



සවියෙන් පෙරට අපි එකට
e - ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

11 ශ්‍රේණිය

බුද්ධ ධර්මය

පළමු වාරය

03 පාඨම

බුදුකුරු දම් පුරා - දිවිමග ගනිමු සපුරා

සැකසුම:- ගංගොඩඅරාවේ සුමනජෝති හිමි

බප/හො/ රාජකීය ජාතික පාසල

දූෂ භාරමිතා



බුද්ධ කාරක ධර්ම හෙවත් දස
පාරමිතා යනු

සසර ගමනින් එතරවීමට සම්පූර්ණ
කරන ගුණ ධර්ම සමූහය හෙවත්
බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝසත්
උතුමන් විසින් පුරනු ලබන උතුම්
පිළිවෙත් පාරමිතා වේ

නිවනට පමුණුවන පිළිවෙත් හෙවත් දස පාරමිතා

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 01 දාන පාරමිතාව | (දාන පාරමිතා) |
| 02 ඡීල පාරමිතාව | (ඡීල පාරමිතා) |
| 03 නෛෂ්කම්ය පාරමිතාව | (නෙක්ඛම්ම පාරතා) |
| 04 ප්‍රඥා පාරමිතාව | (පඤ්ඤා පාරමිතා) |
| 05 වීරිය පාරමිතාව | (වීරිය පාරමිතා) |
| 06 ක්ෂාන්ති පාරමිතාව | (ඛන්ති පාරමිතා) |
| 07 සත්‍ය පාරමිතා | (සච්ච පාරමිතා) |
| 08 අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව | (අධිථ්ඨාන පාරමිතා) |
| 09 මෛත්‍රී පාරමිතාව | (මෙත්තා පාරමිතා) |
| 10 උපේක්ෂා පාරමිතා | (උපෙක්ඛා පාරමිතා) |

“දානං සීලං ච නෙක්ඛම්මං
පඤ්ඤා විරියේන පංචමං
ඛන්ති සච්චමධිට්ඨානං
මෙත්තුපෙක්ඛාතිමේ දස”

පාරමිතා ගුණධර්ම පුහුණු කරන්නෙකු,

අත් හැරීම

- 01 තණ්හාවෙන් තොරව දාන සිලාදී ගුණධර්ම පිරීම
- 02 මානසෙන් තොරව එම ගුණධර්ම පිරීම
- 03 මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොරව එම ගුණධර්ම පිරීම

ජීවිතයට එක් කිරීම

- 01 කරුණාවෙන් යුක්තව දාන සිලාදී ගුණධර්ම පිරීම
- 02 උපාය කෞශල්‍ය ඥානයෙන් යුක්තව එම ගුණධර්ම පිරීම

නිවන් අවබෝධ කර ගත හැකි ආකාර තූනකි එනම් තුන්තරා බෝධියයි

01 සම්මා සම්බුද්ධ

02 පච්චේක බුද්ධ

03 අරහන්ත බුද්ධ

එක් පාරමිතාවක් ත්‍රිවිධ ආකාර වේ

01 පාරමි

02 උප පාරමි

03 පරමසු පාරමි

උදාහරණ ලෙස දාන පාරමිතාව ත්‍රිවිධ ආකාර වන අයුරු

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 01 දාන පාරමි | - බුදුබව පතා සියලු භෞතික වස්තු දන්දීම |
| 02 දාන උප පාරමි | - බුදුබව පතා ශරීර අවයව දන්දීම |
| 03 දාන පරමසු පාරමි | - බුදුබව පතා ජීවිතය දන්දීම |

බෝසත්වරු නිවන් අවබෝධ කර ගරනීමට පාරමිතා පිරිය යුතු ආකාරය

01 සම්මා සම්බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරණ බෝසත්වරු

- පාරමි, උප පාරමි, පරමසු පාරමි වශයෙන් දස පාරමිතා 30 ආකාරයෙන් පූර්ණය කළ යුතුය

02 පසේ බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරණ බෝසත්වරු

- පාරමි, උප පාරමි වශයෙන් දස පාරමිතා 20 ආකාරයෙන් පූර්ණය කළ යුතුය

03 අරහත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරණ බෝසත්වරු

- පාරමි වශයෙන් දස පාරමිතා 10 ආකාරයෙන් පූර්ණය කළ යුතුය

01 දාන පාරමිතාව

දානය යනු

❖ තමන්ට අයත් දෙයක් පූජාවක් වශයෙන් හෝ අනුග්‍රහයක් වශයෙන් තම අයිතිය අතහැර දීමයි

පූජා බුද්ධියෙන් දෙන දානය

❖ තමන්ට වඩා උසස් සිලාදී ගුණධර්ම වලින් යුක්ත අයට දෙන දානය

අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් දෙන දානය

❖ කෙනෙකුගේ අසරණකම ගැන සිතා ඔහුට උපකාරයක් වශයෙන් දෙන දානය





දාන පාරමිතාව යනු



තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොරව
කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව දානය දීම

