තුන් මසකින් මාගේ පිරිනිවන සිදු වේ.”

බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන බව ඇසු රහතන් වහන්සේලා ධරම සංවේගයට පත් වූහ. රහත් තත්ත්වයට පත් නොවූ හික්ෂුන් වහන්සේලා ඇතුළු පිරිස මහත් ගෝකයට පත්ව හඩා වැළපුණුහ.

මේ අතර ධම්මාරාම හිමි පමණක් පුදෙකලාව භාවනා කරමින් සිටියේ ය. ඒ හිමියන්ගේ උත්සාහය වූයේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිරිනිවීමට පෙර රහත් බව ලබා ගැනීම ය. එම උත්සාහය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මහත් සේ අයය කරන ලදී.

විශාලා මහනුවරින් නික්මුණු බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු හික්ෂුන් වහන්සේලා නගර කිහිපයක් පසු කර පාවා නුවරට වැඩාම කළ සේක. එහි දී වූන්ද කරමාර ප්‍රත්‍යාගෙන් ලැබූ සූකර මද්දව දානය වැළදීමෙන් පසු ව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ යටපත් වී තිබූ රෝගී තත්ත්වය යළිත් මතු විය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා ගත් අවසාන දානය වූයේ ද වූන්ද කරමාර ප්‍රත්‍යාගේ එම දානයයි.

පාවා නුවරින් පිටත් වී කුසිනාරා නුවර බලා වඩින බුදුරජාණන් වහන්සේට මහත් වෙහෙසක් ද, ක්ලාන්ත ගතියක් ද, පිපාසයක් ද දැනීණි. හික්ෂුන් වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේට සිවුරක් එලා ආසනයක් පිළියෙල කර දුන්හ. එහි වැඩ සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේට ආනන්ද හිමියේ පැන් ගෙනැවීත් පිළිගැනීවූහ. රික වේලාවකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලා සමග කුකුත්රා නදිය වෙත වැඩාම කොට පැන් පහසු වූහ. ඉන් පසු අසල වූ අඩ වනයට වැඩි බුදුරජාණන් වහන්සේ සිවුර බිම එලා එහි සැතැපුණු සේක.

එතැනට පැමිණී ප්‍රක්කුසාති තම් රජ කුමරෙක් (මල්ල රජ ප්‍රත්‍යායෙක්) බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා තෙරුවන් සරණ ගියේ ය. ඔහු වටිනා සිවුර දෙකක් බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කළේ ය. ආනන්ද හිමි ඉන් එක් සිවුරක් බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙරවී ය.

තමා දුන් දානය වැළඳීමෙන් පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝගී වීම ගැන වුන්ද කරමාර පුත්‍රයාගේ සිතේ පසුතැවීමක් ඇති වේ යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සිතු සේක. එසේ වුවහොත් වුන්දගේ සිත සනාසන මෙන් උන්වහන්සේ ආනන්ද හිමිට පැවරැහ. බුදු වීමට පෙර සූජාතා සිටු දුව පිළිගැන්වූ දානයත්, පිරිනිවන් පැමුව පෙර වුන්ද පිළිගැන්වූ දානයත් එක හා සමාන ආතිශාස ගෙන දෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාල සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විභාලා මහනුවරින් නික්මී හණ්ඩාම, හත්තිගාම, අම්බාම, ජම්බාම යන ගම් පසු කර හෝග තගරයට වැඩියහ. හෝග තගරයෙන් නික්මී පාවා නුවරට වැඩිම කර, පසුව කුසිනාරා නුවර මල්ල රජවරුන්ගේ උපවත්තන නම් සල් උයනට වැඩියහ. එහි සල් ගස් දෙකක් අතර පැනවූ යහනක සිංහ සෙයාවෙන් සැතපුණු සේක.

එදින වෙසක් පුන් පොහො දිනයයි. සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිරිනිවීම සිදුවන දිනයයි. පිළි තිබුණු සල් මල් පෙති, මල් රේණු බුදුරජාණන් වහන්සේට සූජා පිණීස මෙන් බුදු සිරුර වසා ගනිමින් වැටිණී. දෙවියේ, බුහ්මයේ අහසේ සිට දිවා මල් විසුරුවමින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී ගරීරයට සූජා පවත්වන්නට වූහ. රහත් හාවයට පත් නොවූ නික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා හඩා වැලපෙන්නට වූහ. සංවේගයට පත් වූ දෙවියේ මෙන් ම බුහ්මයේ ද හඩා වැලපුණෙහ. මුළු පරිසරය ම නිසිල වී පැවතුණී.

සංවේගයෙන් හා ගෝකයෙන් සිටි සියලු දෙනා ඇමතු බුදුරජාණන් වහන්සේ සැදැහැවතුන් විසින් දැක වන්දනාමාන කර ගත යුතු ස්ථාන සතරක් ගැන දේශනා කළ සේක.

1. සිදුහත් කුමරු උපන් ස්ථානය
2. බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වූ ස්ථානය
3. බුදුරජාණන් වහන්සේ පලමු ධර්ම දේශනය පැවැත්වූ ස්ථානය
4. සම්බුද්ධ පරිනිරවාණය සිදු වූ ස්ථානය

යෝකයෙන් හඩන ආනන්ද හිමියන් සහසම්න් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාල සේක.

“ආනන්ද, යෝක තොකරන්න. දුක් තොවන්න. තොවැලපෙන්න. ඔබ ඉතාමත් හොඳින් බුද්ධ උපස්ථානය සිදු කළා. ඔබ බොහෝ පින් කළ හිමි නමක්. උත්සාහ කරන්න. භාවනා කරන්න. ඉක්මනින් ම ඔබට රහත් වීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.”

මේ අවස්ථාවේ දී එතැනට පැමිණී සූහද නම් තවුසාට ධර්මය පිළිබඳ කරුණු කිහිපයක් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් දැන ගැනීමට අවශ්‍ය විය. පිරිනිවන් මංවකයේ සිටින බුදුරජාණන් වහන්සේ සමග කතා කිරීමට ඔහු ආනන්ද හිමිගෙන් අවසර ඉල්පුවේ ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙහෙසට පත් වන තිසා ආනන්ද හිමි එයට ඉඩ තොදුන් නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සූහද තමන් වෙත ගෙන්වා ගත් සේක.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සූහද ඇසු ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දුන් සේක. ධර්මය ඇසු සූහද පැවිදි ව රහත්හාවයට පත් විය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අන්තිම ග්‍රාවකයා සූහද මහරහතන් වහන්සේ ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලා අමතා මෙසේ වදාල සේක.

“මහණෙනි, මම අවසන් වරට ඔබ අමතමි. සියලු සංස්කාර ධර්ම වෙනස් වන සූල ය. ප්‍රමාද තොවී කුසල් දහම් හි යෙදෙන්න.”

මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අන්තිම බුද්ධ වචනයයි.



ඒදින රාත්‍රියේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ සේක. උපවත්තන සල් උයනත් අවට පරිසරයත් පුරා පැතිරි ගියේ මහත් ගෝකයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදු සිරුර වැසෙන සේ සල් මල් වැටුණී. සල් මල් සුවඳ සැම තැනක ම පැතිරි ගියේ බුදුරජාණන් වහන්සේට සොබාදහම දක්වන ගොරවයක් ලෙසිනි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ විශය මහ පොලොව කම්පා විය. අහස්තලය ගිගුම් දුන්නේ ය. සියලු දෙවිවරු වැඹුම් පිදුම් කළහ. මල්ල රජ දරුවේ දින සතක් ම සුවඳ මල්, සුවඳ පැන් ආදියෙන් බුදු සිරුරට පූජා කළහ. සක්විති රජ කෙනකුගේ ආදාහනයක් මෙන් සියලු සිරින් විරින් සහිත ව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ආදාහන කටයුතු පිළියෙළ කෙරිණි.

මල්ල රජ දරුවන් විසින් මකුබන්ධන නම් ස්ථානයේ සඳහන් දරවලින් සාදන ලද සැයක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී දේශාය තැන්පත් කර ආදාහනය කරන ලදී.



## ක්‍රියාකාරකම

- සම්බුද්ධ පරිනිරවාණය සිදු වූ මොහොතේ ඇති වූ අසිරීමත් සිදුවීම පෙළගස්වන්න.



## ප්‍රහැණුවට

“හන්දදානි හික්බලේ - ආමන්තයාමි වෛ  
වයඩමීමා සංඛාරා - අප්පමාදේන සම්පාදේලු”



# 4

## ඡන්ත මාණවක ගාට්

දිනිති පාසල නීම වී ගෙදර අවුත් සවස අඟ ගස යට බංකුව මත වාඩි වී, “යෝ වදත් පවරෝ මනුපේෂු” යන ගාලා තාලයට ගායනා කරමින් සිටියා ය.

යෝ වදත් පවරෝ මනුපේෂු  
සකාමුනී හගවා කතකිවිවෝ  
පාරගතෝ බල විරිය සමංගි  
තං සුගතං සරණත්තමුපේම්

රාග විරාග මනේෂ මසේක්කං  
ධම්ම මසංඛත මප්පරි කුලං  
මධුරම්මං පගුණං සුවිහත්තං  
ධම්මම්මං සරණත්තමුපේම්

යත්ත ව දින්න මහජ්ඩ්ලමාහු  
වතුසු සුවිසු පුරුසුයුගේසු  
අටිය ව පුර්ගල දම්මදසාතේ  
සංසම්මං සරණත්තමුපේම්

දිනිතිට සවන් දෙමින් සිටි අත්තමිමා, “අයි දුව, ඇද ඡන්ත මාණවක ගාලා පාඩම් කරන්නේ?” යැයි විමසුවා ය.

“අත්තම්මේ, අපේ පාසල අවසන් වෙනකාට කියන්නේ මේ ගාලා තුන. ගුරුතුම් කිවුවා මේ ගාලා කට පාඩම් කරගන්න කියලා.”

“දුව දන්නවාද බුදුරජාණන් වහන්සේ මය වටිනා ගාලා දේශනා කලේ කාටද කියලා?”

“නැහැ අත්තම්මේ.”

“ඡත්ත කියන මාණවකට තමයි මය ගාලා දේශනා කරලා තියෙන්නේ.”

“ඒ ගැන මට කියලා දෙන්නකෝ අත්තම්මේ,” සි දිනිති කීවා ය.

අත්තම්මා කපාවට මූල පිරුවා ය.

උක්කටියා කියන නගරයේ “පොක්බරසාති” නම් බමුණු පස්වරයෙක් හිටියා. ඡත්ත මාණවක මේ ඇදුරුතුමා වෙත ඇවිත් ශිල්ප ඉගෙන ගත්තා. සියලු ශිල්ප උගත් ඡත්ත මාණවක ගුරු පසුරු ගෙනෙන්නට ගමට ගියා. කහවණු රැගෙන ඡත්ත මාණවක එන බව හොරුන් පිරිසකට දැනගන්නට ලැබුණා.

“ඉතින් අත්තම්මේ, ඊට පස්සේ මොක ද වුණේ?”

අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හැම දා ම කාට ද පිහිට වෙන්නේ කියලා බුදු ඇසින් ලෝකය දිහා බලනවා. එතකොට ඡත්ත මාණවකට වෙන්න යන විපත උන්වහන්සේ දිවැසින් දුටුවා.

පෙර කරන ලද අකුසල කර්මයක් නිසා ඡත්ත මාණවක සොරුන් අතින් මිය යන බව බුදු ඇසට පෙනුණා. ඡත්ත මාණවකට දෙවිලොව ඉපදිමට තරම් පින් ඇති බව දැනගත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔහු එන පෙරමගට වැඩිම කළා.

බදුරජාණන් වහන්සේ තුනුරුවන්ගේ ගුණ කියවෙන මේ ගාරා තුන ජත්ත මාණවකට කියා දුන්නා. ජත්ත ඒ තුනුරුවන්ගේ ගුණ කියවෙන යෝ වදත්. පවරෝ මතුමේෂු.... යන ගාරා කියමින් ඉදිරියට ගියා. මග රකගෙන සිටි සොරේක් විෂ පෙටු හියකින් ජත්තට විද්දා. ජත්ත මැරි වැටුණා. සොරු කහවතු පොදිය ගෙන පැන ගියා. මැරි වැටුණු ජත්ත ඒ වෙලාවේ ම තවිතිසා දෙවිලොව රන් විමනක ඉපදුණා.

ජත්ත මැරි සිටින බව ඇදුරුතුමාටත් දෙමාපියන්ටත් ආරංචි වෙලා හඩා වැලපෙමින් එතැනට රස් වුණා. එය දිවැසින් දුටු බූදුරජාණන් වහන්සේ එතැන ගසක් මූලට සාද්ධියෙන් වැඩියා.

එවිට ජත්ත දිව්‍ය ප්‍රත්‍යා ද බූදුරජාණන් වහන්සේ දැක තවිතිසා දෙවිලොව සිට එතැනට පැමිණ බූදුරඳුන්ට වැද පැත්තකින් වාචිවුණා.

“ඉතිං අත්තමීමේ, එයාගේ අම්මලා තාත්තලා පුදුම වෙන්න ඇතිනෙ.”

පුදුම නොවෙයි ද දුවේ? සිද්ධ වුණු සියලු දේ ම පැමිණ සිටි පිරිසට කියන්න කියලා බූදුරජාණන් වහන්සේ දිව්‍ය ප්‍රත්‍යාට කිවා.

“මම දිවා ලෝකයේ උපත ලැබුවේ මිය යන අවස්ථාවේ තුනුරුවන් ගුණ සිහිපත් කරමින් සිටි නිසා,” යැයි දිව්‍ය ප්‍රත්‍යා කිවුවා.

“හර පුදුමයි අත්තමීමේ.”

ඔව්, දුවේ ජත්ත පෙර ආත්මෙක කරලා තිබුණ පවක් නිසා අකාලයේ මිය යන්න තිබුණා. ඒ වගේ ම නරක තැනක ඉපදෙන්නත් තිබුණා. බූදුරජාණන් වහන්සේ කියා දුන් ගාරා අහගෙන තුනුරුවන් ගුණ සිහි කරමින් ගිය නිසයි ජත්ත දිව්‍යලෝකයේ ඉපදුණේ. බූදුරජාණන්

වහන්සේ ජත්ත දිවා පුත්‍රයාගේ දෙමාපියන්ටත් ධර්මය දේශනා කළා. ඒ ධර්මය අහපු දෙම්වුපියෝ ද, ජත්ත මාණවක දිවා පුත්‍රයා ද සේවන් වුණා. ඉන් පසුව දිවා පුත්‍රයා බුදුරජාණන් වහන්සේට වැද ආපසු දිවා ලෝකයට ම ගියා” යැයි අත්තම්මා කතාව අවසන් කළා ය.

බොහෝ පාසල්වල ජත්ත මාණවක ගාරා ගායනා කිරීමෙන් පාසල නිමා කෙරේ. තුනුරුවන්ගේ ගුණ ඇතුළත් මෙම ගාරා ජත්ත මාණවකට දේශනා කළ නිසා ජත්ත මාණවක ගාරා ලෙසින් හැඳින්වේ.



### ක්‍රියාකාරකම

● නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. ජත්ත මාණවක ගාරාවල ඇතුළත් වන්නේ \_\_\_\_\_ ය.  
(බුදු ගුණ / තුනුරුවන් ගුණ)
2. ජත්ත මාණවක මියගොස් ඉපදුණේ \_\_\_\_\_ ය.  
(දෙවිලොව / අපායේ)

## ප්‍රහැණුවට

❖ ජන්ත මාණවක ගාලාවල තේරුම

උතුම් වදන් ඇති මිනිසුන්  
කර කිස නිම වූ බුදු හිමි  
විරියෙන් බලයෙන් දිනු හට  
සුගත තථාගත සරණයි

අතරේ  
සසරේ  
කතරේ  
මෙවරේ

ඇල්මෙන් බැඳුමෙන් සොචින්  
පිළිකුල් නුවණා දහම  
මිහිරෙන් වැඩුමෙන් මොනවට  
දහම් සරණ යම් මා හට

ඉවත් වූ  
ගගක් වූ  
පෙන් වූ  
සෙත් වූ

සිවු සිවු මග පල අනුව නිවන්  
සග ගණ අට පුගුලෝ යන තම්  
දින දින දිය කරනා මහ  
සරණට එළඹීම් මහ සග

පත්  
ලත්  
බලවත්  
බලවත්



## සිනා සී කතා කරමු

ගුරුතුමිය සිනා මුසු මුහුණින් දුතුව පන්තියට ආවා ය.

තෙරුවන් සරණයි! දුවේ පුතේ.

සුහ උදෑසනක් හැම දෙනාට ම.

තෙරුවන් සරණයි!

සුහ උදෑසනක් වේවා! ගුරු මැණියනි, කියමින් ප්‍රසන්නව සිනහ පල කරමින් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවේද ගුරුතුමිය පිළිගත්හ.

ඡේය මං බස් එකට නගින කොට බස් එකේ සෙනග පිරිලා. වික වේලාවකින් “චිවර්, එන්න වාඩිවෙන්න,” කියලා කුවුද කතා කරන හඩක් මට ඇපුණා. මං වටපිට බැලුවා. එතකොට මං දැක්කා පුංචි කාලේ මගෙන් ඉගෙන ගත්ත ‘රන්මණී’ කියන දුව සිනාසේමින් නැගිටලා මට කතා කළා. සෙනග අතරින් මම ඒ දුව හිටපු තැනට ගියා. ඇය මට වාඩිවෙන්න කියා එයාගේ අසුන පිරිනැමුවා.

ඒ දුව හරි ම ප්‍රසන්නයි. පුංචි කාලේ වගේ ම කොණ්ඩේ ගොතලා, ලස්සන ගවුමක් ඇදාලා වාම ආකාරයට සැරසිලා හිටියා. රන්මණීගේ වාම බව නිසා තවත් ලස්සන වෙලා. ඒ දුවත් එක්ක මම විකක් කතා කළා. රණ්මණී දැන් හොඳ රැකියාවක් කරනවා. දහම් පාසලෙන් උගන්වනවා. බොහෝම සතුවින් ඉන්නවා.

රන්මණී දුව පුංචි කාල දී පොත්පත්, පැන්සල් අරපිරිමැස්මෙන් පාවිචිචි කළා. අනවශ්‍ය දේවල් ඉල්ලලා දෙමාපියන්ට කරදර කළේ තැහැ.

කරණීයමෙත්ත සූත්‍රයේ “සල්ලවුකවුත්ති” යන්නෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පහදා දුන්නේ සැහැල්පු දිවි පැවැත්මක් ඇති කර ගත යුතු බවයි. ඒ ආකාරයට ඇය ජ්වත් වුණා. සරල වාම විදියට ජ්වත් වුණාම මුදල් නාස්ති වෙන්නේ නැහැ. රන්මිණි දුව හොඳ ලමයෙක්. හොඳ ලමයින්ට කවදත් හරියනවා. වරදින්නේ නැහැ. ඒ දුව ගැන මට හරි ම සතුවුයි. බස් රථයේ හිටපු වැඩිහිටි සියා කෙනකුත් ඒ දුවට ප්‍රශ්‍රංසා කළා.

“ඉතිං දුවේ, පුතේ, මං අද ඔයාලාට කියලා දෙන්න යන්නේ මගතොට ගමන් කරන විට දී ආචාරයීලි ව කටයුතු කළ යුතු ආකාරය ගැනයි. මගතොට ගමන් කරන විට අප ඇති කර ගත යුතු ආචාර ධර්ම කිහිපයක් මම පත්‍රිකාවල ලියාගෙන ආවා. පුතාලා දෙන්නෙක් මට උද්ධි කරන්න, මේ පුවරු වික පුද්ගලන පුවරුවේ එල්ලන්න.” ගරුතුම් කිවා ය.

අනුත්තරා හා තරිදු උද්ධි කරන්න නැගිටලා ආවා.

