



දහම් පාසල

3 ශ්‍රේණිය



2600 සම්බුද්ධත්ව ජයන්තියට පිළිවෙතින් පෙළ ගැසෙමු

දහම් පාසල

3 වන ශ්‍රේණිය

ලේඛක මණ්ඩලය

ශාස්ත්‍රපති, පූජ්‍ය ගන්තුනේ අස්සජ් ස්වාමින්වහන්සේ

ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහනන්ද්‍රියෝ මහතා

විකාරාධිපති
ශාස්ත්‍රපති, තෙරපනා: බිම්මරාවි ස්වමීර
පියසඳ වෙහෙර
කෝකන්දර පාර, දෙල්ගහවත්ත, පන්නිපිටිය.

සම්පාදනය හා ප්‍රකාශනය
බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව

2011

උපදේශක මණ්ඩලය

ආචාර්ය පූජ්‍ය චැලමියාවේ කුසලධම්ම නායක ස්වාමීන්වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගෝනදූවේ ගුණානන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගන්තුනේ අස්සජී ස්වාමීන්වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහනන්ත්‍රිගේ මහතා

බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් ජනරාල්
චන්ද්‍රප්‍රේම ගමගේ මහතා

විත්‍ර

ජයලත් රූපසිංහ මහතා

සම්බන්ධීකරණය

ජේ. පී. චම්ලා රෝහිණී ජයලත් මහත්මිය

මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය

කේ. එස්. අශෝක මජුල බණ්ඩාර මහතා

මුද්‍රණය

රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ගුරු හටතුන්ට

මෙය දහම් පාසල් නව නිර්දේශයට අනුව සම්පාදනය කරන ලද තුන් වන ශ්‍රේණියේ පෙළ පොත යි. මෙහිදී පාඩම් 25 ක් පෙළ ගස්වා ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙහි ඇතැම් පාඩම් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ලෙස සංවිධානය කොට ඉගැන්වීම වඩාත් යෝග්‍ය යි.

දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් ඉටු කර ගැනීමට අපේක්ෂා කෙරෙන නිපුණතා දහයක් ඇති බව ඔබ දන්නෙහි ය. මෙහි පාඩම් ලියා ඇත්තේ ද එම නිපුණතාවන්ගෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමිනි. නිපුණතා පාදක ඉගැන්වීමක දී දැනුම, ආකල්ප, සාරධර්ම, කුසලතා, සහ ක්‍රියාකාරීත්වය හෙවත් පුරුදු පිළිබඳ ව සැලකිල්ල යොමු කිරීම ගුරුවරයාගේ කාර්යය යි. එ බැවින් දහම් පාසල් දිනට පෙර දින පෙළ පොතේ නියමිත පාඩම ඉගැන්වීම සඳහා සූදානමක් ඇති කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. එමෙන් ම දහම් පාසල් දිනක් අවසානයේ දී තමන් ඉගැන් වූ පාඩම් කෙතෙක් දුරට වැඩදායක වූයේ දැ යි ස්වයං ඇගයීමක යෙදීමට ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ වුව හොත් ඔබ විසින් කරනු ලබන උදාර කාර්යය වඩාත් වැඩ දායක වනු ඇත.

ඉගැන්වීම සඳහා මග පෙන්වන ගුරු අත්පොතක් ද ඔබට ලබා දෙනු ඇත. එය ද පරීක්ෂිතය කර ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කර ගැනීමට උනන්දු වනු ඇතැ යි අපේක්ෂා කරමු.

දහම් පාසල් නිර්දේශයට පදනම් කරගෙන ඇති නිපුණතා සපුරා ගැනීම මෙම පෙළ පොතින් ද අපේක්ෂිත ය. අපේක්ෂිත නිපුණතා සහ අදාළ පාඩම් මෙසේ ය.

පළමු නිපුණතාව	-	1 පාඩම
දෙ වන නිපුණතාව	-	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 16, 17 පාඩම්
තුන් වන නිපුණතාව	-	19, 24, 9, 20 පාඩම්
හතර වන නිපුණතාව	-	25, 10, 14 පාඩම්
පස් වන නිපුණතාව	-	18, 12, 11, 15 පාඩම්
හය වන නිපුණතාව	-	21, 22, 23 පාඩම්

ඉහත නිපුණතා ඉටු වන පරිදි අදාළ පාඩම් සැලසුම් කර ඉදිරිපත් කිරීම ගුරුවරයා ගේ කාර්ය භාරය යි. ඒ තුළින් දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් නිසි ඵල ලද යහපත්, ගුණවත් බොදු දරුවකු බිහි කර ගැනීමට මග සැලසෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

ලේඛක මණ්ඩලය

දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ නිපුණතා

1. දහම් පාසල් දරුවා දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම හැඳින්ගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් ක්‍රියා කරයි.
2. බුද්ධචරිතය හා වෙනත් ශ්‍රේෂ්ඨ බෞද්ධ චරිත හැඳින් ඒවා වර්තමානය කරයි.
3. පන්සිල් පුරකිමින් සහරුවනට හා ගුරු දෙගුරුන්ට ගරු බුහුමන් කරයි.
4. ධර්මය පිළිබඳ නිවැරදි, නිරවුල් දැනුමක් ඇතිව තමන්ටත්, අනුන්ටත් හිත පිණිස වන පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
5. කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින්, විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.
6. දේශාභිමානයෙන් යුතු ව ශාසනික උරුමය සහ බෞද්ධ සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
7. බෞද්ධ නිර්ණායක අනුව කළයුතු නොකළයුතු දේ නිවැරදි ව හැඳින්ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි.
8. බෞද්ධ ආර්ථික හා දේශපාලන දර්ශනය හැඳින්ගෙන ඊට අනුගත වෙයි.
9. බෞද්ධ සිරිත් විරිත් වත් පිළිවෙත් හා පරිසරය හැඳින් ඊට අනුරූප ව ක්‍රියා කරයි.
10. පාළි භාෂා කුසලතාව සහ අභිධර්මය පිළිබඳ මූලික දැනුම ඇතිකර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.

01. දින දින තුනුරුවන වදිමු	01
02. පින්වත් කුමාරයෙක් උපන්නා	02
03. සිදුහත් බෝසතාණෝ පැවිදි වෙති	03
04. බුදු වීම	05
05. සදහම් දෙසීම	07
06. පිරිනිවන් පෑම	09
07. සිහි කර කර ගුණ මුදු-මුනිසඳු නමැදිමු සාධු	11
08. කළ ගුණ දත් සිංහයා	13
09. දෙමාපියන්හට සලකමු මෙලෙසට	16
10. මට දැන් පුළුවන්	18
11. භාවනා ඉරියව් හුරුකර ගනිමු	19
12. භාවනා කරමු	21
13. විසිතුරු ලෙස දහම් දෙසූ පොඩි භාමුදුරුවෝ	23
14. ධම්මපද ගාථා	25
15. විවේකය ගත කරමු මෙලෙසට	27
16. ලක්දිවට පැයු පොසොන් සඳ	29
17. දෙවන පැනිස් රජතුමා	31
18. කයින් පිරිසිදු වෙමු	32
19. ගුරු සිත පිනවා උගනිමු සොඳවා	34
20. පෝදා සිල් සමාදන් වෙමු	36
21. පොදු දේපොළ රැක ගනිමු	39
22. බුදු පුද ලද බෝ රද	41
23. පොසොන් උදාව යි-මිහින්තලාව යි	43
24. මවු පියන්ට සැලකූ ගිරවා	45
25. දහම් කවි	47

දින දින තුනුවන වදිමු

පළමු ව බුදුරුවන	වදිමි
දෙවනු ව දම්මරුවන	වදිමි
තෙවනු ව සභරුවන	වදිමි
දින දින තුනුවන	වදිමි

සැමට ම සම මෙත
නිවනට නිසිමග
නවගුණ කිතුගොස
මුනිසඳු නමදිමි

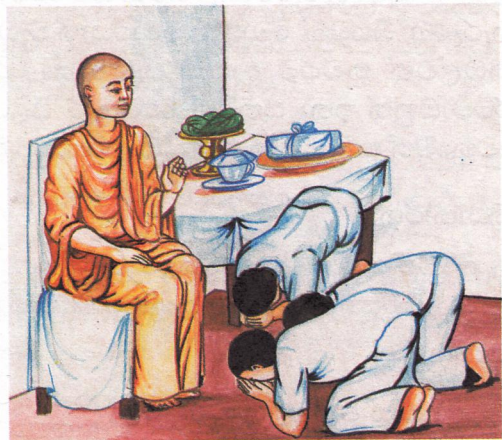
විදු
පැදු
විදු
සාදු



පිළිපැදුමෙන් දෙන	අමදමි
සය ගුණයෙන් යුතු	මනරමි
අප මුනිඳුන් දෙසු	සඳහමි
සැඳහැ සිතින් මම	නමදිමි



බුදු සමිඳුන් දෙසු	විලසිත
සිරි සඳහමි මග	සුරකිත
නව ගුණයෙන් යුතු	සහගණ
මම නමදිමි සිත	සතුටිත



ක්‍රියාකාරකම්

- මෙම පාඩමේ සඳහන් පරිදි
බුදුගුණ කීය ද ?
දහම් ගුණ කීය ද ?
සහ ගුණ කීය ද ?
- මෙම පද්‍ය කට පාඩමින් මිහිරි ලෙස ගායනා කරන්න.

පින්වත් කුමරෙක් උපන්නා

පුරාණ කාලයෙහි දඹදිව කපිලවස්තු නම් නුවරක් තිබුණා. එහි රජකම් කළේ සුද්ධෝදන නම් රජතුමා යි. රජතුමාගේ බිසොව මහාමායා දේවිය යි.

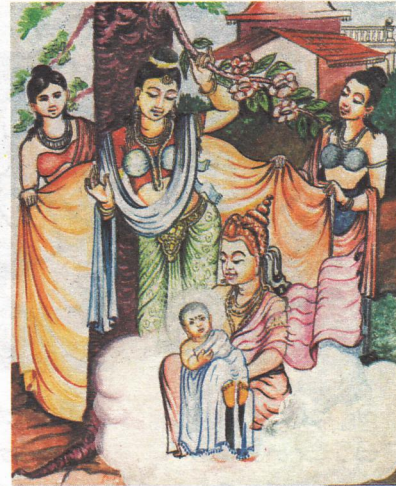
එදා ඇසළ පොහොය දවස යි. රාත්‍රි මහාමායා දේවිය නිදා සිටින විට ලස්සන සිහිනයක් දැක්කා. ලස්සන සුදු ඇත් පැටවෙක් එහි තිබුණු රිදී කන්දකින් බැහැගෙන ඇවිත් තුන්වරක් ම කුඩා නාද කර දේවියගේ කුසට ඇතුල් වුණා.

පසුදින උදේ දේවිය තමන් දුටු සිහිනය රජතුමාට කිවා. රජතුමා බමුණු පඩිවරුන් මාළිගයට කැඳවා සිහිනය ගැන විමසුවා. දේවියට පින්බර පුතකු උපදින බව පඩිවරු රජතුමාට කිවා.

මාස දහයක් ගත වන විට, රජතුමා පෙරහැරකින් දේවිය දෙමාපියන් සිටින දෙවිදහ නුවරට පිටත් කර හැරියා. ඒ යන අතර මග තිබුණ ලස්සන උයනකට ගොස් දේවිය මඳක් විවේක ගත්තා.

මල් පිපි තිබුණ සල් ගසක් දුටු දේවිය ඒ ගස වෙත ගියා. ඒ මොහොතේ මහාමායා දේවියගේ කුසයෙන් අපේ බෝසතාණන් වහන්සේ බිහි වුණා.

දෙවිදහ නුවර බලා යමින් සිටි පෙරහැර ආපසු හැරුණා. බිසවත්, බෝසත් කුමාරයාත් වැඩමවාගෙන කිඹුල්වත් නුවරට ආපසු පැමිණියා. රජතුමාත් රටවාසිනුත් ඉතා සතුටින් පෙරහැර පිළිගත්තා. ඒ වෙනුවෙන් කපිලවස්තු පුරයෙහි උත්සව පැවැත්වුණා.



ක්‍රියාකාරකම්

1. ලුම්බිණියේ සල් උයන චිත්‍රයට නගන්න.
2. මහ බෝසතුන්ගේ උපත දැක්වෙන වෙසක් පත් ඒකකු කරන්න.

පුහුණුවට

ගස් වැල්වල මල් පිපුණා
මල් බරවී අතු නැමුණා
මුළු ලොව සතුටින් පිරුණා
වෙසක් පෝය දා !

සාදු සාදු හඬ පැතිරිණි
හැමගේ සිත් පහන් කෙරිණි
පින්හි පුතෙක් ලොවට ලැබිණි
වෙසක් පෝය දා

සිදුහත් බෝසතාණෝ පැවිදි වෙති

රජ මාළිගයේ සිටි හැම දෙනාගේ ආදරය, කරුණාව මැද සිදුහත් කුමරු මහත් සැපසේ වැඩුණා. අකුරු ඉගෙන ගන්නා වයස පැමිණි විට පිය රජතුමා සර්වත්රි නම් ගුරුවරයකු රජ මැදුරට ගෙන්වා ගෙන කුමාරයාට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගෙන ගැනීමට ඉඩ සලසා දුන්නා.

