6/S/BU/1/ELM

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය
බුද්ධ ධර්මය

පළමු වාරය

මොඩියුල අංක 1 සහ 2

6 ශ්‍රේණිය

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යාපීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව
www.nie.ac.lk
මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය
බුද්ධ ධර්මය

පළමු වාරය

මොඩියුල අංක 1 සහ 2
6 ශ්‍රේණිය

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යාපීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව
www.nie.ac.lk

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය - බුද්ධ ධර්මය - 6 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය - මොඩියුල අංක 1 සහ 2

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2026

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි

ISBN -

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යාපීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : **www.nie.ac.lk**

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තු විසින්
....
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

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

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් පණිවුඩය

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන පරිවර්තනීය ප්‍රතිසංස්කරණ ප්‍රයත්නය සෑම ඉගෙනුම් ලාභියකුගේ ම අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා තීරණාත්මක මාවතක් අරමුණු කර ඇත.

නිපුණතා පාදක ඉගෙනුම, විචාරාත්මක චින්තනය, නිර්මාණශීලීත්වය, 21 වන සියවසේ කුසලතා, තාක්ෂණික නැඹුරුව, සදාචාරාත්මක පුරවැසිභාවය වැනි බොහෝ අංශ අවධාරණය කිරීමට හැකි වන පරිදි විෂය මාලාව, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රම සහ තක්සේරු පිළිවෙත් යනාදිය නවීකරණය මෙම ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියෙහි පදනම විය.

අධ්‍යාපනඥයින්, අන්තර්වෛෂයික විද්වතුන්, ගුරුවරුන් සහ විවිධ පාර්ශවකරුවන් සමග සහයෝගී සංවාදයක් හරහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් 2026 වර්ෂයේ සිට 1 හා 6 ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක බව සහතික කිරීම සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් ගෙන කටයුතු කළ ගරු අග්‍රාමාත්‍යතුමිය, අධ්‍යාපන ලේකම්තුමා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ අතිරේක ලේකම්වරු, විෂය භාර නිලධාරීන්, විභාග කොමසාරිස් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැක්වූ දායකත්වය අති මහත් ය.

එමෙන්ම, මෙම කාර්යේ දී සුවිශේෂ කැපවීමක් සිදු කළ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ පාලක සභාවේ හා ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ කැපවීම ද ගෞරව පූර්වක ස්තුතියෙන් සිහිපත් කරමි.

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

මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් පණිවුඩය

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

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

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

ආචාර්ය එස්. ඒ. ඩී. සමරවීර
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යාපීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,
මහරගම.

අධ්‍යක්ෂ පණිවුඩය

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය මගින් ඵලදායී ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන පරිදි මෙම මොඩියුල සකස් කර ඇත. පාසල් අධ්‍යාපනය පසුබිම් කොට ගත් අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් මූලික කර ගෙන මෙම මොඩියුල සම්පාදනය කර ඇත. ඒ සඳහා පාදක වූයේ චරිත සංවර්ධනය, සංස්කෘතිය ශිෂ්ටාචාරය හා සමාජ සංස්කෘතික සංවේදීතාව, පාරිසරික සංවේදීතාව, සාරධර්ම, ආචාරධර්ම හා ප්‍රතිමාන, සතිමත් බව හා සෞඛ්‍ය යහපුරුදු යන සංකල්ප ආගමික විෂය සඳහා පාදක කරගනු ලැබීය.

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

මෙම මොඩියුල අධ්‍යයනයේ දී ගුරුවරුන්ගේ, දෙමාපියන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ මගපෙන්වීම හා සහයෝගය ලබා ගත යුතු අතර, ඔවුන්ගේ අධීක්ෂණය හා නියාමනය යටතේ සිදු කිරීමට අධ්‍යයන පහසුකම් සලසා ඇත.

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනයේ විෂයමාලාව මගින් සමාජයට ඉවසීම මෙන්ම අනාගත අභියෝග වෙත උද්යෝගයෙන් සහ ධෛර්ය සම්පන්නව මුහුණදීමට හැකියාව ඇති නවෝත්පාදන හැකියාවක් ඇති පුද්ගලයකු අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

මොඩියුල අංක 1 සහ 2 භාවිතය සඳහා උපදෙස්

තක්සේරු කරන ක්‍රමවේදය

පාසල් පාදක ඇගයීම් මත සිදු කෙරේ. එහිදී මොඩියුල අධ්‍යයනය කරන විට සම්භවන ඇගයීම හා තක්සේරු කිරීමත් මොඩියුලය අවසානයේ දී සම්පිණ්ඩිත ඇගයීමත් සිදුකෙරේ. විස්තරාත්මක ඇගයීම සඳහා රුබ්රික් (Rubric) වගුව තුළින් සාධන මට්ටම මැන ගැනීමට මග පෙන්වයි.

සම්භාර

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

දර්ශනපති පූජ්‍ය උඩුගම සුදස්සී හිමි,
අධ්‍යක්ෂ,
ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,
මහරගම.

උපදේශනය, රචනය හා සංස්කරණය

උපදේශකත්වය : මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

: ආචාර්ය එස්. ඒ. ඩී. සමරවීර
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

අධීක්ෂණය : පූජ්‍ය උඩුගම සුදස්සී හිමි
අධ්‍යක්ෂ, ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

සම්බන්ධීකරණය : ජී. ආර්. එම්. ඒ. ගම්ලත් මයා
කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ආචාර්ය ඩී.කේ.එස්. භාග්‍යා කන්කානම්ගේ මෙනවිය
කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

සම්පත් දායකත්වය : පූජ්‍ය උඩුගම සුදස්සි හිමි, අධ්‍යක්ෂ,
(අභ්‍යන්තර) ජී. ආර්. එම්. ඒ. ගම්ලත් මයා (විෂය ප්‍රධාන)
ආචාර්ය ඩී. කේ. එස්. බී. කන්කානම්ගේ මෙනවිය (විෂය ප්‍රධාන)

සම්පත් දායකත්වය (බාහිර)

වර්ෂ 2025 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ආගම් හා සාරධර්ම ශාඛාවේ අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂිකා දර්ශනී අමරසිංහ මහත්මියගේගේ ප්‍රධානත්වයෙන් යුතු සංස්කරණ මණ්ඩලයත් බෞද්ධ උපදේශන මණ්ඩලයේ (2025) නියෝජිත ගරු ස්වාමීන් වහන්සේලා සහ උගත් මහත්ම මහත්මීන්ගේ දායකත්වයෙන් 6-1 වාරයට අදාළ මොඩියුලය සංස්කරණය කොට නැවත ලියන ලදි.

සංස්කරණය (අභ්‍යන්තර)

ජී. ආර්. එම්. ඒ. ගම්ලත් මයා

සංස්කරණය (බාහිර)

පූජ්‍ය මහාචාර්ය ගන්තුනේ අස්සජි මහානාහිමි

පූජ්‍ය මහාචාර්ය මාවතගම පේමානන්ද නාහිමි

පූජ්‍ය මහාචාර්ය පින්නවල සංඝසුමන නාහිමි

පූජ්‍ය අලුදෙණියේ සුබෝධි නාහිමි

පූජ්‍ය කොත්මලේ කුමාර කස්සප හිමි

සෝදුපත් බැලීම

පූජ්‍ය මහාචාර්ය මාවතගම පේමානන්ද නාහිමි

පූජ්‍ය උලහිටියාවේ විභාවි හිමි

පරිගණක සැකසුම

පූජ්‍ය අලුදෙණියේ සුබෝධි නාහිමි

ඒ. ඒ. බී. එස්. ජිනදාස

විවිධ සහාය

එස්. සී. ප්‍රියදර්ශනී මිය

එල්. හංසිකා උපමාලි මිය

ඩී. අමරසිංහ මයා

මොඩියුලය භාවිතය සඳහා උපදෙස්.....

- මෙම මොඩියුලය 6 ශ්‍රේණිය පළමු වාරය බුද්ධ ධර්මය විෂයයට අදාළ ව විසිඑක්වැනි සියවසේ කුසලතා අධ්‍යාපන පාදක ඉගනුම් ඉගැන්වීම් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ශිෂ්‍යයන්ට මග පෙන්වයි.

- මොඩියුලය අධ්‍යයනය කරන විට ශිෂ්‍යයාට පන්ති කාමරයේ දී හා පන්ති කාමරයෙන් පිටත දී ගුරුතුමාන්/ගුරුතුමියන්ගේ හෝ වැඩිහිටියකුගේ හෝ මග පෙන්වීම සහිත ව හෝ තනිව ම විවිධ ඉගෙනුම් අවස්ථා නිර්මාණය කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි.

- විෂය අන්තර්ගත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්යය සහ ඇගයීම සිදු කරන විට ජාතික පොදු නිපුණතා 12 ළගා කර ගැනීම සඳහා ඔබට මග පෙන්වයි.

- එම පොදු නිපුණතා තුළින් ජාතික පොදු අරමුණු 8 ළගා කර ගැනීමටත් විසිඑක්වැනි ශතවර්ෂයේ සිසුවකු නිර්මාණය කර ගැනීමටත් මග පෙන්වයි.

- පාඩම් සඳහා දී ඇති අතිරේක පරිශීලන මූලාශ්‍ර හොඳින් අධ්‍යයනයට කිරීමට ඔබට මග පෙන්වයි. එතුළින් කාලීන තොරතුරු ගවේෂණයටත් දැනුම තවදුරටත් සංවර්ධනය කර ගැනීමටත් පොළඹවයි.

- මෙම මොඩියුලයේ අන්තර්ගත පාඩම් සඳහා විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම් ඇත. එම එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් අධ්‍යයනය කර උද්යෝගිමත් ව සහ සක්‍රීය ව ශිෂ්‍යයන් ඒවායේ නිරත වන්න.

- මෙම මොඩියුලය තුළ කේවල ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් අන්තර්ගත කොට ඇති බැවින් ඔබ එකමුතු වී සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමටත් එකිනෙකා අතර සුහද ව අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමටත් යොමු වන්න.

- ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ දී ඔබ ලැබූ අත්දැකීම් යහළුවන් හා ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව උදා කරගන්න.

- ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දිය යුතු අතර හැකියාව වඩාත් ඵලදායී ලෙස සංවර්ධනය කර ගැනීමට ඔබට මග පෙන්වයි.

- ආගමික ඉගැන්වීම් සම්බන්ධ ව ඇති ඇතැම් විෂයානුබද්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පෙර එම ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව දී ඇති උපදෙස් හොඳින් කිය විය යුතුයි. අවශ්‍ය අවස්ථාවල ගුරුතුමාගෙන්/ගුරුතුමියගෙන් හෝ ඒ පිළිබඳ ව මනා දැනුමක්, පළපුරුද්දක් ඇති වැඩිහිටියකුගේ සහාය ලබා ගැනීමට ඔබට සිදුවනු ඇත.

- මොඩියුලයේ දැනුම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා එක් එක් පාඩමෙහි ඇති සියලු ම ක්‍රියාකාරකම් අදාළ උපදෙස් අනුව සිදු කරන්න. එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ප්‍රථම ඒ සඳහා අවශ්‍ය සංකල්ප පිළිබඳ ව ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුමියගේ ද උපදෙස් හා උපකාර ලබා දෙමින් අධ්‍යයනය කරන්න.

- මෙහි සඳහන් ඇතැම් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් හා නිරීක්ෂණ කාර්යයන් සිදු කිරීමට පාසලෙන් බැහැරට යන අවස්ථාවන්හි දෙමාපියන්ගේ සහාය ලබා ගෙන සංයමයෙන් කටයුතු කරන්න. ඒ පිළිබඳ ව ඇති පාසල් නිතීරීති අනුගමනය කරන්න.

- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පෙර ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දී ඇති සුවිශේෂ තක්සේරුකරණ හා ඇගයීම් නිර්ණායක පිළිබඳ ව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඔබ දැනුවත් කරන අතර රුබ්රික් වගුව ඇසුරින් ඔබට හිමි ලකුණු සකසා ගන්න.

පටුන	පිටු අංකය

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

1.1. මගේ ආගම බුද්ධාගම යි

1.2. අපේ රටේ ආගම් හඳුනා ගනිමු; ගරු කරමු

1.3. ආගමික සහජීවනයෙන් දිවි ගෙවමු

02. අප මහබෝසතාණෝ 13 - 25

2.1. සතර පෙරනිමිති

2.2. මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය

2.3. බුදුබව සොයා ගිය අප මහබෝසතාණෝ

03. මූලික ධර්ම ග්‍රන්ථ හඳුනා ගනිමු 26 - 33

3.1. අපේ ත්‍රිපිටකය සරල ව හඳුනා ගනිමු

3.2. දිවිමගට සරු ඔවදන්

04. ශ්‍රාවක චරිත උගෙන ගුණගරුක දරුවෝ වෙමු 35 - 38

4.1. අපේ රාහුල පොඩි හාමුදුරුවෝ

05. පන්සිල් සුරකිමු 39 - 45

5.1. ගිහි ශ්‍රාවකයාගේ නිත්‍ය සීලය හඳුනා ගනිමු

5.2. දිවි පරදුවට තබා සිල් රැකි උපාසකතුමා

06. තිලකුණු හඳුනා ගනිමු 46 - 50

6.1. වෙනස් වන ස්වභාවය දකිමු

6.2. තිලකුණු හඳුනා ගෙන මැදහත් සිතින් ක්‍රියා කරමු

07. සතර සංග්‍රහ වස්තුවෙන් සැමට සලකමු 51 - 55

7.1. දානය හා ප්‍රියවචන පුහුණු කරමු

7.2. අර්ථචර්යාව හා සමානාත්මතාවෙන් කටයුතු කරමු

08 සම්මා සතියෙන් දිවි ගෙවමු 56 - 61

8.1. සම්මා සතිය හඳුනා ගනිමු

8.2. සතිමත් ව ක්‍රියා කරමු

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය
බුද්ධ ධර්මය

6 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය : මොඩියුල අංක 1

01. ශ්‍රී ලංකාවේ ආගම් හඳුනා ගෙන සහජීවනයෙන් කටයුතු කරමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
1. ශිෂ්‍යයා බුදුදහම හඳුනාගෙන වෙනත් ආගමිකයන් සමග සහයෝග යෙන් කටයුතු කරයි.	1.1 ස්වකීය ආගම, ශාස්තෘන් වහන්සේ, පූජනීය ග්‍රන්ථ, බෞද්ධ සිද්ධස්ථාන, ආගමික උත්සව, පූජ්‍ය පක්ෂය සහ බුදුදහම බිහි වූ ස්ථානය නිවැරදි ව නම් කරයි.
	1.2 ශ්‍රී ලංකාවේ දැකිය හැකි ආගම් ලැයිස්තුගත කරයි.
	1.3 ලැයිස්තුගත කරන ලද ආගම්වල ශාස්තෘන් වහන්සේ/ ආදි කර්තෘ/නිර්මාතෘ, ආගමික සංකේතය, පූජනීය ග්‍රන්ථ, ආගමික ස්ථාන, ආගමික උත්සව, පූජ්‍ය/පූජක පක්ෂය හැඳින්වෙන නාමයන් නිවැරදි ව දක්වයි.
	1.4 සමාජය තුළ ආගමික සංකල්ප පැවතීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි.

