# ත්‍රිපිටක ධර්මය

## ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2019 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ.)

### මූලික පිරිවෙණ

**3**

ශ්‍රේණිය

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

3 ශ්‍රේණිය ත්‍රිපිටක ධර්මය ගුරු මාර්ගෝපදේශය

ත්‍රිපිටක ධර්මය - 3 ශ්‍රේණිය
මූලික පිරිවෙණ - ගුරු මාර්ගෝපදේශය
2019/S/3/පිරි/TG/11-3/1700

ISBN 978-955-25-0512-6
P01
2010405
TG PIRI: TRIPITAKA - GR 3
Rs. 180.00

# ත්‍රිපිටක ධර්මය

## මූලික පිරිවෙණ

# ගුරු මාර්ගෝපදේශය

## තුන්වන ශ්‍රේණිය

(2019 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ඒකකය
සිංහල භාෂා දෙපාර්තමේන්තුව
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : **www.nie.lk**
විද්‍යුත් ලිපිනය : **info@nie.lk**

වෙබ් අඩවිය : **pirivena.sch.lk**
විද්‍යුත් ලිපිනය : **pirivena@moe.gov.lk**

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

**ත්‍රිපිටක ධර්මය**
මූලික පිරිවෙණ
ගුරු මාර්ගෝපදේශය
තුන්වන ශ්‍රේණිය

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2019

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

© පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ISBN 978-955-25-0512-6

පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව
වෙබ් අඩවිය : pirivena.sch.lk
විද්‍යුත් ලිපිනය : pirivena@moe.gov.lk

පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ඒකකය
සිංහල භාෂා දෙපාර්තමේන්තුව
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව
වෙබ් අඩවිය : www.nie.lk
විද්‍යුත් ලිපිනය : info@nie.lk

මුද්‍රණය: එස් ඇන්ඩ් එස් ප්‍රින්ටර්ස්
නො. 49, ජයන්ත වීරසේකර මාවත,
කොළඹ 10.

## ගරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යතුමාගේ පණිවිඩය

පිරිවෙන් තුළ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සවිබල ගන්වමු.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පිරිවෙන් ශාඛාවේ මූලිකත්වයෙන් සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ තාක්ෂණික සහයෝගයෙන් මූලික පිරිවෙන් 1-5 ශ්‍රේණි සඳහා ප්‍රථම වතාවට ගුරු මාර්ගෝපදේශ සකස් කිරීම සම්බන්ධව අධ්‍යාපන විෂය භාර අමාත්‍යවරයා වශයෙන් සතුටට පත් වෙමි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙහි සඵලදායි බව උදෙසා පෙළපොත් සහ විෂය නිර්දේශ මෙන් ම ගුරු මාර්ගෝපදේශවලින් සැලසෙනුයේ ඉතා වැදගත් පිටුබලයකි. මෑතකාලීන ව මෙරට අධ්‍යාපන පද්ධතියෙහි ගුණාත්මක සංවර්ධනයක් ඇති කිරීම වෙනුවෙන් සංවර්ධන තීන්දු තීරණ රැසක් ක්‍රියාවට නංවා ඇති අතර, පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය සංවර්ධනයට ද එහි දී විශේෂ අවධානය යොමු කර ඇති බව සතුටින් දන්වනු කැමැත්තෙමි.

ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය සංවර්ධනය කිරීම වෙනුවෙන් ගෙන ඇති මෑතකාලීන ක්‍රියාමාර්ග අතරට එක් වන තවත් සුවිශේෂ පියවරක් ලෙස මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සකස් කිරීමේ වැඩපිළිවෙළ හැඳින්විය හැකි අතර, මූලික පිරිවෙන් අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් ව ඇති සියලු විෂයයන් ආවරණය කරමින් සකස් කර ඇති මෙම මාර්ගෝපදේශ පිරිවෙන් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් කාර්ය සාධනය ඉහළ නංවාලීම වෙනුවෙන් සැබෑ මෙහෙවරක් වනු ඇති බව මගේ විශ්වාසයයි.

මෙම සද් කාර්යය වෙනුවෙන් දායක වූ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පිරිවෙන් අධ්‍යක්ෂතුමා, නිලධාරීන් ප්‍රමුඛ සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයට ද ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමිය ප්‍රමුඛ නිලධාරීන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට ද කෘතවේදී ස්තුතිය පිරිනමමි.