බෝසතාණන් වහන්සේ දානය පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාරය

01 දාන පාරමි වශයෙන් භෞතික වස්තු දන් දුන් ආකාරය
වෙස්සන්තර ජාතිකයෙන්

02 දාන උප පාරමි වශයෙන් ශරීර අවයව දන් දුන් ආකාරය
සිව් ජාතකයෙන්

03 දාන පරමසු පාරමි වශයෙන් ශරීරය දන් දුන් ආකාරය
සස ජාතකයෙන්



02 සිල පාරමිතාව

සිලය යනු

❖ කය වචන දෙකෙහි සංවරයයි

කායික සිල සංවරය යනු

❖ ප්‍රාණසාතය, අදක්කාදානය හා කාම මිථ්‍යාවාරය යන අකුසලයන්ගෙන් වැලකීමයි

වාචසික සංවරය යනු

❖ බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම හා හිස් වචන කීම යන අකුසලයන්ගෙන් වැලකීමයි

සිල පාරමිතාව යනු



තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොරව
කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව සිලය ආරක්‍ෂා කිරීම

බෝසත්වරු සිලය පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාර තුන

- 01 තම බාහිර වස්තු විනාශ වුව ද සිලය කඩ නොකිරීම (සිල පාරමි)
- 02 තම ශරීර අවයව විනාශ වුව ද සිලය කඩ නොකිරීම (සිල උප පාරමි)
- 03 තම ජීවිතය විනාශ වුව ද සිලය කඩ නොකිරීම (සිල පරමසු පාරමි)



සිල පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය **සිල විමංසා** ඡාතකයේ
දැක්වේ

සිල්වතෙකු තුළ දැක ගත හැකි ලක්ෂණ

- 01 පවිත් වැළකීම
- 02 අන් ජීවිත ආරක්ෂා කිරීම
- 03 දේපළ ආරක්ෂා කිරීම
- 04 අන් ජීවිත හා දේපළ වලට ගරු කිරීම
- 05 වැරදි කාමයෙහි නොයෙදෙයි
- 06 අනුන් නොරවටවයි
- 07 වචනයෙන් අන් අය පීඩාවට පත් නොකරයි
- 08 ප්‍රියවාදී වෙයි
- 09 මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වළකිති

03 නෙක්බම්ම පාරමිතාව

නෙක්බම්ම පාරමිතාව යනු



තණ්හාවෙන්, මානසෙන් හා මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන්
තොරව කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව පංචකාම
සම්පත්තියෙන් අරුත්වීමයි

බෝසත්වරු නෙක්බම්ම පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාර තුන

01 බාහිර වස්තු අඹුදරුවන් අත් හැරීම (නෙක්බම්ම පාරමි)

02 ශරීර අවයව නැති වුවත් කාමයෙන් වෙන්වී සිටීම (නෙක්බම්ම උප පාරමි)

03 ජීවිතයට හානියක් වුව ද කම් සැප නෙවිදීම (නෙක්බම්ම පරමසු පාරමි)



නෙක්බම්ම පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය මකාදේව ජාතකයේ දැක්වේ



නොක්බම්ම පාරමිතාවෙන් යහපත් ජීවිතයට ගත හැකි දේ

- 01 මානසික සමබරතාව
- 02 සැහැල්ලු මනසකින් යුක්තවීම
- 03 සෞඛ්‍ය සම්පන්නවීම
- 04 සදාචාරාත්මකවීම
- 05 දෛනික කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම

04 ප්‍රඥා පාරමිතාව

ප්‍රඥාව යනු

❖ ජීවිතය හා ලෝකය පිළිබඳ ඇති තතු හෙවත් යථාතත්වය වටහා ගැනීමයි

දෙයාකාර වූ ප්‍රඥාව

01 ලෝකික ප්‍රඥාව

❖ ඵ්ඤාදා කටයුතු වලට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව

02 ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව

❖ සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල ලබාගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව

ප්‍රඥාව දියුණු කරගත හැකි ක්‍රම

01 චිත්තාමය පඤ්ඤා

(සිතීමෙන් නුවණ දියුණු කර ගැනීම)

02 සුතමය පඤ්ඤා

(සවන්දීමෙන් නුවණ දියුණු කර ගැනීම)