1.1 මගේ ආගම බුද්ධාගම යි

අරමුණ : බුදුදහමේ මූලික තොරතුරු හඳුනා ගැනීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

■ විෂය අන්තර්ගතය

- ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආගම බුද්ධාගම යි. පුද්ගලයකු තෙරුවන් සරණ යාමෙන් පසු බෞද්ධයකු බවට පත් වේ. බුද්ධ රත්නය, ධර්ම රත්නය, සංඝ රත්නය යනු තෙරුවන යි.

- මීට වසර 2600කට පමණ පෙර වෙසක් පුරපසළොස්වක පොහෝ දිනක ඉන්දියාවේ (දඹදිව) දී සිදුහත් තාපසතුමා සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වීමත් සමඟ ම බුදුදහම ආරම්භ වූ අතර පසුව එය ලොව පුරා ව්‍යාප්ත විය.
- බුදුදහමින් ජීවිතය හැඩගස්වා ගත් බෞද්ධයා, මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන ගුණාංගවලින් යුතු සාරධර්ම ප්‍රගුණ කරන්නා වූ පිරිපුන් පුද්ගලයෙකි.
- බුදුදහම හැදෑරීමෙන් හා පිළිපැදීමෙන් පුද්ගලයාගේ මෙලොව දියුණුව මෙන් ම පරලොව සුගතිය ද, උත්තරීතර ආධ්‍යාත්මික සුවය වන නිර්වාණය ද සාක්ෂාත් කර ගත හැකි ය.
- බෞද්ධ ජනතාව විසින් බුදුදහමේ විශේෂ අවස්ථා සිහිකරමින් වෙසක්, පොසොන්, ඇසළ ආදි පුර පසළොස්වක පෝය දින උත්සවාකාරයෙන් සමරනු ලැබේ.

බුදුදහමේ
ශාස්තෘවරයාණන් වහන්සේ

බුදුරජාණන් වහන්සේ

බුදුදහමේ සංකේතය

ධර්ම චක්‍රය

පූජ්‍ය පක්ෂය හඳුන්වන නාමයන්

භික්ෂූන් වහන්සේ/ස්වාමීන් වහන්සේ, භික්ෂුණීන් වහන්සේ/මෙහෙණින් වහන්සේ

බුදුදහම හා බැඳුණු ආගමික සිද්ධස්ථාන

විහාරස්ථානය (පන්සල)

බුදුදහමේ පූජනීය ග්‍රන්ථ

ත්‍රිපිටකය

බුදුදහම බිහි වූ රට

ඉන්දියාවේ (දඹදිව) මධ්‍ය දේශය

- බුදු දහමේ සංකේතයවන ධර්ම චක්‍රය ගරාදි 24කින් සහ 8කින් යුතුවන ආකාරයට ආකාර දෙකකින් භාවිතා වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය ලාංඡනයේ ඉහළින්ම යොදා ඇත්තේ ධර්ම චක්‍රය යි. වසර දහස් ගණනක සිට ශ්‍රී ලංකා රාජ්‍ය සහ බුදු දහම අතර පවතින අවිච්ඡින්න සම්බන්ධය ඉන් නිරූපණය වේ. ඉන්දියාවේ රාජ්‍ය ලාංඡනයේ ද ජාතික කොඩියේ ද ධර්ම චක්‍රය අන්තර්ගත වේ.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

ගුරු උපදෙස්වලට අනුව පහත අභ්‍යාසවල යෙදෙන්න.

1. සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා අංක එකෙහි A තීරුව පමණක් සම්පූර්ණ කරන්න. දන්නා කරුණු ඉදිරියෙන් හරි (√) ලකුණ ද නොදන්නා කරුණු ඉදිරියෙන් කතිර (x) ලකුණ ද සටහන් කරන්න.
2. ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා අංක දෙකට අයත් තොරතුරු ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.
3. ඔබට සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා අංක එකෙහි B තීරුව සම්පූර්ණ කරන්න.
4. A, B කොටස් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් දැනගත් තොරතුරු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 1

	A	B
1. බුදුදහමේ ශාස්තෲවරයාණන් වහන්සේ		
2. බුදුදහම බිහි වූ රට		
3. බෞද්ධයන්ගේ පූජනීය ග්‍රන්ථය		
4. බෞද්ධ ආගමික සිද්ධස්ථාන හැඳින්වෙන නම		
5. බුදුදහමේ පූජ්‍ය පක්ෂය හැඳින්වෙන ගෞරවාන්විත නාමයන්		
6. බෞද්ධ ආගමික උත්සව		
7. බෞද්ධ ආගමික සංකේතය		
8. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආගම		
9. ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති අනෙකුත් ආගම්		

ක්‍රියාකාරකම් 2

මගේ ආගම

....

- මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ
  ....
- මගේ ආගමේ පූජනීය ස්ථානය හැඳින්වෙන නම
  ....
- මගේ ආගමේ ආගමික සංකේතය
  ....
- මගේ ආගම බිහි වූ ස්ථානය
  ....
- මගේ ආගමේ පූජ්‍ය පක්ෂය හැඳින්වෙන ගෞරවාන්විත නාමයන්
  ....
- තෙරුවන
  ....
- මගේ ආගමේ ප්‍රධාන උත්සව දෙකක්
  ....
- මගේ ආගමේ පූජනීය ග්‍රන්ථය
  ....

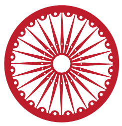
■ වැඩිදුර ඉගෙනුම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ බුදුදහමේ මූලික තොරතුරු පිළිබඳ වෙනත් අයකු දැනුවත් කිරීම සඳහා අත්පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කරන්න.

1.2 අපේ රටේ ආගම් හඳුනා ගනිමු; ගරු කරමු

අරමුණ : ශ්‍රී ලංකාවේ ආගම්වල මූලික ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම
කාලය : මිනිත්තු 50 යි

■ හැඳින්වීම

ආගම/ආගමික නිකාය	බෞද්ධ	සෛවනෙර්	ඉස්ලාම්	කතෝලික	ක්‍රිස්තියානි
ආගමික සංකේත	 ධර්ම චක්‍රය	නන්දි ගවයා	හඳ, තරුව	ශ්‍රී කුරුසය	කුරුසය
ශාස්තෘවරයාණන් වහන්සේ හෝ දෙවියන් වහන්සේ හඳුන්වන ආකාරය	බුදුරජාණන් වහන්සේ	සිවපෙරුමාන් දෙවියන්	අල්ලාහ් දෙවියන්	දෙවියන් වහන්සේ	ජේසුස් වහන්සේ
පූජනීය ග්‍රන්ථ	ත්‍රිපිටකය	වේද ග්‍රන්ථ	අල් කුරාණය	ශුද්ධ බයිබලය	ශුද්ධ බයිබලය
පූජනීය ආගමික ස්ථාන	පන්සල	කෝවිල	මස්ජිදය	කතෝලික පල්ලිය	ක්‍රිස්තියානි පල්ලිය
ප්‍රධාන ආගමික උත්සව	වෙසක්, පොසොන්, ඇසළ	තෛපොංගල්, මහාශිවරාත්‍රී, නව රාත්‍රී	රාමසාන්, හජ්ජි	නත්තල, පාස්කුව, මහ සිකුරාදා	නත්තල, පාස්කුව, මහ සිකුරාදා
වර්තමානයේ ආගමික පූජ්‍ය/පූජක පක්ෂය හඳුන්වන නම	භික්ෂූන් වහන්සේ / ස්වාමීන් වහන්සේ, භික්ෂුණීන් වහන්සේ/ මෙහෙණින් වහන්සේ	සිවාචාරියාර්	මවුලවි	පූජා ප්‍රසාදීන් වහන්සේ පැවිදි සොයුරා පැවිදි සොයුරිය	පූජකතුමා පූජකතුමිය සහෝදරතුමා සහෝදරතුමිය

ක්‍රියාකාරකම් 1

උපදෙස්:

- පහත සඳහන් රූප සටහන් හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- එම රූප සටහන්වලින් ඉස්මතු වන ආගම/ආගමික නිකාය සහ සංකේත මොනවා දැ යි හිස්තැනෙහි තනි තනි ව ලියන්න.

ආගම : ....

සංකේතය : ....

ආගම : ....

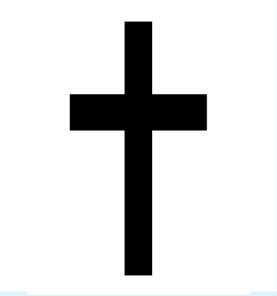
සංකේතය : ....

ආගම/ආගමික නිකාය : ....

සංකේතය : ....

ආගම/ආගමික නිකාය : ....

සංකේතය : ....



ආගම/ආගමික නිකාය : ....

සංකේතය : ....

ක්‍රියාකාරකම් 2

01. තක්සේරුව හා ඇගයීම

- පන්තියේ සියලුදෙනා කණ්ඩායම් පහකට වෙන් වන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ලබාදෙන හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කර ගන්නා මාතෘකාවට අනුව පහත වගුවේ දැක්වෙන තොරතුරු එක්රැස් කරන්න.
- පහත ක්‍රියාකාරකම ප්‍රදර්ශනාත්මක පුවරුවක් ලෙස සකස් කරන්න.
- එක්රැස් කරන ලද තොරතුරු හා දෘශ්‍යාධාර භාවිත කරමින් කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව ඉදිරිපත් කිරීම් කරන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම ඇගයීම සඳහා පහත කාර්යසාධන මට්ටම් වගුව භාවිත කරන්න.

ආගම/ ආගමික නිකාය	බෞද්ධ	සෛවනරි	ඉස්ලාම්	කතෝලික	ක්‍රිස්තියානි
ශාස්තෘන් වහන්සේ					
ආගමික ග්‍රන්ථ					
ආගමික ස්ථානය					
ප්‍රධාන ආගමික උත්සව					
ආගමික පූජ්‍ය පක්ෂය					

කාර්යසාධන මට්ටම් වගුව

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

1.3 ආගමික සහජීවනයෙන් දිවි ගෙවමු

අරමුණ : සියලු ආගමිකයන් සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම
කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

- ශ්‍රී ලංකාව බුද්ධාගම ප්‍රමුඛ කරගත් බොහෝ ආගම් හා සංස්කෘතීන් පවතින රටකි. බෞද්ධයන් වන අප අනෙක් ආගම්වලට ගරු කරමින් ඔවුන් සමග සහයෝගයෙන් හා සාමයෙන් ජීවත් වීම ආගමික සහජීවනය වශයෙන් හැඳින්වේ.

- රටක ජනතාව එකමුතු කරමින්, සහජීවනය වර්ධනය කරන සාධක ලෙස එරටෙහි ආගම, සංස්කෘතිය, භාෂාව ආදි සාධක සැලකිය හැකි ය.

- සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී අප පමණක් උසස් කොට නො සැලකිය යුතු ය.

- යහපත් චරිතයක් ගත කිරීමේ දී සත්‍ය කතා කිරීම, දන් දීම, අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම ආදි සදාචාර ධර්ම සෑම ආගමක ම විවිධ මට්ටම්වලින් විවිධ අර්ථකථන සහිත ව ඉගැන්වෙයි.

- ආගමික උපදේශනය, දෙමව්පියන්ට ගරු කිරීම, නිවැරදි චර්යාවෙන් කටයුතු කිරීම ආදි සමාජ ඉගැන්වීම් සෑම ආගමක ම සිදු කරනු ලැබේ.

- වෙසක්, දීපාවලී, රාමසාන්, නත්තල් ආදි ආගමික උත්සව සැමරීමේ දී අනෙකුත් ආගම්වල අය ඉතා ඕනෑකමින් ඒවාට සහයෝගය ලබා දීම වැදගත් ය.

- ශ්‍රී පාදස්ථානය සහ දළදා මාලිගාව ආදි ඓතිහාසික බෞද්ධ සිද්ධස්ථාන සියලු ආගමිකයෝ නැරඹීමට යති; ගරු කරති; ආරක්ෂා කරති. ආගමික සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීම පිළිබඳ එය කදිම නිදසුනකි.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

පහත සඳහන් කරුණු ආගමික සහජීවනයට වැදගත් වන ආකාරය කණ්ඩායම්ගත ව සාකච්ඡා කරන්න.

ගුරු උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.

- සහයෝගීතාව
- ගැටුම් නිරාකරණය
- සදාචාරාත්මක පැවැත්ම
- අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම

- එක් කණ්ඩායමකට එක් මාතෘකාවක් බැගින් ලබා ගන්න.
- තම කණ්ඩායමේ එකතු කර ගත් තොරතුරු අවස්ථාව ලැබුණු පසු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සියලු ම කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු ඒවායේ අන්තර්ගතය තම අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගන්න.

02. අප මහබෝසතාණෝ

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
2. ශිෂ්‍යයා සිදුහත් කුමර අවධිය හා සිදුහත් තාපස අවධියේ සුවිශේෂ අවස්ථා පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.	2.1 සිද්ධාර්ථ කුමාරයාණන් අත්දුටු සතර පෙර නිමිති විග්‍රහ කරයි.
	2.2 බෝසතාණන් වහන්සේගේ මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය ආශ්‍රිත සුවිශේෂ සිදුවීම් පැහැදිලි කරයි.
	2.3 බෝසතාණන් වහන්සේගේ කුසල ගවේෂී අවධිය විස්තර කරයි.