අවුරුදු දහසය වන විට සුදොවුන් රජතුමා සිදුහත් කුමාරයාට රජකම භාරදීමට කටයුතු කළා. දෙවිදහ නුවර සුප්පබුද්ධ රජතුමාගේ දූ කුමරිය වූ යසෝදරා දේවිය විවාහ කර දුන්නා. සිදුහත් කුමාරයාත් යසෝදරා දේවියත් සතුටින් කාලය ගත කළා.

දවසක් සිදුහත් කුමාරයා තම අශ්ව රථයෙන් උයන් කෙළි පිණිස යමින් සිටියා සැරයටියක් අතින් ගත් මහල්ලකු වෙවිල වෙවිලා පාරේ යන අන්දම කුමාරයාට දැක ගන්නට ලැබුණා. කටදා හෝ මාත් මෙලෙස මහලු වෙනවා නේදැයි කුමාරයා කල්පනා කළා.

තවත් දිනෙක උයන් කෙළි සඳහා යන කුමාරයාට දැක ගන්නට ලැබුණේ ලෙඩෙක්. තමන්ට ද කටදා හෝ මෙසේ ලෙඩ වී දුක් විඳින්නට සිදු වෙනවා නොවේදැ යි කුමාරයා සිතුවා.

තවත් අවස්ථාවක මළ කඳක් ඔසවාගෙන යන පිරිසක් කුමාරයාට මුණ ගැසුණා. ඒ ගැන ද ගැඹුරින් කල්පනා කළ කුමාරයාට ජීවිතයේ ඇති නිසරු බව වැටහුණා. ඉපදෙනවා, ලෙඩ වෙනවා, මැරෙනවා මේ තම යි ජීවිතයේ හැටි ! යනුවෙන් කල්පනා කරමින් යන සිදුහත් කුමාරයාට සන්සුන් ගමනින් වඩිනා පැවිදි උතුමකු දැක ගන්නට ලැබුණා.

සිදුහත් කුමාරයා තමන් දුටු මේ සතර පෙර නිමිති ගැන සිතමින් උයනට ගියා. ඒත් එදා වෙනදා මෙන් උයනේ දී සතුටු වුණේ නැහැ. අසුනක වාඩි වී කල්පනා කරමින් සිටියා.

යසෝධරා දේවියට පුතෙක් උපන්නා යන පණිවිඩය දුනසේක් ඇවිත් කුමරුට දන්වා සිටියා. “රාහුලයකු උපන්නා. ගිහි ගෙදරට ඇති බැඳීම වැඩි වුණා.” යයි කුමරුට කියවුණා. මේ නිසා ම ඉපදුණු කුමාරයාට “රාහුල” යන නම ලැබුණා.

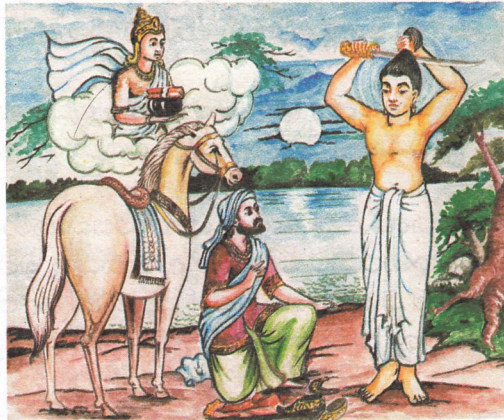
සිදුහත් කුමාරයා වෙනදාටත් කලින් උයනෙන් පිටත්ව ආපසු එමින් සිටියා. එදා කුමාරයාගේ මුහුණේ තිබුණ ශාන්ත පෙනුම දුටු කිසාගෝතමී නම් කුමරියක් ගියක් ගැසුවා.

නිබ්බූතා නුත සා මාතා
නිබ්බූතෝ නුත සෝ පිතා
නිබ්බූතා නුත සා නාරී
යස්සායං ඊදිසෝ පති

“ මෙවන් පුතකු ලද මවක්
 මෙවන් පුතකු ලද පියෙක්
 මෙවන් හිමියකු ලද කතක්
 නිසැකව ම නිවුණෝ වෙත් ”

මෙම ගිය ඇසු කුමාරයාට ඉමහත් සැනසීමක් ලැබුණා. මාලිගාවට පැමිණ යහනට වී ජීවිතය ගැන තවත් කල්පනා කළා. ගිහිගෙයින් නික්මී පැවිදි වීමට තීරණය කළා.

එදා රෑ ඇසල පුත්සඳ අහසේ පායා තිබුණා. සිදුහත් කුමරු මැදියම් රැයෙහි යහනෙන් බිමට බැස්සා. කුමාරයා තම රියදුරු, ජන්තට කථා කළා. කන්ථක අසු සුදානම් කරන ලෙස ද කීවා. ජන්ත ද සමග අසු පිට නැග මාලිගයෙන් නික්ම ගිය සිදුහත් කුමාරයා අනෝමා ගංගාවෙන් එතෙර වුණා. ගං ඉවුරේ සුදු වැලිතලාවේ දී කුමරු අසුපිටින් බැස්සා. “ ජන්ත, මා ආවේ මහණ වෙන්න යි. ” මේ අශ්වයාත්, ආහරණත් ගෙන ගොස් පිය රජතුමාට භාර දී මා පැවිදි වූ බව කියන්නැ යි කුමාරයා කීවා.



සිදුහත් කුමාරයා තම කඩුවෙන් කෙස් වැටිය කපා දමා පැවිදි වුණා. ජන්ත ආපසු ක්ෂුල්වත් පුරයට පැමිණ සිදුවූ සියල්ල පිය රජතුමාට දන්වා සිටියා.

ක්‍රියාකාරකම්

1. සිදුහත් කුමාරයා දුටු සතර පෙර නිමිති කවරේ දැ යි ලියන්න.
2. නිබ්බූත පද මිහිරියට ගයන්න.
3. මෙම කථා පුවතේ ඔබේ සිත්ගත් අවස්ථාවක් විග්‍රයට නගන්න.

බෝසතාණන් වහන්සේ බුදු වීමේ බලාපොරොත්තුව ඇති ව ම උරුවෙල් දතවට ගොස් භාවනාවේ යෙදුණා.

බෝසතාණන් වහන්සේ තමා උගත් භාවනාව අත්හදා බැලුවා. දුප්කර ක්‍රියාවේ යෙදුණා. ආහාර ගැනීම අඩු කළා. කොණ්ඩකද්ද, වජ්‍ය, හඳ්දිය, මහානාම, අස්සජ් යන පස්වග තවුසන් සිදුහත් තවුස් තුමා බුදුවෙතැ යි බලාපොරොත්තුවෙන් උවටැත් කළා.

ගර්ඊයට අධික දුක් දීමෙන් බුදු බව ලබා ගැනීම අසීරු බව බෝසතාණන් වහන්සේට පෙනී ගියා. එබැවින් නැවතත් ටිකෙන් ටික ආහාර ගැනීමට තීරණය කළා. මේ දුටු පස්වග තවුසෝ ද බෝසතුන් හැර ගියා.

සිදුහත් තවුස් තුමා පැවිදි වී අවුරුදු හයක් ගත වූ දිනය උදා වුණා. එදින උදේ ම අවදි වූ බෝසතාණන් වහන්සේ තේරුණා ගත අසල වූ අප්පල නුග රුක මූල වාඩි වී භාවනාවේ යෙදුණා. සුජාතා සිටු දියණිය විසින් දෙවියන් සඳහා පවත්වනු ලබන කිරිපිඬු දානය යෙදී තිබුණේ ද එදිනට යි. සිටු දියණිය කිරිපිඬු සූදානම් කර ගෙන අප්පල් නුග රුක මූලට පැමිණියා. එදා කිරි පිඬු පිළිගැන්වූයේ බෝසතාණන් වහන්සේට යි. කිරි පිඬු ද රුගෙන අසල පිහිටි තේරුණා ගත අසලට ගිය බෝසතාණන් ගඟෙන් දිය නා කිරි පිඬු ද වලඳා එම රන් තලිය ගඟෙහි පා කර හැරියා.

අසල වන රොදෙහි මඳක් විවේකි ව ගත කළ බෝසතාණෝ බෝධි මූලය බලා වැඩම කළා. සොත්ථිය බමුණාගෙන් ලැබුණ කුස තණ අටමිට අතුරා බෝධි මූලයෙහි අසුනක් පිළියෙල කර ගත් උන්වහන්සේ එහි වැඩ සිටියේ ‘බුදු බව ලබා මිස නැවත නොනැගිටිමි’ යන අදිටතෙන් යුතු ව ය.

වෙසක් සඳ අහසේ බැබළෙමින් තිබුණා. රාත්‍රිය මුළුල්ලේ ම භාවනාවේ යෙදුණ බෝසතාණන් වහන්සේ ඒ වෙසක් පෝ දා අවසාන කාලයේ දී සියලු කෙලෙස් නසා ලොචතුරා බුදු බවට පත් වුණා.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බෝසතාණන් වහන්සේට කිරි පිඬු පිළිගැන්වූයේ කවරකු විසින් ද ?
2. පස්වග තවුසන් බෝසතාණන් වහන්සේ හැර ගියේ ඇයි ?
3. මෙම පාඩමේ දැක්වෙන බුද්ධ ජිත්තුරය බලාගෙන ඔබේ අභ්‍යාස පොතේ බුද්ධ ජිත්තුරයක් අඳින්න.

සඳහාම දෙසීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසු සති හතක් ම බෝ මැඩ අසල ම ගත කළා. පළමු සතියේ දී තමන් අවබෝධකර ගත් ධර්මය මෙනෙහි කරමින් කල් ගත කළා. දෙවන සතියේ දී බෝධිත් වහන්සේට මුහුණ ලා වැඩ සිට බුදු බව ලබා ගැනීමේ දී සෙවණ දුන් බෝධිත් වහන්සේ දෙස ඇසිසිය නොහෙළා බලා සිටිමින් බෝධිත් වහන්සේට ගෞරව කළා. තුන් වන සතිය ගත කළේ බෝ මැඩ අසල ම සක්මන් කරමිනු යි. සිව්වන සතිය රුවන් ගෙයි වැඩ සිටිමින් ධර්මය මෙනෙහි කළා.

සති හතරක් ම බෝ මැඩ සමීපයෙහි ම ගත කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ පස් වන සතිය ගත කළේ අප්පල් නුග රුක මූල යි. හය වන සතිය මුවලින්ද රුක මූල විමුක්ති සුවයෙන් වැඩ සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේ සත් වන සතිය රාජ්‍යානන් නම් වූ කිරිපළුරුක මූල විමුක්ති සුවයෙන් වැඩ සිටියා. මුවලින්ද නම් නාග රාජ්‍යකු පැමිණ බුදු රදුන්ට වැසි සුළං ආදියෙන් වන පීඩා වළකාලයේ සයවන සතියේ දී ය.

සත් සති ගත කිරීමෙන් පසු ව නැවතත් අප්පල් නුග රුක මූලට වැඩම කළා. තමන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත් ධර්මය කවරකුට පළමු ව දේශනා කරන්නේ දැ යි සිතුවා. ඒ සඳහා සුදුස්සන් ලෙස ආලාර කාලාම, උද්දකරාමසුත්ත යන තවුසන් තෝරා ගත්ත ද ඒ වන විට ඔවුන් මියගොස් ඇති බව දැන ගත්තා. ඉන් පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේ දහම් දෙසීම සඳහා පස්වග තවුසන් සොයා බරණැස ඉසිපතනය බලා වැඩම කළා. ඒ වඩිනා අතරමග දී උපක නම් ආජිවකයකු ද බුදුරදුන්ට මුණ ගැසුණා. ඔහු සමග ද කෙටි සංවාදයක යෙදුණු බුදුරජාණන් වහන්සේ යොදුන් දහ අටක් පමණ මග ගෙවා ඉසිපතනයට වැඩම කළා.



එදා ඇසළ පුර පසළොස්වක පොතෝදිතය යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉසිපතනයේදී පස්වග තවුසන්ට දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය දේශනා කළා. එම දේශනාව අසා පළමු ව කොණ්ඩකද්ද තවුස් තුමා සෝවාන් වුණා. අනෙක් තවුසන් සතර දෙනා ද අනතුරුව සෝවාන් වුණා. තවුසන් පස් දෙනා ම තව දුරටත් බණ අසා රහන් වුණා.

එතැන් සිට අවුරුදු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ ම අපගේ ශාන්ති නායක බුදුරජාණන් වහන්සේ, ලෝක සත්වයා කෙරෙහි පහළ මහාකරුණාවෙන් ධර්මය දේශනා කළා. අපි ද දහම් පාසලේ දී, බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද දහම් ඉගෙන ගෙන ඒවා හොඳින් පිළිපැද හොඳ ලමයින් විමට උත්සාහ කරමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමු ධර්ම දේශනාව පැවැත් වූයේ කොහේ දී ද ?
2. පළමුව සෝවාන් වූ තාපසතුමා කවරෙක් ද ?
3. බුදුරජුන් ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව පැවැත් වූ අයුරු විත්‍රයට තගන්න.