**අකිල විරාජ් කාරියවසම්**
අධ්‍යාපන අමාත්‍ය

# අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය

ශ්‍රී ලංකාවේ සම්භාව්‍ය අධ්‍යාපන සම්ප්‍රදාය සුරකිමින් ත්‍රිවිධ ශාසනයේ අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ථේරවාදී භික්ෂු සමාජයේ මනා පැවැත්මට උරදිය හැකි ධර්මධර හා විනයධර භික්ෂු පිරිසක් හා ලාංකේය අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කර ගනිමින් අනාගත අභියෝගයන්ට මුහුණ දිය හැකි ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයකින් හෙබි පුරවැසියන් පිරිසක් බිහි කර ගැනීම පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයෙන් අපේක්ෂිත ය. අනාගත ලෝක ප්‍රජාවේ යහපැවැත්ම සඳහා වූ ආදර්ශවත් පුරවැසියන් පිරිසක් බිහි කිරීමේ වගකීමෙන් මිදීමට අපට නොහැකි ය.

කාලීනව වෙනස් වන ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්පයන් හා විවිධ කාර්යක්ෂම හා ඵලදායී ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරමින් පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව බලාත්මක කළ යුතු ය. මානව හා භෞතික සම්පත් මනාව උපයෝජන කර ගැනීමටත් විෂය මාලාව හා පන්ති කාමර කළමනාකරණය ඇතුළු කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය වගකීමෙන් හා වගවීමෙන් යුක්ත ව හසුරුවාලීම ගුරු භූමිකාවට ආදර්ශයකි.

කාලීන අවශ්‍යතාවන්ට ගැළපෙන පරිදි විශ්වීය පුරවැසියෙකු නිර්මාණය කිරීමේ අභියෝගයට ශක්තිමත් ව මුහුණ දීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ, ඔබට මහඟු පිටුවහලක් වනු ඇත.

ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවේ විවිධත්වය හඳුනා ගනිමින් වඩාත් උචිත ක්‍රම ශිල්ප යොදා ගනිමින් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ජාතික අධ්‍යාපනික අරමුණු, පරමාර්ථ හා සුවිශේෂ පිරිවෙණ් අභිමථාර්ථ සාධනයට සියලු ම පිරිවෙණ් ගුරු ප්‍රජාව කටයුතු කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

**එම්. එන්. රණසිංහ**
ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

# අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිඩය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පිරිවෙන් ශාඛාව මගින් සම්පාදනය කර තිබූ විෂය නිර්දේශයේ අන්තර්ගතය සංශෝධනය කිරීමෙන් පසු අදාළ නිපුණතා සාක්ෂාත් වන පරිදි පාඩම් සැලසුම් කිරීම සඳහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අභිනවයෙන් පිහිටුවන ලද පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ඒකකය මගින් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය සම්පාදනය කර ඇත.

පාසල් පද්ධතියේ ක්‍රියාත්මක වන පරිදි ගුරු මාර්ගෝපදේශ, පිරිවෙන් ගුරුවරුන්ට ද ලබා දී ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය උසස් මට්ටමකට ගෙන ඒම සඳහා සැලසුම් කිරීම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ගත් යහපත් තීරණයකි. ඒ වෙනුවෙන් අපගේ ස්තුතිය හිමි වන අතර ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කිරීම ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයට පැවරීමෙන් එම තීරණය යථාර්ථයක් බවට පත් විය.

සාම්ප්‍රදායික ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට පමණක් සීමා නොවී නව ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශ පිළිබඳ ව යොමු වීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ අන්තර්ගත උපදෙස් පිරිවෙණ් ගුරුවරුන්ට උපකාර වනු ඇත. ඒ අනුව නව ප්‍රවේශ හා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද පිළිබඳ ව ගවේෂණය කර තම පාඩම් සැලසුම් කර ගැනීමෙන් ඉහළ ගුණාත්මක ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියක නිරත වීමට හැකියාව ලැබේ.

මෙහි අන්තර්ගතය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකින් සමන්විත වේ. එනම් විෂය නිර්දේශය සහ එහි නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට උපකාර වන ක්‍රියාකාරකම් සංග්‍රහය යි. එක් එක් නිපුණතාවට අදාළ නිපුණතා මට්ටම් ආවරණය වන ආකාරයට ඉගෙනුම් පල සාක්ෂාත් වන පරිදි සඳහා වෙන් කර ඇති කාලය ද සැලකිල්ලට ගෙන ක්‍රියාකාරකම් සමූහය නිර්මාණය කර ඇත. තත් ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කරගෙන නව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගැනීමට ද මෙමගින් අවකාශය ලැබෙනු ඇත.