2.1 සතර පෙරනිමිති

අරමුණ : සිදුහත් කුමරු දුටු සතර පෙර නිමිතිවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරමින් ජීවිතයේ යථාර්ථය පැහැදිලි කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

සිදුහත් කුමරුට නම් තබන දිනයේ සපැමිණි බමුණන් එකසිය අටදෙනා (108) අතරින් කොණ්ඩඤ්ඤ බමුණා විසින් කුමරු යම් දිනයක ගිහිගෙය අතහැර ගොස් බුද්ධත්වයට පත්වන බව ප්‍රකාශ කරන ලදි. ඒ නිසා ම සුද්ධෝදන රජතුමා සිදුහත් කුමරු හට කලකිරීම් ඇති වන කිසිදු දෙයක් අභිමුඛ නොවීමටත් සැප පහසු ජීවිතයක් ලබා දීමටත් සැලැස්වී ය. නිතර කෙළිදෙලෙන් කාලය ගත කළ කුමරු දිනක් තම රියැදුරු ඡන්න ඇමති සමග උයන කරා යැමට නික්මිණ.

සිදුහත් කුමරු : (රථය නවත්වමින්) - ''ඡන්න, අර කවරෙක් ද? බලන්න, ඒ මිනිසාගේ කොණ්ඩය සුදු වෙලා, හම රැළි වැටිලා, බොහොම අමාරුවෙන් නේද එයා ගමන් කරන්නේ?''

ඡන්න ඇමතිඃ - (දුකින් සුසුම්ලමින්) ''කුමරුනි, ඒ වයසට ගිය මහලු මිනිසෙක්.''

සිදුහත් කුමරුඃ ''ආහ්! මහලු මිනිසෙක්. අපි හැමෝ ම වයසට යනවා.''

ඡන්න ඇමතිඃ ''එහෙම යි කුමරුනි.''

සිදුහත් කුමරුඃ (කල්පනා කරමින්) ''වයසට යන විට හැමෝ ම දුර්වල වෙනවා. ඉන් මිදෙන මගක් සෙවිය යුතු යි.''

(තවත් දිනයක දී උද්‍යානයට යන අතර)

සිදුහත් කුමරුː (දුරින් යමක් දකිමින්) ''ඡන්න, අර බොහෝ ම අපහසුවෙන් ඉන්න මිනිසා කවුද? බලන්න, එයාගේ අතපය රෙදි පටිවලින් වෙලලා වගේ.''

ඡන්න ඇමතිː (කණගාටුවෙන්) ''කුමරුනි, ඒ රෝගී වූ මිනිසෙක්. ඒ රෝගය නිසා එයා බොහොම දුක් විඳිනවා. ඒ වේදනාව නිසයි එහෙම ඉන්නේ.''

සිදුහත් කුමරුː ''ආහ්! රෝගී මිනිසෙක්. දැන් ශක්තිමත් ව හිටියට අපි හැමෝට ම විවිධ රෝග වැලඳෙනවා. අපි කාටත් එයින් ගැලවෙන්න බැහැ.''

ඡන්න ඇමතිː ''එහෙම යි කුමරුනි.''

සිදුහත් කුමරුː (කලකිරීමෙන්) ''ලෙඩ වීම කොතරම් දුකක් ද! ලෙඩ වීමෙන් නිදහස් වන මගක් කෙසේ හෝ සෙවිය යුතු යි.''

(තවත් දිනයක උද්‍යානයට යන අතර)

සිදුහත් කුමරු: (පුදුමයෙන්) ''ඡන්න, අර මිනිස්සු හඬමින් කුමක් ද ඔසවා ගෙන යන්නේ?''

ඡන්න ඇමති: (බොහෝම දුකෙන්) ''කුමරුනි, ඒ මැරුණු මිනිසෙක්. එයාගේ ඥාතීන් තමයි අඬ අඬා පසු පසින් යන්නේ.''

සිදුහත් කුමරු: ''මැරුණු මිනිසෙක්! ඡන්න අපි හැමෝට මත් මරණය උරුම යි''

ඡන්න ඇමති: ''එසේ ය කුමරුනි,''

සිදුහත් කුමරු: (ගැඹුරින් කල්පනා කරමින්) ''ඉපදෙනවා. ලෙඩ වෙනවා. වයසට යනවා. මැරෙනවා. ඒක තමයි ජීවිතේ ස්වභාවය. මෙයින් නිදහස් වන මගක් තිබිය යුතු යි. එය සෙවිය යුතු යි.''

(තවත් දිනයක උද්‍යානයට යන අතර)

සිදුහත් කුමරු: (කුතුහලයෙන්) ''ඡන්න.. ඡන්න.. අර බලන්න! කසාවතක් දරාගෙන ශාන්ත ගමනින් වඩින උතුමෙක්. දකින විටත් සිත නිවී යනවා.''

ඡන්න ඇමති: ''එහෙම යි කුමරුනි. ඒ පැවිදි රුවක්..''

සිදුහත් කුමරු: (පැහැදී) ''දුකින් මිදෙන මග සොයන උතුමෙක්.. ඒ කියන්නේ මහලු වීමේ, ලෙඩ වීමේ, වයසට යෑමේ, මරණයට පත් වීමේ දුකින් නිදහස් වීමට වෙර වඩනු පිණිස ඒ මග කොතරම් ශ්‍රේෂ්ඨ ද..''

ඡන්න ඇමති: (කල්පනා කරමින්) ''ඒත් කුමරුනි, පැවිදි ජීවිතය හරි ම කටුක යි.''

සිදුහත් කුමරු: (තීරණාත්මක ව) ''ඔව් ඡන්න! කොතරම් දුෂ්කර වුවත් දුකින් මිදෙනා මග සොයා ගත යුතු ම යි. ඒ මා වෙනුවෙන් පමණක් ම නොවෙ යි. සියලු සත්ත්වයන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් ම යි.''

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- බෝසතාණන් වහන්සේ දකින ලද සතර පෙරනිමිති පදනම් කරගෙන පහත සඳහන් මාතෘකා දෙකට අදාළ ව කරුණු ගොනු කරන්න.
    - අධිෂ්ඨානශීලී බව, ගවේෂණශීලී බව
- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් ඉදිරි කටයුතු ගොනු කරන්න

2.2 මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය

අරමුණ : බෝසතුන්ගේ මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය සියලු ලෝ සතුන්ගේ යහපත උදෙසා සිදු වූවක් බව පැහැදිලි කර දීම.

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

ලෝ සතුන් සසර දුකින් මිදවීමේ අරමුණින් කුසලය සොයා ගිහිගෙයින් නික්මීම මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය ලෙස හැඳින්වෙයි. සත්සුන් පැවිදි රුව දැකීමෙන් සතුටට පත් කුමරු උයන් කෙළියේ යෙදී සිටිය දී රාජ දූතයන්ගෙන් පණිවිඩයක් ලැබිණ. "කුමරුනි, යසෝධරා දේවිය පින්වත් පුතෙකු බිහි කළා". එය ඇසූ කුමරුට රාහුලයෙක් උපන්නා බන්ධනයක් ඇති වුණා **''රාහුලෝ ජාතෝ බන්ධනං ජාතං"** යයි කියැවිණි. පුතෙකු ඉපදීම පියාගේ සතුටට කරුණක් වුව ද ලොව හැමදෙනා දුකින් මිදවීමට පෙරුම් පුරන බෝසතුණට පුතු ඉපදීම බාධාවක් වූ බව මින් අදහස් වෙයි.

මාලිගාවට පැමිණ රාත්‍රියේ ගැඹුරු ලෙස දුක හා දුකින් මිදීමේ මාර්ගය පිළිබඳ ව සිතමින් සිටිය දී බෝසතුන් වහන්සේ පිනවීමට දෙවඟනන් සේ සැරසුණ රූමත් නළඟනෝ නැටුම් වැයුම් සිදු කරන්නට පටන් ගත්හ. නමුත් ඒ කිසිවක් බෝසතාණන් වහන්සේගේ සිත් ගත්තේ නැත. කල්පනාවෙන් සිටි බෝසතාණන් වහන්සේට එම අසුනේ ම නින්ද ගියේ ය. කුමරු නිදිගත් බව දුටු නාටිකාංගනාවෝ ද තැන තැන වැටී නිදන්නට වූහ. මධ්‍යම රාත්‍රියේ අවදි වූ බෝසතාණන් වහන්සේට තැන තැන ගොරවමින්, කට කෙළ වගුරවමින්, මුව අයාගෙන නිදන නාටිකාංගනාවන් දක්නට ලැබිණ. දෙවඟනන් සේ සිටියවුන්ගේ විකාර හැසිරීම් දුටු බෝසතාණන් වහන්සේගේ සිත අභිනිෂ්ක්‍රමණයට ප්‍රබල ලෙස නැඹුරු විය.

අවසන් මොහොතේ පුත් කුමරු දකින්නට සිතා යසෝධරාවගේ යහන් ගැබ වෙත පියනැඟූ බෝසතුන්ට නිදාසිටි යසෝධරාව හා රාහුල කුමරු දක්නට ලැබිණ. පුතුගේ මුහුණ බලන්නට සිතුන ද යසෝධරාව අවදි වුවහොත් තමන්ගේ ගමනට බාධාවක් විය හැකි බව බෝසතාණන් වහන්සේ කල්පනා කළහ.

දේවියගේ යහන් ගැබෙන් නික්මුණු සිදුහත් කුමරු ඡන්න ඇමතිවරයා සමග කන්ථක අසු පිටින් කිසිවෙකුටත් නො දැනෙනා පරිදි රජමැදුරෙන් නික්මුණේ ය. නේරඤ්ජරා ගඟ අසු පිටින් තරණය කළ බෝසතාණන් වහන්සේ එදා සුන්දර රාත්‍රියේ අනෝමා ගංතීරයට පැමිණියහ. මගුල් කඩුව ගෙන දික් ව වැවී තිබූ කෙස් වැටිය කපා දමා සිවුරු හැඳ පෙරවා ගත්හ.

සුදොවුන් රජු, මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවිය හා යසෝධරා දේවිය ඇතුළු සියලුදෙනා ම අකමැති වූ, එහෙත් ලෝවැසියන් දුකෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ම රජ සැප පවා හැරදමා ගිහි ගෙයින් නික්මුණු මේ ගමන මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය ලෙස හැඳින්වේ. මෙය සිදුවූයේ ඇසළ පුන් පොහෝ දිනක ය. ඒ වන විට බෝසතාණන් වහන්සේගේ වයස අවුරුදු විසිනවයකි (29).

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- ඉහත පාඩම පදනම් කරගෙන විමර්ශනශීලි බව, අධිෂ්ඨාන ශක්තිය, සත්‍ය ගවේෂණය යන ගුණාංග මතුවන අයුරින් කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවක් සිදු කරන්න.
- තම අධිෂ්ඨානය ඉටු කර ගැනීමේ දී සිදුහත් කුමරුහට මහාභිනිෂ්ක්‍රමණයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වූ අභියෝග (බාධා) පිළිවෙළින් ඔබේ වචනයෙන් ලියන්න.
- සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේගේ මහාභිනිෂ්ක්‍රමණයෙන් අපගේ ජීවිතයට ගත හැකි ආදර්ශ කිහිපයක් ලියන්න.

2.3 බුදුබව සොයා ගිය අප මහබෝසතාණෝ

අරමුණ : බුදුබව අවබෝධ කර ගනු පිණිස සත්‍යය සෙවීමේ මාර්ගයට බෝසතාණන් වහන්සේ යොමු වූ ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

ක්‍රිස්තු පූර්ව හයවැනි සියවසේ අප මහබෝසතාණන් වහන්සේ සිද්ධාර්ථ නමින් භාරතයේ (දඹදිව) පහළ ව සිටියහ. උන්වහන්සේගේ ජීවිතය සසරේ පුරන ලද පාරමී ධර්මයන්ගෙන් අලංකෘත විය. කරුණාව මෛත්‍රිය ආදි සොඳුරු ගුණයන්ගෙන් බෝසත් දිවිය පිරී තිබුණි. සතර පෙර නිමිති දුටු සිදුහත් කුමරු ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ ගැඹුරු නුවණින් විමසන්නට විය. සියලු සත්ත්වයන් සසර දුකින් නිදහස් කිරීමේ තිර අදිටනින් යුතු වූ උන්වහන්සේ ලැබීමට තිබූ සක්විති රජකම පවා අත්හැර **මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය** කොට ශ්‍රමණ වෙස්ගෙන සත්‍යය සොයා යන්නට විය. ඉපදීම, ලෙඩවීම, වියපත් වීම, මරණය ආදි දුක්වලින් සදහට ම මිදෙනා මාවත සොයා ගෙන අන්‍යයන් ද එතෙර කරවීම උන්වහන්සේගේ ඒකායන අපේක්ෂාව විය. මහබෝසතුන් බුදුබව සොයා මහබිනික්මන් කළේ ලෝසතුන් දුකින් මිදවීම පිණිස උන්වහන්සේ තුළ පැවති **මහාකරුණාව** නිසා ම ය.