පිරිනිවන් පෑම

බුදුරජාණන් වහන්සේ අවුරුදු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ ම ලෝකවාසීන්ගේ යහපත උදෙසා ධර්මය දේශනා කළා. හැම මොහොතක් ම ලෝවැඩ පිණිස ම යෙදෙව්වා. අවසාන වස කාලය ගත කළේ බේලුව නම් ගමේ ය. ඒ වන විට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වයස අවුරුදු අසූවකි.

බේලුව ගමේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝගාතුර වුණා. වුන්ද කර්මාර පුත්‍රයා විසින් පිළිගත්වන ලද විශේෂ ආනය ද වැලඳු බුදුරජාණන් වහන්සේ මල්ල රජ දරුවන්ගේ උපවත්තන නම් සල් උයනට වැඩම කළා. එහි දී ආනන්ද තෙරණුවන් ලවා සල් ගස් දෙකක් අතර ආසනයක් පිළියෙල කරවාගෙන උතුරට හිස ලා සැතපුණා.

ඒ වන විට මුළු සල් උයන ම සල් මල්වලින් අලංකාරව තිබුණා. මල් රේණු, මල් පෙති බුදු භාමුදුරුවන්ට පූජා පිණිස මෙන් උන් වහන්සේගේ සිරුර මත වැටී තිබුණා. දෙවියෝ මල් විසුරුවමින් පූජා පැවත්වුවා.

බුදු භාමුදුරුවන් පිරිනිවන් පාන බව දැනගත් ආනන්ද භාමුදුරුවෝ පසෙකට ගොස් අඬන්නට පටන් ගත්තා. බුදු භාමුදුරුවෝ ආනන්ද භාමුදුරුවන් සැතපීම සඳහා බණ දේශනා කළා.

“ මහණෙනි සියලු දේ ම නැසෙන සුළු ය. පමා නොවී දුකෙන් මිදීම සඳහා උත්සාහ කරන්න, කුසල් දහම් කරන්න. ” ඒ බුදුභාමුදුරුවන් වහන්සේ හික්මුත් වහන්සේට කළ අන්තිම අවවාදය යි. /

බුදු භාමුදුරුවෝ මහාකරුණාවෙන් යුතුව ලෝ සතුන් උදෙසා ජීවිත කාලය ම වෙහෙස වී ක්‍රියා කළා. අනුන්ගේ යහපත පිණිස එතරම් වෙහෙස වී ක්‍රියා කළ අන් කිසිවෙක් ලෝකයේ නැතැ යි කිය හැකි ය. අසූ වන වියේ දී කුසිනාරා නුවර මල්ල රජ දරුවන්ගේ උපවත්තන නම් සල් උයනේ දී ඒ ශාන්ති නායකයාණන් වහන්සේගේ කරුණාබර දෙනෙන් පියවී පිරිනිවන්



පැවැ. ඒ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණය සිදු වූ වෙසක් පූර පසළොස්වක පොහො දින අපි මලින් පහනින්. සුවඳ දුමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පුදමු. අපගේ අමා මැණියන් පෙන්වා දුන් සඳහම් මගෙහි ගමන් කිරීමට අදිටන් කර ගනිමු.

ත්‍රියාකාරකම්

1. අන්තිම බුද්ධ චරිතය කට පාඩමෙන් කියන්න.
2. උපවත්තන සල් උයනේ දී බුද්ධ පරිනිර්වාණය සිදුවූ ආකාරය චිත්‍රයට නගන්න.
3. බුදුගුණ කියැවෙන කවි, ගීත කට පාඩම් කරන්න.

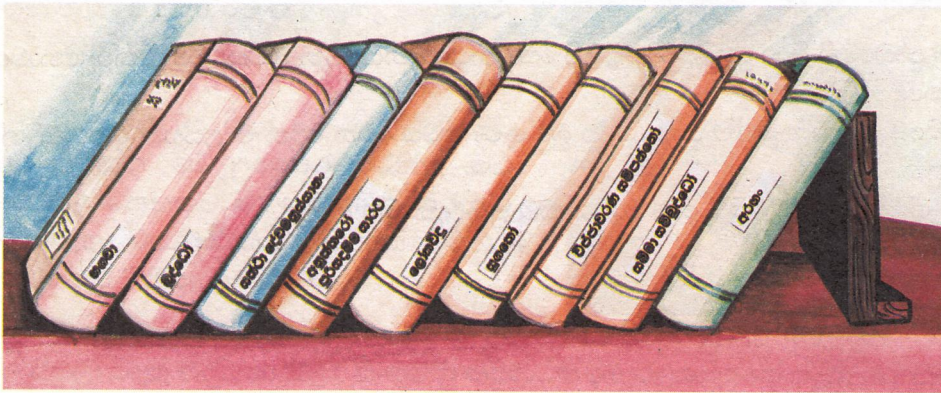


සිහි කර කර ගුණ මුදු මුහිසුදු නමැදිමු සාධු

අපි දිනපතා ම තෙරුවන් වන්දනා කරමු. එහි දී නොවරදවා ම බුදුගුණ, දහම් ගුණ, සහගුණ සිහි කරමු. ඒ සඳහා තෙරුවන් ගුණ ඇතුළත් පාඨ පිළිවෙලකට ලස්සනට නිවැරදි ව කිම අපේ සිරිත යි. එහි දී අප සිහි කරන්නේ බුදුගුණ, දහම් ගුණ, සහගුණ කියා සිතාගන්න ඕනෑ. එසේ වදන විට අපේ සිතට දැනෙන්නේ ලොකු සතුටක්.

ඉතිපි සෝ පාඨයෙහි ඇතුළත්ව තිබෙන්නේ බුදුගුණ යි. බුදුගුණ කියන්නේ අපේ බුදු භාමුදුරුවන්ගේ ගුණ යි. ඒවා නිතර කියන විට, සිහි කරන විට අපේ සිතට කිසි ම බියක් ඇති වන්නේ නැහැ. බියක් තිබුණත් ඒකත් නැතිවෙලා යනවා. සිතට ලොකු සැනසීමක් ඇති වෙනවා. අපේ ලෙඩ දුක් පවා අඩු වෙනවා. හොඳ බොද්ධ ලමයින් නිවසින් පිටව යන්නේ බුදු ගුණ මෙහෙහි කරල යි.

අපි ඒ බුදු ගුණ නම් වශයෙන් හැඳින ගනිමු. අනුපිළිවෙලට මතක තබා ගනිමු.



ඉතිපි සෝ හගවා අරහං
සමමා සම්බුද්ධෝ
විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ
සුගතෝ
ලෝකවිදු
අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථි
සත්ථා දේවමනුස්සානං
බුද්ධෝ
හගවා

මෙම බුදුගුණ සිංහලෙන් කියන විට මෙසේ කීමට පුරුදු වෙමු.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

අරහං නම් වන සේක
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක
විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක
සුගත නම් වන සේක
ලෝකවිදු නම් වන සේක
අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථි නම් වන සේක
සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක
බුද්ධ නම් වන සේක
භගවා නම් වන සේක

ඉහත සඳහන් අදහස් සිතට ගනිමින් ඉතිපි සො පාඨය කියමින් කෙළවරක් නොපෙනෙන, මහ මුහුද වැනි අපමණ බුදු ගුණ සිහි කරමින් ඉතා ලැදියාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේට වන්දනා කරමු.

සාදු ! සාදු !! සාදු !!!

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම පාඨමෙහි ලියා ඇති පරිදි “ඉතිපි සො පාඨය” නිසි තැන නවත්වමින් අකුරු නොවරදවා මතකයෙන් කියන්න.
2. පන්තියේ එල්ලා තැබීමට සුදුසු ලෙස බුදු ගුණ නවය වෙන වෙන ම ලස්සන අකුරුවලින් ලියන්න.
3. නිදා ගැනීමට පෙර ඉතිපි සො පාඨය කීම පුරුද්දක් කර ගන්න.

කලගුණ දත් සිංහයා

ඉස්සර කාලේ එක් කැලෑවක සිටි සිංහයෙක් දවසක් මුවකු අල්ලා ගැනීමට ලුහුබැඳ ගියා. ටික දුරක් දුවගෙන ගිය සිංහයා විශාල මඩ වගුරක එරුණා. එයින් ගොඩ එන්න සිංහයා උත්සාහ ගත්තත් තව තවත් මඩේ ම එරුණා.

දින කිහිපයක් ගත වුණා. ඒත් සිංහයා මඩේ එරුණ ගමන්ම යි. කුස ගින්නත්, සිතලත් නිසා සිංහයා හොඳට ම දුර්වල වුණා. කැලේ ඇවිදගෙන යන සිවලෙක් මෙහෙම මඩේ එරී හෙමිබත් ව සිටින සිංහයා දැක්කා. සිවලා සිංහයා දැක්ක ගමන් ම බය වෙලා දුවන්න පටන් ගත්තා. සිංහයා හිටලාව කථා කර මෙහෙම කිව්වා.

“හිටල්හාමි බය වෙන්න එපා. මෙතැනට ඇවිත් මට පොඩි උදව්වක් කරන්න. මාව මෙතැනින් බේරා ගන්න. සිංහයාගේ කථාව අසා සිටි සිවලා මඳක් නැවති සිට සිංහයා ලඟට ගියා. සිදු වී ඇති දේ සිවලා තේරුම් ගත්තා.

මට ඔබ බේරා ගන්න පුළුවන්. එත් මට බය යි. ඔබ මඩ වලෙන් ගොඩට ආපු ගමන් මා මරාගෙන කාවී. ඒ නිසා මට නම් බැහැ. ඔබ බේරා ගන්න.” සිවලා කිවා.



“ බය වෙන්න එපා මේ වෙලාවේ මට උපකාර කරන්න. මට උපකාර කරන්න. මට උපකාර කළ කෙනකුට මා කවදාවත් හිරිහැර කරන්නේ නැහැ. මගේ ජීවිතය ඇති තාක් මා ඔබට උදව් කරන්නමි ” සිංහයා කිවා.

සිවලා මඳක් කල්පනා කළා. සිංහයා කවදාවත් බොරු කියන්නේ නැහැ. මේ සිංහයාත් මට හිරිහැර කරන එකක් නැහැ.” යි සිවලා හිතුවා.

“ හොඳයි මම ඔබතුමා කොහොම හරි ගොඩට ගන්නමි. වැඩිය කලබල නොවී ඉන්න.” සිවලා කිවා. සිවලා පයින් ම මඩ බුරුල් කරලා අසල තිබුණ වතුර පාර සිංහයා සිටි තැනට හැරෙව්වා. වතුර ටික ටික ගලා ඇවිත් මඩ බුරුල් වුණා. සිංහයාට යාන්තමට අත් පා හොලවන්න හැකි වුණා.

ටික වේලාවකට පසුව සිවලා සිංහයාගේ බඩ යටට රිංගලා බඩට පිට නිසා ඉස්සුවා. සිංහයාත් වීර්යය අරගෙන ගොඩට පැන්නා. සිංහයාත්, සිවලාත් ටික වේලාවක් හති හලමින් සිට වෙහෙස නිවා ගත්තා.

විඩාව දුරු වුණාට පසුව සිංහයාත්, සිව්ලාත් එතැනින් පිටත් ව ගියා. සිංහයා ටික දිනකින් මොකුත් කාලා නැහැ. හොඳට ම බඩගිනි වෙල සි ගිටියෙ. සිංහයා ඒ අසලින් යමින් සිටි මුවකු දැක මැරුවා. තමාට උදව් කල සිව්ලාට ඉස්සෙල්ලා ම කන්න දුන්නා.



සිව්ලාත් මුවමස් කාලා, බඩ පිරුණාට පසුව, මුවමස් ගානයක් අරගෙන යන්න පිටත් වුණා.

“ඔය මස් ගෙනියන්නේ කාට ද?” සිංහයා ඇසුවා.

“ඒ මගේ භාමිනේට” සිව්ලා කිවා.

“අද මට කල උදව්ව භාමිනේටත් කියල දෙන්නත් එක්ක හවස් යාමෙ අපේ ගල් ගුහාව පැත්තෙ එන්න” සිංහයා සිව්ලාට කිවා.

“හා හොඳයි” සිව්ලා කිවා.

සිව්ලා මස් ගානය ගෙන ගොස් බිරිඳට දී තමන් කල හපන්කම ද පටයා හවස් යාමයේ සිංහයාගේ ගුහාවට ගියා.

සිංහයා සිංහඬේනුවට ද සිව්ලා හඳුන්වා දී ඒ අසල වූ ගල් ගුහාවක් ද සිව්ලාට වෙන් කර දුන්නා.



මේ දෙගොල්ල හුහක් කල් බොහොම සමගියෙන් ජීවත් වුණා. කලක් ගත වූ පසු ව සිව්ල් දෙනටත්, සිංහඬේනුවටත් පැටව් ලැබුණා. සිංහයා සිව්ල් පැටවුන්ටත් ආදරයෙන් සැලකුවා. තමාගේ ජීවිතය බේරාදුන් සිව්ලාට සිංහයා හැම විට ම සැලකුවා. ඒත් සිංහඬේනුව මීට කැමති වූනේ නැහැ.