ඉතා කෙටි කාලයකින් මූලික පිරිවෙන් විෂය මාලාවෙහි සියලු විෂයයන් සඳහා ගුරු මාර්ගෝපදේශ සකස් කිරීමට ශාස්ත්‍රීය නායකත්වය දුන් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ඒකකයටත් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ විෂය විශේෂඥයන්ට මෙන් ම බාහිර සම්පත් දායකයන්ටත් මාගේ ස්තුතිය පිරිනැමේ.

**ආචාර්ය ටී. ඒ. ආර්. ජේ. ගුණසේකර**
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

# පෙරවදන

පිරිවෙන ශ්‍රී ලාංකේය අධ්‍යාපනයේ කේන්ද්‍රස්ථානයකි. මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ ශ්‍රී ලංකා ධරණීතලය තුළ ස්ථාපිත කළ උතුම් සම්බුද්ධ ශාසනය යුග යුග පසුකර නොයෙක් බාධා හමුවේ ශිෂ්‍යානුශිෂ්‍ය පරම්පරාව වෙත අවිච්ඡින්නව දායාද කරමින් ධර්මඥානයෙන් පිරිපුන් යතිවර පරපුරක් හා දැ හිතකාමී ජන සමාජයක් පිරිවෙණ මගින් නිර්මාණය කිරීමට භික්ෂූන් වහන්සේලා සමත් වූහ.

අතීතයේ පටන් ම කාලීන අවශ්‍යතා සපුරාලමින් හා සාම්ප්‍රදායික අනන්‍යතාව ආරක්ෂාකර ගනිමින් ගිහි පැවිදි සමාජයේ අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් පිරිවෙණ මගින් සිදු වූ මෙහෙය අනුපමේය ය. සම්භාව්‍ය අධ්‍යාපනය ආරක්ෂාකර ගනිමින් පාරම්පරික ශාසනික ක්‍රමවේද හා නූතන අධ්‍යාපන රටා මනාව සම්මිශ්‍රණය කර වර්තමානයේ පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය ලබන ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සහ ගිහි සිසුන්ගේ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගෙන අද වන විට නිපුණතා පාදකව නව විෂයමාලාවක් ඔස්සේ අවශ්‍ය දැනුම ලබාදීම සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පිරිවන් අධ්‍යාපන ශාඛාව දරන ප්‍රයත්නය අතිශයින් අගය කරමු. එයට ශක්තියක් වෙමින් සියලු ම විෂය සඳහා නව විෂය නිර්දේශ මුද්‍රණය කරවීම හා මූලික පිරිවෙණ සඳහා පෙළපොත් 54ක් වාර්ෂික ව මුද්‍රණය කර ලබා දීම මගින් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව ද අවශ්‍ය පහසුකම් සලසා ඇත.

නිපුණතා පාදකව නව විෂය මාලාව සඳහා ගුරු මාර්ගෝපදේශ සැකසීම පිරිවෙණ් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් පළමු වරට සිදුවන උසස් ක්‍රියාදාමයකි. ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය හා පිරිවෙණ් අධ්‍යාපන ශාඛාව එක්ව සම්පාදනය කළ මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව මගින් මුද්‍රණය කර ඔබ අතට පත් කිරීමට ලැබීම සතුටට කරුණකි. මෙම කාර්යය සඳහා දායකත්වය සැපයූ උපදේශක, සංස්කාරක, ලේඛක මණ්ඩල සාමාජික සියලු දෙනාට ද අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරීන්ට ද මගේ ස්තුතිය පිරිනමි. පිරිවෙණ් අධ්‍යාපනයේ ඉදිරි දියුණුව ද පතමි.

**ඩබ්ලිව්. එම්. ජයන්ත වික්‍රමනායක**
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
ඉසුරුපාය
බත්තරමුල්ල
2019.04.10

## නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිඩය

නූතන ලාංකේය පිරිවෙණ් ක්ෂේත්‍රයෙහි මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ බිහිවීම ඓතිහාසික අවස්ථාවක් බව මම පළමු ව සඳහන් කරමි. ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයත්, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පිරිවෙණ් අංශයත් සුසංයෝග වී මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය වීම ඊට හේතුවයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය පාසල් අධ්‍යාපනය සඳහා විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ, ගුරු පුහුණු, අධ්‍යාපන කළමනාකරුවන් පුහුණු කිරීම සහ අධ්‍යාපන පර්යේෂණ සිදු කිරීමේ ව්‍යවස්ථාපිත බලය ඇති එකම ආයතනය 1985 අංක 28 දරන පනතින් ස්ථාපිත වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයයි. එහෙත් මේ වන විට වසර 2325ක ඉතිහාසයක් ඇති මහා විහාරයීය අධ්‍යාපන සම්ප්‍රදායේ කේන්ද්‍රස්ථානය වූ 'පිරිවෙණ'ට ව්‍යවහාර වර්ෂ 2017 තෙක් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ඍජු දයකත්වයක් නොතිබුණි.

