



# සවියෙන් පෙරට අපි එකට e - ඉගෙනුම් පාසල හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

11 ශ්‍රේණිය

බුද්ධ ධර්මය

පළමු වාරය

01 පාඨම

බුදු සිරිත අනුව යමු අභියෝග ජය ගනිමු

සැකසුම:- ගංගොඩඅරාවේ සුමනජෝති හිමි

බප/හො/ රාජකීය ජාතික පාසල

# අභියෝග ජය ගැනීම

- අපි සියලු දෙනාගේම ජීවිත අභියෝග වලින් පිරී ඇත
- උපතේ සිට මරණය දක්වා විවිධ වූ අභියෝග වලට මිනිසාට මුහුණ දීමට සිදුවේ
- සියල්ලන්ට අභියෝග පොදු වුවද ඒවාට මුහුණ දෙන ආකාරය විවිධය
- අභියෝග සාර්ථක ලෙස ජයගත් මිනිසුන් මානව ඉතිහාසයේ ඉතා විරලය

# අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදුන් පරමාදර්ශී චරාකිය

- අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදුන් පරමාදර්ශී චරිතය වන්නේ තිලෝගුරු බුදුරජාණන් වහන්සේය
- ලෝකික පෘථග්ජන ස්වභාවය ඉක්මවා ලෝකෝත්තර තත්ත්වය වෙත ළඟාවීම තුළින් අභියෝග ජය ගැනීමේ පරමාදර්ශය ලොවට පෙන්වීම

# බුදුරජාණන් වහන්සේට මුහුණදීමට සිදු වූ ප්‍රධානතම අභියෝගය

- දුක් සහිත වූ පඤ්චෝපාදස්කන්ධය නැමති ගෘහය නිර්මාණය කරන අදාශ්‍යමාන වූ බලවේගය හඳුනාගෙන එය නැති කිරීමයි

# බුදුන් වහන්සේට දූෂිත අභියෝගය ජය ගැනීමට උපකාරී වූයේ

- දිගු කලක් සංසාර ගමනෙ තමන් ප්‍රගුණ කළ  
අධ්‍යාත්මික ශක්තියයි

# ප්‍රධාන අභියෝගය ජයගත් බුදුන් වහන්සේගේ මුවින් පිට වූ උදාන වක්‍යය

අනේකජාති සංසාරං සන්ධා විස්සං අනිබ්බිසං  
ගහකාරකං ගවේසන්තෝ දුක්ඛා ජාති පුනප්පුනං  
ගහකාරක දිට්ඨෝසි පුන ගේහං නකාහසි  
සබ්බා තේ ඵාසුකා හග්ගා ගහකුටං විසංඛිතං  
විසංකාරගතං චිත්තං තණ්හානං ඛය මජ්ඣගා

මම සසර දුකට මුල්වන පංචස්කන්ධය නැමති ගෙය තනවන වඩුවා සොයා  
සසර නෙයෙක් ජාතිවල ඇවිදමින් එහෙත් දක්නට නොලැබිණි දැන් ඒ වඩාවා  
මම දිටිමි යලි නුබට මේ පංචස්කන්ධය නැමැති ගෙය සෑදීමට හැකියාවක්  
නොමැත ගෙයි පරාල බිඳ දැමුවෙමි කැණීමඬල සුන්කෙලෙමි තණ්හාව කෂය  
කොට රහත් බවට පැමිණියෙමි

බුද්ධත්වයට පත්වීම සඳහා බුදුන්  
වහන්සේට මුහුණ දීමට සිදු වූ අභියෝග

● දස මාර සේනාව පැරදවීම

● තණ්හා රක්ෂි රඟා මාර දු වරුන්ට මුහුණ දීම

# අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා බුදුන් වහන්සේ තුළ පැවති ගුණාංග

- බුදුන් වහන්සේ ප්‍රගුණ කළ පාරමිතා  
ධර්මයන්ගේ බල මහිමය
- බුදුන් වහන්සේ තුළ පැවති උසස් මානසික  
දියුණුව



# පාසල් සිසුන් වන අපගේ ඉදිරි දියුණුවට අවහිර වන මාර බලවේග

- තරුණ මදය
- කුසගින්න
- කුසිතකම
- දඩබ්බර ගතිය
- ප්‍රවණ්ඩ සිතුවිලි
- කාමුක හැගීම්
- ඊර්ෂ්‍යාව
- පළිගැනීම

# ඉහත අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අප තුළ පැවති යුතු ගුණාංග

- විමසුම්ශීලී බුද්ධිය
- අධිෂ්ඨානය
- ඉවසීම
- නොපසුබස්නා උත්සාහය
- උපායශීලී බව
- ආත්ම සංයමය