දන්නා හඳුනන කෙනකු දුටු විට  
ප්‍රසන්නව සිනා සී කතා කරන්න.

අම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා දුවේ,  
පුතේ, පුබිඛාසී හා පුබිඛාසී පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම ගැන.

පුබිඛාසී කියන්නේ පළමුව සිනාසීම.

පුබිඛාසී කියන්නෙ පළමුව කතා කිරීම.

අප දන්නා හඳුනන යහළවෙක්, ගුරුවරයෙක්, වැඩිහිටියෙක්, තැදෑයෙක් හමු වූ විටක ප්‍රසන්නව සිනා සී කතා කිරීම හොඳ ආචාර ධර්මයක්.

ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් දුටු  
විට ගොරවාන්විතව කටයුතු  
කරන්න.

දුමේ, පුතේ, මග තොමේ දී, පන්සලක දී, පාසලක දී හෝ වෙන යම් ස්ථානයක දී හෝ ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වඩිනවා දුටුවෙන් අපි වාඩි වෙලා ඉන්න අවස්ථාවක නම් පුනස්නෙනන් නැගී සිට වැද නමස්කාර කළ යුතුයි. අවස්ථාව හා ස්ථානය අනුව නමස්කාර පූර්වකව ගොරවාන්විතව කටයුතු කළ යුතුයි.

බස් රථයක ගමන් කරන විට ගුරුවරයකුට  
වැඩිහිටියකුට හෝ උදුටු අවශ්‍ය කෙනකුට  
වාචි වී සිටින අසුන පිරිනමන්න.

අපි සැමදෙනාම ඇති කරගත යුතු ආචාර ධර්මයක් ගැන තමයි මං පාඩම පටන් ගන්නා විට ඔයාලට කියා දුන්නේ. බසයේ දී මම රන්මිණි දුව දැක්කෙන් නැහැ. ඒ දුවම කතා කරලා මට අසුන පිරිනැමුවා. අද සමහර දරුවෝ දැක්කන් නොදැක්කා වගේ ඉන්නවා. එහෙම කරන්න

හොඳ නැහැ. ජීවිතවලට හොඳ ගුණදම් එක් කර ගත්තා ම අඟේ ජීවිත සාර්ථක වෙනවා.

---

පාරේ ගමන් කරන විට දකුණු  
පසින් සංවර්ධන ගමන් කරන්න.

මාරුග නීතිඥීතිවලට ගරු කරන්න අප කුඩා කළ සිට ම පුරුදු විය යුතුයි. අද රිය පදවන සමඟ අය වැරදි කරනවා ඔයාලා දැකලා ඇති. ඒ නිසා වන අනතුරු බොහෝමයි. කුඩා කළ සිට ම ආචාර්යීලි ව මාරුග නීති කඩ තොකර සිටීමට අපි පුරුදු වෙන්න ඕනෑම්. පාරේ ගමන් කරන විට දකුණු පසින්, අයින් වෙලා යන්න පුරුදු වෙන්න. කැ කො ගසමින් අත්වැල් බැඳුගෙන පාරේ යන්න හොඳ නැහැ. ඒ වගේ ම පාර මාරු වීමේ දී පදික මාරුව ම හාවිත කිරීමට අප පුරුදු විය යුතුයි.

පොදු දේපලවලට හානි නොකිරීමටත් හානි  
කරන යම් කෙනකු දුටුවහොත් එසේ නොකරන  
ලෙස පහදා දීමටත් කටයුතු කරන්න.

අපේ පොදු දේපල බොහෝමයක් තියෙනවා. පාසල, පන්සල,  
රෝහල, වෙළෙඳ පොල වැනි පොදු ස්ථානත්, බස්රථ, දුම්රිය, වැනි  
පොදු ප්‍රවාහන සේවාත් අප ආරක්ෂා කර ගත යුතු වෙනවා. ඒ හැම  
දෙයක් ම අප හැම දෙනාට ම අයිතියි. ඒවා විනාශ කරන්න හොඳ  
නැහැ.

ඉවත දීමන දී තැන තැන  
දැමීමෙන් වලකින්න.

මේ වැරද්ද නම්  
ගොඩක් දෙනා කරනවා.  
සමහර පන්තිවල දරුවන්  
ව්‍යුණත් කඩාසී, පැන්සල්  
උල්කරන කුඩා වගේ දේවල්  
තැන තැන විසි කරනවා.  
එහෙම කරන්න හොඳ නැහැ.  
බස් රථයේ දුම්රියේ ගමන්  
කරන විට වොගි කොළ, හිස් කිරී පැකට් වගේ ඉවත දීමන දේවල්

වාහන තුළ හෝ පාරට හෝ දමන්න හොඳ නැ. පුංචි කාලේ ඉදාලා ම පරිසරය ආරක්ෂා කරගන්න අපි පුරුදු විය යුතුයි.

අද දූලා පුතාලට මේ පාඩමෙන් ගොඩක් හොඳ ගුණදම් ඇති කර ගැනීම ගැන කියා දුන්නා. අපි මේ කාඩ්පත් පාසලේ ඉන්න අනෙක් අයටත් දැනගන්න පාසලේ පුදර්ගන පුවරුවට දමු.



### ක්‍රියාකාරකම

1. මගතොට ගමන් කරන විට ඇති කර ගත යුතු ආචාරකීලි ගති පැවතුම් තුනක් ලියන්න.
2. පුබිඛාසී හා පුබිඛාසී යන වදන්වල තේරුම ලියන්න.
3. සරල වාමි දිවි පැවැත්ම නිසා අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.



## 6

## උපන් දිනයට බෝධිප්‍රාපා පින්කමක්

තිසර, පැතුම්, විහග, රන්දි හා ඉසාරා එක ම පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන යහළවෝ වෙති. ඔවුනු සවසට සේල්ලම් කරන්නොත් එකට ම ය. දරුවන්ගේ එකමුතුකම නිසා ම ඔවුන්ගේ දෙමාපියෝ ද හිතවන්තයෝ ය.

“අම්මෙ, ලබන ඉරිදා තිසරගේ උපන් දිනය. තිසරගේ අම්මා සවසට පන්සලේ බෝධිප්‍රාපාවක් තියන්න සූදානම් කරලා. අපිටත් එන්න කිවුවා,” යැයි විහග කිවේ ය.

“ඒක නම් බොහෝම හොඳ වැඩක් පුතේ, අපි හැමෝ ම ඒ පින්කමට යමු,” යැයි විහගගේ අම්මා එය අගය කරමින් කැමැත්ත පළ කළා ය.

දෙමාපියෝ බෝධිප්‍රාපාවට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගත්හ. පැතුම්ගේ අම්මා කොඩි කිහිපයක් ද, රන්දිගේ අම්මා මල් මාලා ද සකස් කර ගත්හ. දරුවෝ එක් වී මල් නොලා ගත්හ.

ප්‍රතාගේ උපන් දිනය දා බෝධිප්‍රාපා පින්කමක් කරන බව තිසරගේ අම්මා ලොකු භාමුදුරුවන් වහන්සේ දැනුම්වත් කර අවසර ලබාගෙන තිබුණි. පිරිසිදු සංවර සුදු ඇශ්‍රමින් සැරසුණු සියලු දෙනා ම කළේවිලා ඇති ව විහාරස්ථානය වෙත පියම් කළහ.

ඔවුන් විහාරස්ථානය වෙත පියම් කරන විට ලොකු භාමුදුරුවන් වහන්සේ බෝධි මළවේ සක්මන් කරමින් සිටියහ. ඔවුනු භාමුදුරුවන් වහන්සේට පසග පිහිටුවා වන්දනා කළහ. එවිට උන්වහන්සේ ඔවුනට “සුවපත් වේවා!” යි ආයිරවාද කළහ.

“අං.... අද තිසර ප්‍රතාගේ උපන් දිනේට බෝධී පූජා පින්කමක් පවත්වන්න යොදා ගත්තා නේද?”

“එහෙමයි අපේ හාමුදුරුවනේ,” යැයි තිසරගේ තාත්තා පැවසුවේ ය.

“එහෙම නම් පූජාව සූදානම් කරලා දැනුම් දෙන්නකෝ. මම පොඩි හාමුදුරුවන්ට පවරන්නම බෝධී පූජාව පවත්වන්න,” සි කියමින් ලොකු හාමුදුරුවෝ ආචාර ගෙය වෙත වැඩියහ.

---

තාත්තලා සමග එක්ව දරුවෝ වෙතිය මළව, බෝධී මළව හා විහාර මන්දිරය ඇමද පිරිසිදු කළහ; පහන් වැටවල් හා හඳුන්කුරු දල්වන බඳුන් ද පිරිසිදු කළහ. ඉන් අනතුරුව දැන් දේවනය කරගත් දරුවෝ මල්වටිටි අලංකාර ලෙස සකස් කළහ. ඒ අතරතුර අම්මලා ගිලන්පස පිළියෙළ කළහ.

පැතුම්ගේ අම්මා තමන් සකස් කරගෙන ආ කොඩි බෝ මෙවල වටා එල්ලීමට දි පුතුන්ට දුන්නා ය.

දරුවෝ එම කොඩිවල ලියා තිබූ බොදු වදන් කියවන්නට වුහ.



“ඉසාරා, මේ අපි ඉගෙන ගත්ත බොදු වදන් නේද?” රන්දි කිවා ය.

“ඡවි, කොඩිවල ඒවා ලියුවා ම හැමෝ ම කියවනවනේ. ඒ නිසා අපේ අම්මා කිවුවා කොඩිවල බොදු වදන්, ගාලා ලියන එක හොඳයි කියලා,” යැයි පැතුම් කිවේ ය.

පසු ව සැම දෙනා ම එක්ව පහන් දල්වා හඳුන්කුරු පත්තු කළහ. තිසර හා යහළවෝ පිළිවෙළින් වෙහෙර වහන්සේට, බෝධීන් වහන්සේට හා පිළිම වහන්සේට ගිලන් පස හා පුරා ද්‍රව්‍ය තැන්පත් කළහ. ඉන් පසුව ඔවුනු පැන් කළ රැගෙන බෝධීන් වහන්සේ වටා පැදකණු කරමින් බෝධීන් වහන්සේ තැබුහ.

“ප්‍රතේත් තිසර, පැතුම් එක්ක ගිහින් බෝධී පූජාව පවත්වන්න පොඩි හාමුදුරුවන් වහන්සේ වැඩම කරගෙන එන්න,” යැයි තිසරගේ අම්මා කිවා ය.

“අවසරයි, අපේ හාමුදුරුවනේ, පූජාව සුදානම් කළා,” යැයි තිසර කිවේ ය.

“පූජා දුව්‍ය ත්‍රිවිධ බෝධීන්ට තැන්පත් කළා දී?”

“එහෙමයි, අපේ හාමුදුරුවනේ”යි පැතුම් කිවේ ය.

“එහෙනම් යමු දරුවනේ,” යි කියමින් වටාපත ද රැගෙන පොඩි හාමුදුරුවේ බෝධී මළුව වෙත වැඩියහ.

තිසර හා පැතුම් පොඩි හාමුදුරුවන් වහන්සේට පිටුපසින් ගමන් කළහ.

පොඩි හාමුදුරුවන් වහන්සේ බෝධී පූජාව පවත්වා උපන් දිනයට බොද්ධ වතාවත් අනුගමනය කිරීමේ වටිනාකම ගැන කරුණු පහදා දෙමින් කෙටි අනුශාසනාවක් පැවැත්වූහ.

“අද තිසරගේ දෙමුවුපියෝ නොද උපන් දින උත්සවයක් පැවැත්වූවා. මේ පින්කම අපි හැමෝට ම නොද ආදර්ශයක්,” යැයි ලොකු හමුදුරුවේ ප්‍රකාශ කළහ. තිසර උන්වහන්සේට පිරිකර පූජා කළේ ය. හමුදුරුවන් වහන්සේ හැම දෙනාට ම නිදුක් නීරෝගී සුවය පතමින් දීර්සායුෂ ප්‍රාර්ථනා කළහ. උන්වහන්සේ සෙත් පිරිත් සර්ක්කායනා කර ආයිරවාද කරමින්, සියලු දෙනාගේ දකුණු අත් වල පිරිත් තුළ් ගැට ගැසුහ. සියලු දෙනා “සිලවන්තං ගුණවන්තං” ගාරාව කියමින් උන්වහන්සේට වන්දනා කළහ.

දරුවෝ හැම දෙනා ම තම දෙමාපියන්ට වඩින ගාලා කියා වන්දනා කළේ ය. එවිට දෙමාපියෝ, ‘සෙත් වේවා!’, ‘දළදා සම්දුගේ පිහිටයි!’, ‘බෝ සම්දුගේ පිහිටයි!’ ආදි වශයෙන් දරුවනට ආකීරවාද කළහ.



### ක්‍රියාකාරකම

- බෝධී පූජාව සිදු කිරීමට පෙර සිදු කරනු ලැබූ වතාවත් දෙකක් ලියන්න.
- මෙම පාඨමේ තද කළ අකුරින් දක්වා ඇති ගාසතික වචන ලියන්න.
- මේ පාඨමේ සඳහන් වූ බොදු වදන් ලියන්න.



### ප්‍රහාණුවට

රන්වන් පාටින් දළුලන  
නිල්වන් පාටින් කොළඹන  
ගොතම මුතිදුන් පිටදුන්  
අපිත් වඩිමු ජය සිරි මහ

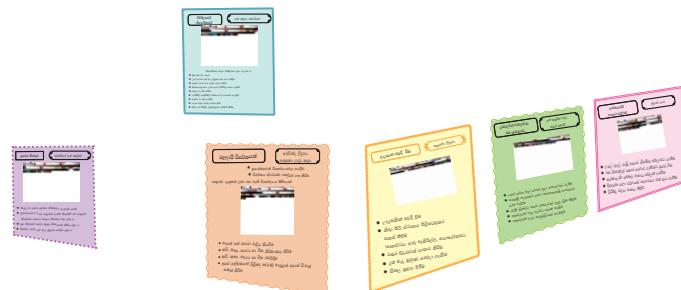
බෝධිය  
බෝධිය  
බෝධිය  
බෝධිය



## දිනපතා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු

අනුපමාගේ ලොකු මාමා ගුරුවරයෙකි. ඔහු සති තුනකට පෙර අනුපමාලාගේ ගෙදර ආවේ ය. ඔහු අනුපමාටත් යහළවන්ටත්, දිනපතා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු ගැන පත්‍රිකා කිපයක් සඳීමට උපදෙස් දුන්නේ ය.

පසුගිය සෙනසුරාදා ලොකු මාමා නැවත අනුපමාගේ ගෙදර ආවේ ය. අනුපමා යහළවන් සමග එකතු වී ලිදුලේ සෙල්ලම් ගෙයක් සාදා තිබූණි. එහි බිත්ති සකස් කර තිබූණේ අනුපමාත් ඇගේ යහළවනුත් ලියු පත්‍රිකාවලිනි. හැම දෙනා ම ලොකු මාමා සමග සෙල්ලම් ගේ වට්ටිට ඇවිදිමින් පත්‍රිකා කියවුහ.



## ලදැසන අවධි වීම

අනුපමා ලිඛ්වා



- \* උදැසනින් අවධි වීම
- \* නිදා සිටි ස්ථානය පිළිවෙළකට සකස් කිරීම  
(කොට්ටෝ, ඇඳ ඇතිරිල්ල, පොරේනාව)
- \* වතුර වීදුරුවක් පානය කිරීම
- \* දත් මැද මූහුණ සේදා ගැනීම
- \* තැවුම් සුළග ආශ්චර්යය
- \* කුරුලු තාද අසම්න්, පරිසරයේ වමතකාරයෙන් ප්‍රබෝධවත් වීම
- \* රික වේලාවක් පාඨම කිරීම
- \* අම්මාට උදුව කිරීම

තෙරුවන් වන්දනාව සහ  
භාවනාව

අත් අකුරින් හැඩ  
කමේ කලණී

- ✿ උදේ සටස මල් පහන් පුදා තෙරුවන් වැදීම
- ✿ මෙති භාවනාව හෝ ආනාපානසති භාවනාව හෝ වැඩීම
- ✿ රාත්‍රි නින්දට පෙර තෙරුවන් ගුණ සිහි කිරීම
- ✿ තෙරුවන් වැද දෙමුවුපියන් නැමදීම සහ සැමට සෙන් පැනීම.

## පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක්

ලිව්ලේ හංස

- ✖ උදේ, දච්ච, රාත්‍රී ආහාර තියමිත වේලාවට ගැනීම
- ✖ වස විසවලින් තොර ආහාර ගැනීමට පුරුදු වීම
- ✖ පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
- ✖ දිනපතා පලා වර්ගයක් ආහාරයට එක් කර ගැනීම
- ✖ පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
- ✖ කෘතිම රසකාරක යෙදු ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම
- ✖ විවිධ රෝග ඇති කරන පැණි බීම භාවිතයෙන් වැළකීම
- ✖ තෙල් සහ පිටි අඩංගු කෙටි ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම

## එලදායී විවේකයක්

අරචින්ද ලිවුවා.  
අනුපමා උදුවූ කළා.

- \* ප්‍රයෝගනවත් විනෝදාංගවල යෙදීම.
- \* විවේකය අරපවත්ව සතුවින් ගත කිරීම.

සතුවත්, දැනුමත් ලබා ගත හැකි විනෝදාංග කිහිපයක්



- ✿ පොත් පත්, සගරා ආදිය කියවීම
- ✿ කවි, කතා, තාට්‍ය හා ගිත නිර්මාණය කිරීම
- ✿ කවි, කතා, තාට්‍ය හා ගිත රසවිදීම
- ✿ ලේඛකයන් පිළිබඳ කරුණු ඇතුළත් පොත් පිංචක් සකස් කිරීම
- ✿ මුද්දර වර්ග එකතු කිරීම සහ ඒ ඒ රටවල් පිළිබඳ තොරතුරු රස් කිරීම
- ✿ තරතනය, රංගනය, විතු ඇදීම, මුරකි, අත්කම් නිර්මාණය වැනි කටයුතුවල යෙදීම
- ✿ විනෝද වාරිකා යාම හා කරුණු එකතු කිරීම

## සුවබර නින්දක්

සජාතිගේ අත් අකුරින්



- සියලු ම දෙනා සුවබර නින්දකට කැමැති වෙති
- පුද්ගලයාගේ වයස අනුවත්, රෝගී නිරෝගී බව අනුවත් නින්දකට අවශ්‍ය කාලය තීරණය කළ යුතු ය
- සුව නින්දක් සඳහා සුදුසු පරිසරයක් තිබිය යුතු ය
- නින්දට පෙර දත් මැද මූහුණ සේදිය යුතු ය
- නින්දට පෙර මෙත් භාවනාව හෝ තෙරුවන් ගණ සිහි කළ යුතු ය

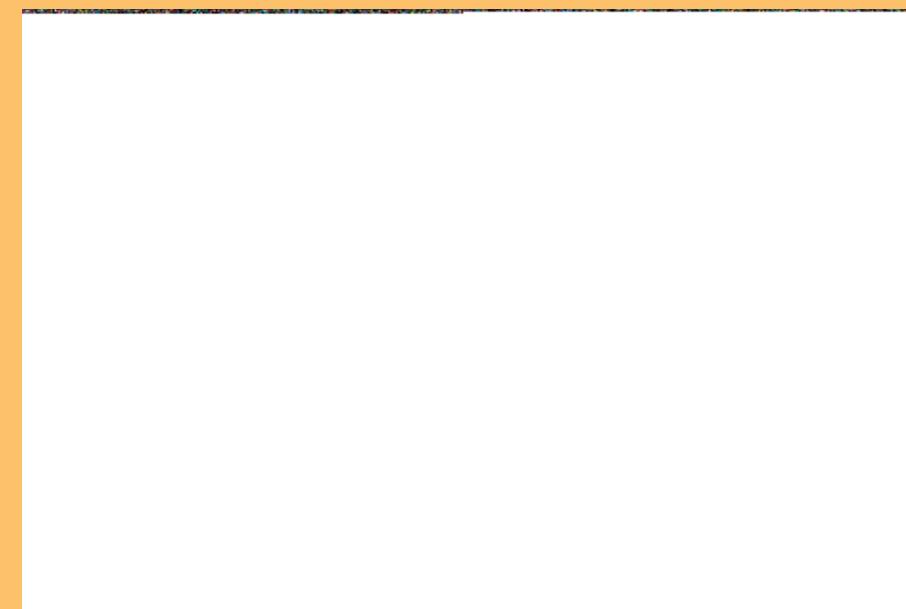
## පිරිසිදුකමයි නීරෝගීකමයි

අත් අකුරු සමාධිතේ

- නීරෝගීකම සඳහා පිරිසිදුකම ඉතා වැදගත් ය
- ❖ උදේ සවස දත් මැද මූහුණ අත පය සේදීම
  - ❖ කැමට පෙර සහ පසුව දැන් සේදීම
  - ❖ නියපොතු කපා දැන් දෙපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
  - ❖ තෙල් ගා හිස පිරීම
  - ❖ වැසිකිලි කැසිකිලි භාවිතයේ දී පාවහන් පැලදීම හා සබන් ගා අත් සේදීම
  - ❖ දිනපතා දිය නැම
  - ❖ තැන තැන කෙළ තොගැසීම
  - ❖ තිතර ම පිරිසිදු ලේන්සුවක් පාවිච්ච කිරීම
  - ❖ පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
  - ❖ අප වාසය කරන තිවස හා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම

සුව ගෙන දෙන  
ව්‍යායාම

තාරක ලිඛුවා  
හංසත් සජානිත් උදුවූ කලා



- ☺ නිවැරදි ඉරියවුවල පිහිටා කටයුතුවල නිරත වීම
- ☺ ද්‍රව්‍යට පැය බාගයක්වත් ව්‍යායාම් සඳහා වෙන් කිරීම
- ☺ ව්‍යායාම්වලින් නීරෝගීකම ඇති වේ
- ☺ ගේ දොර වැඩ කිරීමෙන් ගිරිරය නීරෝගී වේ
- ☺ ක්‍රිඩාව කායික මානසික නීරෝගී බවට හේතු වේ



## ත්‍රියාකාරකම

1. ඔබ දිනපතා කරන හොඳ පුරුදු පහක් ලියන්න.
2. ඔබ කැමැති අත්කම් නිර්මාණයක් කර පන්ති කාමරයේ පුද්ගලනය කරන්න.