පිරිවෙන් අංශයක්/ දෙපාර්තමේන්තුවක් නොමැති ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයක් තිබිය හැකි දැයි නිතර අපව පෙළන ලද කරුණකි. මෙයට විසඳුමක් ලබා ගැනීම සඳහා අපට දායක වීමට හැකි වූයේ වර්තමාන අතිගරු ජනාධිපතිතුමන්, ගරු අධ්‍යාපන ඇමැතිතුමන් 2018 වර්ෂයේ කටයුතු කළ අධ්‍යාපන ලේකම්තුමන්, එවකට පිරිවෙණ් අධ්‍යක්ෂ ස්වාමීන්ද්‍රයාණන්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ වර්තමාන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමිය සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ආයතන සභාවේ පූර්ණ අනුග්‍රහය හා ආශීර්වාදය ලැබීමෙනි.

ඒ අනුව අතිගරු ජනාධිපතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 2017 ජනවාරි මස 31 දින රැස් වූ ජාතික බෞද්ධ බුද්ධි බල මණ්ඩලයේ තීරණය පරිදි සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතන සභාවේ 2017.03.16 දිනැති 412.5.12 IM No. 5157 තීරණය පරිදි ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨයේ සිංහල භාෂා දෙපාර්තමේන්තුවට අයත් ව පිරිවෙන් ඒකකය ස්ථාපිත විය.

එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පිරිවෙණ් ගුරු මාර්ගෝපදේශ, පිරිවෙණ් ගුරු පුහුණුව සිදු කිරීමේ කාර්යයන්ට දායකවීමට ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයට ඍජුව හැකි විය. ජාතික අධ්‍යාපාන ආයතනය සතු ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද පිළිබඳ පළපුරුදුතාව, පර්යේෂණ, අත්දැකීම්, තාක්ෂණික ප්‍රාගුණ්‍යය සුසංයෝග කරගනිමින් පිරිවෙණ් පන්ති කාමරයෙහි අවදිමත් බවක් ඇති කිරීමට ලද මෙම අවස්ථාව මහා භාග්‍යයකි. අප්‍රමාණ සතුටකි.

පිරිවෙනෙහි ගුරු භවතුන් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ පරිශීලනයෙන් පිරිවෙන් පන්ති කාමරය ශිෂ්‍ය මිත්‍රභාවයෙන් ප්‍රබෝධාත්මකව ඉහළ සාධනයකට පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය නංවාලීමට කටයුතු කරන ලෙස ගෞරවයෙන් ආයාචනා කරමි. මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනයට දායක වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ සිංහල භාෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ, පිරිවෙන් ඒකක ප්‍රධාන සහ සියලු විද්වතුනට ගෞරවය පිරිනමමි.


**ආචාර්ය පූජ්‍ය මාඹුල්ගොඩ සුමනරතන හිමි**
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

## පිරිවෙන් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ පණිවිඩය

මහින්දාගමනයෙන් පසු ලක්දිව ශාසන ප්‍රතිෂ්ඨාපන කාර්යයේ දී මහා අරිට්ඨ තෙරුන් විසින් මහා මහින්ද තෙරුන් මුලසුන තබා ථූපාරාම විහාරයේ ධර්ම මණ්ඩපයේ දී මත්තාභය තෙරුන් ප්‍රමුඛ පන්සියයක් දෙනා වහන්සේට විනය ඉගැන්වීමේ රාජ්‍ය මහෝත්සවයෙන් ලක්දිව පාරිවේණික අධ්‍යාපනය ආරම්භ කෙරිණ. එවක් පටන් විවිධ අවධීන්හි උන්නතියට හා අවනතියට ලක්වෙමින් ලක්වැසි ගිහි පැවිදි සුවහස් සංඛ්‍යාත ප්‍රජාවට පිරිවෙණ් අධ්‍යාපනයෙන් වූ සේවාව මහාර්ඝ ය. පිරිවෙණ මගින් සාරධර්ම අධ්‍යාපනය කේන්ද්‍ර කරගත් සමයාන්තර ඥාණයත් සම්භාව්‍ය හා නූතන භාෂාවනුත් ශිල්ප කලා ඥාණයත් ජ්‍යොතිර්විද්‍යා, වාස්තුවිද්‍යා ඥාණයත් ආදි ඥාන සම්භාරයත් කාලීන අධ්‍යාපනය අනුව පුද්ගල පෞරුෂයට අවශ්‍ය සියලු සාධකයනුත් සම්පාදනය කෙරේ.