සිංහයා නැති අතරේදී සිංහඬේනුව සිව්ල් දෙනට දොස් කිවා. අවලාද කිවා. සිව්ල් පැටවුන්ටත් වෙනස් කම් කලා.

හවස ගෙදර ආ විට සිව්ල් දෙන මේ සියල්ල ම සිව්ලාට කිවා. සිව්ලා සිංහයා වෙත ගොස් මෙසේ කිවා.

“දේවයන් වහන්ස, අප දැන් හුහක් කාලයක් මෙහි සිටියා කොපමණ හිතවත් වූනත් වැඩි කාලයක් එකට සිටින විට එපා වෙනව නේ. ඒ නිසා අපට යන්න අවසර දෙන්න.”

සිංහයා කල්පනා කළා. “මෙහෙම එක් වර ම සිටලා යන්න හදන්නේ මොකක් හරි හිතේ අමාරුවකින් නමා.” කියල හිතලා

“මොකද මේ එක්වර ම වෙනස් වුණේ?” සිංහයා ඇසුවා. “නෑ මේ වෙන මොකවත් නොවෙයි. ඔබ වහන්සේගේ දේවිය අපේ භාමිනේට යි දරුවන්ට යි අවලාද කියනවා. ඉතින් එහෙම නොකියා, යන්න කිවා නම් අපි යනට නේ, මොකට ද ඉතින් හංගන්නේ ඔන්න ඇත්ත ම කිවා.”

සිංහයා මේ අසා බලවත් සේ දුක් වුණා. සිංහයාගේ කැඳවා සිටලා තමාගේ ජීවිතය බේරාගත් හැටි කියා දුන්නා. සිටලා නැත්නම් මා මැරලා හුහක් කල් යයි ද කිවා.

“කුලයෙන්, වර්ගයෙන් වෙනස් නිසා ම යහළුවන් අත්හැර දමන්න එපා.” යයි කියා සිංහයාගේ හිතට අවවාද කළා. සිටලාටත්, සිටල් දෙනටත් කරුණු පහදා දී දෙදෙනා සාමදාන කළා.

ඉන් පසු බොහොම කලක් යහළුකමින් කල් ගත කළා.

අපේ ජීවිතයට ආදර්ශ

1. හැම විට ම කළගුණ සැලකීමට පුරුදු වෙමු.
2. කළගුණ අමතක නොකිරීමේ උසස් ගුණය අපේ ජීවිතයට එක්කර ගනිමු.
3. කරදරයකට, විපතකට පත්වුවත් තමාට කළ හැකි උදව්වක් කිරීමට පුරුදු වෙමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම පාඩමෙන් ගත හැකි ආර්ශ දෙකක් ලියා දක්වන්න.
2. සිංහයා කුළ තිබුණු හොඳ ගති කවරේදැ යි ලියන්න.
3. ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් ඇතිව මෙම කථා පුවත නාට්‍යාකාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

විකාශිතයි
ශාස්ත්‍රපති, තේරුණැර ධම්මරංසි ස්වර්ණ
පියසඳ වෙහෙර
කෝකස්දූර පාර, දෙල්ගමුව, පත්තිනිය.

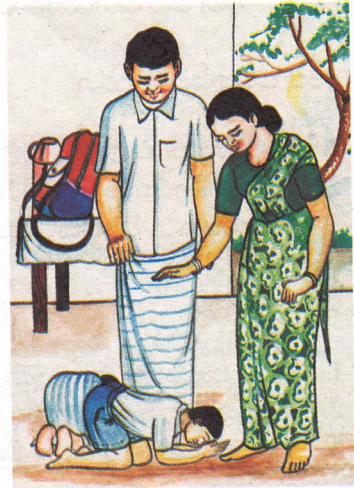
දෙමාපියන්හට සලකමු මෙලෙසට

එදා අපේ පන්තියට වැඩම කළේ මලියදේව පොඩි හාමුදුරුවෝ. උන් වහන්සේ අපට තෙරුවන් සරණ යි කියල ආශිර්වාද කලා. අපත් තෙරුවන් සරණයි කිවා.

“ හොඳයි. අද අම්මට තාත්තට, වැදලා ආව දරුවෝ අත ඔසවන්න බලන්න. ”

පොඩි හාමුදුරුවෝ එහෙම කිවා ම අපි සියලු දෙනා ම දකුණු අත එසෙව්වා. පොඩි හාමුදුරුවෝ අපට ප්‍රශංසා කලා. “ මේ දරුවෝ හරි ම හොඳ යි. මාත් මහණ වෙන්නට පෙර, දහම් පාසලට අවේ පාසලට ගියේ දෙමව්පියන්ට වැදලා. එහෙම කල එක කොපමණ හොඳ ද ? කියල අද මට තේරෙනවා. හොඳට ම පුළු නංගිලා මල්ලිලා සිටින ගෙවල්වල අම්මලා, තාත්තලා ඒ අය වෙනුවෙන් කරදර වෙන හැටි අපට පෙනවා. එතකොට මම හිතන්නේ මගේ අම්මත් මගේ තාත්තත් මා වෙනුවෙන් ඔය වගේ කරදර වෙන්න ඇති කියල යි. පුළු ම කාලේ පොඩි දෙකටත් අපි අඩනවානේ. ඒ වෙලාවට අපි නලවා ගන්න කොපමණ වෙහෙසෙනවා ද ? අපි ලොකු මහත් වුණේ අම්මගේ කිරි බිලා. තාත්ත දවස පුරා ම මහන්සි වෙලා වැඩ කරන්නේ අපට ආහාර පාන, ඇඳුම්, පොත් පත් ආදිය අරන් දෙන්න යි. අපට ලෙඩක් හැදුනොත් අපේ දෙමව්පියන් හුහක් වෙහෙස වෙනවා. ” පොඩි හාමුදුරුවෝ එහෙම කිවා.

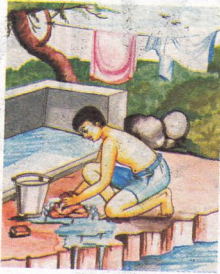
“ මා ලදරු පාසලට ගියෙත් අම්මත් එක්ක. ” හිමාලි කිවා. “ අපෙ අම්මා ලදරු පාසල ඇරෙන වෙලාවටත් එනව. මා වඩාගෙන යන්න. ” තිළිණි එහෙම කිවා. “ අපේ තාත්තත් එහෙම යි ” අමෝද්‍ය කිවා.



“ හොඳයි අම්මලා තාත්තලාගෙන් දරුවන්ට තවත් උදව් තියෙනවා ද ? ” පොඩි හාමුදුරුවෝ ඇහුවා. “ අපි නාවනවා, අපේ ඇඳුම් හෝදලා දෙනවා, හිස පිරිනවා, කැම හඳා දෙනවා, සෙල්ලම් බඩු ගෙනැවිත් දෙනවා. ” එක එක ලමයි උත්තර දුන්නා. නැවතත් පොඩි හාමුදුරුවෝ කථා කලා. අපට කත බොනහැටි, ඇඳුම් අඳින හැටි යන එන හැටි කියා දෙන්නෙත් දෙමව්පියන් නේ. මල් පුජා කරන පිළිවෙල අම්මට තාත්තට වඳින හැටි ඒවාත් කියල දෙනවනේ. ඉතින් දරුවනේ ඒ වගේ උතුම් ගුණ ඇති දෙමව්පියන්ට වඳින එක කොපමණ හොඳ ද ?

මට දැන් පුළුවන්

1. පාන්දරින් අවදි වන්න
දත් මැද මුව සෝද ගන්න
නිසි ලෙස ඇඳුමක් අඳින්න
මට දැන් පුළුවන්



2. ඇඳුම් කිලිටි වුණ විට දී
අම්මට කරදර නොකර ම
ඒව සුදට සෝද ගන්න
මට දැන් පුළුවන්

3. ගෙදර, මිදුල අමඳින්නට
මල් දාලා සරසන්නට
වතුර ඇඳල පුරවන්නට
මට දැන් පුළුවන්



4. වට්ටියකට මල් නෙලන්න
කෙණ්ඩියකට පැන් පෙරන්න
වෙහෙර මළුව අමඳින්නට
මට දැන් පුළුවන්

5. පුංචි පුංචි වැඩ කරන්න
වැඩ කරලා සතුටු වන්න
අන් අයටත් උදව් වන්න
මට දැන් පුළුවන්

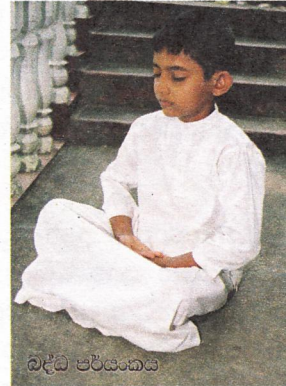
ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම කවි පාඨම කර මිහිරියට ගායනා කරන්න.
2. මල් නෙලනවා - මල් කඩනවා, පැන් පෙරනවා - චතුර වත් කරනවා, අමඳිනවා - අතුගානවා, මෙම වචනවල ඇති වෙනස්කම් ගැන ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමඟ කතා බහ කරන්න.
3. පාඨමේ දැක්වුණ අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.
4. ඔබට තනිව ම කරගත හැකි දේ ලියන්න.

භාවනා ඉරියව් හුරු කර ගනිමු.

අප පසුගිය අවුරුද්දෙන් භාවනා කළා. මේ අවුරුද්දේ ඊටත් වඩා සැලකිල්ලෙන් භාවනා කරන්න ඕනෑ. භාවනා කළාම පාඩම් කරන්නත් පහසු යි. ඉගෙන ගන්න දේ හොඳට මතක හිටිනවා. භාවනා කරන ලමයා හොඳ කෙනකු හැටියට කවුරුත් පිළිගන්නවා.

හොඳින් භාවනා කරන්න නම් භාවනා ඉරියව් ගැනත් දැන ගන්න ඕනෑ. ඒවා පුහුණු කරන්නත් ඕනෑ. දෙවන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් පරිදි පිරිමි ලමයා භාවනාවට වාඩි වෙන්නේ ඵරමිණිය ගොතාගෙන. ගැහැනු ලමයා වාඩි වෙන්නේ පා පිටුපසට නමාගෙන. ඵරමිණිය ගොතා ගැනීමට කියන්නේ බද්ධ පර්යංකය කියල යි. පසු පසට පා නමාගෙන වාඩි වීමට කියන්නේ අර්ධ පර්යංකය.



බද්ධ පර්යංකය

භාවනාවට වාඩි වෙන්නේ කයත්, හිසත් කෙළින් තියාගෙන. ඇස් දෙකා පියා ගන්නම භාවනා කරන්න පහසු යි. අත්ල උඩු අතට හරවා වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල තබා ගෙන යි භාවනා කරන්නේ.



අර්ධ පර්යංකය

අපට හිටගෙනත් භාවනා කරන්න පුළුවන්. එසේ භාවනා කරන විට මුලදී ම බිත්තියක්, ගසක් වැනි දේකට හේන්තු වී සිට

ගැනීම යි හොඳ. එහි දී, වාඩි වී භාවනා කරන විට මෙන් ම හිස හා කොන්ද කෙළින් තබාගෙන යි ඉන්නේ. ඇස් දෙක සම්පූර්ණයෙන් පියා ගන්නේ නැහැ. අඩවත් කර ගන්නවා. දකුණු අතේ පිටි අත්ල මත වම් අත්ල තිබෙන ලෙස යි අත් දෙක තබා ගන්නේ.

අපට ඇවිදිමින් භාවනා කරන්නත් පුළුවන්. ඒකට කියන්නේ සක්මන් භාවනාව කියල යි. සක්මන් කරමින් මෙන් වඩන්න. බුදු ගුණ මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. සක්මන් කරන විට ඇස් දෙක පියා ගන්නේ



සිටගෙන භාවනාව

නැහැ. හුහක් දුර බලාගෙන සක්මන් කරන්නේ නැ. හුහක් ලග ම බලන්නේ නැහැ. වටපිට බලන්නේ නැහැ. ඉක්මනින් ගමන් කරන්නේ නැහැ. අත් දෙක තබා ගන්නේ සිටගෙන සිටිනා ඉරියව්වේදී වගේ. අත් සොලවමින් සක්මන් කරන සිරිතක් නැහැ.



සක්මන් භාවනාව

හිඳ ගැනීම, සිටගෙන සිටීම, සක්මන් කිරීම යන තුන ම භාවනා ඉරියව්. නිදා ගන්න ඉරියව්වෙහුත් භාවනා කරනවා. එම ඉරියව්ව ගැන පසුව ඉගෙන ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. හිඳගෙන, හිටගෙන, සක්මන් කරමින් භාවනාකරන හැටි භුරුකුමා ඉදිරියේ පෙන්වන්න.
2. භාවනා ඉරියව් තුනෙන් එකක් වික්‍රියට නගන්න.