## සම්බුද්ධ නිමිගේ උපස්ථායක ආනන්ද නිමි

අප සම්මා සම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථායක දුරය දැරුවේ ආනන්ද හාමූදුරුවේ ය. ආනන්ද හාමූදුරුවේ සුද්ධේද්ධන රජතුමාගේ සහෝදරයා වූ අමිතෝදන ගාක්‍ය රුපුගේ පුත්‍රයාණෝ ය.

බුද්ධරජාණන් වහන්සේ කිහිප්ල්වත් පුරයට වැඩම කර තම යුති සම්භයාට ධර්මය දේශනා කළ සේක. එම කාලයේ උත්වහන්සේ වැඩ සිටියේ මල්ල රජදරුවන්ගේ අනුපිය තම අඩ උයනේ ය. මෙම අවස්ථාවේ ආනන්ද, හද්දිය, හගු, අනුරුද්ධ, කිම්බිල, දේවදත්ත යන ගාක්‍ය කුමාරවරු සමග උපාලි කපුවා ද බුද්ධරජාණන් වහන්සේ වෙත ගොස් පැවිදී වූහ. ආනන්ද තෙරැන්ගේ ආචාර්යවරයා වූයේ මන්තානි පුත්ත පුණ්ණ තෙරැන් වහන්සේ ය.

බුද්ධරජාණන් වහන්සේට වයස අවුරුදු 55ක් ගතවන තුරු ස්ථීර උපස්ථායකයා සිටියේ නැති. ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී හික්ෂුන් වහන්සේලා කිහිප දෙනෙක් උපස්ථායකයන් ලෙස කටයුතු කළහ. තමන් වහන්සේට නිත්‍ය උපස්ථායකයා පත් කර ගැනීමේ අවස්ථාව පැමිණ ඇති බව බුද්ධරජාණන් වහන්සේ තම ග්‍රාවකයන්ට දැනුවූහ. ග්‍රාවකයන් වහන්සේලා කිහිප තමක් ම තමන් වහන්සේලා බුද්ධරජාණන් වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථායකයා ලෙස පත් කරන ලෙස ඉල්ලීම් කළහ.

එහෙත් ආනන්ද හාමූදුරුවේ ඒ තනතුරට තමන් පත් කරන ලෙස ඉල්ලීම් නොකළහ. “මා ඒ තනතුරට සුදුසු තම තථාගතයන් වහන්සේ මා ඒ තනතුරට තෝරා ගන්නවා ඇත,” යනුවෙන් ආනන්ද හාමූදුරුවේ සිතුහ.

එහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවසර ඇතිව උන්වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථියක ලෙස ආනන්ද හාමුදුරුවෝ පත් වූහ. තමන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථියක තනතුරට පත්වීම පිළිබඳ ආනන්ද හාමුදුරුවෝ අප්‍රමාණ සතුටට පත් වූහ. එහෙත් උපස්ථියක තනතුර හාර ගැනීමට පෙර සැරියුත් මුගලන් ආදි මහා ග්‍රාවකයන් වහන්සේලා ඉදිරියේ ආනන්ද හිමි විසින් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සතරක් හා ඉල්ලීම සතරක් ඉදිරිපත් කරන ලදී.

### ප්‍රතික්ෂේප කිරීම්

1. හාගාවතුන් වහන්සේට ලැබෙන වටිනා සිවුරු පිරිකර මා හට නොදෙන සේක්වා.
2. හාගාවතුන් වහන්සේට ලැබෙන පිණ්ඩපාත මට නොදෙන සේක්වා.
3. හාගාවතුන් වහන්සේ සමග එක ම ගඳකිලියේ විසිමට මට ඉඩ නොදෙන සේක්වා.
4. හාගාවතුන් වහන්සේට ලැබෙන දාන ආරාධනාවලට මා කැදුවාගෙන නොයන සේක්වා.

### ඉල්ලීම්

1. හාගාවතුන් වහන්සේ මා හාර ගත් ආරාධනාවලට වඩින සේක්වා.
2. දුර බැහැර ප්‍රදේශවලින් හාගාවතුන් වහන්සේ හමුවීමට පැමිණෙන අය කැදුවාගෙන ඒමට අවසර ලබා දෙන සේක්වා.
3. මා තැනි තැන දෙසු දහම් තැවත මට දේශනා කරන සේක්වා.
4. ධර්මය පිළිබඳ සැකයක් ඇති වූ විට හාගාවතුන් වහන්සේ හමු වී එය විසඳා ගැනීමට අවසර දෙන සේක්වා.

මෙම කරුණු දැක්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඉවසා වදාරන ලදී. ඒ අනුව සසර පුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථායක වීමට පෙරැමි පිරි ආනන්ද හිමි විසින් එම තනතුර භාර ගන්නා ලදී.

එදා සිට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිරිනිවන තෙක් ආනන්ද හාමුදුරුවෝ උන්වහන්සේට ඉතා කරුණාවෙන් උපස්ථාන කළහ.

ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට උසස් ස්මරණ ගක්තියක් තිබුණි; ඔනැයි ම ධරුම කරුණක් එක් වරක් ඇසු විට මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව තිබුණි. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධරුමය මතක තබා ගැනීමට ආනන්ද හාමුදුරුවෝ දක්ෂ වූ සේක. උන්වහන්සේට ධරුම දේශනා පැවැත්වීමට ද විශේෂ දක්ෂතාවක් තිබුණි.

හික්ෂණී ගාසනය ආරම්භ කිරීමට මූලිකත්වය ගත්තේ ද උන්වහන්සේ ය. සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසු පළමු ධරුම සංගායනාවේ දී ධරුමය ගොනු කිරීම සඳහා හික්ෂණී වහන්සේලාට උදුවු කළේ ආනන්ද හාමුදුරුවන් වහන්සේයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ බැහැ දැකීමට පැමිණෙන සැදැහැවතුන්ට, උන්වහන්සේ දෙවුරම් වෙහෙරේ නැති අවස්ථාවල වන්දනාමාන කිරීමට ආනන්ද බෝධිය රෝපණය කළේ ද ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ය.

නිත්‍ය උපස්ථායක තනතුරට අමතරව ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට තවත් තනතුරු රාඛියක් ලැබුණි. ඉන් කිහිපයක් නම්,

- ❖ ධරුම හාණ්ඩාගාරික
- ❖ බහුගුරුත් හික්ෂණී වහන්සේලා අතර අග්‍රස්ථානය
- ❖ ස්මරණ ගක්තිය ඇති හික්ෂණී වහන්සේලා අතර අග්‍රස්ථානය
- ❖ අවබෝධ ගක්තිය ඇති හික්ෂණී වහන්සේලා අතර අග්‍රස්ථානය
- ❖ දෙරෘය සම්පන්න හික්ෂණී වහන්සේලා අතර අග්‍රස්ථානය

බදුරුණන් වහන්සේට මහත් ගොරවයෙන් උපස්ථාන කළ ආනන්ද හාමුදුරුවෝ අනතිමානී ගුණයෙන් යුත්ත වූහ. උත් වහන්සේගේ වරිතයෙන් අප ජීවිතවලට ලබා ගත හැකි ආදර්ශ කිහිපයකි.

- ගුරුවරයාට අසීමිත ලෙස ගරු කිරීම
- තනතුරු සඳහා බලෙන් ඉදිරිපත් නොවීම
- තනතුරක් ලබා ගැනීමේ දී එය ගොරවාන්විතව ලබා ගැනීම
- තනතුරේ වගකීම් නිසි ලෙස ඉටු කිරීම
- තනතුර හා බලය නිසා උචිගු නොවීම

මෙම මහගු ආදර්ශ අපගේ ජීවිතවලට ද එකතු කරගෙන ජීවිත සාර්ථක කර ගැනීමට අපි පුරුදු වෙමු.



### ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම (✓) ලකුණ ද වැරදි නම (✗) ලකුණ ද ප්‍රකාශය ඉදිරියේ දී ඇති කොටුවේ සඳහන් කරන්න.

1. බුදුරුණන් වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථායක බුරය දැරුවේ ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ය.
2. ආනන්ද හාමුදුරුවන්ගේ ගුරුවරයා වූයේ මන්තානී පුත්ත පුණ්ණ තෙරුන්ය.
3. බුදුන් වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථායක ලෙස තමන් පත් කරන ලෙස ආනන්ද හිමියේ ඉල්ලීම් කළහ.
4. මා තැකි තැනෙ දෙපු දහම් මට දේශනා කරන සේක්වා යන්න ආනන්ද හිමිගේ ඉල්ලීමකි.
5. ආනන්ද බෝධිය රෝපණය කළේ ජීතවනාරාමයේ ය.



## අගුණාවිකා දෙනම

### උප්පලවන්නා මහ රහත් තෙරණිය

සැබැත් නුවර එක් සිටු කුලයක පින්වත් සිටු දියණීයක් උපන්නා ය. ඇය නිල් මහනේල් මලක් මෙන් පැහැඟත් ය. දුටුවන් සිත් සනසන රු සපුවෙන් යුක්ත ය. ඒ නිසා ම ඇය උප්පලවන්නා යැයි තම ලැබුවා ය. ඇය දුටු බොහෝ සිටු කුමාරවරු ඇයට සරණ පාවා ගැනීමට කැමැත්ත පල කළහ.

ගණවත් මෙන් ම ප්‍රයුවන්ත ද වූ උප්පලවන්නා කුමරිය ගිහිගෙයි විසිමට ඇලුම් තොකලා ය. ඇය විවාහ වීමට අකැමැති බව දෙමාපියන්ට පැවසුවා ය; බුදු සසුනේ පැවිදි වීමට කැමැති බව ප්‍රකාශ කළා ය. දෙමාපියේ මුල දී ඒ සඳහා අකැමැති වූහ. එහත් උප්පලවන්නා කුමරියගේ බලවත් ඉල්ලීම නිසා ඔවුනු පසුව ර්ථ කැමැති වූහ.

හික්ෂුණී ආරාමයට ගිය උප්පලවන්නා කුමරිය පැවිදි වූවා ය. උප්පලවන්නා තෙරණීයේ බවුන් වඩා තොබෝ දිනකින් ම රහත් භාවයට පත් වූහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ උප්පලවන්නා තෙරණීය සංද්ධි ප්‍රාතිහාරය පැමෙ විශේෂ භැකියා ඇති හික්ෂුණීන් අතර අග්‍රස්ථානයේ තැබූහ; එසේ ම අගුණාවිකා තනතුරක් ද පිරිනැමුහ. සෙසු හික්ෂුණීන්ට අවවාද අනුගාසනා කරමින් සම්බුද්ධ ගාසනයේ දියුණුවට උප්පලවන්නා මහ රහත් තෙරණීයේ මහත් මෙහෙයක් සිදු කළහ. ජීවිතයේ අවසාන කාලයට ලගා වූ තෙරණීයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්පයට පැමිණ, මෙසේ ප්‍රකාශ කළහ.



“හාගුවතුන් වහන්ස, සසර යම් දිනක මගෙන් දොසක් වී ඇත්තම් එයට සමාච දෙන සේක්වා.”

එය ඉවසා වදාල බුදුරජාණන් වහන්සේ, “උප්පලවණ්ණා තෙරණීයනි, හික්ෂු, හික්ෂුණී, උපාසක, උපාසිකා යන සිව්වනක් පිරිස ඉදිරියේ සඳ්ධි ප්‍රාතිහාරය දක්වන්න, ඒ පිළිබඳ ඔවුන්ට සැකයක් වී නම් එය ඉවත් කරන්න,” යැයි වදාල සේක.

තෙරණීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට වැඳ අවසර ගෙන අහසට නැග සඳ්ධි ප්‍රාතිහාරය දැක්වූහ. එවිට සියලු දෙනා පුදුමයට පත්ව සාදුකාර දුන්හ. මෙබදු සඳ්ධිමය හැකියාවක් තමන් වහන්සේ ලැබුවේ කෙසේ දැයි තෙරණීයෝ පිරිසට පැහැදිලි කළහ.

“පදුම්ත්තර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයෙහි එක් හික්ෂුනීන් වහන්සේ නමකට බුදුරජාණන් වහන්සේ සංද්ධියෙන් අග තනතුර පුදානය කළ සේක. මෙය දුටු මට ද එම තනතුර ලැබේමේ කැමැත්තක් ඇති විය. සත් දිනක් බුද්ධ ප්‍රමුඛ මහා සංසරත්නයට දානය පූජා කොට මට ද එම තනතුර ලැබේවා! යැයි ප්‍රාර්ථනා කළේමි. එසේ ම මම පසේ බුදුවරයාණන් වහන්සේ නමකට උපුල් මල් පූජා කොට මාගේ පැහැයද මෙසේ ම වේවායි ප්‍රාර්ථනා කළේමි. එසේ කරන ලද ප්‍රාර්ථනා නිසා මම මේ අත් බවයේ දී උපුල් මල් පැහැ ඇති උප්පලවණ්ණා නම් වීමි. එසේ ම මහත් සංද්ධි බලයක් ද ලැබුවෙමි. තෙරුවන් කෙරෙහි ඇති කරගත් අවල ගුද්ධාවේ ප්‍රතිඵල අද මම ලැබුවෙමි,” යනුවෙන් ප්‍රීති වාක්‍ය ප්‍රකාශ කර පිරිනිවන් පා වදාළහ.

### බේමා මහ රහත් තෙරණිය

- 1 මදු රට නමින් යුත්  
දිඹිවි තලයෙ මනරම  
සාගල ය නම් ගත්  
වී ය නුවරක් මනා ලෙස යුත්
- 2 ඒ නුවර සුපසන්  
රුහිර බවින් අගතැන්  
බේමා නමින් යුත්  
දුවක් විසුවා සැමගේ සිත් ගත්
- 3 රජු රජගහ නුවර  
වැසියන් සැමට පින්බර  
මහ නිරිදු බ්‍රිමසර  
අගබිසව බේමා ය සුන්දර

4 වෙහෙරේ වේළවන

දුමිගග ගලයි දින දින  
රුපු අසයි බුදු බණ  
බිසව නම් තොගියා ය කිසි දින

5 රුව ගැන ම සිතුවා

මානෙන් මත්ව විසුවා  
තෙරුවන් තොදුටුවා  
බුදු සමිඳු හට දොස් ද තැගුවා

6 සැදැහැවන් රුපු හට

එය මදිකමකි හැම විට  
හොඳ හැටි සිතන විට  
උපායක් සිහි වී ය යෝදුමට

7 සිරි වේළවන අරණේ

හියක් ලෙසින් ගැයුණේ  
එයට සිත ඇලුණේ  
සිරි බලන්නට ඇයට සිතුණේ

8 සමග රජ පිරිවර

උයන් සිරි විද මනහර  
දුටුවා රුවීන් බර  
වැඩ වෙසෙන බුදු සමිඳු පින්බර

9 බුදු හිමි ලග සිට ම

පවන් සලනා විලස ම  
රු සපුවෙන් හැඩ ම  
තරුණීයක් මැවුණාය එවිට ම

10 රජ බිසව බේමා

දැක එය පුදුම වූවා  
තමන් ගැන සිතුවා  
මට වඩා රැ ඇයට ඇතිවා

11 ගෙවීණි සුළු මොංහාතක්

තරුණීය වුණා වියපත්  
දරකඩක් මෙන් යුත්  
විම වැටුණි ඇට සැකිලි සිරුරක්

---

12 මේ තරම් රුමත්

කතට වුණ දෙය මෙමටත්  
වෙන බව තිර ලෙසත්  
සිතා සැරසුණී අසනු දහමත්

13 අනියතයි මේ කය

ඛදු හිමි දෙසුවා ඒ බව  
සිහි කර ඇසු දහම  
බිසව සෝචන් වුණා එවිගස

14 රැගෙන අවසර රුම්ගෙත්

පැවිදිව වඩා මෙත් සිත්  
දැන ඉගෙන දහමත්  
තෙරණී ලැබ ගති පලය අරහත්

15 නැණ පහන් දල්වා

ඛදු බණ ලොවට දෙසුවා  
කෙලෙස් දොර වැසුවා  
නැණීන් අගතනතුරත් ලැබුවා

16 ලස්සන රුව ඇතත්

දිනෙක මියයති කවුරුත්  
මම ද වෙමි නැණවත්  
බේමා තෙරණීය ලෙසින් පින්වත්

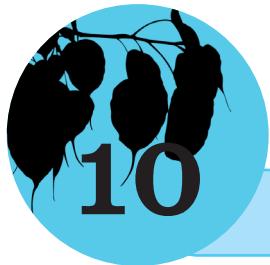


## ක්‍රියාකාරකම

1. උප්පලවන්ණා මහ රහත් තෙරණීයගේ හා බේමා මහ රහත් තෙරණීයගේ වරිතවලින් ගත හැකි ආදර්ශ වෙන් වෙන්ට පෙළගස්වන්න.

උප්පලවන්ණා මහ රහත් තෙරණීය	බේමා මහ රහත් තෙරණීය

2. අගු ඉවිකා දෙනමගේ වරිතවලින් ඔබ වඩාත් සිත් ගත් අවස්ථා දෙකක් විතුයට නගන්න.



## සිංහලයින් අවදි කළ නායකයා



වර්ෂ 1815 දී අපේ රට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉංග්‍රීසි පාලනයට යටත් විය. ඉන් පසු අපේ රට තුළ වඩාත් සැලකිලි ලැබුමෙන් ඉංග්‍රීසි උගත් ක්‍රිස්තු හක්තිකයන්ට පමණි. මේ නිසා සිංහල ව්‍යාපාරිකයන්, උගතුන් මෙන් ම බොහෝ පිරිසක් ක්‍රිස්තියානි හක්තිකයෝ බවට පත් වුහ.