03 භාවනාමය පඤ්ඤා

(භාවනාවෙන් නුවණ දියුණු කර ගැනීම)

ප්‍රඥා පාරමිතාව යනු



තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොරව
කරුණාවෙන් යුතුව ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම

බෝසත්වරු ප්‍රඥාව පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාර තුන

- 01 භෞතික වස්තු කෙරේ බැඳීම් නැතිව ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම (ප්‍රඥා පාරමි)
- 02 ශරීර අංග ගැන නොසලකා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම (ප්‍රඥා උපපාරමි)
- 03 ජීවිතය ගැන නොසලකා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීම (ප්‍රඥා පරමත්ථපාරමි)



ප්‍රඥා පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය **උම්මග්ග** ඡාතකයේ
දැක්වේ



05 වීර්ය පාරමිතාව

වීර්ය යනු

❖ උතුම් බලාපොරොත්තුවක් ඉටුවන තුරු නොපසුබට
උත්සාහයෙන් කටයුතු කිරීමයි

වීර්ය පාරමිතාව යනු

❖ තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන්
තොරව කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව තමන්ගේ
අනුන්ගේ හිවාද්ධිය පිණිස ගන්නා වූ බලවත්
උත්සාහය වීර්යයි

වීර්යෙහි පියවර තුනකි

- 01 ආරම්භ ධාතු (ක්‍රියාව ආරම්භ කිරීමට ඇති වීර්ය)
- 02 නික්කම ධාතු (ඉදිරිපත්වීමේ දී ඇති කරගත යුතු වීර්ය)
- 03 පරක්කම ධාතු (නිරතවීමේ දී ඇති කරගත යුතු වීර්ය)

බෝසත්වරු වීර්ය පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාර තුන

- 01 බාහිර වස්තුවලට ආශාවෙන් අත් නොහරින වීර්ය (වීර්ය පාරමි)
- 02 ශරීරාංගවලට ආශාවෙන් අත් නොහරින වීර්ය (වීර්ය උප පාරමි)
- 03 ජීවිතයට ආශාවෙනි අත් නොහරින වීර්ය (වීර්ය පරමසු පාරමි)



වීර්ය පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය වණ්ණුපථ
ජාතකයේ දැක්වේ



06 ක්ෂාන්ති පාරමිතාව

ක්ෂාන්තිය යනු



බන්ති හෙවත් ක්ෂාන්තිය යනු ඉමසීමයි. බාහිර පුද්ගලයන්ගේ අදහස්වලින් හා පරිසරයෙන් වන දූෂ්කරතා, මානසික හා කායික පීඩා ඉමසීමයි

ක්ෂාන්ති පාරමිතාව යනු



තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොරව කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ඉවසීම ප්‍රගුණ කිරීමයි

බෝසත්වරු ක්ෂාන්ති පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාර
තුන

01 සියලු බාහිර වස්තුවලට වන හානිය නොසලකා ඉවසීම
(ක්ෂාන්ති පාරමි)

02 ශරීරාංගවලට වලට වන හානිය නොසලකා ඉවසීම
(ක්ෂාන්ති උප පාරමි)

03 ජීවිතයට වන හානිය නොසලකා ඉවසීම
(ක්ෂාන්ති පරමසු පාරමි)



ක්ෂාන්ති පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය
ක්ෂාන්තිවාදී ජාතකයේ දැක්වේ

07 සත්‍ය පාරමිතාව

සත්‍ය යනු



කිසිවෙකු තොරවට, මූලා නොකර, සත්‍ය ගරුකවීමයි. වාග් දුශ්චරිතයෙන් වැලකී, පොරොන්දු කඩ නොකර, ඇත්ත කීමයි

සත්‍ය පාරමිතාව යනු



තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොරව කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව සත්‍යවාදීව කටයුතු කිරීමයි

බෝසත්වරු සත්‍ය පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාර තුන

01 බාහිර වස්තු විනාශ වී ගිය ද සත්‍ය ගරුකවීම

(සත්‍ය පාරමී)

02 ශරීරාංග විනාශ වී ගිය ද සත්‍ය ගරුකවීම

(ක්ෂාන්ති උප පාරමී)

03 ජීවිතය විනාශ වී ගිය ද සත්‍ය ගරුකවීම

(ක්ෂාන්ති පරමසු පාරමී)



සත්‍ය පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය වට්ටක
ජාතකයේ දැක්වේ



08 අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව

අධිෂ්ඨානය යනු

- ❖ යහපත් අභිමතාර්ථයක් මුදුන්පත් කර ගැනීමට උපදවාගත් සිත වෙනස් නොකොට ඒ අයුරින්ම පවත්වා ගැනීමයි

අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව යනු

- ❖ තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් මිදී කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අධිෂ්ඨානය ප්‍රගුණ කිරීමයි

බෝසත්වරු අධිෂ්ඨානය පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු ආකාර තුන

01 බාහිර වස්තු විනාශ වුව ද අත් නොහරින අධිෂ්ඨානය
(අධිෂ්ඨාන පාරමි)

02 ශරීරාංග විනාශ වුව ද අත් නොහරින අධිෂ්ඨානය
(අධිෂ්ඨාන උප පාරමි)

03 ජීවිතය විනාශ වුව ද අත් නොහරින අධිෂ්ඨානය
(අධිෂ්ඨානි පරමසු පාරමි)



අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය තේමිය
ජාතකයේ දැක්වේ



09 මෛත්‍රී පාරමිතාව

මෛත්‍රිය යනු

- ❖ කිසිවකුට වෛර නොකරන සියල්ලන්ට දක්වන මිත්‍රත්වයයි

මෛත්‍රී පාරමිතාව යනු

- ❖ තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් මිදී කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව සැමට මෛත්‍රිය පැතිරවීමයි

බෝසත්වරු මෛත්‍රි පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු
ආකාර තුන

01 බාහිර වස්තූන්ට හානි සිදු වුව ද මෛත්‍රි වැඩිම
(මෛත්‍රි පාරමි)

02 ශරීරාංග වලට හානි සිදු වුව ද මෛත්‍රි වැඩිම
(මෛත්‍රි උප පාරමි)

03 ජීවිතයට හානි සිදු වුව ද මෛත්‍රි වැඩිම
(මෛත්‍රි පරමසු පාරමි)



මෛත්‍රි පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය
මහාකපි ජාතකයේ දැක්වේ



මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල

- 01 සතුරු බිය තොරවේ, මිතුරන් සමඟ මනා සබඳතා ගොඩනැගේ
- 02 සුවසේ නිදයි, සුවසේ පිබිඳෙයි, නපුරු සිහින නොදකීයි
- 03 සියලු දෙනාට ප්‍රියවේ
- 04 දේව රැකවරණය ලැබෙයි
- 05 ගින්නෙන් වසවිසෙන් අනතුරු සිදුනොවේ
- 06 සිත සමාධිගතවේ
- 08 පැහැපත් වේ
- 09 මුලානොවී මිය යයි
- 10 මරණින් මතු බඹලොව උපදී

10 උපේක්ෂා පාරමිතාව

උපේක්ෂාව යනු



මැදහත් බවයි කිසියම් පුද්ගලයකු හෝ වස්තුවක් හෝ සිද්ධියක් සමඟ විශේෂ ඇල්මක් හෝ අමුතු පිළිකුලක් හෝ ඇති කර නොගෙන සමසිත පැවැත්වීමයි

උපේක්ෂා පාරමිතාව යනු



තණ්හාවෙන්, මනයෙන් හා මිත්‍යා දෘෂ්ටියෙන් මිදී කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව මැදහත්ව කටයුතු කිරීමයි

බෝසත්වරු උපේක්ෂා පාරමිතාවක් වශයෙන් පිරු
ආකාර තුන

01 බාහිර වස්තු විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම
(උපේක්ෂා පාරමි)

02 ශරීරාංග විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම
(උපේක්ෂා උප පාරමි)

03 ජීවිතය විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම
(උපේක්ෂා පරමසු පාරමි)



උපේක්ෂා පාරමිතාව පූර්ණය කළ ආකාරය
ලෝමහංස ජාතකයේ දැක්වේ



දස පාරමිතා පිරිමේ වැදගත්කම

- 01 පුද්ගලයා තුළ මහා පෞරුෂයක් හා සංවර්ධනයක් ඇතිවීම
- 02 ඔහුගෙන් පරාර්ථ සේවය සිදුවීම
- 03 ජීවිතයේ වටිනාකම අවබෝධවීම
- 04 බෝධිසත්ව චරිතයෙන් ආදර්ශ ගෙන කටයුතු කිරීම
- 05 නිවන් අවබෝධයට මග පෑදීම

ක්‍රියාකාරකම්

01 එක් එක් පාරම්තාවල දැක්වෙන
ජාතික කතා කෙටියෙන් ලියා
පොතක් කිරීමාණය කරන්න

A painting of a Buddhist monk in a meditative pose. The monk is seated in a lotus position, wearing a yellow robe. He has a serene expression and a glowing halo behind his head. The background is a vibrant red with soft, out-of-focus circular bokeh lights. The overall mood is peaceful and spiritual.

തെരുവൻ ഓരങ്ങി