එදා ඇසළ පුන් පොහෝ දිනයකි. මධ්‍යම රාත්‍රියේ රාජ මාලිගාව අත්හැර කන්ථක අසුපිට නැගී ඡන්න ඇමතියා ද සමගින් මහබිනික්මන් කළ උන්වහන්සේ අනෝමා ගංතෙරට ළඟා වූහ. අනෝමා ගඟෙන් එතෙර ව අසුපිටින් බැස ඉතා අලංකාර ලෙස වැඩී තිබුණු කෙස්වැටිය කපා හිස මුඩු කොට කසාවත් හැඳ ශ්‍රමණ වෙස් ගත්තේ ය. මඟුල් කඩුව ද සහිත සියලු රාජාභරණ හා රජ ඇඳුම් පිය රජු වෙත බාර දීම පිණිස ඡන්න ඇමතිට දුන්නේ ය. ඡන්න ඇමතිට හා කන්ථක අසුට සමු දී පාත්‍රයක් දෝතට ගෙන නිදහස් සිතින් නික්ම ගියේ ය. මෙසේ ශ්‍රමණ වෙස් ගත් අප මහබෝසතාණන් වහන්සේ සිදුහත් තවුසා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

ආළාරකාලාම සහ උද්දකරාමපුත්ත තවුසන් හමුවීම

සසර දුකින් නිදහස්වන මග සොයා ගිය බෝසතාණන් වහන්සේට ආළාරකාලාම නම් තවුසා පිළිබඳ දැන ගන්නට ලැබුණි. හෙතෙම **ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය** දක්වා චිත්ත සමාධිය දියුණු කොට තිබුණි. 'මේ තවුසාටත් ශ්‍රද්ධාව තිබේ. වීරිය තිබේ. මාහටත් ශ්‍රද්ධාව තිබේ. වීරිය තිබේ. එසේ නම් මාහට ද එම සමාපත්තිය පිණිස උත්සාහ කළ හැකි යැයි' සිතූ මහබෝසත්තුමා ආළාරකාලාම තවුසාගේ ශිෂ්‍යභාවයට පැමිණ ඉතා කෙටි කලකින් ඒ සමාපත්තිය දක්වා සිත වඩා එම තවුසා හා සම තත්ත්වයට පත් විය. තමන් ද ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය දක්වා චිත්ත සමාධිය දියුණු කළ බව දැන්වූ බෝසත් තවුසා 'එයට වැඩි යමක් දන්නේ දැයි' ආළාරකාලාම තවුසාගෙන් විමසී ය. එයට වැඩි යමක් තමන් නො දන්නා බවත් දෙදෙනා ම සමබවට පත් ව ඇති බවත් පවසා 'අප දෙදෙනා ම එක් වී මේ ශිෂ්‍යයන්ට උගන්වමු'යි ආළාරකාලාම තවුසා යෝජනා කළේ ය. නමුත් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය යනු නිර්වාණය නො වන බව පසක් කළ අප මහබෝසතාණෝ එතැන අත් හැර උද්දකරාමපුත්ත තවුසා වෙත ගියහ.

උද්දකරාමපුත්ත තවුසා එයට වඩා ඉහළට එනම් 'සඤ්ඤාව ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති මට්ටමට' හෙවත් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්ති තත්ත්වයට සිත වඩා තිබුණි. සිදුහත් තවුසා උද්දකරාමපුත්ත

තවුසාගේ ශිෂ්‍යයකුබවට පැමිණ අප්‍රමාදී ව වීරිය වඩමින් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය උපදවාගෙන උද්දකරාමපුත්ත තවුසා හා සමබවට පත් විය. එය දැනගත් උද්දකරාමපුත්ත තවුසා තම ශිෂ්‍ය පිරිස බෝසත් තවුසා වෙත භාර දීමට උත්සාහ කළේ ය. නමුත් මේ උසස් සමාපත්ති තමන් සොයන නිර්වාණය නොවන බව දැන උන්වහන්සේ එතැනින් ද නික්මුණහ.

නිර්වාණ මාර්ගය සොයා යෑම

මේ වන විට වනයේ බවුන් වඩන ශ්‍රමණයන් වහන්සේලා උපදවාගෙන තිබූ ඉහළ ම තත්ත්වය වූයේ නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය යි. එයින් ඔබ්බට කිසිවක් ඔවුහු දැන නො සිටියෝ ය. මේ නිසා තමාහට **නිර්වාණාවබෝධය පිණිස උපකාර ලබා ගත හැකි ගුරුවරයකු නොමැති** බව බෝසත් තවුසා වටහා ගත්තේ ය. දුකින් නිදහස් වන මාවත තමන් ම කෙසේ හෝ වෙර වඩා සොයා ගත යුතු විය. ඒ සඳහා දැඩි අදිටනක් බෝසත් සිතෙහි විය. උන්වහන්සේ එම අරමුණින් තනි ව ම වනගත වූහ.

පස්වග තවුසන් මුණ ගැසීම

මෙසේ හුදෙකලාවේ නිර්වාණ මාර්ගය සොයා යන සිද්ධාර්ථ තාපසතුමාහට කොණ්ඩඤ්ඤ, වප්ප, භද්දිය, මහානාම, අස්සජි යන නම් ඇති තවුසන් පස් දෙනකු මුණ ගැසුනි. මේ වන විට සිදුහත් තවුසා ශරීරයට අධික දුක් දී නිර්වාණය සොයා වීරිය කිරීම නම් වූ **අත්තකිලමථානුයෝගය** ප්‍රගුණ කරමින් සිටියේ ය. එය එකල බොහෝ තවුසන් ජීවිතාවබෝධය ලැබීමට උපකාර වේ යැයි සිතූ ක්‍රමයකි. බෝසත් තවුසා එම ක්‍රමය අත්හදා බැලුවේ ය. උන්වහන්සේ ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය සීමා කළේ ය. ඇතැම් දිනවල අනුභව කළේ තමන් බවුන් වැඩූ රුක්සෙවනේ වැටුණු පත්‍රයන් කිහිපයක් පමණි. මේ රූක්ෂ ප්‍රතිපදාව දුටු පස්වග තවුසෝ බොහෝ පැහැදී බෝසතුන් සමීපයේ නැවතී උපස්ථාන සිදු කළහ. අවසානයේ සිය කුස අතගානා විට ඉලඇට හසුවන මට්ටමට ම බෝසත් සිරුර කෘශ වී ගියේ ය. ඇතැම් විට ක්ලාන්ත වී බිම ඇද වැටුණේ ය. උන්වහන්සේ සය වසක් පුරාවට ශරීරයට අධික දුක් දෙමින් මේ අයුරින් දුෂ්කර ක්‍රියාවේ නිරත විය.

අන්ත දෙක ම අත්හැරීම

අත්තකිලමථානුයෝගය එක් අන්තයක් බවත් එයින් නිර්වාණාවබෝධය ලැබිය නො හැකි බවත් බෝසත් තවුසා වටහා ගත්තේ ය. අනිත් අන්තය වූයේ 'ශරීරයට අධික ලෙස සැපදීම' හෙවත් **කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය** යි. එයින් ද ජීවිතාවබෝධය ලැබිය නො හැකි බව ගිහි කල දී රම්‍ය, සුරම්‍ය, සුභ ආදි මාලිගාවන්හි ඉතා සුඛෝපභෝගී දිවිපෙවෙතක් ගත කළ බෝසත් තවුසා දැන සිටියේ ය. උන්වහන්සේ ඒ අන්ත දෙක ම අතහැර **මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට** පැමිණියහ. ජීවිතය ගත කිරීමට අවශ්‍ය පමණින් ආහාර ලබා ගන්නට පටන් ගත්තේ ය. සිදුහත් තවුසා **අත්තකිලමථානුයෝගය** අත් හළ බව දුටු පස්වග තවුසෝ ඔහු හැර ගියෝ ය. හුදෙකලාවේ බවුන් වැඩූ අප මහබෝසතාණෝ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් යුක්ත ව වීර්යය වඩමින් ගයාවේ නේරංජරා නදීතීරයේ ඇසතු බෝරුක මුල වැඩ හිඳ සියලු දුකින් නිදහස් වී සියලු කෙලෙසුන් නසා ලොව්තුරා සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පැමිණ වදාළ සේක.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

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

නිදසුන් - ආළාරකාලාම තාපසතුමා සොයා යෑම
උද්දකරාමපුත්ත තාපසතුමා සොයා යෑම
දුෂ්කර ක්‍රියා සමය
අත්තකිලමථානුයෝගය
බෝසතාණන් වහන්සේ මුහුණ දුන් බාධක

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

02. තක්සේරුව හා ඇගයීම

- 2.1, 2.2 හා 2.3 යන පාඩම් හා ක්‍රියාකාරකම් සැලකිල්ලට ගනිමින් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
  - බුද්ධත්වයට පත්වීමට පෙර බෝසතාණන් වහන්සේගේ තොරතුරු ඇතුළත් කොට තව කෙනකුට කියවීම සඳහා පොත් පිංචක් සකසන්න.
  - ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්ගත ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.
  - නිර්මාණාත්මක පොත් පිංච සැකසීමේ දී පහත කරුණු සැලකිල්ලට ගන්න.
  - **අන්තර්ගතය** - සතර පෙරනිමිති, අධිෂ්ඨානය හා වීර්යය, මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය ආරම්භ කිරීමට හේතු හා ඒ අතරතුර සිදුවීම්, බුදුබව සොයා යෑම (ගුරුවරුන් හමුවීම හා දුෂ්කර ක්‍රියා)
  - **නිර්මාණශීලී සැලැස්ම** - උචිත රූප, සංකේත හෝ කතා රටා භාවිතය, ආකෘති හා නිර්මාණශීලීත්වය

මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ කළ කාර්යය ඇගයීම සඳහා පහත රූබ්රික් වගුව භාවිත කර ලකුණු ලබා ගන්න.

කාර්යසාධන මට්ටම් වගුව

නිර්ණායක	කාර්යසාධන මට්ටම්		
	විශිෂ්ට යි (ලකුණු 10-08)	සාමාන්‍ය යි (ලකුණු 07-04)	සංවර්ධනය විය යුතු යි (ලකුණු 03-01)
විෂය කරුණුවල නිවැරදි බව හා අදාළ බව	මාතෘකාවට අදාළ නිවැරදි විෂය කරුණු ඇතුළත් කර ඇත. අදාළ බවින් යුතු ව ඉදිරිපත් කර ඇත.	බොහෝ මාතෘකාවලට අදාළ ව විෂය කරුණු නිවැරදි ය. සමහර කරුණු අදාළ බවින් යුතු ය.	මාතෘකාවට අදාළ වුව ද විෂය කරුණු කිහිපයක් පමණක් ඉදිරිපත් කර ඇත.
නිර්මාණශීලී බව	වර්ණ, ආකෘති, රූප, අමුද්‍රව්‍ය හා උචිත සංකල්ප භාවිත කරමින් ඉතා උසස් ආකාරයෙන් නිර්මාණශීලී ව ඉදිරිපත් කර ඇත.	වර්ණ, ආකෘති, රූප, අමුද්‍රව්‍ය හා උචිත සංකල්ප භාවිත කරමින් නිර්මාණශීලී උත්සාහයක් දරා ඇත.	වර්ණ, ආකෘති, රූප, අමුද්‍රව්‍ය හා උචිත සංකල්ප භාවිත කර ඇත.
කණ්ඩායම් සහයෝගීතාව හා ඉදිරිපත් කිරීම්	සියලු ම දෙනාගේ පූර්ණ කැපවීමෙන් සෑම කෙනෙක් ම එක් එක් ඉදිරිපත් කිරීමක් සිදු කර ඇත. අතිවිශිෂ්ට අයුරින් පෙළ ගැසීමක් කර ඇත.	බොහෝ දෙනා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරති. බොහෝ දෙනා ඉදිරිපත් කිරීමට සහයෝගය දක්වති. මනා පෙළ ගැසීමක් දක්නට ලැබේ.	ඇතැමකු සහභාගි වූ අතර තවත් සමහරු ඉදිරිපත් කිරීම් කළහ.

03. මූලික ධර්ම ග්‍රන්ථ හඳුනා ගනිමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
3. ශිෂ්‍යයා බුදුදහමේ ප්‍රධාන ආගමික ග්‍රන්ථය හා එහි වර්ගීකරණයන් පැහැදිලි කර ගනියි.	3.1. බුදුදහමේ ප්‍රධාන ආගමික ග්‍රන්ථය හා වර්ගීකරණයන් හඳුනා ගනියි.
	3.2. හඳුනාගත් ආගමික ග්‍රන්ථයේ විශේෂ පාඨ සහ වාග්මාලාව පුහුණු කරයි.

3.1 අපේ ත්‍රිපිටකය සරල ව හඳුනා ගනිමු

අරමුණ : බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්මය ඇතුළත් ත්‍රිපිටකය සහ එහි වර්ගීකරණය පැහැදිලි කර ගැනීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

සියලු බුද්ධ දේශනා ත්‍රිපිටකය තුළ පාලි භාෂාවෙන් ඇතුළත් වේ. බුද්ධ දේශනය සූත්‍ර, විනය හා අභිධර්ම යනුවෙන් පිටක තුනකට බෙදා දක්වා ඇත. සීල, සමාධි, පඤ්ඤා වඩමින් මෙලොව ජීවිතය මෙන් ම පරලොව ජීවිතය ද සාර්ථක කර ගැනීමට මෙන් ම නිර්වාණාවබෝධයට පත්වීමට ද ත්‍රිපිටකය මග පෙන්වයි.

ත්‍රිපිටකය

විනය පිටකය

- පාරාජිකා පාළි
- පාචිත්තිය පාළි
- මහාවග්ග පාළි
- චුල්ලවග්ග පාළි
- පරිවාර පාළි

සූත්‍ර පිටකය

- දීඝ නිකාය
- මජ්ඣිම නිකාය
- සංයුත්ත නිකාය
- අංගුත්තර නිකාය
- ඛුද්දක නිකාය

අභිධර්ම පිටකය

- ධම්මසංගණී ප්‍රකරණය
- විභංග ප්‍රකරණය
- පුග්ගලපඤ්ඤත්ති ප්‍රකරණය
- ධාතුකථා ප්‍රකරණය
- යමක ප්‍රකරණය
- පට්ඨාන ප්‍රකරණය
- කථාවත්ථු ප්‍රකරණය

- භික්ෂු භික්ෂුණී යන දෙපිරිසගේ ම හික්මීම සඳහා පනවා වදාළ ශික්ෂා විනය පිටකයෙහි ඇතුළත් වේ.
- පුද්ගලයාගේ ලෞකික ජීවිතය නිවැරදිව ගොඩනගා ගනිමින් නිර්වාණාවබෝධයට මග පෙන්වන ධර්ම කරුණු සූත්‍ර පිටකයේ අන්තර්ගත වේ.
- වඩාත් ගැඹුරු වූ සියුම් වූ ධර්ම කරුණු ඇතුළත් පිටකය අභිධර්ම පිටකය වේ.
- හොඳ නරක තේරුම් ගනිමින් දෙව් මිනිසුන්ගේ ජීවිත යහපත්ව ගත කිරීම පිණිස මග පෙන්වන හා නිර්වාණගාමී ප්‍රතිපදාවට උපකාරීවන ධර්ම කරුණු ත්‍රිපිටක දේශනාවන්හි අන්තර්ගත ය.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- නිර්දිෂ්ට පාඩම ඇසුරින් ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු සකස් කරන්න.