ඉංග්‍රීසි ආධිපත්‍යතායන් සමග බොඳේද පිරිවෙන මුල් කර ගත් දේශීය අධ්‍යාපන රටාව මිශනාරි අධ්‍යාපනය බවට පත් විය. අපේ රටේ බොහෝ පිරිසක් සිංහල සිරිත් විරිත් අතහැර බටහිර සිරිත් විරිත් වැළඳ ගත්හ; රටේ ජාතික අභිමානය පිරිහුණි; බුද්ධ ගාසනයේ දියුණුවට බාධා ඇතිවුණි.

මෙවත් අභාග්‍යසම්පන්න කාලයක අපගේ ජාතියේත්, ආගමෙත් වාසනාවට උදාර පුත්‍රයෙක් ඉපදුණි. ඔහු පසුකාලීනව සිංහලයන් අවදී කළ බොඳේද නායකයෙක් විය. ඒ උදාර නායකයා අනාරික ධර්මපාලනුමා ය.

වර්ෂ 1864 සැප්තැම්බර් 17 දා එතුමා උපත ලැබේ ය. එතුමාගේ මුල් නාමය වන්නේ දොන් ඩේවිචි හේවාවිතාරණ ය. ඔහුගේ පියා දොන් කරෝලිස් හේවාවිතාරණ ය; මට මල්ලිකා හේවාවිතාරණ ලමාතැනී ය. මේ පවුල මූලින් පදිංචිව සිටියේ මාතර හිත්තැටිය ග්‍රාමයේ ය. පසුව ඔවුනු කොළඹ කොටඵෙන් පදිංචි වුහ. එදා බොඳේද පාසල් හෝ රජයේ පාසල් හෝ තොතිවුණි. කුඩා හේවාවිතාරණ ඉගෙන ගත් පාසල්වල ඉංග්‍රීසි භාෂාවත්, ක්‍රිස්තු ධර්මයන් ඉගෙන ගැනීම අනිවාර්ය විය. එහෙත් මේ කාලයේ දී ඩේවිචි දිජ්‍යාලය සිංහල, පාලි, බුද්ධ ධර්මය යන විෂයයන් කොළඹ විදෙශ්‍යය පරිවේණාධිපති හික්කඩුවේ ශ්‍රී සුමංගල නාහිමියන්ගෙන් ඉගෙනුම ලැබේ ය. එය ඔහුගේ ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට උපකාරී විය.

උසස් අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීම සඳහා මෙතුමා ගල්කිස්ස ගාන්ත තෝමස් විද්‍යාලයට ඇතුළු විය. එහි දී ඔහු ක්‍රිස්තු ධර්මය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් මැනවින් ඉගෙන ගත්තේ ය. පාසල් කාලයේ දී ම මෙතුමා වතුර කළීකයෙක් විය. හේවාවිතාරණ තරුණයා, වාදීහසිංහ මිගෙට්ටුවත්තේ ගුණානන්ද හිමියන් සමග සම්පාදනය ඇසුරක් ඇති කර ගත්තේ ය. බොඳේද භා ක්‍රිස්තියානි හක්තිකයන් අතර ඇති වූ පානදුරා වාදය නැරඹු මේ තරුණයා මිගෙට්ටුවත්තේ ගුණානන්ද හිමිගෙන් වාද විවාද කිරීමේ ගක්තිය ලබා ගත්තේ ය.

පානදුරා වාදයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලංකාවට පැමිණී ඇමරිකානු ජාතික කර්නල් හෙත්රි ස්ටේල් ඔල්කට්ටුමා හා රැසියානු ජාතික බලැවැට්ස්කි මැතිනිය යන දෙපළ ඇසුරැකිරීමට තරුණ හේවාවිතාරණට හැකියාව ලැබුණි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔල්කට්ටුමා විසින් ආරම්භ කරන ලද පරම වියුනාර්ථ බොඳ්ද සමාගමට සම්බන්ධ වී සේවය කිරීමට ඔහුට අවස්ථාව උදාවිය. එසේ ම ලේඛනයේ විවිධ රටවල සංචාරය කරමින් බොහෝ අත්දැකීම ලැබීමට ද අවස්ථාව ලැබුණි.

මේ කාලයේ දී පරමවියුනාර්ථ බොඳ්ද සංගමය විසින් බොඳ්ද පාසල් ආරම්භ කිරීමට පියවර ගනු ලැබුණි. ඒ සඳහා ඔල්කට්ටුමා සමග හේවාවිතාරණ තරුණයා ද මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කළේ ය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තොළඹ ආනන්ද විද්‍යාලය, මහනුවර ධර්මරාජ විද්‍යාලය, ගාල්ල මහින්ද විද්‍යාලය, මාතලේ විෂය විද්‍යාලය, ගම්පොල ජීනරාජ විද්‍යාලය ආදි උසස් විද්‍යාල බිහි විය. ඔල්කට්ටුමා ආරම්භ කළ සරසවි සඳරස පුවත්පතට සම්බන්ධ වූ ඔහු පුවත්පත් කළාව පිළිබඳ නිපුණත්වයක් ලබා ගත්තේ ය. පසුව හේවාවිතාරණ මහතා ‘සිංහල බොඳ්දයා’ පුවත්පත ආරම්භ කරමින් සිංහල බොඳ්දයා දිරීමත් කිරීමට කටයුතු කළේ ය.

1894 දී ඉන්දියාවේ පැවති පරමවියුනාර්ථ බොඳ්ද සමාගමේ සාම්වත්සරික උත්සවයට ඩේවිඩ් හේවාවිතාරණ සහභාගි විය. ආපසු පැමිණී විගස එතුමා ‘ඩේවිඩ්’ යන නම අතහැර ඒ වෙනුවට ‘ධර්මපාල’ යන ආර්ය සිංහල නාමය හාවිත කරන්නට පටන් ගත්තේ ය. ගෙහ ජීවිතයෙන් ඇත් වී ධර්මය වෙනුවෙන් ම තම ජීවිතය කැප කළ නිසා එතුමා ‘අනගාරික ධර්මපාල’ නමින් ප්‍රසිද්ධ විය. සිංහලයන්ගේ පරැශ්‍රම හාවය, කුසීතකම හා නිවට ගතිවලට විරුද්ධව එතුමා තම හඩ අවදී කළේ ය. රට පුරා දේශන පවත්වමින් සිංහලයා අවදී කිරීමට කටයුතු කළේ ය.

“මගේ රට, මගේ ජාතිය, මගේ ආගම, මගේ හාජාව කියා වටිනා රත්න හතරක් අපට තියෙනවා. ඒ රත්න හතර ආරක්ෂා කර ගැනීම මගේ යුතුකමයි”

- ❖ සිංහලයිනි කිසි දිනක බොරු නොකියනු!
  - ❖ ගව මස් නොකනු!
  - ❖ මත් වතුර නොබොනු!
  - ❖ සිංහලයිනි තැහිටිවූ! බුද්ධගයාව බෙරා ගනිවූ!
- එතුමා තම දේශනවල දී නිතර ප්‍රකාශ කළ වදන් වේ.

ලක් මැණියන් වෙනුවෙන් උසස් සේවයක් කළ ධර්මපාලතුමාණය් වර්ෂ 1931 දී ඉන්දියාවේ මූලගත්ත කුටි විභාරයේ දී ‘සිරි දේවමිත්ත ධර්මපාල’ නමින් පැවිදි වී වර්ෂ 1933 අප්‍රේල් 29 දින අපවත් වූහ.

අපගේ දැය පුබුදු කරමින්, බොද්ධාගමට නිසි තැන ලබා දීමට කියා කළ මේ උදාර වීරවරයා අනශාරික ධර්මපාලතුමායි. හින්දු හක්තිකයන් සතු ඉන්දියාවේ බුද්ධගයාව බොද්ධයන්ට උරුම කර දුන් එතුමාගේ ශ්‍රී නාමය අපගේ ජාතික වීරවරුන් අතර ඉහළින් ම සනිටුහන් වී ඇත.



### ක්‍රියාකාරකම

1. අනශාරික ධර්මපාලතුමාගේ ජ්‍යෙෂ්ඨයේ වැදගත් සිදුවීම් පෙළගස්වා බිත්ති පුවත්පතට ලිපියක් සකස් කරන්න.



## සම්මෝදුමාන ප්‍රතිකය

එක් කලෙක සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ කිහිපළ්වත් පුර නිගෝධාරාමයේ වැඩ සිටි සේක. එකල තම නැයන් අතර ඇති වූ අසම් වීමක් අරබයා බුදුරජාණන් වහන්සේ, දබර කිරීම න්‍යුසුදුසු ය යනුවෙන් දේශනා කළ සේක. තිරිසන් සත්ත්වයන් පවා සමඟ වී තම පසම්තුරන් පරාජය කළ බවත්, අසම් වී විපතට පත් වූ බවත් පැහැදිලි කරමින් මෙම කතා පුවත දේශනා කළහ.

අප මහ බොසතාණන් වහන්සේ පාරමී පුරන කාලයේ වටු කරුල්ලකු ව උපන්තේ ය. දහස් ගණනක් වටු කරුල්ලන්ට නායකයා වූයේ එතුමා ය. මෙම නායක වටුවා තම ඇශාති පිරිස හොඳින් රකඛලා ගනීමින් කැළයේ ජ්වත් විය.

එම කැළයේ ම වටුවන් මරා විකිණීම ජ්වතෙන්පාය කරගත් වටු වැද්දෙක් විසි ය. ඔහු දැල් එලා උන් අල්ලා ගනී. මෙම ව්‍යසනය භඳුනාගත් වටු නායකයා තම පිරිස කැදුවා, “ඇෂාතිනි, මෙම වටු වැද්දා දිනපතා දැල එලා අඟේ පිරිස අල්ලාගෙන මරා කයි. අඟේ පිරිස විශාල ලෙස අඩු වෙයි. එයින් ගැලවීමට මම උපායක් සිතුවෙමි. වැද්දා දැල දැමු විගස ම අපි සියලු දෙනාම දැල ඔසවාගෙන පියාණා ගොස් වනයේ ගසක දැල රඳවා බෙරී පියාණා යමු,” සියලු වටුවෝ නායකයාගේ බස හොඳින් පිළිගත්හ.

ඒ අනුව වටු වැද්දා දැල දැමු විට සියල්ලෝ ම එක්ව දැල ඔසවා වනයේ ගසක දැල රඳවා බෙරී පියාණා ගියහ. වැද්දාට දැල ගලවා ගැනීමට මහත් වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවිය.

තවත් දිනක වටු වැද්දා දැල එළී ය. එදින ද පෙර සේ ම වටු කුරුල්ලේ දැල ඔසවා පියාණා ගොස් ගසක රඳවා බේරි ගියහ. මෙසේ කිහිප දිනක් ම සමගිව කටයුතු කිරීමෙන් වටු කුරුල්ලේ දිවි බේරා ගත්හ.

කිහිප දිනක්ම වටුවැද්දාට හිස් අතින් ගෙදර යාමට සිදු විය. මෙය ඉවසීමට නොහැකි වූ බේරිද වැද්දාට බනිමින්, “කැම තැතිව ජ්වත් වන්නේ කෙසේ දැ?” සි ප්‍රශ්න කළා ය.

බේරිද ඇමතු වටු වැද්දා මෙසේ කී ය. “සෞදුර මා හට දොස් නොකියන්න, වටු යේ මේ දිනවල සමගිව වාසය කරති. දැල එළන සැකීන් එම පිරිස දැල ඔසවාගෙන පියාණා ගොස් මහ වනයේ ගසක දැල රඳවා ගැලවී යයි. හැබැයි මෙසේ සැම දා කළ නොහැකියි. ඔවුහු සැම දා සමගියෙන් නොසිරිති. ඉක්මනින් අසමග වෙති. එදාට මම වටුවන් අල්ලා ගන්නම්.”

---

මෙසේ වික දිනක් ගත විය. දිනක් වටුවන් දැල ඔසවාගෙන යන විට එක් වටු කුරුලේකුගේ පාදය තවත් කුරුලේකුගේ හිසේ වැදිණි. එයින් කේපයට පත් දෙදෙනා අතර ගැටුමක් ඇති විය. නායක වටුවා ඔවුන් සමග කිරීමට කොතොක් අවවාද කළත් පලක් වූයේ තැත. මෙම ගැටුම විසඳීමට පිරිසක් අකැමැති විය. ඒ නිසා ම නායක වටුවා තම අදහසට එකග වූ පිරිසන් රැගෙන වෙනත් ප්‍රදේශයකට පියාණා ගියේ ය.

වික ද්වසක් ගිය පසු වටු වැද්දා පැමිණ දැල එලි ය. අසමගිව සිටි වටු කුරුලේන් වෙන දා මෙන් දැල ඔසවා ගෙන පියාණා ගියේ තැත. ඔවුනට එසේ උපදෙස් දීමට නායකයෙක් ද සිටියේ තැත. එවිට වටු වැද්දා පැමිණ එක් වර ම දැල හැකිලි ය. වටුවෝ විශාල පිරිසක් දැලට හසු වූහ. ඔවුන් සියලු දෙනා ම මරා විකුණා ඉතිරි මස් ද රැගෙන වැද්දා නිවසට ගියේ ය.

වටු රංචුව සමගියෙන් සිටි තාක් කල් ඔවුන්ගේ ජ්විත ආරක්ෂා විය. එකිනෙකා සුළු කරුණකට අසමගි වූ නිසා බොහෝ වටු කුරුල්ලෝ විනාශයට පත් වූහ. යමෙක් අසමගි වෙති ද ඔවුහු විනාශයට පත්වෙති සි මෙමගින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට දේශනා කළ සේක.

අප ජ්වත් වන සමාජයේ ද අපට වෙනත් අයගේ නොයෙකුත් බැනුම්, අවලාද, සිත් රිද්වීම්වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එවිට අප ඒ අය සමග සුහද්ව කතා කරමින් එම ගැටුපු විසදා ගත යුතු ය. සමගියෙන් සිටීමේ අයය ඔවුනට ද වටහා දීමට අප කටයුතු කළ යුතු ය. එසේ සමගිව කටයුතු කිරීමෙන් අපට අජේ දියුණුව ද, රටේ දියුණුව ද සලසා ගත හැකි ය.



### ක්‍රියාකාරකම



“සමගි වෙලා ජය ලබමු” යන මතංකාව යටතේ රවනයක් ලියන්න.



## තෙරුවන් ගුණ සිහිකර ආරුමු සුබ කටයුතු

ස්වාමීන් වහන්සේ පන්තියට වැඩියා. කතා බහ කරමින් සිටි ලමයි එක වර ම නිහඩව ස්වාමීන් වහන්සේට වැන්දා.

“තෙරුවන් සරණයි! කවුරුත් තමන්ට නියමිත තැන්වල වාචිවෙන්න,” ස්වාමීන් වහන්සේ පැවසුවා.

සිසු දරු දැරියන් ඉතා ඉක්මනින් තමන්ට නියමිත තැන්වල වාචි වී පාඨමට සූදානම් ව්‍යුණා.

“අද අපට කතා කරන්න තියෙන්නේ තෙරුවන් ගුණ සිහිකර තමන්ගේ ජීවිතයේ සුබ කටයුතු ආරම්භ කිරීම ගැනයි. අපි ඉස්සරවෙලා ම තෙරුවන් ගැන කෙටියෙන් මතක් කරමු.”

“හාමුදුරුවනේ, බුද්ධ රත්නය, ධම්ම රත්නය, සංස රත්නය කියන්නේ තෙරුවන් නේදී?” ජීවක ඇසුවා.

“මවි! අපගේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේත්, උන්වහන්සේගේ ධරුමයත්, මහා සංසරත්නයත් ත්‍රිවිධ රත්නය යන තමන් හඳුන්වනවා. අපේ ජීවිතයේ සුබ කටයුත්තක් කරන්න ඉස්සරවෙලා අපි ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ සිහි කරනවා. තුළාර කියන්න බලන්න අපේ ජීවිතයේ සුබ කටයුත්තක්.”

“ඉපදිම,” තුළාර තැගිවලා කිවුවා.

“බච්. දෙමුවුපියෝ මේ දරුවන්ගේ ඉපදීම වෙනුවෙන් නිතර පන්සලට ගිහින් මල් පහන් පුදා තෙරුවන් පිහිට පතන්න ඇති. බෝධී පූජා පවත්වන්න ඇති. පිරිත් ගුවණය කරන්න ඇති. ස්වාමීන් වහන්සේලාට දානය දීම වගේ පින් කටයුතුවල යෙදෙන්න ඇති. ඒ වගේ ම නීරෝගී දරුවකු ලැබේවා කියලා ප්‍රාථමික කරන්න ඇති. දරුවා ලැබුණට පස්සේ විහාරස්ථානයට ගිහින් තෙරුවන් වැද බෝධීන් වහන්සේට වුණු භාරවලින් තිදහස් වෙන්න ඇති,” ස්වාමීන් වහන්සේ පැවසුවා.

“හාමුදුරුවනේ අපේ වුටි නංගි ඉපදෙන්න ඉන්නකාට ඔය දේවල් කළා කියලා මට මතකයි.” සුබෝධනී කිවුවා.

“හොඳයි, අපි බලමු දරුවකු වෙනුවෙන් කරන තවත් සුබ කටයුත්තක් ගැන. ඒ තමයි බිලිඳකු දොරට වැඩිමේ සිරිත. ඉස්සර වෙලාම විහාරස්ථානයකට රැගෙන ගොස් බිලිඳ දරුවාට ත්‍රිවිධ රත්නයේ ආශීර්වාදය ලබාදීම මෙයින් බලාපොරාත්තු වෙනවා. බොහෝ අය ගම්මි විහාරස්ථානයට බිලිඳ දරුවා රැගෙන යනවා. ඒ වගේ ම දළදා මාලිගාව, ජය ශ්‍රී මහා බෝධිය, කැලණී විහාරය, ශ්‍රී පාද ස්ථානය වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පාද ස්ථානය ලැබුණු ස්ථානවලටත් බිලිඳ දරුවන් රැගෙන ගොස් ත්‍රිවිධ රත්නයේ පිහිට පතනවා.” ස්වාමීන් වහන්සේ පැහැදිලි කළා.

“ලදරු වයසේ දී කරන තවත් සුබ කටයුත්තක් තමයි ඉඳුල් කටගැමේ උත්සවය. කාට හරි මතක ද තමන්ගේ ඉඳුල් කටගැමේ අවස්ථාව?” ස්වාමීන් වහන්සේ විමසුවා.

“මට නම් මතක නෑ හාමුදුරුවනේ. ඒත් අපේ මල්ලිගේ ඉඳුල් කටගැමේ උත්සවය තිබුණේ මේ අවුරුද්දේ. ඒක මට මතකයි,” කල්පනී කිවුවා.

“මටත් මතකයි අඟේ වුටි නංගිගේ ඉඹල් කටගැම,” අනුරාධත් කිවුවා.

---

“හවි! ඔය දරුවන්ට තමන්ගේ කුඩා ම කාලයේ දේවල් මතක තැ. කුඩා දරුවකුට ප්‍රථමයෙන් ම ආහාර පුරු කරවීමට පටන් ගැනීම ඉඹල් කටගැම නමින් හදුන්වනවා. ඒ කටයුත්තට සුබ වේලාවක් තෝරා ගන්නවා. ඒ වේලාවට පෙර නිවසේ දී තෙරුවන් ගුණ සිහිකරලා මල්, පහන් පූජා කරලා තමයි ඒ කාර්යය සිදු කරන්නේ. ලදරු වයසේ දී කරන තවත් දෙයක් කාට හරි මතක ද?” ස්වාමීන් වහන්සේ වීමසුවා.

“අකුරු කියවීම,” තුෂාර තැගිට කිවුවා.