භාවනා කරමු

වැඩ කරන විට, සෙල්ලම් කරන විට අපට දහඩිය වැටෙනවා. දහඩිය නිසා ඇඟ අපිරිසිදු වෙනවා. ඇඳුම් අපිරිසිදු වෙනවා. ඇඟ අපිරිසිදු වුණා ම නාලා පිරිසිදු වෙනවා. අපිරිසිදු ඇඳුම් සෝදලා පිරිසිදු කර ගන්නවා.

අපේ ඇඟ, ඇඳුම් වගේ ම, සිතත් අපිරිසිදු වෙනවා. සිත අපිරිසිදු වන්නේ ආසාව කරන වගේ සිතිවිලි ආවාම යි. හිත අපිරිසිදු වුණා ම කියැවෙන්නේ නරක වචන, කරන්නේ නරක වැඩ, හොඳ වැඩ කරන්න හිතෙන්නෙ ම නැහැ. හොඳ වචන කියැවෙන්න නම් සිත පිරිසිදු වෙන්න ඕනෑ. හිත අපිරිසිදු වුණා ම පාඩම් කරන්නත් බැහැ. සිත පිරිසිදු කර ගන්න තිබෙන හොඳ ම ක්‍රමය භාවනාව යි.

ගිය අවුරුද්දේ අපි මෙහි භාවනාව කලා. මේ අවුරුද්දේ ආනාපානසතිය පුරුදු වෙමු. ආනාපානසතිය කියන්නේ අපේ හුස්ම ඉහළ පහළ වැටීම දෙස හිතෙන් බලාගෙන කරන භාවනාවට යි. උපන්දා සිට ම අප හුස්ම ගන්නවා. හුස්ම පිට කරනවා. අප ඒ හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම ගැන සිතින් බලන්නේ නැහැ. ආනාපානසති භාවනාව කරන විට හුස්ම දිහා ඉතා හොඳින් බලාගෙන යි ඉන්නේ. හුස්ම ඉහළ යන විට ඉහළට යන බව අපට දැනෙනවා. පහළට යන විටත් දැනෙනවා. වෙන කිසිම දෙයක් ගැන සිතන්නේ නැතිව හුස්ම ඉහළ පහළ යන හැටි බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්. හුස්ම වැටෙන වාර ගණන් කරන විට සිත එහෙ මෙහෙ යන්නේ නැහැ. ආනාපානසතිය පුහුණු කරන විට මුලදි ම කරන්නේ හුස්ම වාර කිහිපයක් ගණන් කිරීම යි. අපිත් ඒ ක්‍රමය පුහුණු වෙමු.



සමූහ භාවනාව

මේ භාවනාව කරන්නේ වාඩි වෙල යි. ඒ නිසා පසු ගිය පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් ආකාරයට වාඩි වෙමු. හැම දෙනා ම එකට භාවනා කරන විට පේළි වශයෙන් ලස්සනට වාඩි වෙන්න ඕනෑ. ලහ ඉන්න එක්කෙනාගේ ඇහේ ගැටෙන්න නැතිව වාඩිවෙන්න. දිග අතට බැලුවත්, හරස් අතට බැලුවත් පේළියේ ඇඳක් නැති ආකාරයට හිඳ ගන්න. ඇඟිලි දහස ලස්සනට එකතු වන ලෙස, අත්දෙක එකතු කර, නළලෙහි තබා ගන්න. නමස්කාරය තුන් වරක් කියන්න.

දැන් කලින් ඉගෙන ගත් ආකාරයට අත් දෙක තබා ගන්න. නාසය අගට සිත යොදන්න. අතෙක් සියලු කල්පනා අත හැර දමන්න. හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය දෙස සිතින් බලන්න. හුස්ම නාසයෙන් ඇතුල් වන විට, එක යි කියලත්, හුස්ම පිට වන විට දෙක යි කියලත් සිතන්න. නැවතත් හුස්ම ඇතුල් වෙන කොට තුන යි කියලත්, පිටවන විට හතර යි කියලත් ගණන් කරන්න. නැවතත් හුස්ම ඇතුලත් වන විට පහ යි, පිට වන විට හය යි. ඒ ආකාරයට ම නැවතත් එකේ සිට හය තෙක් ගණන් කරන්න. හයට එනා ගණන් නොකරන්න. විනාඩියක් පමණ ගියා ම සාධුකාරයක් දෙන්න. ගෙදරින් මෙම පිළිවෙලට ම භාවනා කරන්න. ඊළඟ වාරයේ දී විනාඩි දෙකක් ඒ විදියට ම හුස්ම ගණන් කරන්න. ටිකෙන් ටික භවනා කාලය වැඩි කර ගන්න. මෙම භාවනාව හොඳින් කළොත් සිතට මහත් සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා ඇති. භවනාව පුරුදු කර ගැනීමෙන් ඔබේ ඉගෙනීමේ කටයුතුත් සාර්ථක වෙනවා ඇති.

ක්‍රියාකාරකම්

1. හුස්ම ගණන් කරන විට ඔබට ඇති වූ අමාරුකම් මොනවාදැ යි පත්තියේ ගුරුතුමාට කියන්න.
2. අනාපානසති යන්න අභ්‍යාස පොතේ රුල් පහක පස් වනාවක් ලියන්න.
3. දින පතා ම සුළු මොහොතක් හෝ භාවනා කිරීම පුරුද්දක් කර ගන්න.

විසිතුරු ලෙස දහම් දෙසූ පොඩි හාමුදුරුවෝ

රජගහ නුවර එක් සිටු පවුලක රුමන් දියණියක් සිටියා. ඇය කුඩා කාලයේ සිට ආගම, දහමට ඉතාමත් කැමති යි. පැවිදි වීමටත් ලොකු කැමැත්තක් තම යි හිටියේ. ඒත් දෙමව්පියෝ ඒකට කැමති වුනේ නැහැ.

නිසි වයසට පත් වුණා ම ඇය සිටු කුමාරයකුට විවාහ කර දුන්නා. ටික කලකින් ඇගේ කුසේ දරුවෙක් පිළිසිඳ ගත්තා. ඒ බව නොදන් ඇය සිටු කුමාරයාගේ අවසරය ලබාගෙන පැවිදි වුණා. පැවිදි වුනේ දෙවිදන් තෙරුන්ගේ මෙහෙණි ආරාමයක යි. ඇය දරුවකු පිළිසිඳගෙන සිටින තැනැත්තියක බව අනෙක් මෙහෙණිවරු දැන ගත්තා. ඒ බව දෙවිදන් තෙරුන්ට කිවා. දෙවිදන් තෙරුන් ඇය සිටුරු හරවන ලෙසට නියම කළා.

අසරණ ඇය මේ පුවත බුදුහාමුදුරුවන් වෙත ගොස් දන්වා සිටියා. බුදුහාමුදුරුවන්ගේ නියමය අනුව විශාබාව ඇතුළු පිරිසක් ඇයට පරිත්තා කර බැලුවා. ඇය නිර්දෝෂි බව පෙන්වා දුන්නා. බුදුහාමුදුරුවෝ ඇයට එහි තිබුණ මෙහෙණි අරමේ වාසය කිරීමට ඉඩ සලසා දුන්නා. ටික දවසකින් ඇයට දරුවකු ලැබුණා. ඇය ඉතා ආදරයෙන් දරුවා පෝෂණය කළා.

දිනක් මෙහෙණි අරම අසලින් යන කොසොල් රජතුමා ට මෙම දරුවා හඬනවා ඇසුණා. තොරතුරු විමසා දැන ගත් රජතුමා දරුවා මාලිගයට ගෙන්වා ගත්තා. කිරීමිච්චරු දරුවා හඬා වඩා ගත්තා. කුමාරයාට කාශ්‍යප යන නම තැබුවා.

කුඩා කාශ්‍යප කුමරු සම වයසේ දරුවන් සමඟ කෙළි දෙලෙන් කල් ගත කළා. අනෙක් දරුවන්ගේ අම්මා තාත්තා ගැන කථා කරනු ඇසුණු කුඩා කාශ්‍යප කුමරු තමාගේ මව් පියන් කවුරුන්දැ යි කල්පනා කළා.

කුඩා කාශ්‍යප කුමරු රජතුමා ලඟට ගියා
“රජතුමනි, මගේ අම්මා, තාත්තා කවුරුන් ද ?”
කියා විමසුවා.

“පුත මබගේ අම්මා මහණ වෙලා ඉන්නේ.”

“එහෙනම් මටත් මහණ වෙන්න ඕනෑ.”
කුමාරයා කිවා.

රජතුමා කුමාරයා ව බුදුහාමුදුරුවන් ලඟ පැවිදි කළා. බුදුහාමුදුරුවෝත් කුඩා කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ට කරුණාවෙන් සැලකුවා. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ පොඩි හාමුදුරුවන් හැඳින්වූයේ කුමාරකාශ්‍යප යන නමින්.



කුමාර කාශ්‍යප පොඩි හාමුදුරුවෝ, බුදු බණ ඉගෙන ගත්තා. උන්වහන්සේ හරි ම දක්පයි. කිකරු යි. පොඩි කාලයේ දී ම රහත් භාවයට ද පත් වුණා. උපමා දක්වමින් බණ කියන්නත් කුමාරකාශ්‍යප හාමුදුරුවෝ හරි ම දක්පයි. පායාසි කියන රජතුමාත්, බණ අහල පැහැදීමට පත් වුණා. විසිතුරු ලෙස දහම් දෙසන හික්පුත් වහන්සේලා අතර අග තනතුර ලැබුණේ ද කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ට යි. බොහෝ කාලෙකට පසුව මුණ ගැසුණ තමන්ගේ මවට රහත් වෙන්න ඉඩ සලසා දීමට හැකි වුණේ ඒ දක්පතාව නිසා යි.

කුඩා කාලේ ඉඳල ම වැඩිහිටියන්ට කිකරුව දක්පනා දියුණු කර ගන්නොත් උසස් අයගේ සැලකිලි ලැබෙන බව මෙයින් අපට පෙනවා. අපිත් එයින් ආදර්ශ ගෙන ක්‍රියා කරමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ගෙන් බණ අසා පැහැදීමට පත්වූ රජතුමාගේ නම කුමක් ද ?
2. කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන් තුළ තිබුණු හොඳ ලක්ෂණ මොනවා ද ?
3. බුදුහාමුදුරුවෝ කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ට දියු අග තනතුර කුමක් ද ?

ධම්මපද ගාථා

ධම්මපදය වටිනා දහම් පොතකි. එහි ඇතුළත් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ගාථා ය. එම ගාථාවල අපේ ජීවිතයට වැදගත් වන උපදෙස් ඇතුළත් වේ. අපේ පැරණි ජාතික චිරවරයකු වන කැප්පෙට්පොල අදිකාරම් තුමා ද ධම්මපදය අත්පොතක් ලෙස භාවිත කර ඇත. එම වටිනා ධම්මපදයේ ගාථා දෙකක් අපි ඉගෙන ගනිමු.

යථාපි සුප්ථ රාසිමිහා
කයිරා මාලා ගුණේ බහු
ඵටං ජාතේන මච්චේන
කත්තබ්බං කුසලං බහුං



මල් මාලා සාදන මල් කරුවකු හොඳ හොඳ මල්, ලස්සන ලස්සන මල්, තෝරා ගෙන මල් මාලා සාදන ලෙසින් මෙලොව උපත ලද අය හොඳ හොඳ පින්කම් කළ යුතු ය.

අපි නිතර නිතර හොඳ වැඩ කරමු.

න හපේ පාපකේ මිත්තේ
න හපේ සුරිසාධමේ
හපේථ මිත්තේ කල්‍යාණේ
හපේථ සුරිසුත්තමේ



පටි කරන මිතුරන් ඇසුරු නොකරන්න. ගුණ නුවණින් අඩු සුද්ගලයන් ඇසුරු නොකරන්න. හොඳ සිතිවිලි ඇති, හොඳ වචන කථා කරන, හොඳ වැඩ කරන මිත්‍රයන් ම, උතුම් සුද්ගලයන් ම ඇසුරු කරන්න.

අපි හොඳ මිතුරන් ම ඇසුරු කරමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම ගාථා කට පාඩම් කර මිහිරි ලෙස කියන්න.
2. ඔබට කළ හැකි හොඳ වැඩ පහක් ලියන්න.
3. හොඳ යහළුවකුගේ නිබිය යුතු ගතිගුණ මොනවාදැ යි කියන්න.