උපදෙස්:

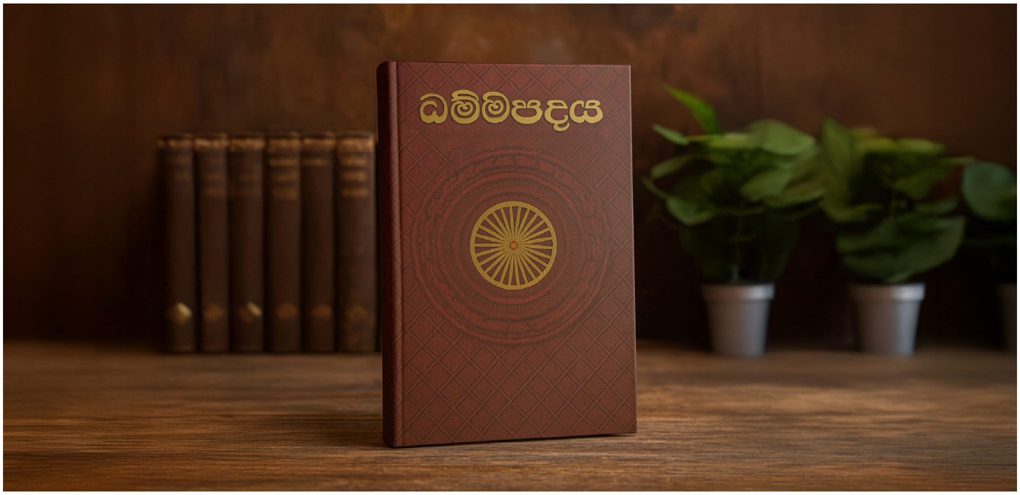
- ත්‍රිපිටකය පිළිබඳ ව ඔබ කියවා අවබෝධ කර ගත් කරුණු ඇසුරෙන් කෙටි ප්‍රශ්න තුනක් පිළිතුරු සමග කුඩා පත්‍රිකාවක සටහන් කර ගන්න.

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

  ඉන් අනතුරුව ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.

3.2 දිවිමගට සරු ඔවදන්

අරමුණ	:	ධම්මපද ගාථාවලින් ඉදිරිපත් කෙරෙන ආදර්ශ උගෙන චරිතවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම
කාලය	:	මිනිත්තු 50 යි



ධම්මපදය සූත්‍ර පිටකයේ ඛුද්දක නිකායට අයත් ග්‍රන්ථ 15න් එකකි	
→	වග්ග 26 කි
→	ගාථා 423 කි
→	නිදාන කථා 299 කි

ධම්මපදය බෞද්ධයන්ගේ හස්තසාර ග්‍රන්ථයකි. එය නිරන්තරයෙන් පරිශීලනය කළ යුතු ග්‍රන්ථයකි. මෙම ධම්මපද ගාථා ආගම්, ජාති, කුලවලින් තොර ව සැමදෙනාගේ ම ජීවිතය අර්ථවත් කිරීමට උපකාරී වේ. ධම්මපද ගාථා දෙකක් හා ඒවා දේශනා කිරීමට හේතු වූ නිදාන කථා පහත සඳහන් වේ.

න භජේ පාපකේ මිත්තේ
න භජේ පුරිසාධමේ,
භජේථ මිත්තේ කල්‍යාණේ
භජේථ පුරිසුත්තමේ.

(ධම්මපදය, පණ්ඩිත වග්ගය, 3 ගාථාව)

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

දඬුවම් විඳ රහත් වූ ඡන්න හිමියෝ

සිදුහත් කුමාරයාගේ රියදුරු වූ ඡන්න ඇමති පසු කාලීන ව බුදුසසුනේ පැවිදි වී මාන්නයෙන් මුලාවට පත් ව අග්‍රශ්‍රාවක තෙරුන් වහන්සේලාට මෙසේ පරිභව කළහ. ''මම අපගේ මහබෝසතාණන් වහන්සේට අභිනිෂ්ක්‍රමණයට උපකාර කළෙමි, ඒ කාලයේ උන්වහන්සේට කිසිවකුත් සිටියේ නැත, දැන් නම් 'මම සාරිපුත්ත වෙමි, මම මුගලන් වෙමි, අපි අගසව්වෝ වෙමු' යනාදි ලෙස කීමට බොහෝ දෙනා සිටිති.''

ඒ ඇසූ තෙරුන් වහන්සේලා මේ පිළිබඳ ව බුදුරජාණන් වහන්සේට දැන්වූහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඡන්න හිමියන් කැඳවා ''අග්‍රශ්‍රාවක දෙනම ඔබගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ය, උතුම් පුරුෂයෝ ය, උන් වහන්සේලා ඇසුරු කරන්න'' යැයි **න භජේ පාපකේ මිත්තේ...** යන ගාථාවෙන් අවවාද කළහ. ඡන්න හිමියෝ ඒ අවස්ථාවේ නිහඬව සිට නැවතත් අගසව් දෙනමට පරිභව කළහ. පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය නො පිළිග නිමින් කටයුතු කළ නිසා ඡන්න හිමියන්ට බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසු 'බ්‍රහ්මදණ්ඩය' (උන් වහන්සේ සමග කිසිවකු කතා නො කිරීම)

යන දඬුවම පනවන ලෙස වදාළහ. බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් පසුව ඡන්න හිමියන්ට බ්‍රහ්මදණ්ඩය පැනවූ අතර එය ඇසූ ඡන්න හිමියෝ දුක් වී, කණගාටුවට පත් වී මැනවින් පිළිවෙත් පුරා රහත් බවට පත්වූහ.

ඉධ නන්දති පෙච්ච නන්දති
කතපුඤ්ඤො උභයත්ථ නන්දති,
පුඤ්ඤං මේ කතන්ති නන්දති
භියෝ නන්දති සුග්ගතිං ගතො.

(ධම්මපදය, යමක වග්ගය, 13 ගාථාව)

අර්ථය - පින් කළ තැනැත්තා මෙලොවත් සතුටු වේ. පරලොවත් සතුටු වේ. මා විසින් පින් කරන ලදැයි සුගතියේ දී බොහෝ සෙයින් සතුටු වේ.

පියාට 'මල්ලී' යැයි ඇමතූ දියණිය

බුද්ධ කාලයේ සැවැත්නුවර විසූ අනේපිඬු සිටුතුමා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අග්‍ර දායකයා විය. ඔහුට මහාසුභද්‍රා, චූලසුභද්‍රා, සුමනා යැයි දියණිවරු තිදෙනෙකු විය. මහාසුභද්‍රා සෝවාන් වී සිටුතුමාට දන් පින්කම්වලට සහාය වෙමින් සිටිය දී විවාහ වී ගියාය. චූලසුභද්‍රාව සෝවාන් පලයට පත් ව සිය පියාට සහාය වෙමින් සිට පසුව විවාහ වී සැමියාගේ නිවසට ගියා ය. සුමනා කුමරිය සෝවාන් පලයෙන් ඉදිරියට ගොස් සකදාගාමී ව සිටියා ය. ඇය පියාගේ පින්කම්වලට බොහෝ කැමැත්තෙන් සහාය වූවා ය.

සුමනා කුමරිය එසේ සිටින විට හදිසියේ රෝගාතුර වී මරණාසන්න විය. අනේපිඬු සිටුතුමා තම දියණිය කරා ගොස් සුව දුක් විමසූ විට ඇය සිටුතුමාට "මල්ලී" යැයි ඇමතුවා ය. තම දියණියට සිහි විකල් වී ඇතැයි සිතූ සිටුතුමා දුක් විය. සුමනා කුමරිය සුළු මොහොතකින් කළුරිය කළා ය.

තම දියණිය සිහිවිකල් ව කලුරිය කළ බව සිතා දුක් වූ සිටුතුමා ඇයගේ අවසන් කටයුතු කර ශෝකයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ බැහැ දකින්නට ගියේ ය. අනේපිඬු සිටුතුමා සිදුවීම පැහැදිලි කළ විට සුමනා කුමරිය කලුරිය කළේ සිහිවිකල් නො වී බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පහත පරිදි පැහැදිලි කළ සේක. අනේපිඬු සිටුතුමා සෝවාන් පලයට පැමිණි අයෙකි. සුමනා කුමරිය ඉන් ඉදිරියට ගොස් සකෘදාගාමී පලයට පත් වූ අයෙකි. තමාගේ පියාණන් මාර්ග ඵලයට අනුව තමාට වඩා බාල බැවින් 'මල්ලී' යනුවෙන් පියාට ඇමතූ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සිටුතුමාට පැහැදිලි කර ''ඉධ නන්දති....'' යන ගාථාව දේශනා කරන ලදි.

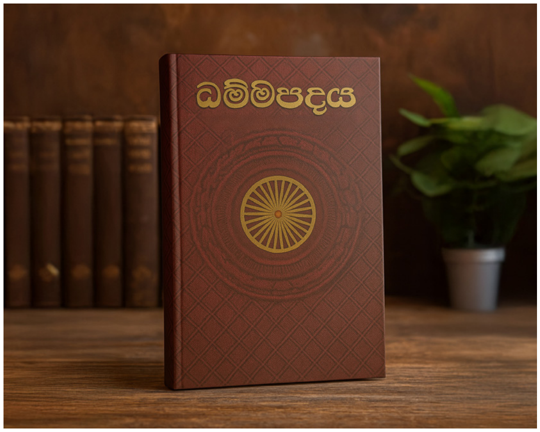
පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

1 ක්‍රියාකාරකම

- ධම්මපදය පරිශීලනය කරමින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

වග්ග ගණන

....



ගාථා ගණන

....

2 ක්‍රියාකාරකම

I . කණ්ඩායම් වශයෙන් පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.

ඔබ උගත් ගාථා මතකයෙන් සජ්ඣායනා කරන්න.

ඒවායෙහි සිංහල තේරුම මතකයෙන් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

II . සෑම කණ්ඩායමක් ම පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

තම කණ්ඩායමට නියමිත මාතෘකාවට අනුව ධම්මපද ගාථාව හා අදාළ නිදාන කථාව ඇසුරින් පුද්ගලයන් තුළ ඉස්මතු වන අයහපත් හැසිරීම් ලියන්න.

එම අයහපත් හැසිරීම්වලින් සමාජයට සිදුවන හානිය ලියන්න.

අයහපත් හැසිරීම් මිදී පුද්ගලයා තුළ ඇති කර ගත යුතු ගුණදහම් මොනවා දැයි සාකච්ඡා කර ඉදිරිපත් කරන්න.

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

ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපනය
බුද්ධ ධර්මය

6 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය : මොඩියුල අංක 2

04. ශ්‍රාවක චරිත උගෙන ගුණගරුක දරුවෝ වෙමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
4. ශිෂ්‍යයා ආගමික ග්‍රන්ථයන්හි නිරූපිත විශේෂ චරිත හා චරිත ලක්ෂණ හඳුනාගෙන, චරිත සංවර්ධනය උදෙසා ඒවායේ දායකත්වය අධ්‍යයනය කරයි.	4.1 නිර්දිෂ්ට ආගමික ග්‍රන්ථ උපයෝගී කර ගනිමින් සිසුන් සිය චරිත සංවර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය සාරාංශ කරයි.
	4.2 ආදර්ශවත් චරිත ඇසුරු කර ගනිමින් තම චරිතය සංවර්ධනය කර ගත් ආකාරය පැහැදිලි කරයි.

4.1 අපේ රාහුල පොඩි හාමුදුරුවෝ

අරමුණ : රාහුල පොඩි හාමුදුරුවන්ගේ චරිතයේ මානුෂීය ගුණාංග ශිෂ්‍ය ජීවිතය තුළින් පුරුදු පුහුණු කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි.

විෂය අන්තර්ගතය

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

රාහුල කුමරුගේ ළමා කාලය:

සිය මෑණියන් වූ යසෝධරා දේවියගේත් සිය මුත්තණුවන් වූ සුද්ධෝදන මහරජතුමාගේත් මිත්තණිය වූ ප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවියගේත් සෙනෙහස ලබමින් කිඹුල්වත් නුවර රාජමාලිගාවේ බොහෝ සැප සම්පත් අනුභව කරමින් රාහුල කුමරු සුවසේ හැදී වැඩුණේ ය. සිය පියාණන් වූ සිද්ධාර්ථ යුවරජු තමාට බොහෝ ආදරය කළබවත් එනිසා ම තමාත් මෑණියනුත් සියලු ලෝක සත්ත්වයාත් දුකින් මුදවාගනු පිණිස කරුණාවෙන් යුතු ව මහාභිනිෂ්ක්‍රමණය කළ බවත් රාහුල කුමරු දැන සිටියේ ය.

සිය පියාණන් දැකීමට බලවත් කැමත්තක් රාහුල කුමරු තුළ විය. සිය පියාණන් වහන්සේ සියලු දුකින් නිදහස් වී බුද්ධත්වය සාක්ෂාත් කොට ඇති බව ඇසූ කුඩා රාහුල කුමරු බොහෝ සතුටට පත් විය. භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව්තුරා සම්බුදුබව ලබා සිය ඥාති වර්ගයාට යහපත සලසන අදහසින් කිඹුල්වත්පුරයට වැඩම කරනා විට රාහුල කුමරුන්ට වයස අවුරුදු සත සම්පූර්ණ වී තිබුණි. එදින බුදු රජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා සුද්ධෝදන මහරජතුමා, යසෝධරා දේවිය ඇතුළු පිරිස සෝවාන් පලයට පත් වූහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මාවතේ පිඬුසිඟා වඩිනු දුටු යසෝධරා දේවිය කුඩා රාහුල පුතුට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා 'අර යන්නේ ඔබේ පියාණන් ය. ගිහින් දායාදය ඉල්ලා ගන්නැයි' පැවසුවා ය.