“ඊට ඉස්සරවෙලා කරන දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි පළමු වරට හිසකේ කැපීම. ඒකටත් සුබ වේලාවක් තෝරා ගන්නවා,” ස්වාමීන් වහන්සේ පැවසුවා.

ර්ලගට අපි කතා කරමු, අකුරු කියවීම ගැන. පුරාණ කාලේ මේ සිරිත හැදින්වුණේ අත් පොත් තබනවා කියලයි. අකුරු කියවන්නත් සුබ වේලාවක් තෝරා ගන්නවා. බොහෝ වේලාවට අකුරු කියවීම කරන්නේ විභාරස්ථානයක. ආගමික වතාවත් ඉටු කිරීමෙන් පසු සුබ වේලාවට හික්ෂුන් වහන්සේ දරුවාට හෝඩ් පොත් මූල් අකුරු කියවීමත් අකුරු ලිවීමත් කරවනවා.”

---

“ර්ලගට මේ දරුවෝ බොහෝ ම ආසාවෙන් බලාපොරාත්තු වෙන සුබ දිනයක් තියෙනවා. කියන්න පුළුවන් ද ඒ මොකක් ද කියලා,” ස්වාමීන් වහන්සේ මූල් පන්තිය දිහා ම හොඳට බැලුවා.

“උපන් දිනේ,” කවුරුත් එක හඩින් කිවුවා.

“මව්! උපන් දිනේත් තමයි. උපන් දිනේට අපි කවුරුත් කැමැතියි නේද? ඒ නිසාතේ කවුරුත් අවුරුදු පතා තමන්ගේ උපන් දිනය සිහි කරන්නේ. කෝ බලන්න අත උස්සන්න උපන් දිනය ද්‍රුෂ්ට පන්සලට යන දරුවෝ?” ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කළා.

පන්තියේ බොහෝ සිසුහු අත ඉහළට එසවුහ.

“බොහෝම භොඳ දරුවෝ. ඒ වගේ ම උපන් දිනයට හික්ෂුන් වහන්සේලාට දානය දීම, සෙත් පිරිතක් කියවීම, ලමා නිවාසයක දරුවන්ට ආහාර පාන, ඇදුම් පැලදුම්වලින් සංග්‍රහ කිරීම වගේ යහපත් ක්‍රියාවල යෙදෙන්න,” ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩි දුරටත් සිහිපත් කළා.

“තවත් සුබ කටයුතු කිහිපයක් ම තියෙනවා. අලුතෙන් ගෙයක් හදන්න සූදානම් වීම, නව නිවසට ගෙවැදීමේ අවස්ථාව ආදියේ දින් බොද්ධ සිරිත් විරිත්වලට මුල් තැන දීලා කටයුතු කරනවා. ඒ අවස්ථාවල පිරිතක් කියවීම, මහා සංසරත්නය වැඩමවා දානය පිරිනැමීම වගේ කටයුතු ප්‍රධාන වෙනවා,” ස්වාමීන් වහන්සේ තවත් කරුණු පැහැදිලි කළා.

“ඉතින් දරුවනේ, අපේ ජීවිතයේ සැම සුබ කටයුත්තක් ම ආරම්භ කිරීමේ දී තුනුරුවන්ගේ ආයිරවාදය ලබා ගැනීම පැරණි සිරිතක්. ඒ සිරිත් කඩ නොකර අපිත් පවත්වාගෙන යන්න මින,” යැයි පවසමින් ස්වාමීන් වහන්සේ පාඨම නිම කළා.



### ක්‍රියාකාරකම

1. අපේ ජීවිතයේ දී තෙරුවන් ගුණ සිහි කරමින් කරන සුබ කටයුතු 5ක් ලියන්න.
2. ඉන් එක් අවස්ථාවක් විතුයට තාගන්න.



13

## අපි වහාර ගෞයක් නැරඹුවෙමු

පෝය දිනට පසු දින පාසලට කිටුවට ම තිබෙන පුරාණ රජ මහා විහාරස්ථානය වෙත යාමට ගුරු මැණියන් කටයුතු සංවිධානය කර තිබුණි. පෙර දින දැනුම් දුන් පරිදි අප, පාසල වෙත පැමිණියේ වන්දනාවට අවශ්‍ය තෙල්, මල්, පහන්තිර සහ හඳුන්කුරු යනාදිය රැගෙන ය.

ගුරු මැණියන් සමගින් අපි ජේලියට සංවර ව විහාරස්ථානය වෙත පියමන් කළෙමු. පාවහන්, හිස්වැසුම් ගලවා පිළිවෙළකට තැබූ අපි විහාර භුමියට ඇතුළ වුණෙමු.

වන්දනාවට පෙර අපි මඟ ඇමද, මල් ආසන පිරිසිදු කළෙමු. අත් දේශ්වනය කර පිළිවෙළින් වෙහෙර වහන්සේට හා බෝධීන් වහන්සේට මල්, පහන් හා සුවද දුම් පුරා කළෙමු. අනතුරුව දේශීන් මල් ගෙන අප පා තැගුවේ විහාර මන්දිරය වෙත ය.

විහාරයට ඇතුළ වෙත් ම මහා කරුණාව උතුරා යන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මුහුණ දුටු අපගේ සිත් පහන් විය. මල් ආසනය මත මල් පුරා කළ අප දොහොත් මුදුන් තබා සාදුකාර පැවැත්වුවෙමු.

“දැන් මගේ දුවලා පුතාලා හැමෝම් වාඩි වෙන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙස සුළු මොහොතක් නොදින් බලාගෙන ඉන්න,” යැයි ගුරුතුමිය පැවසුවා ය. “බලන්න දුවේ, පුතේ, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මුහුණෙහි ප්‍රසන්න බව, කරුණාව හා ගාන්ත බව පිරිලා ඉතිරිලා තියෙනවා නේද? බුදුරජාණන් වහන්සේ වටා තියෙන බුද්ධ රුම් මාලාව

හරිම අලංකාරයි නේද? ඒ රස් මාලාව වටා තියෙන විතු හරි ම ලස්සනයි නේද?” ගුරුතුමිය ඇසුවා ය.

“මච්, ගුරු මැණියනි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දෙපැත්තේ සිටගෙන වැඩ සිටින්නේ අගසටු දෙනම නේද?” ඉසුරු ඇසුවේ ය.

“මච් පුතේ අපි ගිය අවුරුද්දේ ඉගෙන ගත්තානේ. නිල් පාටින් අමුලා තියෙන්නේ මූලෙන් මහ රහතන් වහන්සේ. කහ පාටින් අමුලා තියෙන්නේ සැරීයුත් මහ රහතන් වහන්සේ. අපි මෙවැනි පිළිම හිටි පිළිම වශයෙන් හඳුන්වනවා.”

“මේ තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පිරිනිවන් පැම පෙන්වන පිළිමයයි. මෙවැනි පිළිමවලට සැතපෙන පිළිම කියලා කියනවා.”

“ගුරුතුමී, බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පැ වෙලාවේ හඩමින් ප්‍රාගට ම වෙලා ඉන්නේ ආනන්ද හාමුදුරුවෝ නේද?”

“මච් දුවේ, ආනන්ද හාමුදුරුවෝ තමයි.”

“මේ බලන්න ගුරු මැණියනි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හිඳි පිළිම වහන්සේ හරි ම ගාන්තයි. ගරීරය වටේට ම තියෙන බුදු රස් මාලාවත් හරි ම ලස්සනයි,” රත්දී කිවා ය.

“මච් දුවේ, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශේෂීයත්වය පෙන්වන්න තමයි පිළිම හදන තිරමාණ ශිල්පීන් මේ තරම් අලංකාරව මේ පිළිම තිරමාණය කරලා තියෙන්නේ. බුදු රස් මාලාව වටා මල් වැල්, ලිය වැල්, මෝස්තර හරි ම අපුරුවට සිතුවම් කරලා තියෙනවා. අපි දැන් විභාර ගෙය වටා තියෙන සිතුවම් නරඹමු.”

“ගුරුමැණියනි, මේ සිදුහත් කුමරු ඉපදිලා නෙවම් මල් මත ඇවේදගෙන ගිහින් පීති වාක්‍ය කිසි අවස්ථාව නේද විතුයට තගලා තියෙන්නේ?” ඉජාරා ඇසුවා ය.

“මේ දූලා පුතාලා හොඳට බලා ගන්න. මේ බිත්තිය පුරා ම බුද්ධ වරිතයේ විවිධ අවස්ථා විතුයට නංවලා තියෙනවා.”

“අර බලන්න, සිදුහත් කුමරුගේ ගිහිගෙය හැර යැම.”

“අන් ගුරුතුම් කන්ථික අශ්වයා ඇත්තට ම අඩනවා වගේ නේද?” ඉසුරු කිවේ ය.

“ගුරුතුම්, මටත් පුළුවනි මේ විතුය මේ වගේ ම අදින්න,” දිනෙත් කිවේ ය.

---

“මව් පුතේ, පුතාලා විහාර ගෙය නරඹලා දැකපු දේවල් අදින්න මිනේ. ඒ නිසා මේ විතු, මෝස්තර රටා ඇදුලා තියෙන ආකාරය හොඳින් බලා ගන්න යිනෙ,” ගුරුතුම් කිවා ය.

“ගුරුතුම්, මේ මල් මෝස්තරවල වැඩිපුර ම තියෙන්නේ නෙඳම් මල නේදී?” පසන් කිවේය.

“මව් පුතේ, අර බලන්න විහාර ගෙයි වහලයේ තියෙන මෝස්තරවලත් නෙළුම් මල පුධාන තැනක් අරගෙන තියෙනවා.”

“දැන් අපි ඊලගට එහා පැත්ත බලමු.”

“පසන්, මේ බලන්න සාම ජාතකය,” ඉසුරු කිවේ ය. “මේ තිත්තිර ජාතකය, අර කුරුගමිග ජාතකය. අපි ඉගෙන ගත්ත ජාතක කතා නේද ගුරුතුම්? අපේ පොතේ තිබූණ විතු වගේමයි,” රහුම් කිවා ය.

“මව් දුවේ පුතේ, ජාතක කතා ගොඩක් විතුයට නගලා තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඒ ජාතක කතාවල නමත් යටින් සඳහන් කරලා තියෙනවා. අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේගේ පෙර ආත්මවල කතා තමයි මේ ජාතක කතාවලින් පිළිබිඳු වෙන්නේ,” ගුරුතුම්ය විස්තර කර දුන්නා ය.

“මේ අවවිසි බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේ පිළිම. මේ බුදුපිළිම පිටුපස බුදුවීමට සෙවණ ලබා දුන් වංක්ෂ තමයි ඇදුලා තියෙන්නේ,” ගුරුතුම්ය ප්‍රකාශ කළා ය.

“මේ බලන්න, දුවේ පුතේ, දිව්‍ය ලෝකය. දෙව්වරුන් සුර සැප විදිමින් සිටින අවස්ථාව හරි ම ලස්සනට විතුයට නගලා තියෙනවා. හොඳ වැඩ කළ අය මැරුණා ම දිව්‍යලෝකේ උපදීනවා.”

“අම්මෝ..... ගුරුතුම් මේ තියෙන්නේ අපාය නේද? මට නම් බයේ බැං.”

“මව් පුත් බොරු කියන, සොරකම් කරන, වැරදි වැඩ කරන අය මැරුණා ම අපායේ උපදිනවා. අර ජේනවද යමපල්ලේ බොරු කියපු අයගේ කටට ලෝදිය වත්කරනවා.”

අපි විහාර මන්දිරයෙන් එළියට ආවෙමු.

“දැන් ආපසු හැරිලා බලන්න දුවේ පුත්, මේ දොර උජ්වලුවල තියෙන කැටයම් කළාව. මේවා බොහෝම සියුම් ලෙස තීම කරලා තියෙනවා.”

“ගුරු මැණියනි, අද තමයි අපි හරියට ම විහාර ගෙයක් තැරුණුවේ,” සිසුපු සියලු ම දෙනා කිවෝ ය.

“මව්, දුවේ පුත් විහාර ගෙය තරඹලා අද අපි ගොඩක් දැනුම රස් කර ගත්තා. බොහෝම ග්‍රේෂ්‍ය නිරමාණ විහාර මන්දිරයේ තිබුණා. අපේ මූනුන්මින්නේ සමහර දේවල් නිරමාණය කරලා තියෙන්නේ කොහොම ද කියලා පුදුම හිතෙනවා.”

“විහාර මන්දිරය අගනා බොඳ්ද කළා නිරමාණයක්. අපිත් පාසලට ගිහින් විහාර ගෙය තරඹලා ලබා ගත්ත අත්දැකීම් එකතු කරලා බිත්ති ප්‍රවත්පතක් නිරමාණය කරමු,” සි ගුරුතුමිය කිවා ය.



### ක්‍රියාකාරකම

1. ඔබේ විහාරස්ථානයේ විහාර ගෙය තරඹා ඒ පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් පොතක් සකස් කරන්න.



## පලනුරු පැල සිටවමු

සල් උයනක දී සිදුහත් පුතු  
බෝ රැක මුල දී බෝසත් හිමි  
සල් උයනක ම පිරිනිවනත්  
තුරු සෙවණේ දී බුදු තෙමගුල

බිහි වූවා  
බුදු වූවා  
සිදු වූවා  
සිදු වූවා

මිහින්තලේ අඟරුක් පිරි විසල්  
මිහිදු හිමිට, තිස්ස නිරිදු මුණ  
අඇ සහ යාති පැනයට විසදුම  
සිර ලක එදයි දහමින් පෝෂණය

වතේ  
ගැසුණේ  
ලැබුණේ  
වුණේ

පෙර රජ ද්වස සඳහන් ඉතිහාස  
පලනුරු උයන් කරවු බව ලියවි  
කල්වැසි වසින්නට ඒ තුරුලතා  
මහ මෙහෙවරක් සිදු වූවා අපට

පොතේ  
ඇතේ  
ඇජ්  
සිතේ

අඇ දැඩි හිඹුව නාරං කජ් වැල  
පේර දොඩම් මාදං වස විස  
ගස්ලු කෙසෙල් රඹුවන් ඇ පැල  
අපගේ මුතුන්මින්තන් අප හට

වරකා  
නැතුවා  
සිටුවා  
පිදුවා

පුංචි අපින් පෙර අය කළ දේ  
වවමු වවමු පලනුරු වතු  
ඡලය පොහොර ලා පලනුරු පැල  
අනාගතය සරු කරනෙමු

සිතලා  
එක්වීලා  
රකලා  
එක්වීලා



## ක්‍රියාකාරකම

● ඔබගේ ගෙවත්තේ පලතුරු පැලයක් සිටුවා රක බලා ගන්න.

# 15

## පෙර පෝය වැඩසටහන

තෙරුවන් සරණයි!

කරුණාවෙන් සවන් දෙන්න.

මේ ඔබ අමතන්නේ පාසලේ බොද්ධ සංගමයයි.

මෙවර පෙර පෝය වැඩසටහනේ සංවිධාන කටයුතු භාර වී ඇත්තේ පස්වන ගෞණීයටයි. පෙර පෝය වෙනුවෙන් “ධරම සාකච්ඡාවක” පැවැත්වීමට අප අදහස් කර ඇත.

ධරම සාකච්ඡාවේ සංවිධාන කටයුතු නාමලී ගුරු මැණියන් විසින් සිදු කරනු ඇත.

ඒ සඳහා 5 ගෞණීයේ බොද්ධ සංගමයේ නායක නායිකාවන් නාමලී ගුරු මැණියන් හමුවන්න.

ස්ත්‍රීයියි.



බොද්ධ සංගමයේ නායක නායිකාවේ නාමලී ගුරුතුමිය හමුවෙති.

“දුමේ, පුතේ, ඔයාලා දන්නවාතේ, අපට පැවරී තියෙන කටයුත්ත. හෙට පෝය නිමිත්තෙන් පැවැත්වෙන ධරම සාකච්ඡාවට අවශ්‍ය කටයුතු සංවිධානය කරන්න යින. අපි මේ වෙනකාට ධරම සාකච්ඡාව සඳහා ස්වාමීන් වහන්සේට ආරාධනා කරලයි තියෙන්නේ. අපට ඉතිරි වැඩ කටයුතු සංවිධානය කරගන්න තියෙනවා.

- බොද්ධ කොඩි දමා සැරසිලි කිරීම දෙමාපියන්ට භාර දෙමු.
- ධරම සාකච්ඡාව සඳහා ස්ථානය පිළියෙල කළ යුතුයි.
- ධරම සාකච්ඡාවට සහභාගි වන සිසුන්, පැදුරුවල පේළියට වාසි කරවිය යුතුයි.

- ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්මාසනයටත්, මෙසයටත් සුදු පිරැවට දැමිය යුතුයි.
- ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායිකාව ඔරලෝසුව හා පැන් විදුරුව තැබිය යුතුයි.
- පාවාච එලීම හා පා දේශනය කිරීමට අවශ්‍ය දේවල් සූදානම් කිරීම ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා කළ යුතුයි.

ඒරම සාකච්ඡාවට අදාළ මාත්‍යකාව ඔස්සේ ප්‍රශ්න කිහිපයක් අපි පන්තියේ දී සකස් කරමු.

ඒරම සාකච්ඡාවට ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කිරීමට විනාඩි 5 කට පෙර සියලු දෙනා ගාලාවේ අසුන් ගැන්වීමට ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය කටයුතු කරන්න ඕනෑම.”



ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කරන විට නාමලී ගුරු මැණියන් හා එක් ව සියලු ම දෙනා නැගී සිටිමින් “සුපරිපන්නෝ හගවතෝ.....” ගාලා පායිය කියන්නට වුහ.

ස්වාමීන් වහන්සේ ධර්මාසනයේ වැඩ සිටිමෙන් අනතුරුව දැහැත් වට්ටිය පිළිගන්වා ඒරම සාකච්ඡාවට ආරාධනා කරනු ලැබුවේ විදුහල්පතිතුමා විසිනි.

ස්වාමීන් වහන්සේ හඳුන්වාදීම, පිළිගැනීම හා අරමුණු පැහැදිලි කිරීම පන්ති හාර නාමලී ගුරුතුමිය විසින් සිදු කරන ලදී.

ස්වාමීන් වහන්සේ පිරිස තිසරණ සහිත පන්සිල් හි පිහිටුවා ඒරම සාකච්ඡාව ආරම්භ කළ සේක. ලමයින් පෙර සූදානම් කරගෙන තිබූ දහම් ගැටලු ස්වාමීන් වහන්සේට ඉදිරිපත් කළ අතර, ස්වාමීන් වහන්සේ ඒවාට පිළිතුරු ලබා දුන්හ.

ඝරම සාකච්ඡාව අවසානයේ ස්වාමීන් වහන්සේට දහම් පැඩුරු පූජා කිරීමත්, හිලන්පස පූජා කිරීමත් සිදු විය. ස්වාමීන් වහන්සේ ආපසු වැඩිම කරන අවස්ථාවේ සියලු ම දෙනා, “සිලවන්තං ගුණවන්තං” යන ගාර්යාව තාලයකට ගායනා කරමින් මහා සංසරත්නයට වන්දනා කළහ.



### ත්‍රියාකාරකම

1. පෙර පේශ වැඩසටහනට පාසල් පරිසරය සකස් කරනු ලැබූ ආකාරය ලියන්න.
2. පාසල් පෙර පේශ වැඩසටහනට ඔබත් සක්‍රියව සහභාගි වන්න.



## බොදු නි

වදිමු සුගත සැසි පියා  
සුදු අරලිය මලිනි පුදා  
සසර දුකිනි එතෙර වන්න  
පතමු නිවන් සැපත සැමා.....//

ලුම්බිනියේ සල් උයනේ  
මායා කුසින් බිභිවීලා  
පිටිතුරු පියුමන් මතුවේ  
වැඩසිට සිහ නාදු කළා

වදිමු සුගත.....

නේරංජන ගග අසබඩ  
බෝ සෙවණෙහි වැඩ හිඳලා  
මරු බල මැඩ බුදු බව ලැබ  
ලොව දහමින් එකළු කළා

වදිමු සුගත.....