පුහුණුව

මල් රැසකින් මනා

මල් දම් ගොතන ලෙසිනා

පින්කම් කළ මනා

උපන් හැම මිනිසකු ම විසිනා



විවේකය ගත කරමු මෙලෙසට

අපට නියමිත වැඩ
හොඳින් නිම වීමෙන් පසු
හිමි වන විවේකය
තවත් හොඳ වැඩකට ම යොදවමු

බුදු සම්ප්‍රදාය පිළිමට
නිවස සහ එහි වටපිට
ලස්සන කිරීමට
වටමු මල් ඉඩ ලැබුණු හැම විට



වාටාගන් මල් පැල
රකිමින් ජලය ඉසිමින්
නිසි පොහොර යොදමින්
විවේකය ගත කරමු මැනවින්

බුදුගුණ, දහම් ගුණ
සහගුණ, ගුරු දෙගුරු ගුණ
රැදුන හි ගයමින්
විවේකය ගත කරමු සතුටින්

දහම් කවියක් හෝ,
පාලි ගාථාවක් හෝ,
ගයමින් විවේකය
ගෙවීමට හුරු පුරුදු වෙමු අපි

දරුවන්ට ගැලපෙන
වාදන දැන හැඳින ගෙන
පුහුණුවක යෙදෙමින්
ගෙවමු කාලය සොදුරු විලසින්

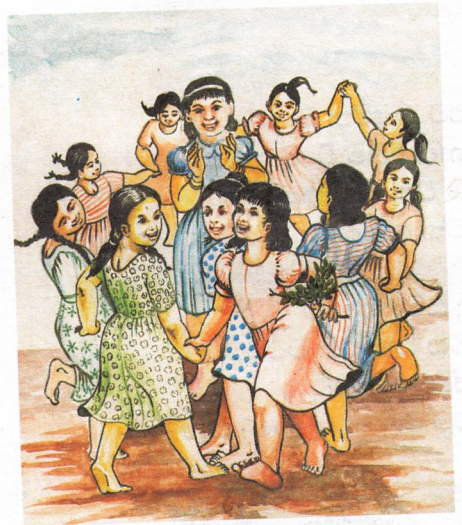
පන්තියට නියමිත
නොමැති හොඳ පොඩි පොත පත
විවේකය ඇති විට
කියවීම කළ හැකිය අපහට



බොදු කමට ගැලපෙන
විලස සෙල්ලම් කරමින්
සමගි දම් රැකගෙන
විවේකය අපි ගෙවමු සනොසින

හොඳ වැඩක යෙදෙමින්
විවේකය ගෙවනා විට
ගුරුන් හා දෙගුරුන්
අපට පැසසුම් කරනු නියත ය

නිකරුණේ කාලය
ගෙවියාමට ඉඩ හැර
සිටියහොත් කිසිවිට
යහපතක් නොම වේ ය අපහට



ක්‍රියාකාරකම්

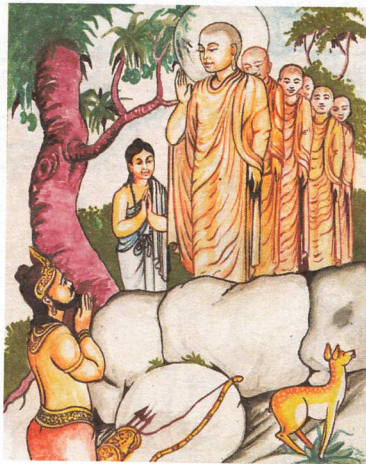
1. මෙම ගී පෙළ මිහිරියට ගායනා කරන්න.
2. මෙම ගීවලින් කැමති දෙකක් කට පාඩම් කර ගන්න.
3. ඔබ විවේක කාලය ගත කරන හැටි පන්තියේ දී කියන්න.

ලක්දිවට පැයු පොසොන් සඳ

ලක්දිවට පැයු පොසොන් සඳ නම් මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ යි. උන් වහන්සේ දඹදිව රජ කළ ධර්මාශෝක මහ අධිරාජයාගේ පුතුණුවෝ ය. වේදිස නගරයෙහි දේවි නම් බිසව උන්වහන්සේගේ මැණියෝ ය. සංඝමිත්තා රහත් තෙරණිය සොහොයුරිය යි.

විසිවැනි වියේ දි පැවිද්ද හා උපසම්පදාව ලද මහින්ද කුමාරයා පැවිදි වූ දින ම මහරහත් බවට ද පත් වුණා. මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේගේ ගුරු හාමුදුරුවෝ මොග්ගලියුත්ත නිස්ස මහරහතන් වහන්සේ යි.

අපේ රටට බුදු දහම රුගෙන වැඩම කළේ මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ ය. උන් වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාවට වඩින විට මෙරට පාලනය කළේ දේවානම්පිය නිස්ස රජතුමා යි.



මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ පැවිදි වූයේත් බුදුදහම රුගෙන ලංකාවට වැඩම කළේත් සිය පියාණන් වූ ධර්මාශෝක රජතුමාගේ බලාපොරොත්තුවක් ඉටු කිරීමක් හැටියට යි.

තමන් වෙත පැවරුණු කටයුතු සාර්ථක ව ඉටු කිරීමට අවශ්‍ය දක්ෂකමත්, නුවණත්, මිහිඳු මාහමියන් සතුව තිබුණා. බුදුදහම පැතිර වීමට අවශ්‍ය උදව් උපකාර එකල අපේ රටේ රජතුමාගෙන් ලබා ගත්තා. එසේ හැකි වූයේ උන් වහන්සේ තුළ පැවති දක්ෂකම නිසා යි.

සංඝමිත්තා තෙරණියත්, ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගේ දකුණු ශාඛාවත් අපේ රටට වැඩම කරවා ගත්තේ ද මිහිඳු මා හිමියන් විසින් ම යි. උන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව සංඝමිත්තා තෙරණිය වැඩම කරවීම නිසා, අපේ රටේ කාන්තාවන්ට පැවිදි වීමට ඉඩ සැලසුණා. උන් වහන්සේ අපේ රටේ දරුවන් පැවිදි කර, බුද්ධධර්මයත් ඉගැන්වුවා. ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේගේ අංකුර අපේ රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවල රෝපණය කරවීමට කටයුතු කළා. බොහෝ වෙහෙර විහාර ද ගොඩ නැගීමට අනුශාසනා කළා.

අද දක්වාත් අප රටේ බුදුදහම පවතින්නේ මිහිදු මහරහතන් වහන්සේගේ සේවය නිසා යි. දෙවනපෑතිස් රජතුමාගෙන් පසුව රජ වූ උත්තිය රජු දවස මිහිදු මහ රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවා. පොසොන් සඳ බැස ගියා. එහෙත් ඒ පොසොන් සඳේ ආලෝකය තවමත් අප රටේ පවතිනවා. උන් වහන්සේ අපේ රටට දෙවෙනි බුදු වරයෙකු හා සමාන යි.

ත්‍රියාකාරකම්

1. මිහිදු හාමුදුරුවන් ගැන කෙටි විස්තරයක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
2. පොසොන් පොහෝ දින මිහිදු හාමුදුරුවන් වහන්සේට ගරු කිරීම සඳහා, ඔබ කරන වැඩ මොනවාදැ යි ලියන්න.

පුහුණුව

මෙම කවිය කට පාඩම් කර ගන්න

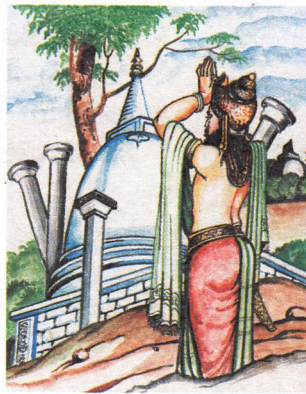
පින් මද පුතුන් සියයක් ලදුවත්	නිසරු
ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු පුතු ම ය	ඉතා ගරු
එක පුත් සඳින් දුරු වෙයි ලොව ගණ	අදුරු
තෙක තරුඳසින් එලෙසට නොම වේ ය	දුරු
	(පුහුණනය)

දෙවනපෑතිස් රජතුමා

මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ වැඩමවන විට අපේ රටේ රජකම් කළේ දෙවනපෑතිස් රජතුමා යි. එතුමාගේ පියා මුට්ඨිව රජතුමා යි.

දෙවනපෑතිස් රජතුමාගේ මුල් නම තිස්ස. දෙවියන්ට ප්‍රිය යන ගෞරව නාමයෙන් හැඳින්වූ දඹදිව ධර්මාශෝක රජතුමා මෙතුමාටත් “දේවානම් පිය” යන නම ලබා දුන්නා. එදා සිට දේවානම්පියතිස්ස යන නමින් හඳුන්වනවා. මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේට රජතුමා පළමුවෙන් ම මුණගැසුණේ අනුරාධපුරයේ මිස්සක පර්වතය අසලදී යි. රජතුමා හරි ම බුද්ධිමත්. මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ විසින් අහන ලද ප්‍රශ්නවලට හරියට ම උත්තර දෙන්න පුළුවන් වුණා.

අපේ රට හොඳ රටක් බවට පත් වුණේ දෙවනපෑතිස් රජතුමා බුදු දහම පැතිර වීමට උදව් කළ නිසා යි. මිහිඳු හාමුදුරුවන් ඇතුළු ධර්ම දූත පිරිසට නැවති සිටීමට මිහින්තලයේ ආරාම ඉඳි කරවා දුන්නා. අනුරාධපුරයේ මහමෙව්නා උයන බුදු සසුනට පූජා කළා. අපේ රටේ මුල් ම පන්සල හැටියට සැලකෙන මහාවිහාරය සාදා පූජා කළේත් දෙවනපෑතිස් රජතුමා යි. මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ වැඩම කළාට පසුව සෑදූ මුල්ම දාගැබ දූපාරාමය යි. එය කරවූයේත් මෙම රජතුමා යි.



බුදුසසුනටත්, අපේ රටටත් ඉමහත් සේවාවක් ඉටු කරපු දෙවනපෑතිස් රජතුමා අවුරුදු හතළිහක් ම අපේ රටේ රජකම් කළා. ඒ රජතුමාගෙන් අපේ රටට සිදු වූ සේවය හැමදා ම අප සිහිපත් කළ යුතු යි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. දෙවනපෑතිස් රජතුමා විසින් කරවන ලද සිද්ධස්ථාන හතරක් ලියා දක්වන්න.
2. දෙවනපෑතිස් රජතුමාගෙන් අපේ රටට සිදු වූ සේවාවන් තුනක් ලියන්න.
3. මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ දෙවනපෑතිස් රජතුමා මුණ ගැසුණ අවස්ථාව චිත්‍රයට නගන්න.

කයින් පිරිසිදු වෙමු

පාන්දරින් අවදි වී
දත කට මැද
මුහුණ ඇඟපත සෝදා පිරිසිදු වෙමු.

පාසලට ගොස් හෝ,
වෙනත් ගමනක් ගොස් හෝ,
ආපසු පැමිණි විගස ම
ඇඳුම් මාරු කර,
හැඳ සිටි අඳුම් අවිවේහි ලා හෝ
සුලඟ හමන තැන ඵල්ලා හෝ
ඇඟ පත සෝදා ගනිමු.



කය වෙහෙසන වැඩක හෝ
ක්‍රීඩාවක හෝ,
යෙදුණු පසු,
ඇඟපත සෝදා ගැනීම සිරිතක් කර ගනිමු.

අත්පාවල
නිය වැඩි ඇති විට,
අපිරිසිදු සහ අශෝභන බැවින්
ඒවා කපා පිරිසිදු කර ගනිමු.

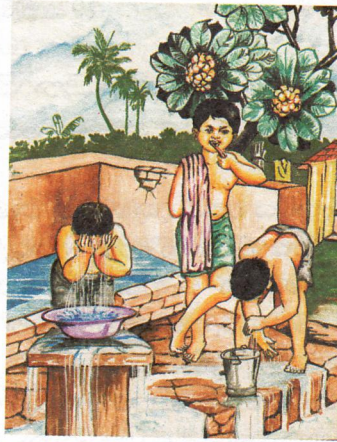
පිරිසිදු ඇඳුම් අඳිමු.
අපිරිසිදු ඇඳුම් පිරිසිදු කර ගනිමු.
ඇඳුම්වල පිරිසිදුකම පුරුකෙන සේ,
හිඳ ගැනීමට,
වැඩ කිරීමට, පුරුදු වෙමු.



පාවහන් සමඟ පැළඳි මේස,
අවිවේ ලැමෙන්
සේදීමෙන්
පිරිසිදු කර ගනිමු.

අසනිප විටෙක හැර,
දිනපතා
සබන් ගා, දිය නා,
හිස හොඳින් පිය දා ගැනීමට පුරුදු වෙමු.

වැසිකිළි හාවිතයෙන් පසු,
සබන් ගා
අත පිරිසිදු කර ගනිමු.
රාත්‍රි නින්දට පෙර
දතකට මැද
ඇඟපත සෝදා ගැනීම
පුරුද්දක් කර ගනිමු.



නිරෝගි දිවියක් සඳහාත්,
පියකරු පෙනුමක් සඳහාත්
කය පිරිසිදුව තබා ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මව්පියන්ගේ උදව්වෙන් තොර ව ඔබේ කායික පිරිසිදුකම ඇති කර ගැනීමට පුරුදු වන්න.
2. දැනට සිරුර පිරිසිදු කර ගැනීමට ඔබ ම කර ගන්නා වැඩ පන්තියේ දී කියන්න.