# බුදුන් වහන්සේ මුහුණදුන් අභියෝග හා ආදර්ශ

- ◎ **අභියෝගය:-** බුද්ධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා තමන් වහන්සේට සෙවන දුන් බෝධින් වහන්සේ දෙස සතියක් ඇසපිය නොසලා බලා සිටීම
- ◎ **ආදර්ශය:-** කෙළෙහිගුණ දැක්වීම / පරිසරය අප රකින බැවින් අප විසින් පරිසරය රැකීම / සමස්ත සත්ව පැවැත්මට කාරුණිකවීම

◎ **අභියෝගය:-** තමන් අවබෝධ කරගත් ගැඹුරු  
ධර්මය කෙලෙස් මළින් පිරුණු පාඨශ්‍රවණ  
මිනිසුන්ට අවබෝධ කරවීම

◎ **ආදර්ශය:-** ජීවිත අභියෝග ජය ගැනීමට සත්‍ය  
චචනයේ බලය සහ විමසුම්ශීලීවීම අවශ්‍ය බව

◎ **අභියෝගය:-** තනතුරු ප්‍රධානය කිරීම හා ඒවාට විවිධ චෝදනා එල්ලවීම

◎ **ආදර්ශය:-** ගෝත්‍රය / කුලය / නිලය හෝ වෙනත් පුද්ගල සාධක නොසලකා නිසඟ කුසලතාවයට මුල් තැන දීම

◎ **උපේක්ෂාවෙන් යුතුව මුහුණ දීම**

◎ අභියෝගය:- සෝපිකාරාමයේ නිකුත්ගේ  
කලහකාරී හැසිරීම

◎ ආදර්ශය:- වරද කළ වුන්ට වරද කේරුම්  
ගැනීමට අවස්ථාව සලසාදීම

◎ **අභියෝගය:-** ඇතැම් භික්ෂූන් වහන්සේලා ධර්මයට හා විනයට අදාල කරුණු වැරදි ලෙස ග්‍රහණය කර ගැනීම නිසා සසුන්ට අභියෝග එල්ලවීම

◎ **ආදර්ශය:-** අපක්ෂපාතීව සත්‍ය වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමෙන් බොහෝ ගැටලු වලට විසඳුම් ලබාගත හැකි බව

◎ උපේක්ෂා සහගතව හා උපාය කුෂලතාවයෙන් යුතුව මුහුණ දීම

◎ දැඩි මතධාරීවීම / අගතිගාමීවීම තමාට මෙන්ම සමාජයට අගතියකි

◎ අභියෝගය:- ප්‍රත්‍ය පහසුකම් වලින් තොරව  
ඉතා රළු කටුක ආහාර වලදමින් වේරංජාපුරයේ  
වස් විසීමට සිදුවීම

◎ ආදර්ශය:- සියලු බාධක වලට අපේක්ෂාවෙන්  
මුහුණ දීම

◎ ඉගෙනුම ලබන අපට ද ඇතැම්විට නිරාහාරව  
සිටීමට සිදුවිය හැකි අතර ඒ කිසිවක් අපේ  
මූලික අරමුණ වන ඉගෙනීමට නොගැනීම



◎ **අභියෝගය:-** අග්‍රදායකයන් පූජා කළ කෝටි ගණනක් වටිනා ආරාමවල සැප සම්පත් කෙරෙහි නොඇලීම

◎ **ආදර්ශය:-** අල්පේච්ඡ සරල සරල වාමි දිවිපැවැත්ම

◎ සුවපහසු දේ මෙන්ම සුවපහසු නොවන දෙය ද සම සිතින් ඉවසීම

# බුදු සිරිතෙන් ඔපවත් වුණු බොදු දරුවකුගේ ලක්ෂණ

- අභියෝග ජය ගෙන ඉදිරියට යාම
- මනා අවබෝධයක් හා අධිෂ්ඨානයක් ඇතිව අභියෝගවලට මුහුණදීම
- සිය දක්ෂතා හැදින්වෙන නිවැරදි ඉලක්කයට යාමට කටයුතු කිරීම
- යම්කිසි ක්‍රියාවක් ආරම්භයේ නොසැලී කටයුතු කිරීම
- වරක උත්සාහය අසාර්ථක වූ පමණින් පසුබට නො පසුතැවලී නොවීම
- එළඹෙන බාධක හමුවේ උපාය කුසලතාවෙන් ක්‍රියා කිරීම

# ක්‍රියාකාරකම්

- ඉටු සිරිතේ අභියෝගාත්මක අවස්ථා පෙළ ගස්වන්න
- ඔබ මුහුණ දී ඇති අභියෝග 5ක් ලියන්න
- ඔබ අභියෝගයක් ජයගත් ආකාරය ලියන්න
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඔබ තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 5ක් ලියන්න



තෙරුවන් සරණයි