ලෝ සත හට නිවනට මග  
මෙලෙසින් පහදා දීලා  
මල්ල රටේ සල් සෙවණේ  
පිරිනිවුණා සැනසීලා

වදිමු සුගත.....

පදාරච්චනය : එස්. එච්. පියදාස මහතා

සංගිතය : එම්. ආරියදාස මහතා

ගායනය : ව්‍යෝරා බාලසුරිය මහත්මිය



## පාසලේ ගුමදානය

ලදැසන රස්වීමේ දී සියලු ම සිසුහු විදුහල්පතිතුමාගේ කතාව ඉතාමත් ඕනෑකමින් අසා සිටියහ. “සුහ ලදැසනක් වේවා! - ආයුබෝවන් දරුවනි.”

“හෙට අපි යොදාගෙන තියෙන ගුමදානය ගැනයි මම අද කතා කරන්නේ. ගුමය කියන්නේ අපේ මහන්සිය; අපේ ගක්තිය. දානය කියන්නේ දීම. ගුමදානය කියන්නේ ගුමය නොමිලේ ලබා දීමයි. අපි අපේ ගක්තිය යොදවලා මහන්සි වෙලා වැඩ කරනවා. තමාට කිසි ම ලාභයක් බලාපොරොත්තු නොවී යම් වැඩක් කිරීම ගුමදානය ලෙස හඳුන්වන්න පුළුවන්.

හෙට අපේ පාසලේ සිදු කෙරෙන්නේ ගුමදානයක්. මේ දරුවනුත්, දෙමාපියනුත්, පාසල් ගුරුවරුනුත්, මමත් මේ කටයුත්තට සහභාගි වෙන්නේ අප හැම දෙනාගේ ම ගුමය පාසල වෙනුවෙන් ලබා දීමටයි.

ගුමදානයක ප්‍රයෝගන කිපයක් තියෙනවා. එකක් තමයි කවුරුත් සමගියෙන් එක් ව වැඩ කිරීමට ඩුරුවීම. අනෙක තමයි යමක් සැලසුමක් ඇතුව කිරීම සඳහා ඩුරුවක් ලැබේම. මෙක දරුවන්ට බොහෝම ප්‍රයෝගනවත් දෙයක්. ගුමදානයක දී එක එක අයට ඕන ඕන විදියට, හිතන හිතන විදියට වැඩ කරන්නේ තැහැ. කණ්ඩායමක් එකතු වෙලා වැඩ බෙදා ගන්නවා. ඒ නිසා කරන වැඩේ සාර්ථක වෙනවා. ඒ වගේ ම අඩු පාඩුවක් තැකි ව හෝ අවම අඩු පාඩු සහිත ව හෝ වැඩක් අවසන් කරන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ වගේ ම ඒ සඳහා යන මූදලත් ඉතිරි වෙනවා.

ශ්‍රමදානයට සහභාගි වීම පින්කමක්. පින් සිදුවන දේවල් කිරීම වැදගත්. පින්වලින් අපේ සිතත් සතුට වෙනවා. පාසල පිරිසිදු වෙලා ලස්සන වෙලා අඩුපාඩු නැති වෙලා තියෙනවා දකින්න ලැබීමත් අපේ සතුටට හේතු වෙනවා. හෙට ඉමදානයේ දි කළ යුතු දේ ගැන නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිතුමා කියලා දේවී” කියමින් විදුහල්පතිතුමා කතාව අවසන් කළ අතර, නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිතුමා කතාව ආරම්භ කළේ ය.

“අපුබෝවන් දරුවනේ, හෙට මේ දරුවෝ පාසලට එනකොට අම්මා හරි, තාත්තා හරි, වෙනත් වැඩිහිටියෙක් හරි එක්ක එන්න. පාසල් වත්තේ තියෙන අනවශ්‍ය ගස්වැල් කපා ඉවත් කරන්න වෙනවා. ගස්වල අතු ඉති පාහින්න වෙනවා. ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණත් ගේන්න වෙනවා.

බේංග මදුරු උවදුර ගැන අපි කවුරුත් දන්නවා. අපේ පාසලේ පොලිතීන්, ජ්ලාස්ටික් භාවිතයෙන් තොර වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක වෙනවනේ. ඒ වූණත් හෙට අපි තව දුරටත් බේංග මදුරුවන් බෝවීමට හැකි ස්ථාන ගැන සොයා බලා ඒවා ඉවත් කරන්න කටයුතු කරන්න ඕනෑම.

ශ්‍රමදානයෙන් පස්සේ අපි පාසලේ ඔසු උයනක් සකස් කිරීමට කටයුතු යොදාලා තියෙනවා. ඔහුය පැළ රෝපණය කරන්න කැමැති දරුවන් පැළ ගෙනැවීත් හෙට උදේශ පන්ති භාර ගුරුවරුන්ට භාර දෙන්න. ඉමදානයට සහභාගි වෙන අය වෙනුවෙන් පාසලේ ආදි ගිජ්‍ය සංගමයෙන් සංග්‍රහයකුත් ලබා දෙනවා. ඉමදානය සාර්ථක කර ගන්න හැම දෙනා ම දායක වෙන්න.”

රස්වීම අවසානයේ නියමිත පන්ති කරා ගිය සිසු දරුවන්ගේ බලාපොරොත්තුව වූයේ හෙට ද්‍රව්‍ය ගැන ය.



සිසු දරුවන් සමග පැමිණී දෙමාපිය වැඩිහිටියන් නිසා පාසල අලුත් ස්වභාවයක් ගෙන තිබුණි. වාමර පැමිණ සිටියේ අම්මාත්, තාත්තාත් සමග ය.

මහ පාරේ සිට පාසලට පැමිණෙන පාර සහ අවට ප්‍රදේශයත්, මුළු පාසල් වත්තත් කොටස්වලට වෙන් කර ඒ ග්‍රෑනීවලට පිරිසිදු කිරීමට භාර විය. වාමර ඉගෙනුම ලබන 5 ග්‍රෑනීයට පැවරී තිබුණේ පාසලේ බුදු මැදුරත්, ඒ අවට ප්‍රදේශයත් පිරිසිදු කිරීමට ය.

---

බිත්තිවලත්, වහලෙන් බැඳී තිබුණු මකුල දැල් කඩා දමා ඉන් පසුව බුදු පිළිමයෙහි දුවිල පිසදා දෙම්වුපියෝ එය ජලයෙන් දෙවනය කළහ. තෙල් රගෙන ආ හිස් බේතල් ද, මල් වටිර කිහිපයක් ද, මැටි පහන් ද, බුද්ධ පූජාව තැබීමට භාවිත කළ භාජන කිහිපයක් ද එම ස්ථානයෙන්

ඉවත් කෙරිණි. අවශ්‍ය ඒවා පමණක් සෝදා පිරිසිදු කර මේසය මත තබන ලදී.

වාමරත්, අවලාත් බුදු මැදුරේ මේසයට දමා තිබූ ඉටුරෙද්ද සෝදා රගෙන ආහ. බිම භොධින් අතු ගා පසු ව වතුරෙන් සෝදන ලදී. බුදු මැදුරේ ජනෙල් සහ දොරත් දුවිලි ඉවත් වන සේ භොධින් පිස දැමිණි.

බුදු මැදුර අවට පිරිසිදු කිරීම භාර වූ දෙමුවුපියන් විසින් අනවශය ගස් වැළැ කපා දමා ඉතිරි ගස්වල අතු ඉති පාහින ලදී. කපන ලද ගාක කොටස් එක තැනකට ගොඩ ගසන ලදී.

වාමරත්, යහළවෝත් එක් වී බුදු මැදුර අවට තැනින් තැන තිබූ කඩා පැළ වර්ග ගලවා ඉවත් කර මිදුල අතු ගැවෝ ය. දාස්පෙති, කුඩා, කපුරු, අටපෙතියා ආදි පැළ වර්ග කිහිපයක් බුදු මැදුර වට්ටට සිටුවන ලදී.

පන්තිය භාර ගුරුතුමිය ද දරුවන් භා දෙමාපියන් සමග මහත් උනන්දුවකින් කටයුතු කළා ය. වාමර ඇතුළු යහළවෝ තම කටයුතු නිමා වූ පසු අනෙක් යහළවන් යෙදී සිටි ගුමදාන කටයුතුවලට සහාය වුහ. පාසලට පැමිණෙන පාර දෙපස ඉතා භොධින් පිරිසිදු කරන ලදී.

සියලු ම පන්ති කාමරවල මකුල් දැල් කඩා දොර ජනෙල් දුවිලි පිසදා බෙස් පුටු ඉවත් කර පන්ති කාමර සෝදා තිබිණ. විදුහල්පතිතුමාගේ කාර්යාලය, ගුරු විවේකාගාරය මෙන් ම අනෙකුත් ගොඩනැගිලි සියල්ල ම අලුත් මූහුණුවරක් ගත්තේ ය. වහලවල කැඩුණු බේදුණු තැන් ද සකසා තිබිණ. ගුමදානය අවසානයේ සංග්‍රහය භ්‍රක්ති විදීම සඳහා සියලු දෙනාට ම කැදුවීමක් ලැබුණි. කිරිබත්, කැවුම්, කෙසෙල් ආදියෙන් යුත් සංග්‍රහය සියලු දෙනාගේ සතුටට හේතු විය.

පාසලට අලුතෙන් ම ඔසු උයනක් ලැබේණ. දරුවන් විසින් ගෙනෙන ලද ඔසු පැළ රෝපණය කොට ඔසු උයන සකස් කිරීමේ දී ගුරුවරු සහ විදුහල්පතිතුමා දෙමාපියන්ට විශාල සහයෝගයක් ලබා දුන්හ.

ඔසු උයන වටා අලුතෙන් වැටක් බැඳීණ. අවශ්‍ය කාබනික පොහොර, වතුර ආදිය දමා ඔසු පැළ වටා ගැනීමේ කාරයය පාසලේ සියලු ම දරුවන්ට පැවරිණ. එකතු කරන ලද පොලිතින්, ජ්ලාස්ටික් ආදිය පාසලින් ඉවතට ගෙන යාම සඳහා එක් පසෙක ගොඩ ගැසිණ. ගුමදානය අවසන් කළ ඔසු දෙමුවුපියන් සහ දරුවන් ඇමතු විදුහල්පතිතුමා පාසලට උදුවූ කිරීම ගැන සියලු දෙනාට ම ස්තුති කළේ ය.

“අද ද්වසේ තමන්ගේ දෙනික කටයුතු පසෙකලා පාසලට ඇවිත් උදුවූ කරපු මේ දෙමුවුපියන්ට බොහෝම ස්තුතියි. දරුවන්ගේ ඉගෙනීමට අත හිත දෙනවා වගේ ම පාසලත් ආරක්ෂා කර ගන්න ඔබ සියලු දෙනා ම ගන්නා උත්සාහයට මම ගොරව කරනවා.”

“දරුවෝ හැම දෙනා ම තමන්ගේ පාසල රකගන්න ඕන. කිසි ම කෙනෙක් කොළ කැලී වගේ දේවල් බිම දමලා පාසල අපිරිසිදු කරන්න එපා. පොලිතින්, ජ්ලාස්ටික් පාසලට ගෙන ඒම නතර කරන්න ඕන. ඔසු උයන රක බලා ගැනීම මේ හැම දරුවකුගේ ම වගකීමක්. තමන් ඉගෙන ගන්න පාසල ආරක්ෂා කිරීම සැම දරුවකුගේ ම යුතුකමක්. මේ හැම දෙයක් ම අයිති දරුවන්ටයි. අපි අපේ පාසල රකගනිමු!” සි විදුහල්පතිතුමා කතාව අවසන් කළේ ය.



## ක්‍රියාකාරකම

1. ඔබ සහභාගි වී ඇති ග්‍රමදාන අවස්ථා දෙකක් තම් කරන්න.
2. ගුරුතුමියගේ සහයෝගය ඇතිව ග්‍රමදානයක් සංවිධානය කරන්න.



## ප්‍රහැනුවට



මස මාණවක කථාව වැඩිහිටියකුගෙන් අසාගෙන ලියා පන්තියේ බිත්ති පුවත්පතේ ප්‍රදරුණය කරන්න.



## සිල් පිරිසට උවටන් කරමු

ඒදා ඉරිදා දච්චකි. මම උදැසනින් ම අවදි වී දහම් පාසල් යාමට සූදානම් වුණෙමි. බුද්ධ වන්දනාව සඳහා මල් වට්ටියක් ද සූදානම් කරගත් මම අම්මා සමග දහම් පාසල වෙත ගියෙමි. මගේ අම්මා ද දහම් පාසලේ ගුරු මැණියක ලෙස කටයුතු කරන්නිය.

බුද්ධ වන්දනාව අවසානයේ, එය එන පොසොන් පොහොය පිළිබඳව ස්වාමීන් වහන්සේ අප දැනුම්වත් කළහ. එදින සිල් සමාදන් වන උද්ධියට ඇප උපස්ථින කිරීම සඳහා දහම් පාසලේ දුරුවන් සහභාගි කර ගැනීමට අදහස් කරන බව ද උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළහ. අදුරු මඩුල්ලේ හා දෙමාපිය සහාය ඇතිව දච්ච පුරා ම සිසුන් ඒ සඳහා යොමු කරවීමට බලාපොරොත්තු වන බව උන්වහන්සේ තව දුරටත් ප්‍රකාශ කළහ.

ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් දහම් පාසලේ ප්‍රධානාවාරයතුමා හා එක් ව ගුරුමැණිවරු හා පියවරු පොසොන් පොහොය වැඩ කටයුතු සංවිධානය කළහ.

නිවෙස්වල සිටින අත්තම්මලා, සියලා, අම්මලා, තාත්තලා එදිනට සිල් සමාදන් වීම සඳහා සහභාගි කරවන ලෙස ද ගුරු මැණිවරු අප දැනුම්වත් කළේ ය.

ප්‍රධානාවාරයතුමා හා ගුරු මණ්ඩලය සංවිධානය කරගත් පරිදි දෙමාපිය හමුව පවත්වා පොහොෝ දින කළ යුතු කාර්යයන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කෙරුණි. සිල් සමාදන් වන පිරිසට අවශ්‍ය දානාදියත්, ඔපුපැන් සකස් කරන ආකාරයත් දෙමාපියන් හා එක් ව සැලසුම් කෙරීණි.

පොසොන් පොහොය උදා විය. මම උදැසන ම අවදී වුණෙමි. අත්තම්මා ද සියා ද සිල් සමාදන් වීමට යාම සඳහා සූදානම් වූහ.

“ප්‍රතාටත් අද සිල් සමාදන් වෙන්න තිබුණා නේදී?” අත්තම්මා ඇසුවා ය.

“අද මට සිල් සමාදන් වෙන්න බැහැනේ අත්තම්මේ. අද සිල් සමාදන් වන උදවියට උපස්ථාන කරන්නේ අපේ දහම් පාසලේ අය. මට ඒ වතාවත්වලට සහභාගි වෙන්න තියෙනවා,” සි මම තිවෙමි.

“බොහොම හොඳ පින්කමක් පුතේ ඒක. සිල් සමාදන් වුණ උවසු උටැසියන්ට දානය දීම, දන් පිළිගැන්වීම, ඇප උපස්ථාන කිරීම බොහොම හොඳ වැඩක්. ඒ වගේ ම පුතේ සිල් සමාදන් වෙලා උපස්ථාන කරන්නත් කිසි ම බාධාවක් තැහැ. එහෙම උපස්ථාන කරන එක තවත් වටිනවා,” යැයි සියා කිවේ ය.

සිල් සමාදන් වීම සඳහා සූදු ඇඳුම්න් සැරසුණු අත්තම්මාත්, සියාත් සමග මම පන්සල වෙත පියම් කළේමි.

පන්සල වෙත අප ලියා වන විට මගේ යහළිවෝ ද ඒ අයගේ වැඩිහිටියන් සමග විහාරස්ථානය වෙත එමින් සිටියහ. ධර්මශාලාව වෙත ගොස් අත්තම්මාටත් සියාටත් අසුන් ගැනීමට සලස්වා දෙදෙනාටම දණගසා වැන්දෙමි. ඒ දෙදෙනා, “මගේ ප්‍රතාට තෙරුවන් සරණයි” යනුවෙන් ආයිරවාද කළහ.

ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කර, පිරිස සිල් සමාදන් කරවා බුද්ධ ප්‍රජාව පැවැත්වූ සේක. ඉන් අනතුරුව හිල් දානය පිළිගැන්වීමේ කටයුතු සිදු විය. අප දානය පිළිගැන්වීමේ දී උපාසක පිරිසට දන් පිගන් දේශීන් ම ලබා දී වන්දනා කළේමු. පැන් අවශ්‍ය උදවියට උණු පැන් හා සිසිල් පැන් ලබා දුන්නෙමු.



හිල් දානය අවස්ථාවේ දී මෙන් ම දහවල් දානය අවස්ථාවේ දී ද අපි ඉතා සිනැකම්න් හා ගෞරවයෙන් සිල්වත් ඇත්තන්ගේ වතාවත් නොපිරිහෙලා ඉටු කළේමු.

ගිලන්පස සඳහා බෙලිමල් වතුර හා හකුරු කැබැලේලක් බැහින් සිල්ගත් උපාසක උපාසිකාවන්ට පිළිගැන්වූයෙමු. වැඩිහිටියන් පවසා සිටියේ බෙලිමල් වැනි මාශය ලබාදීමෙන් අප සැමට නීරෝගී සුවය හා දිරසායුෂ ලැබෙන බව ය.

එදින බෝධි වන්දනාවේ දී තායක ස්වාමීන් වහන්සේ සිල්ගත් අයට ඇප උපස්ථාන කිරීමේ ආනිඛණ සිහිපත් කරමින් ප්‍රශ්නයාත්මක දේශනාවක් පැවැත්වූහ. දරුවන්ට ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබා දෙන මෙවැනි කටයුතුවලට දරුවන් ඩුරුකරවීම ගැන දහම් පාසලේ ප්‍රධානාචාර්යවරයා ඇතුළ ගුරු මණ්ඩලය ද දෙමාපියන්ට ස්තුති කළහ.

අමේ සියා ද පිරිස අමතා කතා කරමින් දරුවන් කුඩා කල සිට ම මෙවැනි කටයුතුවලට යොමු කරවීම ගැන ස්වාමීන් වහන්සේට ගොරවය පිරිනැමුවේ ය; දහම් පාසලේ සියලු දෙනාටත්, දෙමාපියන්ටත්, දු ප්‍රතුන්ටත් ප්‍රශ්‍යා කළේ ය.



### ක්‍රියාකාරකම

1. සිල් සමාදුන් වූ පිරිසකට ඇප උපස්ථාන කිරීමේ දී ඔබට කළ හැකි වතාවත් 3 ක් ලියන්න.
2. ඔසු පැන් ලෙස ලබා දිය හැකි පාන වර්ග 5 ක් ලියන්න.



## මෙත් වඩා සිත් නිවමු

පන්තියට පැමිණී ගුරුතුමිය “සැම දෙනාට ම තෙරුවන් සරණයි, යහපතක් ම වේවා! දරුවනේ” යනුවෙන් ආයිරවාද කළා ය. “තෙරුවන් සරණයි! යහපතක් ම වේවා! ගුරු මැණියනි” සිසුහු ද ගුරුතුමියට ආයිරවාද කළහ.

“දරුවනේ, අද මම මයාලා සැම දෙනාට ම මෙත් වැඩිමේ වටිනාකම ගැන කියලා දෙන්නම්. අපි මෙත් භාවනාව පුරුදු කරගන්න ඕනෑම්. මෙත්තිය යනු මෙත් වැඩිමයි. නොද කළයාණ මිතු ගුණ ඇත්තකු වන්න නම් මෙත් වැඩිම තමන් තුළ වර්ධනය කර ගන්න ඕනෑම්.