ගුරු සිත පිනවා උගනිමු සොඳවා

ගුරුතුමා, ගුරුතුමිය අපට දකුණු අත වාගේ, අප හොඳ වැඩවලට හුරු කර ගන්නේ දකුණු අත යි. කෑම කන්නේ දකුණු අතින්. අකුරු ලියන්නේ දකුණු අතින්. ගුරුතුමා නියම කළාම ඔසවන්නේ දකුණු අත. ඒ ආකාරයට අපට හොඳ වැඩවලට යෙදවීමට අපේ දකුණු අත උපකාර වෙනවා. අපේ ගුරුතුමා ගුරුතුමියත් අපට දකුණු අත වගේ. අපට හොඳ තරක කියා දී හොඳ වැඩවලට යොදවන්නේ ගුරුතුමා යි. ගුරුතුමිය යි. අපට හොඳට උගන්වනවා. ලියන හැටි, කියවන හැටි, ගායනා කරන හැටි, කථා කරන හැටි උගන්වනවා. ලස්සනට නිවැරදිව ගාථා කියන්න, මල් පුජා කරන්න, වන්දනා කරන්න, පෙරහර පවත්වන්න උගන්වන්නේ ගුරුතුමා සහ ගුරුතුමිය යි. ඒ අය අපට අපේ ම අම්ම තාත්ත වගේ. අපට කථා කරන්නේ දුවේ පුතේ කියල යි. ඒ තරම් දයාවෙන් අපට උගන්වන්න ගුරුතුමාට ගුරුතුමියට අපත් ගරු කරන්න ඕනෑ සැලකිලි දක්වන්න ඕනෑ.

තම ගුරුතුමා පන්නියට පැමිණෙන විට අසුනින් නැගිට ගරු කිරීම හොඳ දරුවකුගේ පිළිවෙල යි. ඒක අපට බොහෝ ම ලෙහෙසියෙන් කළ හැකි දෙයක්. අසුන්වලින් නැගිටිය යුත්තේ ගුරුතුමිය පන්නියට පැමිණෙන වේලාවේ පමණක් නොවේ යි. වෙනත් තැනක හිඳ ගෙන සිටිනා විට පැමිණියොත් අප නැගිට ගරු කරන්න ඕනෑ. පන්නියේ තම “ආයුබෝවන්” “තෙරුවන් සරණයි” කියා අවාර කරනවා. එයත් ගුරුතුමාට කරන ගෞරවයක්. පාසල් වාරය පටන් ගන්න දවසේ බුලත් පිළි ගන්නවා දණ ගසා වඳිනවා. අලුත් අවුරුදු නිවාඩුවෙන් පසුවත් අප ගුරුතුමාට වඳින්නේ බුලත් පිළිගන්වල යි.



ගුරුතුමියට, ගුරුතුමාට කිකරු වීමත්, ඒ අයට කරන සැලකිල්ලක්, කිකරු වීම කියන්නේ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය දෙන අවවාද අනුශාසනාවලට හොඳින් ඇහුම් කන් දීම, ඒවා අමතක නොකර, හොඳින් පිළිපැදීම යි. අප අකිකරු වුනොත් ගුරු සිත ඊදෙනවා. එහෙම ඊදවන්න හොඳ නැහැ. කිකරු දරුවාට ගුරුතුමාගේ ආශීර්වාදය ලැබෙනවා.

තවත් විදියකට ගුරුතුමාට සැලකිය හැකි යි ඒ තම යි හොඳට ඉගෙන ගැනීම. හොඳට ඉගෙන ගන්නා දරුවන්ට ගුරුතුමා හරි ම කැමති යි. එතුමාගේ සිත සතුටු කරන එක සැලකීමක්. පන්තියේ දී ලියන්න දෙන දේ ලියන්න ඕනෑ. කටපාඩම් කරන්න කියන දේ කටපාඩම් කරන්න ඕනෑ. ගෙදර වැඩ ලෙස නියම වන දේ කරගෙන එන්න ඕනෑ. එවිට ගුරුතුමා සතුටු වෙනවා.

තමන්ගේ ශිෂ්‍යයන්ට කවුරු හෝ දොස් කියනවාට ගුරුතුමා, ගුරුතුමිය කැමති නෑ. ශිෂ්‍යයාගේ ගුණ අසාගන්න තම යි කැමති. අපට පුළුවන් අප ගැන හොඳ ආරථි ලැබෙන ආකාරයට වැඩ කරන්න. එහෙම කරන එකත් ගුරුතුමාට කරන සැලකිල්ලක්. ගුරුතුමාට සලකන්න අප ලොකු මහත් වෙනකල් ම ඉන්න ඕනෑ නැහැ. පුළු කාලයේ ඉඳල ම සලකන්න පුළුවන්. අසුනින් නැගිට ගරු කිරීම, ආචාර කිරීම, වැඳීම, කිකරු වීම, කියා දෙන දේ හොඳට ඉගෙන ගැනීම. තමන් ගැන හොඳ ආරථි ලැබෙන ආකාරයට හැසිරීම ආදී මේ සියල්ල ම ගුරුතුමාට කරන සැලකිලි යි. අපි ගුරුතුමාට ගරු කරන, වඳින, සලකන හොඳ බොදු දරුවෝ වෙමු.

ඔවාද සිප්ප දානේන
සික්කාපේති මමං ගරු
සගාරවේන විත්තේන
අහං වන්දාමි තං ගරුං

ඔවා සිප් දීමෙන
මා හික්මවන පේමෙන
ඇඳුරු හඳ බැතියෙන
වඳිමි ගරු සිත පෙරටු කරමින

ත්‍රියාකාරකම්

1. ගුරුතුමාට සැලකීම සඳහා ඔබ කරන දේ කියන්න.
2. ගුරු වන්දනා ගාථාව සහ කවිය මිහිරි ලෙස ගායනා කරන්න.

සෝදා සිල් සමාදන් වෙමු

එදා පුර පසළොස්වක පෝය දවස. වෙනදාට වඩා කලින් අම්මා, තාත්තා අප අවදි කලා. පන්සලේ ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රයෙන් පිරිත් ඇසෙන විට දැනුනේ හරි ම සතුටක්.

හොඳින් මුහුණ කට සෝදා ගත් නංගිත්. මාත් අපේ ම පාත්තියෙන් මල් තෙලාගෙන ලස්සන මල් වට්ටියක් පිළියෙල කර ගත්තා. හඳුන් කුරු ආදිය කලින් දවසෙ රාත්‍රියේ ම පිළියෙල කරලයි තිබුණේ.

සිල් ඇඳුම් ඇඳ ගත් අප තාත්තා සමග පිටත් වුණේ අම්මට වැඳල යි. එදා පන්සලට යන පාර බොද්ධ කොඩිවලින් සරසලා. සුදු ඇඳගත් සිල් පිරිස එම කොඩි අතරින් ගමන් කරන විට හරිම ලස්සන යි. සිතට දැනුනේ අමුතු ම සතුටක්.

අප පන්සලට එන විටත් දහම් පාසලේ අයියලා, අක්කලා මළු අමඳිනවා. සමහරු වෙහෙර මළුවෙ. තව සමහරු බෝ මළුවෙ. ඇතුළු අය විහාර මළුවෙ. ධර්ම ශාලාව දෙපැත්තේ වැටි තිබුණු කොළ අනුලා දැමීමට අපිත් හවුල් වුණා.

ධර්ම ශාලාවට අප පැමිණියේ අත් පා ධෝවනය කරගෙන. ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කරන විට සියලු දෙනා ම ලස්සනට සාධුකාර දුන්නා. බුද්ධ පූජාව සඳහා මල් පහන් ආදිය වැඩම කළේ තෙරුවන් වඳින කවි ලස්සනට ගායනා කරමින්.



සාධු සාධු බුදු සම්මුත	වඳිමි
සාධු සාධු සිරි සඳහම්	වඳිමි
සාධු සාධු සහ රුවනත්	වඳිමි
සාධු සාධු මම තෙරුවන්	වඳිමි

තුන් සෑ ඉදිරියේ මල් ආසන මත බුද්ධ පූජාව තැන්පත් කළා. අනතුරුව ස්වාමීන් වහන්සේට වැද, සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය අප කිවේ ලොකු උපාසක මහතකු කියනු ආකාරයට යි. ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අවසර ලැබුණා නමස්කාරය කියන ලෙස. අනතුරුව තිසරණ සහිත අටසිල්හි අප පිහිටෙව්වා.

බුද්ධං සරණං	ගවිජාමි
ධම්මං සරණං	ගවිජාමි
සංඝං සරණං	ගවිජාමි

දුතියමිපි බුද්ධං සරණං	ගවිජාමි
දුතියමිපි ධම්මං සරණං	ගවිජාමි
දුතියමිපි සංඝං සරණං	ගවිජාමි

තතියමිපි බුද්ධං සරණං	ගවිජාමි
තතියමිපි ධම්මං සරණං	ගවිජාමි
තතියමිපි සංඝං සරණං	ගවිජාමි

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
 අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
 අභුන්මවරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
 මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
 සුරාමේරය මජ්ජිමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
 විකාලභෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
 නච්ච ගිත වාදිත විසුක දස්සන මාලාගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන
 විභාසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
 උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අප කුඩා උපාසක උපාසිකාවන් බණ භාවනා කළේ බෝමළුවේ. පොඩි හාමුදුරුවෝ අපට බණ කථා දේශනා කළා. භාවනා කරන හැටි ඉගැන්නුවා. උන් වහන්සේගේ අවසරය පරිදි අපිත් බණ කථා කිවා. ගාථා දහම් කවි කිවා. පොඩි හාමුදුරුවන් කියවද්දි අපිත් මේ කවි කිවා.

මම සතුන්	නොමරමි
සොරකම් කිසිත්	නොකරමි
කම් සැපෙන් තොර	වෙමි
බොරු බසින් මත් පැහිත්	වළකිමි

නුසුදුසු වෙලාවෙහි
අහර කිසිවක් නොගනිමි
සෙල්ලම් නොම කරමි
ගි ගැයුම් ආදියත් නොකරමි

සිරුර සැරසීමෙන්
උසසුන්වල හිඳීමෙන්
වටින මහ අසුනින්
වෙන් ව අටසිල් රකිමි සතුටින්

අපට නොදැනීම දවස ගෙවී ගියා. අප හැමෝ ම සතුටු වුණා. තෙරුවන් වැඳ සිල් පවාරණය කළා. ස්වාමීන් වහන්සේලාට සහ ලොකු උපාසක පිරිසට වැන්දා. ගෙදර ගියේ ඊළඟ පෝයටත් සිල්සමාදන් වීමට සිතා ගෙන සි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. සිල්පද අට අකුරු නොවරදවා කීමට පුරුදු වන්න.
2. මෙම පාඩමේ අග ඇති කවි මතකයෙන් කියන්න.

පොදු දේපල රැක ගනිමු.

“නුවන් ඇයි ඔය පුටුවේ කකුල කඩන්නේ ?”

“මේක කැඩිවිට පුටුවක්” “අඹ ගහ ට ගහල පැහිවිට ගෙඩියක් කඩා ගන්න.”

“අනේ ඔය වැඩේ කරන්න එපා. ඔය පුටුව හදා ගන්න පුළුවන්තේ”

“අර විමලුත් කඩා ගන්නේ”

“ඒ වුණාට නුවන් ඔයා කඩන්න එපා”

“කවුරු කලත් වරද වරද ම යි.”

“ඔව පාසලේ ඉගෙන ගන්න අපි කාටත් අයිති දේවල්”



මේ මේස පුටු, පාරවල්, බෝක්කු, පාසල්, පුස්තකාල පොත්, ආණ්ඩුවෙන් දිල තිබුණ ට අපටම යි අයිති. අපේ දේවල් ම තම යි.

“ඒ නිසා ඒවා හැම දෙයක් ම රැක ගන්න ඕනෑ”

“අයියලා අක්කලා මේවා පරිස්සම් කල නිස යි අද අපට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ.”

“සමහරු දුම්පිටිය, බස්පිටිය හිඳ ගන්න ආසන කපනවා.”

පොදු වැසිකිළිවල, තාප්පවල, කුරුටු ගාල අපිරිසිදු කරනවා. සමහරු විහාර ගෙවල් වල පින්තූර පිළිම ආදියත් කඩල බිඳල දානවා. ඒක හින්දනේ විහාර ගෙවල්වල පින්තූර අල්ලන්න එපා කියලත් දැන්වීම් ගහල තියෙනේ.

කවුරු හරි පොදු දේවල් විනාශ කරනවා නම් අපි ඒවා වලක්වා ගන්න ඕනෑ.

“ ඔව් සුගත්. මට දැන් හොඳට ම තේරුණා. මා කල වරද. මින් ඉදිරියට මේ වගේ වැඩ කරන්නේ නැහැ. කරන අයත් වලක්වා ගන්න උත්සාහ කරනවා. ”

“ බොහොම හොඳයි. හොඳ බොදු දරුවන් වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ එහෙම වුණොත් තම යි. ”

ක්‍රියාකාරකම්

1. අප පරිහරණය කරන පොදු වස්තු පහක් නම් කරන්න.
2. පොදු වස්තුවලින් අපට ඇති ප්‍රයෝජන ලියන්න.
3. පොදු ස්ථාන හතරක් කියන්න.
4. ඔබේ දහම් පාසල් පොත පිරිසිදුව තබා ගැනීමට ඔබ කරන දේවල් කියන්න.