එය ඇසූ කුඩා රාහුල කුමරු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහපට ඇඟිල්ලේ එල්ලී විහාරය වෙත ගියේ ය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සෙවනේ කුඩා රාහුල කුමරුට දැනුණේ පුදුමාකාර සැනසීමකි. එනිසා ම 'ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ සෙවණැල්ල මාහට සැපයකි යි' (සුඛා තේ සමණ ඡායා) රාහුල කුමරු කීවේ ය. කිඹුල්වත්නුවර නිග්‍රෝධාරාමයට වැඩම කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් සතු පරම දායාදය වූ 'සසර දුකින් නිදහස් වන විමුක්ති මාර්ගය' රාහුල කුමරු වෙත ලබා දෙනු පිණිස උතුම් පැවිදිබවෙහි පිහිටුවීමට සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේට බාර දුන් සේක. එදින පැවිදිබව ලැබූ කුඩා රාහුල හිමියෝ ඉතා ආදර්ශවත් දිවි පෙවෙතක් ගත කළහ.

රාහුල පොඩි හාමුදුරුවන්ගේ උතුම් ගුණ:

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

කීකරුබව: රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ගුරුදේවයන් වහන්සේලාට, වැඩිමහල් තෙරුන් වහන්සේලාට බොහෝ කීකරු ව වැඩ සිටියහ. 'තමන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගිහි කල පුතණුවන් බව' පවසමින් කිසි විට මාන්නයට පත් වූයේ නැත. පාපිස්සක් සේ නිහතමානී ගුණයෙන් යුතු ව වැඩිමහල් භික්ෂූන්ට කීකරු ව වැඩ සිටි සේක.

උපදෙස් පිළිගැනීමට ඇති කැමැත්ත: යහපත් අවවාද ලැබීමට උන්වහන්සේ බොහෝ ඇලුම් කළහ. කම්මැලි නැති ව උදෑසන අවදි වී විහාරය ඇමද මිදුලෙන් වැලි අහුරක් දෝතට ගෙන 'අනේ මට අද දවසේ මේ වැලි කැට තරමට යහපත් අවවාද ලැබෙන්නේ නම් කොතරම් හොඳ දැයි' සිතූහ. එනිසා ම උතුම් අවවාද ලැබූ රාහුල තෙරණුවෝ දිනෙන් දින ගුණ නුවණින් දියුණුවට පත් වූහ.

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

රාහුල හිමියෝ ධර්ම ඥානයෙන් දිනෙන් දින දියුණු වූහ. **චූලරාහුලෝවාද සූත්‍රය, මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය, අම්බලට්ඨික රාහුලෝවාද සූත්‍රය** ආදි සූත්‍ර උන්වහන්සේ මුල් කොට වදාළ දේශනා වේ.

ඉවසීම: දිනක් රාහුල හිමියන් ඉතා හොඳින් විහාරය අතුගා පිරිසිදු කළ පසු තවත් කිහිප නමක් උන්වහන්සේගේ ඉවසීම පරීක්ෂා කරනු පිණිස යලි කොළරොඩු තැන තැන දමා කොසු ඉදල් විසුරුවා තබා 'පිළිවෙලට වැඩ නො කරන බවට' රාහුල හිමියන්ට චෝදනා කළහ. ඉවසීමෙන් යුක්ත වූ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ කිසිවක් නො කියා 'මාහට යලිත් පිනක් රැස් කර ගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබුණේ යැයි' සිතා යලි විහාරය ඇමදී ය. උන්වහන්සේ උතුම් ඉවසන ගුණයෙන් යුතු වූහ.

ප්‍රතිපත්තිගරුකබව: රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ හික්මීමෙන් යුතු ව විනය නීති රීතිවලට ගරු කරමින් දිවි ගෙවූහ. දිනක් ආගන්තුක ව වඩින භික්ෂූන්හට වැඩිමහලු පිළිවෙළින් සේනාසන පැනවීම සිදු කරන විට කුඩා රාහුල හිමියෝ සිය කුටිය වැඩිමහලු භික්ෂූන්ට පූජා කොට තමන් වහන්සේ වැසිකිළිය තුළ රැය පහන් කළහ.

අධිෂ්ඨානය සහ වීර්යය: උතුම් අර්හත්වයට පත් වී නිර්වාණාවබෝධය ලබනා බවට දැඩි අධිෂ්ඨානයක් රාහුල හිමියන් තුළ විය. උන්වහන්සේ ඒ වෙනුවෙන් කැප වී වීරියෙන් බණ භාවනා ප්‍රගුණ කළහ. එනිසා ම උන්වහන්සේ කුඩා කල දී ම උතුම් ධර්මය අවබෝධ කර ගෙන සසර දුකින් සදහට ම නිදහස් වී රහතන් වහන්සේ නමක් බවට පත් වූහ.

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

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

1. කණ්ඩායම් පහකට බෙදෙන්න. එක් එක් කණ්ඩායම රාහුල පොඩි හාමුදුරුවන්ගේ චරිතයෙන් ගත හැකි ගුණාංග තුනක් ගෙන එයින් එයට අදාළ සිදු වීම ලියන්න. එම සිදු වීම හෝ ගුණාංගයට අදාළ චිත්‍රයක් අඳින්න. ගුරු උපදෙස් අනුව පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

05. පන්සිල් සුරකිමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
5. ශිෂ්‍යයා ගිහියාගේ නිත්‍ය සීලය හඳුනා ගෙන ආරක්ෂා කරමින් අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.	5.1. පංචසීලයෙහි අර්ථාන්විත භාවය හඳුනාගෙන දෛනික ජීවිතය ගත කරයි.
	5.2. පන්සිල් රැකීමේ ආනිසංස දැනගෙන නිවැරදි චර්යාවන්හි නිරත වෙයි.

5.1 ගිහි ශ්‍රාවකයාගේ නිත්‍ය සීලය හඳුනා ගනිමු

අරමුණ : ගිහියකු විසින් පිළිපැදිය යුතු පංචසීල ප්‍රතිපදාව පුහුණු කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

සෑම දිනක ම පාසල ආරම්භ කිරීමට පෙර උදෑසන රැස්වීමේ දී පන්සිල් සමාදන් වීම සිදු වේ. එසේ ම බොහෝ උත්සව ආදිය ආරම්භ කිරීමේ දී ප්‍රථමයෙන් සිදු කරන්නේ තිසරණ සහිත පංචසීලය සමාදන් වීම යි. මේ පාඩමේ දී සාකච්ඡා කරනු ලබන්නේ 'පන්සිල්' හෙවත් 'පංචසීලය' පිළිබඳ ව යි. **බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගිහි ශ්‍රාවකයා විසින් නිත්‍ය වශයෙන් ආරක්ෂා කළ යුතු සීලය** පන්සිල් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. එහි සිල් පද

පහක් ඇතුළත් ය. සීලය යනු කය, වචනය සංවර කර ගැනීම යි. පන්සිල් තුළ ඇති පළමු, දෙවන, තුන්වන හා පස්වන සිල් පද **කාය සංවරයට** අයත් අතර සතරවන සිල් පදය වාක් සංවරයට අයත් ය.

පළමු සිල්පදයː- **පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
(සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.)

සතුන් මැරීමෙන් වෙන් වී සිටීම මෙයින් අදහස් වේ. තමන් සතුන් මැරීමෙන් මෙන් ම අනුන් ලවා මැරවීමෙන් ද මෙම සිල් පදය බිඳේ. සෑම සතකු ම ජීවත් වීමට කැමති ය. ඔවුන්ගේ ජීවිත විනාශ කිරීමට අපට අයිතියක් නැත. එක් දරුවකු ඇති මවක් සිය දරුවා පණමෙන් සුරකින අයුරින් සියලු සතුන් වෙත අප්‍රමාණ මෙත් සිත පතුරුවන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ **කරණීයමෙත්ත සූත්‍රයේ** දී දේශනා කොට තිබේ. සතුන් මරන පුද්ගලයා එයින් බොහෝ පව් රැස් කර ගනී. ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීමෙන් ජීවිතයට පුණ්‍ය ගංගාවක් ගලන බව **පුඤ්ඤාභිසන්ද සූත්‍රයේ** දැක්වේ. සතුන් මැරීමෙන් වෙන් වූ කෙනා අප්‍රමාණ සත්ත්වයන්ට අභය දෙයි. අවෛරය දෙයි. නිදුක්බව දෙයි. එය **නුවණැත්තන් පසසන පළමු මහාදනය** ලෙස එම සූත්‍රයේ දක්වා තිබේ. ප්‍රාණඝාතයේ විපාකයක් ලෙස මිනිස්ලොව ඉපදුණු කල්හි අඩු **වයසින් මරණයට පත් වන** අතර ප්‍රාණඝාතයෙන් වෙන් වූ උතුමන් එම පිනෙහි විපාකයක් ලෙස සසරේ දී **දීර්ඝායුෂ** ලබන බව **චූළකම්මවිභංග සූත්‍රයේ** දී පෙන්වා දී තිබේ.

දෙවැනි සිල්පදයː- **අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
(සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.)

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

ජීවිතයට පුණ්‍ය ගංගාවක් ගලන බවත් සසර ජීවිතයේ දී ඔහු සතු සම්පත් අකාලයේ විනාශ නොවන බවත් ධර්මයේ සඳහන් ය. එය **නුවණැත්තන් පසසන දෙවන මහාදානය** ලෙස **පුඤ්ඤාභිසන්ද සූත්‍රයේ** දැක්වේ. සොරකම සඳහා මෙලොව දී ලැබෙන දඬුවම් තිබේ. සොරකම් කරන්නන් සිටින්නේ දැඩි මානසික පීඩනයකිනි. සොරකම් නො කර සිටින්නාට ඒ කායික, මානසික දුක් නොමැත.

තුන්වැනි සිල්පදයඃ- **කාමෙසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
(වැරදි කාම සේවනයෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි)

ස්වාමියා බිරිඳ ඉක්මවා කාමයේ නො හැසිරීමත් බිරිඳ ස්වාමියා ඉක්වා කාමයේ නො හැසිරීමත් මෙයින් අදහස් කෙරේ. බොහෝ පවුල් ප්‍රශ්න ඇති වී පවුල් තුළ සමගිය දෙදරා යන්නේ වැරදි කාම සේවනය නිසා ය. එනිසා දරුවන් ද අසරණ වී පවුල් කැඩී වෙන් වී යයි. එකිනෙකා තුළ ඇති විශ්වාසය නැති වී යයි. වැරදි කාම සේවනයේ යෙදෙන්නා බොහෝ පව් රැස් කර ගන්නා අතර සසර ජීවිතයේ දී ඔහුට බොහෝ සතුරන් ඇති වන බව ධර්මයේ දක්වා තිබේ. රහසේ වැරදි කාම සේවනයේ යෙදෙන්නා සිටින්නේ බලවත් මානසික ආතතියකිනි. වැරදි කාම සේවනයෙන් වෙන් වී සිටින්නාගේ ජීවිතයට **පුණ්‍ය ගංගාවක් ගලන බවත්** ඒ තුළින් ලෝකයට බිය රහිතබව (අභය), අවෛරීබව හා නිදුක්බව දන්දෙන නිසා එය **නුවණැත්තන් පසසන තුන්වැනි මහාදානය** ලෙසත් **පුඤ්ඤාභිසන්ද සූත්‍රයේ** දැක් වේ.

සිව්වැනි සිල්පදයඃ- **මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
(බොරු කීමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි)

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

මානසික ආතතියකින් පසු වේ. බොරු කීමෙන් වෙන් වී සිටින්නාගේ ජීවිතයට **පුණ්‍ය ගංගාවක් ගලන බවත්** ඒ තුළින් ලෝකයට බිය රහිතබව (අභය), අවෛරීබව හා නිදුක්බව දන්දෙන නිසා එය **නුවණැත්තන් පසසන සිව්වැනි මහාදානය** ලෙසත් **පුඤ්ඤාභිසන්ද සූත්‍රයේ** දැක්වේ.

පස්වැනි සිල්පදයඃ- **සුරාමේරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**
(මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතු වන මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.)

මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමෙන් සිහිය විකෘති වේ. මදයටත් ප්‍රමාදයටත් පත් වේ. එබඳු දේ භාවිතයෙන් වැළකීම මෙම සිල් පදයෙන් අදහස් කෙරෙයි. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන දෙමාපියන් සිටින පවුල්වල දරුවෝ බොහෝ දුක් විඳිති. එයින් සිහිය විකෘති වන නිසා ඇසීමට අමිහිරි වචන බිණීමත් අන් අයට හිංසා කිරීමත් මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් අතින් සිදු වේ. විකෘති හැසිරීම් නිසා ඔවුන් සමාජයේ පිළිකුළට ලක් වේ. පවුලේ යහපතට යෙදවීමට තිබෙන තමා සතු ධනයත් විනාශ කර ගනී. බොහෝ පව් ද රැස් කර ගනී. මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමෙන් වෙන් වී සිටින්නාගේ ජීවිතයට **පුණ්‍ය ගංගාවක්**

ගලන බවත් ඒ තුළින් ලෝකයට බිය රහිතබව (අභය), අවෛරීබව හා නිදුක්බව දන්දෙන නිසා එය **නුවණැත්තන් පසසන පස්වැනි මහාදනය** ලෙසත් **පුඤ්ඤාභිසන්ද සූත්‍රයේ** දක්වේ. එනිසා අප විසින් මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට අදිටන් කළ යුතු අතර අන්‍යයන් ඉන් වළකා ගැනීමට ද උත්සාහ කළ යුතු ය.

මේ අයුරින් පංචසීලය ආරක්ෂා කිරීමෙන් අපගේ මෙලොව ජීවිතය වාසනාවන්ත වේ. සමාජයේ ගර්හා නො ලබමින් සුවසේ ජීවත් වීමට මග පෑදේ. පරලොව යහපත ද සැලසේ. බොහෝ සැප ලැබෙන පින් ද රැස් වේ. නිර්වාණාවබෝධයට අවශ්‍ය සීල සම්පත්තිය ද පූර්ණය වේ. එනිසා අපි සියලු දෙනා ගිහි ශ්‍රාවකයාගේ නිත්‍ය සීලය වන පන්සිල් සුරැකීමට අදිටන් කර ගනිමු.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- පංචසීලයේ පාලි පාඨ හා ඒවායේ සරල තේරුම පිළිවෙළින් ලියන්න.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස පහත ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.