සිත්, කය, වචනය කියන්නේ තුන් දොර කියලා අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ තුන් දොරින් ම මෙත්තිය වචන්තට පුරුදු වෙන්න ඕනෑම්. මෙත්තිය වැඩිමට පුහුණු වීමෙන් සිතෙන් මෙත්තිය සැම දෙනා වෙත පතුරවන්න අපට පුළුවන් වෙනවා. තමන්ටත් අනුන්වත් යහපතක් ම සිදුවේවා, දුකක් නොම වේවා යැයි සිතීමෙන් අපට මෙත්තිය පැතිරවීමට පුළුවන්. දරුවනේ බොරු කීම, පරුෂ වචන කීම, කේලාමි කීම ආදියෙන් වැළකී මිතුරුකම ඇති වන ප්‍රිය වචන කතා කිරීමෙන්, වචනයෙන් මෙත්තිය පතුරවන්න අපට පුළුවන්.”

ජ් වගේ ම නැති බැරි අයට අවශ්‍ය දේ පරිත්‍යාග කිරීම, දුම්රිය, බස්රිය ආදියේ දී ගරහිණී මලුවරුන්ට, ආබාධිත අයට, වැඩිහිටියනට තම ආසනය පරිත්‍යාග කිරීම ආදි ක්‍රියා සිදු කිරීමෙන්, අපට කයින් මෙත්තිය පතුරවන්න පුළුවන්.”

“තමාගේ සිට විශ්වයේ වසන සැම දෙනා වෙත ම මෙත්‍ය පතුරවන්න අපි පුරුදු ප්‍රහුණු විය සුතුයි,” යැයි ගුරුත්වීමිය පැහැදිලි කළාය.

“හොඳයි, එහෙනම් දැන් ගැහැනු ලමයි, අර්ථ පර්යංකයෙනුත් පිරිමි ලමයි බද්ධ පර්යංකයෙනුත් වාඩි වෙන්න.

කය සෘජුව තබා ගෙන දිගු භූස්මක් ගන්න. භූස්ම පිට කරන්න. නැවතත් එසේ කිහිප වරක් කර, කය සැහැල්ලු කර ගන්න.

දැන් දෙනෙත් පියාගන්න. මෙසේ කියන්න.

මගේ සිත පිරිසිදු ය	පිරිසිදු ය
මගේ සිත සන්සුන් ය	සන්සුන් ය
මගේ සිත තැන්පත් ය	තැන්පත් ය
මගේ සිත පිරිසිදු ය	සන්සුන් ය

මම නිදුක් වෙමවා! නීරෝගී වෙමවා!  
සුවපත් වෙමවා! දුකින් මිදෙමවා! නිවන් ලබමවා!

මා මෙන් ම මාගේ දෙමාපියෝ ද, වැඩිහිටියෝ ද, ගුරුවරයෝ ද,  
නැදැයෝ ද, හිතවන්තයෝ ද, අහිතවන්තයෝ ද  
නිදුක් වෙතවා! නීරෝගී වෙතවා! සුවපත් වෙතවා! දුකින් මිදෙත්වා!  
නිවන් ලබත්වා!

මේ ගමේ වසන්නා වූ ද, මේ නගරයෙහි වසන්නා වූ ද, මේ රටෙහි  
වසන්නා වූ ද, මේ සක්වලෙහි වසන්නා වූ ද, සියලු සත්ත්වයෝ  
නිදුක් වෙතවා! නීරෝගී වෙතවා! සුවපත් වෙතවා! දුකින් මිදෙත්වා!  
නිවන් ලබත්වා!

මෙසේ පුරුදු පූහුණු කළ යුතු මෙමත් හාවනාව දිනකට මිනිත්තු දහයක් පුගුණ කරන ලෙස ගුරුතුමිය උපදෙස් දුන්නා ය.

මෙමත් හාවනාව වැඩිම මෙන් ම බුද්ධ වන්දනාවෙන් පසු බුදු ගුණ හාවනාව ද වැඩිමට අපට පුළුවන. ඒ සඳහා බුදු පිළිම වහන්සේ දෙස හොඳින් බලා සිටීමත් දෙනෙන් පියාගෙන සිතින් බුදු රුව මවා ගැනීමත් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉන් පසු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදී බුදු ගුණ සිතින් මෙනෙහි කරමින් බුදු ගුණ හාවනාව වැඩිය හැකි ය.

බුද්ධ වන්දනාවේ දී කියන “ඉතිපිසේ” පායය මෙහි දී සිහි කළ හැකි ය. එක් එක් බුදු ගුණය වෙන් වෙන් වශයෙන් සිහිපත් කරමින් හාවනා කිරීම එක් කුමයකි. නැතිනම් එකම බුදු ගුණයක් මෙනෙහි කරමින් හාවනා කිරීම තවත් කුමයකි.

අපේ පැරණි මූත්‍රන්මිත්තේව් බුදු ගුණ හාවනාව සඳහා ඇට වැලක් හාවිත කළා. එම ඇට වැලෙහි ඇට එකසිය අටක් තිබුණා. ඉතිපිසේ පායය එක් වරක් කියා එහි එක් ඇටයක් මැත් කරනවා. මෙසේ දිගින් දිගට ම ඉතිපිසේ පායය කියමින් බුදු ගුණ හාවනාව සිදු කරනවා. නව අරහාදී ගුණ සිහිපත් කරමින් මෙම හාවනාව සිදු කළ නිසා එම ඇට වැල නව ගුණ වැල නමින් හඳුන්වන බව ගුරුතුමිය අපට කිවා ය.

## පූහුණුවට



දිනපතා බුද්ධ වන්දනාවෙන් පසු මෙමත් හාවනාව හෝ බුදු ගුණ හාවනාව හෝ වචන්න.



## තමන්ටන් අනුන්ටන් හිතැනි බොදු දුරුවන් වෙමු

මෙවර වෙසක් පොහොය නිමිත්තෙන් අප පාසලේ බොද්ධ සංගමය පල කළ බොදු මග සගරාවේ තිබූ පුංචි ලිපි පෙළ කාගෙත් සිත් ගත්තේ ය. එහි පල වූ ලිපි කිහිපයකි මේ.

ඡය පරාඡය සමව විදිමු.

අප සියලු දෙනාට ඡය පැරදුමට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ඕනෑම ක්‍රිඩාවක දී එක් අයකු ඡය ගත් විට අනෙකා පරාඡය වේ. එසේ ම එක් කණ්ඩායමක් ඡය ගත් විට අනෙක් කණ්ඩායම පරාඡයට පත් වේ. එහි දී වැදගත් වන්නේ ඡය ගත් පුද්ගලයා හෝ ඡය ගත් කණ්ඩායම හෝ තම ජයග්‍රහණය අන් අයට බාධාවක් හිරිහැරයක් නොවන පරිදි සැමරීමයි.

ඒ සඳහා විනයගරුක බවක් අවශ්‍ය වේ. ජයග්‍රහණයේ දී මාතාය, ආබම්බරය, අනුන් හෙලා දැකිමින් කතා කිරීම හෝ පරාජේතයාට හිංසා කිරීම ජයග්‍රාහකයාගේ ගුණාංගයක් නොවේ. ජයග්‍රහණය සමසිතින් දරා ගැනීමට තරම් ඔහු අනතිමානි විය යුතු වේ.

පරාජය සදාකාලික දෙයක් නොවේ. පරාජයේ දී අධිෂ්ථානයිලිව කටයුතු කර ජයග්‍රහණය කරා යා හැකි ය. එහි දී තම අඩුපාඩු හෝ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීමට එය අවස්ථාවක් කර ගැනීම තුවණුත්තන්ගේ ස්වභාවයයි. ලොව උසස් තත්ත්වයට පත් බොහෝ පුද්ගලයෝ පරාජය හමුවේ අධිෂ්ථානයෙන් කටයුතු කර ජයග්‍රහණය ලබා ගත් අය වෙති.

ඡය පැරදුම උපේක්ෂාවෙන් විද දරා ගැනීමට බොද්ධ ඉගැන්වීම අනුව අපි පුරුදු පූහුණු වෙමු.

### වගකීමෙන් වැඩකරමු.

පාසල් ලමුන් ලෙස අප කුඩා කළ සිට ම වගකීම් දැරීමට පූහුණු විය යුතු ය. පාසල් ජීවිතය මේ සඳහා භාඥ ම අවස්ථාව වේ. පාසල් සිසුන් වන අප පාසල තුළ පන්ති නායකයින් ලෙසත්, දිෂ්‍ය නායකයින් ලෙසත්, ක්‍රිඩා නායකයින් ලෙසත්, සම්ති සමාගම්වල නායකයින් ලෙසත් සිදු කරන්නේ වගකීම් දැරීමට පූහුණු වීමයි.

පාසලට උදෑසන ම පැමිණීම, පාසල පිරිසිදු කිරීම, උදෑසන රස්වීම් සංවිධානය හා මෙහෙයුම් වැනි වැඩසටහන් තුළින් සිදු කෙරෙන්නේන් දරුවන් වගකීම් දැරීමට පූහුණු කිරීමයි.

ගුරු බසට කිකරු වීම, හොඳින් ශිල්ප ඉගෙනීම වැනි ගුණාංග දිෂ්‍යයා තුළ ඇති කිරීමට ඩුරු කළ හැකි ය. වගකීම් දරන්නට ඩුරුවන දිෂ්‍යයා තුළ “සක්කේ” හෙවත් හැකියාව, “උප්පුව” හෙවත් සංප්‍රඛ්‍යාව, “සුප්පුව” මතා සංප්‍රඛ්‍යාව ආදි ගුණාංග වර්ධනය වන බව කරණීය මෙත්ත සූතුයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

දෙමාපියන් වෙහෙස වී උපයන දනය විනාශ නොකර හොඳින් ඉගෙන ගැනීම දරුවන්ගේ වගකීම වේ. දෙමාපියන්ට උපකාර කිරීම ද දරුවන්ගේ වගකීමකි.

බෝසත් වරිතය වගකීම දැරීම පිළිබඳ ආදර්ශ සපයයි. බෝසතාණන් කුඩා කළ ඕල්ප ඉගෙන ගත්තේ සර්වම්තු හෙවත් විශ්වාම්තු ආචාර්යවරයාගෙනි. ආචාර්යවරයා දත් සියලු ඕල්ප ඉතා කෙටි කාලයකින් සිදුහන් කුමරු ඉගෙනගෙන අවසන් කළේ ය.

පාසල් දරුවන් වන අප වගකීමෙන් යුතු ව ඉගෙනීමන් රටට වැඩායක පුද්ගලයකු ලෙස කටයුතු කිරීමන් ඉතා වැදගත් වේ.

අන්සතු දේ නොගනිමු.

කුමන ආකාරයෙන් සිදු කළත් සෞරකම වරදකි. සමහරු ගමේ, නගරයේ, පාසලේ, පන්සලේ මෙන් ම රූපයේ දේපල ද සෞරකම් කරති. කුඩා වූ දෙයක් වත් සෞර සිතින් ගැනීම අපාගත වන පාපයක් වේ.

ඇතැමෙක් තව කෙනකු රවටා අනුත් සතු දේ ලබා ගනිති. එසේ ලබා ගැනීම ද සෞරකමකි. ඔහු ම කෙනෙක් තමන් සතු වස්තුව නිදහසේ පරිහරණය කිරීමට කැමැති වෙති. එම නිදහස අහිමි කිරීම, ඒවා සෞර සිතින් ගැනීම, පන්සිල්වල සඳහන් දෙවන දික්ෂා පදය කඩ කිරීමකි. සෞරකම සමාජයේ යහපැවැත්මට මහත් බාධාවක් වේ. එබැවින් අන්සතු දේ කිසිදු අයුරකින් නොගත යුතු ම ය.

මේ පිළිබඳ ලෝච්ච සගරාවේ මෙසේ සඳහන් වේ.

බලයෙන් වත් කිසියම් සෞර	සිතකින්
සියතින් වත් දැන්වූ	උපසෙසකින්
පර සන්තක දෙය ගත සෞර	සිතකින්
නිරයෙන් නිරයට පැමිණෙයි	එතෙකින්

(වීදාගම මෙමත්‍ය හිමි - ලෝච්ච සගරාව)

**සුභාමිතය පුරුදු වෙමු.**

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රිය වවන කතා කිරීමේ අගය අපට දේශනා කළ සේක. අප සැම විට ම අන් අයට ප්‍රිය වන ආකාරයට කතා කළ යුතු ය. බුදු දහම නිරන්තරව ප්‍රිය වවන කතා කිරීම අගය කර ඇත. එසේ ම සමාජය අප්‍රිය කරන පරුෂ වවන කිම, කේලාම් කිම, බොරු කිම, හිස් වවන කතා කිරීම නොකළ යුතු ය.

අප්‍රිය අමනාප වවනවලට මිතිසුන් පමණක් නොව සතුන් ද ප්‍රිය නොකරන බව නන්දිවිසාල ජාතකයෙන් ද පැහැදිලි වේ. නන්දිවිසාල ගවයාට ගැල්කරු අප්‍රිය වවනයෙන් කතා කළ නිසා මහු ගැල් ඇදීම නොකළේ ය. ප්‍රිය වවනයෙන් කතා කළ පසු ගැල් සියල්ල ම එකවර

අද්දේ ය. එමගින් පැහැදිලි වන්නේ සුභාෂිත වචනයේ ඇති වැදගත් කමයි.

අප්‍රිය වචන බැහැර කිරීමත් සුභාෂිත වචන භාවිතයේ වැදගත්කමත් සිරිත් මල්දම පොතෙහි මෙසේ දැක්වේ.

යකෝ යන බස් තොහොතු	සිතන්නේ
උළ මූ යන බස් කැතැයි	සිතන්නේ
තෙක් බොල යන බස් දුරු	කරපන්නේ
පිරිය වචන බස්	පවසාපන්නේ

(සිරිත් මල්දම - ඇම්. ඇල්. සිල්වා ගුරු මුහන්දිරමිතුමා)



### ක්‍රියාකාරකම

- තමන්ටත් අනුන්ටත් හිතැති බොදු ගුණදම් ඇතුළත් කවී සොයා පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.



## ඡ්‍රීඩ්‍රොපියෝජිත උපදෙස්

අලගියවන්න මුකවේටිතුමා සිතාවක යුගයේ සිටි කවියෙකි. එතුමා විසින් රචනා කරන ලද “සුහාජිතය” ලොකු කුඩා සැමට උපදෙස් ලබා දෙන අගනා උපදේශාත්මක පද්‍ය කෘතියකි.

“සත් පුරුෂ පුද්ගලයා දුදනන්ගේ අපහාස ඉදිරියේ කම්පා නොවේ” යන්න දැක්වෙන පද්‍යයක් සුහාජිතයේ මෙසේ දැක්වේ.

කුලුණු ගුණයෙන් යුතු උතුමන් සිත  
දුදන බසින් නොයෙදෙයි කරනට  
නව රුවනින් පිරි මහ සමුදුර  
තණ සුළුකින් භූණු කළ හැකි වෙති

මහරු  
නපුරු  
ගැහුරු  
කටුරු  
(සුහාජිතය)

කරුණා ගුණයෙන් යුත් උතුමන්ගේ සිත්, පහත් ගත් ගුණ ඇති දුර්ජනයන්ගේ වචනවලින් කිළිටි කළ නොහැකි ය. නව වැදැරුම් රත්නයන්ගෙන් පිරුණු මහා සමුදුය තණ සුළුකින් කිසිවකුටත් උණු කළ නොහැකි ලෙසිනි.

විදාගම මෙමත්‍ය හිමියන් විසින් කෝටටේ යුගයේ දී ලෝවැඩ සගරාව නම් උපදේශ කාව්‍ය ගුන්ථය රචනා කරන ලදී. ලෝවැසියන්ට වැඩ සලසා ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන බැවින් මෙම ගුන්ථය ලෝවැඩ සගරාව ලෙස නම් කර ඇත.

ඡ්‍රීවිතයේ යථා ස්වභාවය තුවණීන් දැන කුසල් රස් කිරීමේ අගයත්, එමගින් නිවන් මග පාදා ගැනීමේ හැකියාවත් ලෝවැඩ සගරාවේ කවි තුළින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

විනෝදයටත් අන් සතු දෙයක් ගැනීම නොකළ යුතු යැයි ලෝවැඩ සගරාවේ පහත කවියෙන් උපදෙස් ලබා දී ඇත.

කෙළියට කඩක් සගවා යහළිවකු	ගෙනේ
එළි කොට තැවත දුන් මේනිසකුට	එතෙකිනේ
විළි වැස්මක් නොමවිය දෙවි වුවත්	අනේ
කෙළියටත් නොකරවි සොරකමක්	දැනේ

කෙනෙක් සෙල්ලමට යහළිවකුගේ රෙදි කඩක් සගවා තැවත ඒ යහළවාට ම දුන්නේ ය. රෙදි කඩ සැගවූ තැනැත්තා බොහෝ පින්කම් කර මිය ගොස් දෙවි කෙනකු වී ඉපදුණේ ය. දෙවියකු වුවත් සෙල්ලමට කළ සොරකම නිසා මහුට විළි වසාගන්නට වස්තු ලැබුණේ තැත. එබැවින් සෙල්ලමටත් සොරකම් කිරීම නොකළ යුතු ම ය.

---



## ක්‍රියාකාරකම

1. පාඨමේ දී ඇති කවී දෙක පාඨම් කරගන්න.
2. එවායේ ආදර්ශ ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.



22

## යහපත් ජීවිතයකට බොදු වදුන්

පන්ති කාල සටහනේ විවේක කාලයෙන් පසු කාලපරිච්ඡේදය වෙන්ව තිබුණේ බුද්ධ ධර්මය විෂයයටයි. ගුරුතුමිය පන්තියට පැමිණියා ය. පන්තියේ සිසුහු සියලු දෙනා ම නැගිට “තෙරුවන් සරණයි!” කියා ගුරුතුමියට ආවාර කළහ. ගුරුතුමිය ද “තෙරුවන් සරණයි!” කියා සිසුනට ආයිරවාද කළා ය.

“දරුවනේ, අද පාඩමට හැමෝ ම හොඳින් අවධානය යොමු කරන්න යිනැ. අපි අද ඉගෙන ගන්නේ බොදු වදුන් කිහිපයක් ගැනයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මෙම බොදු වදුන් අපේ ජීවිතවලට හරි ම ප්‍රයෝගනවත් වෙනවා.”

“අපදාන සෞජනි පක්ෂුනු” මෙහි තේරුම, “උගත්කම වරිතයෙන් බබුලයි” යන්නයි. දැනුම හෙවත් නුවණ මිනිසකුට අවශ්‍ය උසස් ම වස්තුව වේ.

සැම සතෙක් අතරින් ම මිනිසා උසස් වන්නේ ප්‍රයාව නිසා ය. මිනිසා නුවණීන් හින වේ ද එවිට ඔහු තිරිසනකුට සමාන වේ. විම්පන්සියා, ගෝරීල්ලා, ඔරංගිටෘ, අලියා, වදුරා, රිලවා යන සත්තු යම් ප්‍රමාණයක නුවණක් ඇති සත්තු වෙති. එහෙත් මිනිසාට මෙන් උසස් බුද්ධියක් හෝ වැටහෙන නුවණක් හෝ ඔවුනට උරුම තොවේ. මිනිසාට ඇත්තේ දියුණු කළ හැකි නුවණකි. එම නිසා දරුවනේ, මිනිසාගේ උගත් කම ඔහුගේ හැසිරීමෙන් හා වරිතයෙන් බබුන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත.

දරුවනේ, තවත් බොඳ වදනක් තමයි, “අක්කෝධෙන ජීන් කෝඩං” යන ප්‍රකාශය. එනම් කෝඩ කරන්නා අකෝඩය හෙවත් කෝඩ නොකිරීමෙන් දිනාගත හැකි ය. කෝඩය, වෙටරය, තරහව, පලිගැනීම, ජීවිතයේ විනාශයට හේතු වේ. මිනිසා පංච ඉන්දියයන්ට ගොදුරු වන අරමුණු නිසා කෝඩ ඇති කර ගනී. තමන් අකුමැති දේ දැකීම, ඇසීම, විදින්නට සිදු වීම ආදිය නිසා කෝඩය ඇති වේ.