බුදුපුද ලද බෝ රද

ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ බෞද්ධ අපගේ අති පූජනීය වස්තුවකි. එය පිහිටුවා තිබෙන්නේ අනුරාධපුර මහ මෙවුනා උයනේ ය.

මහ බෝසතාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වන අවස්ථාවේ සෙවන දුන් ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ පිහිටා තිබුණේ දඹදිව බුද්ධ ගයාවේ ය. එය අද දක්නට නැත. අනුරාධපුර මහ මෙවුනා උයනේ පිහිටුවා තිබෙන්නේ එම ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගෙන් ලබා ගත් දක්ෂිණ ශාඛාව යි. එය එවන ලද්දේ දඹදිව රජ කළ ධර්මාශෝක රජතුමා විසිනි. ලංකාවට වැඩම කරවුයේ සංඝමිත්තා මහරහත් තෙරණිය යි.

එකල ලංකාවේ රජ කළේ දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා යි. ඒ රජතුමා ඉතා ගෞරවයෙන් ශ්‍රී මහාබෝධි ශාඛාව පිළිගෙන අනුරාධපුර මහමෙවුනා උයනේ රෝපණය කළා.

ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ තරම් මහත් සේ පුද පූජා ලැබූ වෙනත් පූජනීය වස්තුවක් නැති තරම් ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතියක් පුරා ඇසි පිය නොහෙලා බලා සිටිමින් ගෞරව දැක්වූවා. දඹදිව දී ධර්මාශෝක රජතුමාත්, ලංකාවේ දී එකල රට පාලනය කළ දේවානම් පියතිස්ස රජතුමාත් මහත් පූජෝපහාර පවත්වා ගෞරව දැක්වූ බව ඉතිහාසයේ සඳහන් වෙතවා. අදත් ලංකාවේ බෞද්ධයන් වගේම විදේශවලින් එන බෞද්ධයන් ද ඉතා ගෞරවයෙන් ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේට වැඳුම් පිදුම් කරනවා.



අනුරාධපුරයේ ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ පිහිටුවා ඇති බිම් කොටස හඳුන්වන්නේ උඩ මළුව යන නමින් ය. දින පතා ම එහි පුද පූජා පැවැත්වෙනවා. පොහෝ දිනවල සැඟහැටතුන් විශාල පිරිසක් ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේට වැඳුම් පිදුම් කරන්න අනුරාධපුරයට එනවා.

ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ අප රටට මහත් ආශීර්වාදයක්. හොඳ වැඩක් පටන් ගන්න පෙර ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ වෙත ගොස් ආශීර්වාද ලබා ගන්නට අප රටේ බොහෝ දෙනෙක් පුරුදු වී සිටිනවා.

ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේගේ ආරක්ෂාව සඳහා පරිවාර බෝධීන් වහන්සේලා පිහිටුවා තිබෙන අයුරු එහි ගිය විට අපට දැක ගන්නට හැකි යි. ඒ හැරෙන්නට රන් වැටකින් ද රැකවරණය සලසනවා. පාත මළුව වටා ගොඩ නගා ඇති පැරණි ගල් වැට ද එහි ආරක්ෂාව සඳහා තනවන ලද්දකි. එසේ ආරක්ෂා කරන්නේ ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ අපට ඇති අගනා පූජනීය වස්තුවක් නිස යි.

අපේ බුදුහාමුදුරුවන් ජය ශ්‍රී මහා බෝධි මූලයෙහි වැඩ සිටි අන්දම සිතියට නගා ගෙන අපි ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කරමු.

පුහුණුවට

අප බෝ සතුන්	හට
උතුම් බුදු බව	ලැබීමට
සෙවන වූ	දුමිඳුව
වඳිම් බුදුගුණ රැගෙන	සිතියට

ක්‍රියාකාරකම්

1. අනුරාධපුර ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ පිහිටුවා ඇති උයන හැඳින්වෙන්නේ කුමන නමකින් ද?
2. ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ ලංකාවට වැඩම කරවන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද ?
3. බෝධීන් වහන්සේ වැඩමවන කාලයේ ලංකාවේ රජ කළ රජතුමා කවරෙක් ද?
4. ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කරන විට සිතියට නගා ගන්නේ කුමන සිද්ධියක් ද?

පොසොන් උදාව යි - මිහින්තලාව යි

රුවනි පොසොන් පෝය දවසේ ඔයා පන්සල් යනව ද? ඔව් වමර්, ඔයා පෝයට සිල් ගන්නේ නැද්ද? අම්ම යි, තාත්ත යි, මල්ලි යි, මම යි අපි හතර දෙනා ම සිල් ගන්නවා.

“අපිත් එදා ට සිල් ගන්නවා” රුවනි කීවා.

“එහෙනම් අපට එදාට පන්සලේ දී හමුවන්න සුළුවන්.”

එදා දවස සුරා ම පන්සලේ දී පිත්තම්, හවස හතරට විතර මිහිඳු පෙරහැරත් පන්සලෙන් පිටත් වෙන්න සූදානම් වුණා. රුවනිත් අපත් එක්ක පෙරහැර බලන්න අප හිටිය තැනට ආවා.

පොසොන් පෙරහැර ගැන අම්මා අපට විස්තර කර දුන්නා. පෙරහැරේ ඔය මුලින් ම යන්නේ හේවිසි කරුවන්. ඊළඟ ට බෙර තාලයට අනුව පා තබමින් නටන නැට්ටුවෝ, ඒ පසු පසින් කුඩ, කොඩි, සේසත් අරගෙන පෙළ සැදි යන අය.



සරසන ලද රථයකින් වැඩම කරවන්නේ මිහිඳු මාහිමියන්ගේ ප්‍රතිමාව යි. ඒ පිටු පස සුදු ඇඳුමින් සැරසී මල් ආදිය රැගෙන යන උපාසක උපාසිකාවෝ ය.

මිහිඳු මාහිමියන් වැඩම කරවන රථය ගැනත් අම්මා අපට විස්තර කර දුන්නා.

දරුවන් මිහිඳු හාමුදුරුවෝ එදා මිහින්තලයේ ගල මුදුනට යි වැඩියේ දෙවනපැනිස් රජතුමා පර්වාර සෙනහත් සමග දඩයමේ ගිහින් හිටි වෙලාවේ.

මිහිඳු හාමුදුරුවෝ “නිස්ස නිස්ස” කියල රජපුරුවන්ට කථා කළා.

නිස්ස රජතුමා නැවතුණා. මිහිඳු හාමුදුරුවන් නිස්ස රජතුමාගෙන් ප්‍රශ්න වගයක් අහනවා. නිස්ස රජතුමා ඒවාට උත්තර දෙනවා.

මිහිඳු හාමුදුරුවෝ රජතුමා ගැන සතුටට පත් වෙලා බණ කියනවා. බණ අහල රජතුමාත්, පිරිවර සෙනගත් දුනු හි බිම දාල තෙරුවන් සරණ යනවා. එදා ඉඳල ලංකාවේ හැමෝම බෞද්ධයෝ බවට පත් වුණා.

අපටත් බෞද්ධයෝ වෙන්න හැකි වුනේ මිහිඳු හාමුදුරුවෝ ලංකාවට වැඩම කළ නිසයි.

සාදු ! සාදු !! සාදු !!!

ක්‍රියාකාරකම්

1. මිහිඳු හාමුදුරුවෝ ලංකාවට වැඩම කළ සිද්ධිය චිත්‍රයට නගන්න.
2. මිහිඳු මාහිමි - දෙවනපෑතිස් රජ හමුව රහ දක්වන්න.
3. පන්තියේ ළමයි එකතු වී, මිහිඳු පෙරහැරක් යන්න. නැතිනම් මිහිඳු පෙරහැරක් චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුව

සඳ රැස් එළියේ නැහැවෙන මිහින්තලාව යි
මහින්ද මා හිමි බුදු බණ දෙසන වෙලාව යි

බුදු ගුණ හෙමිහිට මතුරා - අඹ දළ සෙලවේ
සදහම් සුවඳින් ඔකඳ ව - වන මල් නැහැවේ

පටි සිතුවිලි සැම බිඳ දා - පොසොන් උදා වේ
සාදු සාදු අපිත් නහිමු - මිහින්තලාවේ !

මව්පියන්ට සැලකූ ගිරවා

ඉස්සර කාලෙක
ගිරව් රඳවක්
කුඹුර ට එනවා
විඳුට කන්නට



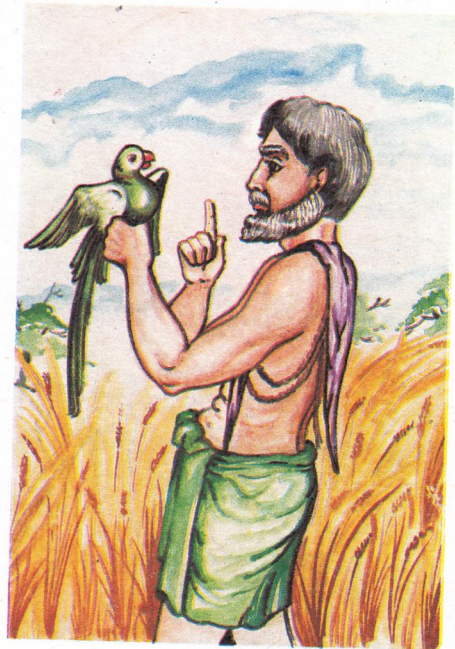
ගිරව් රඳවෙන්
ලොකු ගිරවා
වි කරලක්
අරගෙන යනවා

ගොවියා දවසක්
උගුලක් අටවා
කරල් හොරා
අල්ලා ගන්නා

අනික් ගිරව්
වි කාලයි යන්නේ
උඹ විතරක්
ඇයි අරගෙන යන්නේ

අම්ම තාත්තා
දෙන න ම වයස යි
ඒ දෙන්නාට යි
වි ගෙනියන්නේ

අම්ම තාත්තා රකින පුතේ
යහ ගුණ ඔබලග හොඳට ඇතේ
උතුම් ගුණය තව වඩනු පුතේ
කුඹුර ම දෙන්නම් නුඹට පුතේ



ක්‍රියාකාරකම්

01. මෙම පාඨමේ ඔබ ගේ සිත් ගත් අවස්ථාවක් විව්‍රයට නගන්න.
02. අම්මා තාත්තා ඔබට කරන උපකාර ලියා දක්වන්න.

සුභ්‍රණුව

මගෙ අම්මා මට හිත කැමති	යි
මගෙ තාත්තා මට සැප කැමති	යි
දෙදෙන ම මගෙ දියුණුව ම හිත	ත්
හිතෙන් වත් අවුඩක් නොහිත	ත්

ලේ කිරි දී මා හැද	මව යි
දුකක් නොදී මා වැඩ	පිය යි
අත පය දුබලව මහලුව	ගිය විට
මගෙ ඇස් දෙක මෙන්	රැක ගන්නමි



දහම් කවි

ලෝවැඩ සභරාව අපේ පැරණි බණ පොතකි. එය ලියා ඇත්තේ පද්‍යයෙනි. විදාගම භාමුදුරුවන් විසින් ලියන ලද මෙය බොද්ධ උපදේශ කාව්‍යයක් ලෙස හැඳින්වේ. අප කාටත් හොඳ යහපත් මිනිසුන් වශයෙන් ජීවිතය ගත කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් මෙහි ඇතුළත් වේ. මෙම පාඨමෙහි ඇත්තේ එම පොතෙන් උපුටා ගත් පද්‍ය තුනකි.

01. අද අද එය මරු පින් කර ගන්නේ
කෙලෙසද හෙට මරු නේති සිතන්නේ
කිකල ද මහසෙන් මරු ඇප වන්නේ
කුමට ද කුසලට කම්මැලි වන්නේ
02. කලකිනි බුදු කෙනෙකුත් උපදින්නේ
දුකකිනි මිනිසත් බව ලැබ ගන්නේ
මෙඳෙකිනි මෙ සසර දුක් දුරලන්නේ
සුදනෙති කිම වීරිය නොකරන්නේ
03. වැනුවා නම් බුදු ගුණ වැනුවාම ය
තැනුවා නම් තම සිත තැනුවාම ය
දෙනුවා නම් දන් පින් දෙනුවාම ය
දිනුවා නම් පරලොව දිනුවාම ය

කවිවල සරල තේරුම

1. අප කාටත් කොයි මොහොතකදී හෝ මරණයට පත් වීමට සිදු වන බැවින්, අප හැමදෙනා ම ප්‍රමාද නොවී පින් කම් කරගැනීම අගනේ ය.
2. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමක් ලොව පහල වීම ද මිනිසකු වී උපත ලැබීම ද කලාතුරකින් සිදු වන දේ ය. එබැවින් සසර දුක් නැති කිරීම පිණිස උත්සාහ කරන්න.
3. බුදුගුණ වර්ණනා කිරීම ත් තමන්ගේ සිත දියුණු කර ගැනීම ත් දන් දීම ආදී පින්කම්හි යෙදීම ත් පරලොව ජය ගැනීම ත් උසස් ක්‍රියාවන් ය.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම කවි කට පාඨමින් ගායනා කරන්න.
2. බුදුගුණ කියක් ගැන ඔබ ඉගෙනගෙන තිබේ ද ?