  දෛනික ජීවිතයේ දී පංචසීලය කඩ කිරීම හේතුවෙන් සමාජයේ දක්නට ලැබෙන ගැටලුවක් නම් කරන්න.

  එම ගැටලුව ඉස්මතු කර පෙන්වන කෙටි භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

  එම ගැටලුව නිරාකරණය කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.

5.2 දිවි පරදුවට තබා සිල් රැකි උපාසකතුමා

අරමුණ : සිල් රැකීමේ ආනිසංස දැන කටයුතු කිරීම
කාලය : මිනිත්තු 50 යි

පැරණි ලක්දිව උත්තරවඩ්ඪමාන නම් පර්වතයක් විය. අද එය වඩුන්නාගල නමින් හැඳින්වෙයි. ඒ ආසන්නයේ ජීවත් වූ එක්තරා උපාසකයෙක් විය. ඔහු අම්බරිය විහාරවාසී පිංගල බුද්ධරක්ඛිත තෙරුන් වහන්සේගෙන් පන්සිල් සමාදන් ව කෙතක් සී සාමින් සිටියේ ය. එකල ඔහු නැති වූ ගවයෙකු සොයමින් උත්තරවඩ්ඪමාන පර්වතයට නැග්ගේ ය. එහි දී ඔහු ව පිඹුරකු විසින් වෙළා ගනු ලැබී ය. ඔහු අත මුවහත් කැත්තක් විය. පිඹුරාගේ දරණයට සිර වී සිටි ඔහු 'මේ මුවහත් කැත්තෙන් පිඹුරාගේ හිස සිඳ මගේ ජීවිතය බේරාගනිමි' යැයි සිතා නැවත මෙසේ සිතුවේ ය. මම මාගේ ගුරු වූ පිංගල බුද්ධරක්ඛිත තෙරුන් වහන්සේ හමුවේ සමාදන් වූ පන්සිල් ඇත්තෙක්මි. ජීවිතය අහිමි වුවත් එම සීලය බිඳ ගැනීම උචිත නොවේ. මෙසේ පළමුවත් දෙවනුවත් තෙවනුවත් සිතා, 'තමන් පිඹුරා

මැරීමට සිතෙන්නේ අතේ ඇති කැත්ත නිසා බව' දැනගත් ගොවියා එම අදහස නැවත ඇති නොවනු පිණිස හැකි වීර්යය යොදා කැත්ත ඈතට විසි කළේ ය. උපාසක මහතාගේ සීලයේ ආනුභාවයෙන් එකෙණෙහි ම දරණය ලිහා දැමූ පිඹුරා ඔහු මුදා වනයට ඇදී ගියේ ය.

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

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- ඔබ කණ්ඩායම්ගත වී පහත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- පන්සිල් කඩකිරීමෙන් සමාජයට ඇති වන ගැටලු 5 ක් ලියන්න.
- පන්සිල් සුරැකීමෙන් ජීවිතයට ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල කිහිපයක් ලියන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම සිදු කරන්න.

06. තිලකුණු හඳුනා ගනිමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
6. ශිෂ්‍යයා තම චරිත සංවර්ධනයට අදාළ බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීම් පිළිබඳ දැනුම ලබා ගනියි.	6.1 තම ආගමට අනුව ජීවී, අජීවී වස්තූන්ගේ වෙනස්වීම සරල ව අර්ථකථනය කරයි.
	6.2 බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන ත්‍රිලක්ෂණය සරල ව පැහැදිලි කරයි.

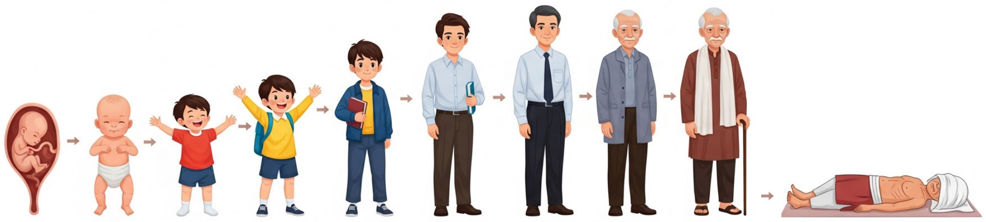
6.1 වෙනස් වන ස්වභාවය දකිමු

අරමුණ : ජීවී, අජීවී වස්තූන්ගේ වෙනස් වීම හඳුනා ගැනීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

පහත සඳහන් ඡායාරූප හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න. එහි ස්වරූපය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.



පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- මෙම පාඩමේ ඇතුළත් ඡායාරූපවලින් කියවෙන අදහස (සංකල්පය) කුමක් දැයි ඔබේ වචනයෙන් ලියන්න.

- එම සංකල්පය මල සහ මිනිසා ඇසුරින් පියවරෙන් පියවර ලියන්න.

මල ....

....

මිනිසා ....

....

- පරිසර අවස්ථාවක් හෝ ජීවන අත්දැකීමක් ඇසුරින් වෙනස් වීම යන සංකල්පය නිරූපණය වන සේ චිත්‍රයක් අඳින්න.

6.2 තිලකුණු හඳුනා ගෙන මැදහත් සිතින් ක්‍රියා කරමු

අරමුණ	:	බුදුදහමේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන ත්‍රිලක්ෂණය සරල ව අර්ථකථනය කර ගැනීම
කාලය	:	මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

ත්‍රිලක්ෂණය යනු **අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත** යන ලක්ෂණ තුන යි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙස සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ පවතින මේ ලක්ෂණ ත්‍රිත්වය අප සියලු දෙනාගේ ජීවිත තුළත් අප අවට ලෝකයේ සජීවී, අජීවී සෑම දෙයකත් දක්නට ලැබේ. ජාති, ආගම්, කුල, පක්ෂ, පාට භේදයකින් තොර ව සෑම මිනිස් ජීවිතයක් තුළත් සෑම සත්ත්වයකු තුළත් අප අවට ඇති

සියල්ල තුළත් ත්‍රිලක්ෂණය දක්නට ලැබේ. එය අවබෝධ කර ගන්නා පුද්ගලයා ඉතා සුවසේ වාසය කරන බව ධර්මයේ සඳහන් වේ. තවත් අතකින් ගත් කල ත්‍රිලක්ෂණය යනු **ජීවිතය නම් වූ ලෝකයේ යථාර්ථය** යි. නුවණැති උතුමෝ තිලකුණු අවබෝධ කොට ගෙන දුකින් නිදහස් වෙති. ලොව කොතරම් ආගම් තිබුණත් ත්‍රිලක්ෂණය ඔස්සේ ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ ව කියැවෙන්නේ බුද්ධධර්මයේ පමණි. ඒ නිසා බෞද්ධ දරුවාට කුඩා කල දී ම ජීවිතය ගැන අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමට අවකාශ සැලසේ.

අනිච්ච

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

ඔබ සෙල්ලම් කිරීමට ගන්නා බෝලය, බෝනික්කා, වෙනත් සෙල්ලම් බඩු ආදි මේ සියල්ල එක ම අයුරින් සැමද පවතින්නේ නැත. දිනෙන් දින මොහොතින් මොහොත ඒවා විවිධ වෙනස්කම්වලට බඳුන් වේ. වැස්සක් වහින විට වෙන් වෙන් වශයෙන් ජලබිඳු බිමට වැටේ. එක් ජලබිඳුවක් වැටී ක්ෂණයකින් තවත් ජලබිඳුවක් ආදි ලෙස මොහොතින් මොහොත වෙනස් වෙමින් වැටෙන ජලබින්දු රාශියකින් වැස්ස සෑදී තිබේ. නමුත් අප දකින්නේ එක දිගට වැස්ස වහින බව යි. එමෙන් ම පෙරදින දුටු පාසල ම අදත් දක්නට ලැබෙන බව අපට සිතෙයි. නමුත් පාසල අඛණ්ඩ ව එක ම අයුරින් තිබෙන සේ පෙනුණත් එහි දිනපතා මොහොතින් මොහොත විවිධ වෙනස්කම් සිදු වේ. ඇතැම්විට අලුත් කොටස් එකතු වේ. ඇතැම් විට තිබෙන කොටස් නැති වේ. එසේත් නැතිනම් පවතින කොටස් විපර්යාසයට ලක් වේ. ගොඩනැඟිලි දිනෙන් දින මොහොතින් මොහොත පරණ වී ජරාවාස වේ. මේ අයුරින් බලන කල 'අප ස්ථිර ලෙස

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

ඔබේ සිත ගැන මොහොතක් සිතන්න. සිතේ ඉපදෙන සිතුවිලි මොහොතක් මොහොතක් පාසා අනිත්‍ය වේ. දැන් ඔබ ඔබේ ගෙදර ගැන මොහොතක් සිතන්න. දැන් පාසල ගැන සිතන්න. පාසල ගැන දෙවනු ව ඔබට සිතිය හැකි වූයේ පළමු ව ගෙදර ගැන සිතූ සිතුවිලි අනිත්‍ය වූ නිසා ය. යම්හෙයකින් මුල් සිතුවිල්ල නිත්‍ය වූවා නම් ඔබ තව මත් එය ම සිතමින් සිටිනු ඇත. එනම්, අපට විවිධ දේ ගැන මොහොතින් මොහොත සිතිය හැක්කේ සිතිවිලි එතරම් වේගයෙන් අනිත්‍ය වී යන නිසා ය. මේ අයුරින් අප වටා ඇති සියල්ල අනිත්‍ය ය. ''**සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති**'' '**සියලු සංස්කාර (ජීවි, අජීවි හටගත් සියල්ල) අනිත්‍ය වේ**' යැයි භාග්‍යවත් බුදුරාජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ නිසා ය. අප වටා ඇති අප කැමති, අකමැති සියල්ල වෙනස් වන ධර්මතාවෙන් යුතු බව නුවණැති පුද්ගලයා අවබෝධ කර ගනියි.

දුක්ඛ

'දුක්ඛ' යනු දුක යි. මෙය ත්‍රිලක්ෂණයේ දෙවැනි ලක්ෂණය යි. එය පළමු ලක්ෂණය වන අනිත්‍යය හා බැඳී පවතී. ''**යදනිච්චං තං දුක්ඛං**'' '**යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුක යි**' යනුවෙන් ධර්මයේ දක්වා තිබේ. වෙනස් වන දෙයට ඇලුම් කරන විට ඒ අප ඇලුම් කළ දෙය වෙනස් වන අවස්ථාවල දී දුක උපදී. මෙය ද ලෝකයේ පවතින සනාතන ධර්මතාවකි. උදහරණයක් ලෙස ඔබ ඔබේ මිතුරකුට තදින් ඇලුම් කළා යැයි සිතන්න. ඒ ඔබ ඇලුම් කළ මිතුරා ඊළඟ දිනයේ ඔබ හා අමනාප වී වෙනත් අයකු සමග හිතවත් වන්නේ නම් ඔබ තුළ දුක හටගනියි. අනිත්‍ය දේට ඇලුම් කළහොත් එය වෙනස් වන විට දුක හටගන්නා බව නුවණැති පුද්ගලයා අවබෝධ කර ගනියි. ඒ අවබෝධය ඔහුට පහසුවෙන් ජීවත් වීමටත් අප ඇලුම් කළ දේ වෙනස් වන විට උපේක්ෂාවට පත් වීමටත් උපකාරී වේ. මේ අයුරින් ලබන අවබෝධය සැපසේ වාසය කිරීමට අවශ්‍ය ජීවන කුසලතාවකි.

අනත්ත

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

මේ අයුරින් 'අනිත්‍ය' වන සියල්ල 'දුකට' අයිති අතර දුක් වන සියල්ල 'අනාත්ම' වේ. මෙය වටහා ගන්නා නුවණැත්තා තමා වටා ඇති ලෝකයේ පවතින දේ ගැන යථාර්ථය නුවණින් දැනගෙන සැපසේ වාසය කරයි. ඔහු තමන්ට දුෂ්කර කාල පරිච්ඡේද පැමිණෙන විට පවා කලබල නොවී එය ද අනිත්‍ය වන බව දැන ඉවසීමෙන්, නුවණින් හා වීරියෙන් කටයුතු කරමින් ජීවිතයේ දුෂ්කර අවස්ථා ජය ගනියි.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

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

07. සතර සංග්‍රහ වස්තුවෙන් සැමට සලකමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

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

7.1 දානය හා ප්‍රියවචන පුහුණු කරමු

අරමුණ : සමාජයේ යහපතට හේතු වන දානය හා ප්‍රිය වචනය දෛනික ජීවිතයේ දී පුරුදු පුහුණු කිරීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

සිවුසඟරාවත හෙවත් සතර සංග්‍රහ වස්තු බෞද්ධ ආචාර ධර්ම පද්ධතියෙහි වැදගත් ඉගැන්වීමකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සිගාලක ගෘහපතියාට මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් සිගාල සූත්‍රයේ දේශනා කළහ. එම ඉගැන්වීම් අතර සතර සංග්‍රහ වස්තුව කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමුකර තිබේ. දානය, ප්‍රියවචනය, අර්ථචර්යාව හා සමානාත්මතාව යනුවෙන් සතර සංග්‍රහ වස්තු නම් කෙරේ. ඒවා එකිනෙක පහත දැක්වේ.

දානය

දානය යනු තමන් සතු මිල මුදල්, ආහාරපාන, ධන සම්පත් හා කායික මානසික ශ්‍රමය යනාදි දේවල් ඒ පිළිබඳ ආශාව අතහැර අනුන් උදෙසා දීම යි.
දානයෙන් ලබන්නා පිනවීම ද දෙන්නාට පින් රැස් වීම ද සිදු වේ.

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

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

ප්‍රිය වචනය

බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම හා හිස් වචන කීම අත්හැර අසා සිටින්නාට ප්‍රිය උපදවන ආකාරයට කථා කිරීම 'ප්‍රිය වචනය' යි. අයහපත් අමිහිරි කයෝර වචන අසභ්‍ය වචන අසා සිටින්නට කිසිවෙක් කැමති නැත. එවැනි වචන අසා සිටින්නාට ප්‍රිය උපදවන්නේ ද නැත.

එවැනි වචනවලින් වැළකී අසා සිටින්නට පහසු කනට සුවයක් ගෙන දෙන යහපත් වචන කතා කළ යුතුය. කතා කරන වචනවල ආදරය, කරුණාව වැනි යහපත් ගුණාංග ගැබ් වී තිබීම ද ප්‍රිය වචනයේ ලක්ෂණයකි.