කෝඩය තසන වටිනා ම ඔපුව තම අකෝඩය හෙවත් මෙත්තියයි. මෙත්තිය තමන්ටත් අනුන්ටත් යහපතක් කරයි. මෙත්තිය නිසා සිත බාන්ත වේ; ප්‍රසන්න වේ; සිතේ සැනසුම ඇති වේ. සිතේ ලෙඛ අඩු වන නිසා කය පැහැපත් වේ. මෙත්ති කරන පුද්ගලයා අන් අයට ප්‍රියමනාප වේ; මහු සුවසේ තිදියි; සුවසේ අවදි වෙයි. නරක නපුරු සිහින නොදකි. කෝඩ නොකිරීම සිතේ සැනසුමට හේතු වේ. සැනසුණු සිතේ මතක ගක්තිය වැඩි. එය අප සැම දෙනාට ම ඉතා වැදගත් වේ.”



### ක්‍රියාකාරකම

- “අපදාන සේහිනි පක්ෂීක්ෂා” සහ “අක්කෝධෙන ජීන් කෝඩං” යන බොඳ වදන්වල තේරුම පාඩමෙන් තෝරා ලියා දක්වන්න.
- මෙත්තිය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න.

## පුහුණුවට

අක්කෝධෙන ජීතේ කෝඛං  
අසායුං සායුතා ජීතේ  
ජීතේ කදරියන් දානේන  
සවිච්චීන අලිකවාදින්。



## මහියංගණ දාගැබ



මහියංගණයේ මහවැලි ගග අසබඩ යක්ෂ ගෝත්මික දෙපිරිසක් වාසය කළහ. මහානාග නම් වන උයනේ දී මේ යක්ෂ ගෝත්මික දෙපිරිස අතර ගැටුමක් ඇති විය. එදා දුරුතු පෝද දිනයකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දෙපිරිස අතර සටන දිවැසින් දුටු සේක. මේ ගැටුම වළක්වාලනු පිණීස බුදුරජාණන් වහන්සේ මහානාග වන උයනේ අහසේ වැඩ සිටියහ. යක්ෂයින් දමනය කිරීම සඳහා උන් වහන්සේ යමාමහ පෙළහර පැ සේක. ඉන්පසු බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔවුන්ට ධර්මය දේශනා කළහ. ඒ උන්වහන්සේගේ බුද්ධත්වයෙන් නව වන මාසයේ දුරැකු පොහො දිනයයි. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පළමු ලංකාගමනයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මහියංගණයට වැඩිම කළ පුවත දැනගත් සමනල අඩවියේ විසු සුමන සමන් දෙවියේ මහ පිරිසක් සමග එම ස්ථානයට පැමිණියහ. එම අවස්ථාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔවුනට ධර්මය දේශනා කළ සේක. ඒ බණ අසා සුමන සමන් දෙවියේ සෝචන් වූහ. ඉන් අනතුරුව සුමන සමන් දෙවියේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් උන්වහන්සේ වෙනුවෙන් වැදුම් පිදුම් කිරීමට යමක් ඉල්ලා සිටියහ. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ කේශධාතු මිටක් ලබා දුන් සේක. සුමන සමන් දෙවියේ බුදුරජාණන් වහන්සේ යමාමහ පෙළහර පැ ස්ථානයේ කේශධාතු තිදන් කර වෙතුයක් තැනුවූහ. එය මහියංගණ වෙතුයය නම් විය. ආරම්භයේ දී එම වෙතුයය රියන් හතක් බව පොත පත් සඳහන් වේ. එමෙන් ම විවිධ අවස්ථාවල දී රජවරුන් විසින් මෙම වෙතුයය ප්‍රතිසංස්කරණය කරමින් විශාල කරන ලද බව මහාවංශයේ සඳහන් වේ.

බොද්ධයන් සොලොස්මස්ථාන වන්දනා කිරීමේ දී ප්‍රථමයෙන් වන්දනා කරන්නේ මහියංගණ වෙතුයයටයි. අභිත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ලංකාගමනය සිදු වූ මෙම අතිප්‍රේච්චිය පින්තුම ගොරව සිතින් වන්දනා කරමු.



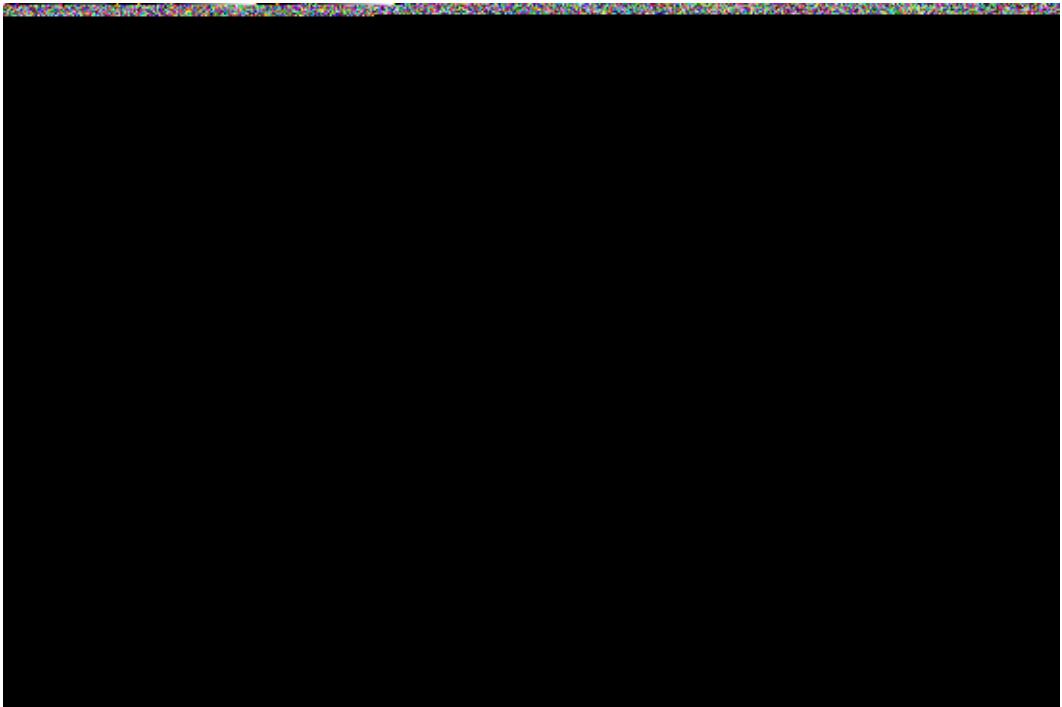
## ත්‍රියාකාරකම

● පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලියන්න.

1. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ලංකාගමනය සිදු වූ පොහොය දිනයේ තම ලියන්න.
2. එදින සටනක යෙදී සිටි ගෝත්‍රිකයේ කවරහු ද?
3. ඔවුන් දමනය කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ කළේ කුමක් ද?
4. බුදුරජාණන් වහන්සේ මහියංගණයට වැඩිය බව දැන එම ස්ථානයට පැමිණී දෙවියන්ගේ තම කුමක් ද?
5. මහියංගණ චෙතුවයේ නිදන් කර ඇති ධාතුන් වහන්සේ හඳුන්වන තම ලියන්න.



## සේමාවති දාගැබ



අමේ රටේ එතිහාසික සිද්ධස්ථාන අතරින් සේමාවති වෙතාය රාජයාණන් වහන්සේට නිමි වන්නේ අද්විතීය ස්ථානයකි.

සේමාවති දාගැබ පිළිබඳ ධාතුවංශයේ සැකෙවින් තොරතුරු දක්වා ඇත. දුටුගැමුණු රජතුමාගේ පියා කාවන්තිස්ස රජතුමා වේ. එතුමා රජ කළේ රැහුණු රටේ ය. එතුමාගේ නැගණිය වූ සේමා දේවිය අහය නම් කුමරු සමග විවාහ වූවා ය. මේ දෙදෙනා රැහුණේ ගිරි නැමැති නුවර පාලනය කරමින් එහි වාසය කර ඇත. ගිරි නුවර මාගම (රැහුණ)

රාජධානීයට අයත් කුඩා රාජ්‍යයකි. පසු කලක ඔවුන් ගිරි රාජ්‍යය අත හැර සේරු නුවරට ගියහ.

එකල සේරු නුවර පාලනය කළේ සිව නැමැති රජතුමා ය. සිව රජු ගිරි අහය කුමරුගේත් සෝමා දේවියගේත් හොඳ ම යහළවෙකි. මෙම මිත්‍රකම නිසා ම සේරු නුවරට ආසන්නයේ තිබූ සෝම නම් පුදේශය සිව රජු මෙම දෙදෙනාට තැගි කළේ ය.

ගිරි අහය රජු එම පුදේශයේ පාලකයා විය. එම පුදේශයේ ගල් ලෙන් තුළ මහරහතන් වහන්සේලා වැඩ සිටියහ. ගිරි අහය රජු තම දේවිය වූ සෝමා නමින් වෙතායක් කරවිය. රහතන් වහන්සේ නමක් විසින් දෙනු ලැබූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දකුණු දළදා වහන්සේ, රජතුමා එම දාගැබේ නිදන් කළේ ය.

ගිරි අහය රජතුමා, ඉදිකළ මෙම දාගැබ වටා පැන් පොකුණු ආදිය ඉදිකිරීමත්, පරිසරය අලංකාර කිරීමත් සිදු කළ අතර කල් යැමේ දී මෙය සෝමාවති වෙතා ලෙස ප්‍රසිද්ධියට පත් විය.

සෝමාවති වෙතාය පිහිටා ඇත්තේ පොලොන්නරු දිස්ත්‍රික්කයේ ය. සුන්දර මහ වන මැද පිහිටා ඇති සෝමාවති දාගැබ වන්දනා කොට අදත් බොහෝ සැදැහැවත්තු පින් සිදු කර ගනිති.

අපිත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දකුණු දළදා වහන්සේ නිදන් කර ඇති සෝමාවති වෙතා රාජ්‍යාණන් වහන්සේ වන්දනා කර පින් ලබා ගනිමු.



## ඩියාකාරකම

“අ” කොටසට ගැලපෙන පිළිතුරු “ଆ” කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

“අ”

“ଆ”

1. ගිරි අහය රුපුගේ දේවිය ධාතුවංශයයි  
වූයේ
2. සේරු නුවර පාලනය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ  
කලේ දැකුණු දළදා වහන්සේයි
3. සෞමාවති දාගැබ පිළිබඳ  
තොරතුරු දක්වා ඇති මූලාශ්‍රය පොලොන්නරුවයි
4. සෞමාවති දාගැබේ  
නිදන් කර ඇත්තේ සෞමා දේවියයි
5. සෞමාවති චෙවත්‍ය  
පිහිටා ඇති දිස්ත්‍රික්කය සිව රජත්‍යමා ය වන්නේ

## ප්‍රහාණුවට

සම්බුද්ධරාජ මූලපංක්‍ර ධම්මරේණු  
එස්සං මනුක්ක්ද සිතරංසි විරාජමානා。  
ඛහ්මාමරා නරගණෙහි සුපුරුත්තං තං  
වන්දාමහා සුගත දක්ෂිණ දන්තධාතුං

සර්වයුයන් වහන්සේගේ මූඛ පද්මයෙහි සද්ධර්මය නමැති රේණු  
විසින් ස්ථාපිත කරන ලද, මත්‍යා දවල රුළුම්යෙන් බබුන්නා වූ  
දෙව්, බැඩි, මිතිස් සමුහයා විසින් මනාකොට පුද්‍රන ලද ඒ තරාගතයන්  
වහන්සේගේ දක්ෂිණ දන්තධාතුන් වහන්සේ මම නමස්කාර කරමි.



## පොලොන්නරු ගල් විභාරය

සින්දු කියමින්, අත්පොලසන් දෙමින් විනෝදයෙන් අධ්‍යාපන වාරිකාවේ යෙදුණු සිසුන් එකවර ම ඒ සියල්ල නවතා නිහඩ වූයේ ගුරුතුමාගේ අණට කීකරු වෙමිනි.

“කවුරුත් භෞදට අහගන්න. බස් එකෙන් බැහැලා දෙන්නා දෙන්නා පේළියක් හැදෙන්න. අපි දැන් ඇවිත් ඉන්නේ පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරය ප්‍රගත. ගල් විභාරය බොද්ධ අපට ඉතා වැදගත් ප්‍රජනීය ස්ථානයක්.”

ගුරුතුමාගේ අණට කීකරු ව සිසුහු බසයෙන් බැස පේළි සඳී ඉදිරියට ගියහ. අවට පරිසරය වමත්කාර්ථනක ය. තෙලුම් මල් පිරි පොකුණු ය; ගසින් ගසට පනින වදුරු රංචු ය.

සිසු පිරිස සහ ගුරුතුමා නතර වූයේ ගල් පර්වතයක තෙලා තිබූ බුදු පිළිම වහන්සේලා සතර නම ඉදිරිපිට ය. සියලු දෙනා ම තමන් රගෙන ගිය මල් තැන්පත් කර බුද්ධ වන්දනාව සිදු කළහ. ඊට පසු ගුරුතුමා සිසුන්ට ගල් විභාරය පිළිබඳ විස්තර කියා දීමට ඉදිරිපත් විය.

“පොලොන්නරුව තමයි අනුරාධපුර රාජධානීයට පසු ව තිබෙන දෙවැනි රාජධානීය. පොලොන්නරුවේ පරාකුම සමුද්‍රය ආසන්නයේ තිබෙන වැදගත් ම ප්‍රජනීය ස්ථානයක් විදියට ගල් විභාරය හඳුන්වන්න ප්‍රඹුවන්. උත්තරාරාම විභාරය කියලයි මූලින් මේ ගල් විභාරය හැඳින්වූයේ. මේ ආරාමය මහා පරාකුමබාහු රජතුමා විසින් කරවපු බවයි ඉතිහාසයේ සඳහන් වෙන්නේ.”



“මෙහි පිහිටි ගල් බුදු පිළිම හතරක් ඉතා නිරමාණයීලි ව, බුදු රුණ මතු කරමින් නිරමාණය කිරීමට අපේ අතිත නිරමාණ ගිල්පීන් කටයුතු කරලා තියෙනවා නේද දරුවනේ.”

පර්වතයේ වම් පැත්තේ සිට ප්‍රතිමා නරඹමින් ගමන් කිරීමටත්, ඒ පිළිබඳ තොරතුරු දැන ගැනීමටත් සිසුහු මහත් උනන්දුවක් දැක්වූහ.

“අපි ඉස්සරවෙලා ම බලමු හිදි බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ ගැන. වාචි වී සිටින ඉරියවිව නිසා අපි මේ ප්‍රතිමාව හඳුන්වන්නේ හිදි බුද්ධ ප්‍රතිමාව කියලා. මේ ප්‍රතිමා වහන්සේ අඩි පහලෙළාවක් පමණ උසයි.”

---

“හොඳයි. හිදි පිළිම වහන්සේ වන්දනා කරලා ඇපි යමු ර්ලග හිදි පිළිමය ලගට.”

සිසුහු ගුරු බසට අවනත වූහ.

“මේ පිළිම වහන්සේත් හිදි පිළිම වහන්සේ නමක්. බලන්න මේ ප්‍රතිමාව සකස් කරලා තියෙන විදිය. අඩ් 4½ ක් පමණ උස බුදු පිළිමය දෙපැත්ත අලංකාර කරන්න කැටයම් කරපු කණු දෙකක්, කකුල් දෙකෙන් හිටගෙන ඉන්න සිංහ රුප දෙකක්, වාමර සලන රුප දෙකක් ගලින් නෙළලා තියෙනවා. බුදු පිළිමයේ හිසට ඉහළින් ගල් ජ්‍යුයක් (කුඩායක්) නිරමාණය කරලා ප්‍රතිමාවට ඉහළින් ගල් තලය බුදුරජාණන් වහන්සේට ගෝරවය දක්වන දෙවියන් බ්‍රහ්මයන් සිටින අහසක් බවට පත් කරලා. කොයි තරම් අපුරු නිරමාණයක් ද? ”

---

“අපි මේ හිදි පිළිම වහන්සේ වන්දනා කරලා ර්ලගට හිටි බුද්ධ ප්‍රතිමා වහන්සේ ගැන සෞයා බලමු.”

ගුරු බසට අවනත වූ සිසුහු ර්ලගට හිටි පිළිමය අසලට ගියහ.



“මේ පිළිම වහන්සේ දිහා හොඳට බලන්න.” ගුරුතුමා පැවසී ය.

“මේ පිළිමය අඩි 23ක් උස බව තමයි පොත්පත්වල සඳහන් වෙන්නේ,” ගුරුතුමා පැවසුවේ ය.

“බලන්න දරුවනේ, මේ හිටි පිළිමයේ ඉණත් දෙදණත් මදක්

නැමුණු විදියට නිරමාණය කරලා තියෙන විදිය. අපි දැකලා තියෙන වෙන පිළිමවලට වඩා වෙනස් විදියකටයි දැන් තබාගෙන ඉන්නේ. නෙපුම් මලක් වැනි ගල් වේදිකාවක් මත දැන් බැඳුගෙන සිටින ආකාරය දක්වන මේ හිටි පිළිමය තුළින් පේන්නේ කාරුණික බැල්මක්. අපි මේ හිටි පිළිම වහන්සේ තමස්කාර කරලා ර්ලගට යමු සැතපෙන බුදු පිළිමය ලගට,” ගුරුතුමා පැවසුවේ ය.

---

“මේ පිළිමය සැතපෙන පිළිමයක්. මෙහි හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා අඩි 46ක් දිගයි. සයනයක් මත සැතපී සිටින ආකාරයක් මේ පිළිමයෙන් පෙන්වනවා. දකුණු ඇලයට හැරී දකුණු අත මත හිස තබාගෙන සිටින ඉරියව්ව හඳුන්වන්නේ මොන නමින් ද?” ගුරුතුමා ප්‍රශ්න කළේ ය.

සිසුන් පිළිතුර දැනගෙන හිටියේ නැති බව නිහඹතාවෙන් පෙනී හියේ ය.

“මේ ඉරියව්ව හඳුන්වන්නේ සිංහ සෞඛ්‍යාව නමින්. හිසේ බර කොට්ටයට දැනුණු විදියටයි එය නිරමාණය කර තියෙන්නේ. කොට්ට උරයේ පවා කැටයම් මතු කරලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී පතුල් දිනා බැලුවම මොනවද හිතෙන්නේ?”

“මංගල ලකුණු දක්වලා තියෙනවා,” කසුන් කිවේ ය.

“මේ සැතපෙන පිළිමය පරිනිරවාණය දැක්වෙන පිළිමයක් කියලන් අදහසක් තියෙනවා. අපි මේ කළා කෘති ඉතා හොඳින් ආරක්ෂා කරන්න ඕන. දැන් අපි සැතපෙන පිළිම වහන්සේ වන්දනා කරමු,” ගුරුතුමා කිවේය.

ඉන් පසුව ගුරුතුමා එම ගලෙහි කොටා තිබූ අක්ෂර පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් කළේ ය.

“දරුවනේ, මෙය තමයි ගල් විහාර කතිකාවත. මහ පැරකුම්බා රජතුමා හික්ෂුන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් කරවූ සෙල් ලිපියක්. මේ අකුරැ ඔයාලට කියවන්න බැහැ. ඒවා පැරණි සිංහල අකුරැ. ඒවා කියවන්න විශේෂයෙන් ඉගෙන ගන්න ඕනෑම ඕනෑම පිළිමයක් පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් කළේ ය.



### ඩියාකාරකම

1. පොලොන්නරුව ගල් විහාරයේ පින්තුර හා තොරතුරු රස් කර කණ්ඩායම් කුමයට පොත් පිංචක් සාදන්න.