අශිෂ්ට සම්පන්න ආකාරයේ කථා ව්‍යවහාරයෙන් තොර ව, සියලු දෙනා ම අසා සිටීමට කැමති, සියලු දෙනාට ම අසා සිටීමට හැකි වචන කතා කළ යුතු ය. අසා සිටින්නන්ගේ හදවතට දැනෙන ආකාරයට හෘදයාංගම ව කතා කිරීමත් ප්‍රිය වචනයේ ස්වභාවයකි.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- පෙර පෝය වැඩසටහනක් ලෙස හෝ පන්තියේ සියලු දෙනා එකතු වී සංසදාන ම ය පින්කමක් සංවිධානය කර ගන්න. ගුරු උපදෙස් අනුව සංසදාන ම ය පින්කම පන්ති කාමරය තුළ සිදු කරන්න.
- ප්‍රිය වචන කතා කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5ක් නම් කරන්න.

7.2 අර්ථචර්යාව හා සමානාත්මතාවෙන් කටයුතු කරමු

අරමුණ	: සමාජයේ යහපතට හේතු වන අර්ථචර්යාව හා සමානාත්මතාව දෛනික ජීවිතයේ දී පුරුදු පුහුණු කිරීම
කාලය	: මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

අර්ථචර්යාව

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

වන්නේ ඒ යහපත් දේ තේරුම් ගත් මිනිසුන්ගෙන් ලෝකය පිරුණු විට ය. යහපත් දේ සහ අයහපත් දේ කුමක්දැයි නිවැරදි ව වටහාගෙන තමා යහපතෙහි යෙදීම ත් අන්‍යයන් යහපතෙහි යෙදවීමත් 'අර්ථචර්යාව' යි.

★ සමාජය සුවපත් කරන යහපත් ගුණාංග වනුයේ,

සද්ධා

සීල

චාග

පඤ්ඤා යන ගුණ ධර්ම සතර යි.

සද්ධා යනු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවබෝධය අදහා ගනිමින් තෙරුවන් පිළිබඳ ව ගුණ වශයෙන් හඳුනාගනිමින් ඇති කර ගන්නා ප්‍රසාදය යි. ඒ අවබෝධය හා පැහැදීම නිසා අයහපතෙන් ඈත් ව යහපත් මාර්ගයේ පිහිටීම සිදු වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ව පැහැදීම හා අවබෝධයක් ඇති කෙනෙක් එම පැහැදීම මුල් කොට කිසිවිටෙක බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කළ අකුසල් හා දුසිරිත් නො කරති.

සීලය යනු කය සහ වචනය සංවර කර ගැනීම යි. එබැවින් සීලය පුද්ගලයකු සතු වන වටිනා ම ආභරණය යි. පංචශීලය නො රකින්නා යහපත් කෙනෙකු ලෙස පිළිනොගැනෙයි. පුද්ගලයකුගේ වටිනාකම රැඳී ඇත්තේ ඔහුගේ සිල්වත් බව මත ය. අර්ථචර්යාවේ යෙදෙන පුද්ගලයා තමාත් සීලයේ යෙදී අන්අයත් සීලය ආරක්ෂා කරන්නට පොළඹව යි.

චාග නම් පරිත්‍යාගය යි. අර්ථචර්යාවේ යෙදෙන පුද්ගලයා දන් දීමෙහි කැමැත්තක් දක්වයි. පූජ්‍ය පක්ෂය විෂයෙහි පූජා බුද්ධියෙන් ද දුගී අසරණයන් විෂයෙහි අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් ද තමන් ද දන්දෙමින් අන් අයත් යොමු කරවීම අර්ථචර්යාව යි.

පඤ්ඤා හෙවත් ප්‍රඥාව යනු ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳවන අවබෝධය යි. ප්‍රඥාවන්තයාට මෙලොව යහපත හා පරලොව යහපත උරුම කර ගත හැකි අතර නිර්වාණාවබෝධය ද සලසා ගත හැකි ය. ප්‍රඥාව ඇති කර ගැනීම සඳහා තමා උත්සාහ ගැනීමත් අන් අයට මග කියාදීමත් අර්ථචර්යාවට ඇතුළත් වේ.

අර්ථචර්යාව ඇති සමාජයක් එකිනෙකාට යහපත් මග පෙන්වීම සිදු කර ගන්නා නිසා ම සුවපත් සමාජයක් බවට පත් වේ.

සමානාත්මතාව

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

තමන්ට වඩා වටිනාකමින් අඩු වුව ද වටිනාකමින් තමන් හා සමාන වුව ද වටිනාකමින් තමාට වඩා වැඩි වූ අය ද තේරුම් ගෙන ගැළපෙන පරිදි ජීවත් වීමත් සමානාත්මතාවට ම අයත් ය. තමාට වඩා ගුණවත් කෙනකු දුටු විට තමා ඒ හා සමාන ගුණයන් ඇතිකර ගැනීමට මහන්සි ගත යුතු ය. ඔහු හා තමන් සමාන වන්නේ එකී ගුණ තමා තුළ උපදවා ගත් විට ය.

තමා දුකට පත්වන්නට, බැණුම් අසන්නට, පීඩාවට පත්වන්නට කැමති නො වන්නේ යම්සේ ද එසේ ම සෑම සත්ත්වයකු ම ඒවාට අකමැති බව තේරුම් ගැනීමත් සමානාත්මතාවේ තවත් ලක්ෂණයකි.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- ඔබගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් තුළ සතර සංග්‍රහ වස්තු භාවිතා වූ අවස්ථා ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කර (නැවත මෙනෙහි කර) ඔබේ සාධු චර්යා පොතේ සටහන් කරන්න.

  එම සටහන් කරගත් සාධු චර්යා ඉදිරි දිනවල දී ගුරුතුමාගේ/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

08. සම්මා සතියෙන් දිවි ගෙවමු

ඉගෙනුම් පල හා කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්

ඉගෙනුම් පල	කාර්යසාධන ප්‍රමිතීන්
8. ශිෂ්‍යයා සතිමත් බව සංකල්පය තම චරිත සංවර්ධනයට ඉවහල් වන අයුරු ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය කරයි.	8.1 පිළිගත් ආගමික උදාහරණය තුළින් සතිමත් බව ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය පැහැදිලි කරයි.
	8.2 තම දෛනික ජීවිතය සතිමත් බවෙන් ගත කළ යුතු ආකාරය හඳුනා ගනියි.

8.1 සම්මා සතිය හඳුනා ගනිමු

අරමුණ : මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කරමින් සතිමත්ව ජීවත් වීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

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

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

1. අරමුණ පිළිබඳ ව අඛණ්ඩ ව අවධානය පවත්වා ගැනීම

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

1. අරමුණ පිළිබඳ ව අඛණ්ඩ ව අවධානය පවත්වා ගැනීම

බුද්ධධර්මය උගන්වන ගුරුවරයා පන්තියේ දී කියා දෙන පාඩම කෙරෙහි ඔබේ අවධානය අඛණ්ඩ ව පවත්වා ගත හැකි දැයි සිතා බලන්න. එසේ කළ නො හැකි නම් ඔබේ අවධානය, සිහිය තව දියුණු කරගත යුතු ය. පසුගිය සතියේ ගුරුවරයා කියා දුන් පාඩම ඒ ආකාරයෙන් ම සිහිකළ හැකි ද? නොහැකි නම් ඔබේ සිහිය තව දියුණු කරගත යුතු ය. ඔබ ඊළඟ සතියේ දී උදේ රැස්වීමේ දී කරන්නට යන කතාව මුල පටන් අග දක්වා ඔබට අනුපිළිවෙලින් මතක් කළ හැකි ද? නො හැකි නම් ඔබේ සිහිය තව දියුණු කර ගත යුතු ය.

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

ඔබ අද උදේ නිවසින් පිටත්වන විට මවට සහ පියාට වැන්දා ද? එහි දී ඔබ වැන්දේ මවුපිය ගුණ සිහිකර සතුටු සිතින් ද? නැතිනම් නො සතුටින් ද? එසේත් නැතිනම් පාසලට පැමිණීමේ කලබලකාරී සිතින් ද? එහි දී මවුපිය ගුණ සිහිකර සතුටින් වඳින්නට සැමවිට ම ඔබේ මනස ගැන අවධානය පුහුණු කළ යුතු ය.

බුද්ධධර්මය උගන්වන ගුරුවරයා පන්තියට පැමිණි විට ඔබ නැගිට 'ආයුබෝවන්' කීවේ කවර අදහසින් ද? ගෞරවයෙන් ද? චාරිත්‍රයක්

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

ගුරුවරයා බුද්ධධර්මය පොත අතට ගෙන අද තියෙන පාඩම ගැන කියන විට ඔබට කුමක් සිතුණා ද? සතුටක් දැනුණා ද? නො සතුටක් දැනුණා ද? මේ පාඩම මම හොඳින් ඉගෙන ගන්න උවමනා යැයි සිතුණා ද? පාඩම කරදරයක් ලෙස සිතුණා ද? කිසිවක් සිතුණු බව මතක නැති ද? ගුරුවරයා අද පාඩමේ නම කියනවා ඇසෙන විට ම අද මම මේ පාඩම සුළු කොටසක් හෝ මගහැරෙන්නේ නැති ව හොඳින් ඉගෙන ගන්නවා, මතක තබා ගන්නවා, යන අධිෂ්ඨාන පූර්වක සිත ඇති කරගෙන පාඩමට සවන් දීමට ඔබේ සිහිය පුහුණු කළ යුතු ය.

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

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

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

ගුරු උපදෙස් අනුව තම මිතුරා/මිතුරිය ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න

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

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

8.2 සතිමත් ව ක්‍රියා කරමු

අරමුණ : දෛනික කටයුතුවල දී සම්මාසතියෙන් ජීවත් වීම

කාලය : මිනිත්තු 50 යි

විෂය අන්තර්ගතය

එදිනෙදා ජීවිතයේ සෑම ඉරියව්වක දී ම සෑම ක්‍රියාවක දී ම සතිය පිළිබඳ ව ඉහත පාඩමේ ඉගෙන ගත් කරුණු දෙක මැනවින් පුහුණු කරන්නේ කෙසේ දැයි මෙහි දී විමසා බලමු.

ඉදිරිය බලන විට, වටපිට බලන විට, අතපය හකුලන විට, අතපය දිගහරින විට, ඇඳුම් අඳින විට, ඇඳුම් ගලවන විට, කෑම කන විට, වතුර හෝ බීම වර්ග බොන විට, මලපහ කරන විට, මුත්‍රා කරන විට, ගමන් කරන විට,

සිටගෙන සිටින විට, හිඳින විට, නිදන විට, පිබිදෙන විට, කතා කරන විට, නිහඬ ව සිටින විට, ඉගෙන ගන්නා විට සහ අනෙකුත් ඕනෑ ම දෛනික ක්‍රියාවක් කරන විට, එම කරන ක්‍රියාව පිළිබඳ වත් එහි දී ඇති වන සිතුවිලි පිළිබඳ වත් අවධානයෙන් සිටීමට පුහුණු වීමෙන් ඔබේ සිහිය දියුණු කරගත හැකි ය.

ඔබ නිවසේ දී හෝ පාසලේ දී තෙරුවන් වන්දනා කරන ගාථා කියද්දී ඔබේ සිතට වෙනත් බොහෝ දේ සිහිපත් වන ආකාරය සහ වෙනත් බොහෝ අරමුණු වෙත ඔබේ සිත ඇදී යන ආකාරය ඔබ අත්දැක තිබේ. ඒ ඔබ සිහිය මැනවින් පුහුණු කර නැති නිසයි. බුදුගුණ දහම් ගුණ, සඟ ගුණ සිහිකරමින් ගෞරවයෙන් තෙරුවන් වන්දනාව කළ හැකි වන්නේ ඔබේ සිහිය දියුණු කරගන්නා විට යි. තෙරුවන් වන්දනා කිරීමේ නිවැරදි කුසලය සිදුවන්නේත් එම කුසලය ඔබේ ඉගෙනීමේ කටයුතු දියුණු වීමට හේතු වන්නේත් සිහිය දියුණු කරගන්නා තරමට ය.

ඔබ සිහියෙන් තොර ව අතපය දිග හැරියොත් අවට ඇති දෙයක ගැටී තුවාල විය හැකි ය. ආයුධයක වැදී තුවාල විය හැකි ය. එවැනි අනතුරුවලින් වැළකීමට සතිය උපකාර වේ.

කුහුඹුවන්, පත්තෑයන්, කැරපොත්තන් වැනි සතුන් රැඳී සිටින ඇඳුම් ඇඳගෙන අනතුරු කරගන්නේත් ඇඳුම් ගලවන විට ඇඳුම ඉරා ගැනීම, අතපය අඹරවා ගැනීම ආදියෙන් හානි ඇති කරගන්නේත් නිසි අවධානය නැති නිසා ය. ඔබට සිහිය පුහුණු කිරීමෙන් එම අනතුරු වළක්වා ගත හැකි ය.

කන බොන විට ආහාර බිම හැලීම, වැඩිපුර ගෙන ඉවත ලෑම, කෑම උගුරේ හිර කරගැනීම, නුසුදුසු දේවල් අනුභව කර ලෙඩ හදාගැනීම, වැඩිපුර අනුභව කර පීඩා විඳීම යනාදිය සිදුවන්නේ සිහියෙන් තොර වීම නිසා ය. සිහියෙන් ආහාර පාන ගැනීමෙන් ඔබට අන් අය අතර ශීලාචාර කෙනකු ලෙස හොඳ පුරුදු පවත්වා ගත හැකි ය.

මලමූත්‍රා කරන විට ඇඳුම්වල තවරා ගැනීමත් නුසුදුසු තැන්වල මලමූත්‍රා කර නින්දාවට ලක් වීමත් මලමූත්‍රා කර නිවැරදි ව පිරිසිදු නො කරගැනීමත්

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

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

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

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

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න

- තම දෛනික ජීවිතය තුළ සම්මාසතිය පුහුණු කළ හැකි ඉරියව් හතර නම් කරන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්ගත ව සම්මාසතිය අභ්‍යාස කරන්න.