21 වන සියවසේ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය නිපුණතා පාදක ක්‍රමයට නැඹුරු විය. පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයට නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපන ක්‍රමය ආගන්තුක නොවුන ද පිළිගත් ක්‍රම ශිල්ප ඔස්සේ පිරිවෙණට අවශ්‍ය විෂය නිර්දේශ හා පෙළපොත් සම්පාදනය කෙරිණ. එමගින් ශිෂ්‍ය නිපුණතා මට්ටම අනුක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන ශිෂ්‍ය මිතුරු පාඨමාලාවක් පිරිවෙන්වලට ඉදිරිපත් කෙරිණි.

ගුරුභවතුන්ට අවශ්‍ය පාඩම් සැලසුම් කිරීම, මිනුම් ඇගයුම් ක්‍රම හා තක්සේරුකරණය සඳහා අවශ්‍ය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කරදීම පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ඉතිහාසයේ පළමු වරට සිදු කරන්නට ලැබීම පිළිබඳ ව අනතිමානී ආනන්දයක් ලබමි. පන්ති කාමරය තුළ වඩාත් ඵලදායී ගුරුවරයකු වීමට ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ එන උපදෙස් ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. පාරිවේණික ගිහි පැවිදි සිසුන්ට අවශ්‍ය මනා ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීමට ඔබට මේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය මහෝපකාරී වනු ඇතැයි සිතමි.

මේ මහඟු කාර්යය යථාර්ථයක් බවට පත් කිරීමේ දී සහාය වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලයටත් පිරිවෙණ් අධ්‍යාපන ශාඛාවේ කාර්ය මණ්ඩලයටත් උපදේශකත්වය සම්බන්ධීකරණය විෂය නියාමනය හා විවිධ අයුරින් සම්පත්දායකත්වය සැපයූ සියලු පාර්ශ්වයන්ටත් මාගේ කෘතඥතාව පිරිනමමි.

**විජිත වෙලගෙදර**
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පිරිවෙන්)
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

## විෂයමාලා කමිටුව හා ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදක මණ්ඩලය

**උපදේශකත්වය හා අනුමැතිය :**

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය සහ පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.

**මෙහෙයවීම :**

**ආචාර්ය ටී. ඒ. ආර්. ජේ. ගුණසේකර**
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**විජිත වෙලගෙදර**
අධ්‍යක්ෂ, පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

**අධීක්ෂණය :**

**ආචාර්ය, පූජ්‍ය මාඹුල්ගොඩ සුමනරතන හිමි**
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය ජාතික ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**සම්බන්ධීකරණය :**

**පූජ්‍ය කුකුරම්පොල ඤාණවිමල හිමි**
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ඒකක ප්‍රධානී, පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ඒකකය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**පූජ්‍ය කෙහෙල්වල විපස්සි හිමි**
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

**විෂය නියාමනය :**

**පූජ්‍ය උඩුගම සුදස්සී හිමි**
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානි, ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**පූජ්‍ය රත්මලවිට චන්දානන්ද හිමි**
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, (ත්‍රිපිටක ධර්මය) පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.

**විෂය විශේෂඥ උපදේශනය :**

**පූජ්‍ය දේවාලේගම මේධානන්ද හිමි**
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික මහාචාර්ය, සම්බුද්ධමග විවේකාශ්‍රමය, කොස්සින්න, ගණේමුල්ල

**ලේඛක මණ්ඩලය :**

**පූජ්‍ය උඩුගම සුදස්සි හිමි**
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානී, ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**පූජ්‍ය රත්මලවිට චන්ද්‍රානන්ද හිමි**
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, (ත්‍රිපිටක ධර්මය) පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ඉසුරුපාය, බත්තරමුල්ල

**පූජ්‍ය තිත්තගල්ලේ ඤාණරතන හිමි**
පිරිවෙන් අධ්‍යාපන සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, බණ්ඩාරවෙල

**පූජ්‍ය උඩපොළ සුගත මංගල හිමි**
ගුරු උපදේශක (වයඹ), මහාදේව මහ පිරිවෙණ, උඩපොළ, පොල්ගහවෙල

**ගැවිලිපිටියේ රතනරංසි හිමි**
ගුරු උපදේශක (ගම්පහ), ගම්/වීරසිංහ මූලික පිරිවෙණ, පරකන්දෙණිය, ඉඹුල්ගොඩ

**එම්. ඩබ්. ඩී. හර්ෂණී මිය**
සහාය කථිකාචාර්ය, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

**ආර්. ඒ. ගුණවර්ධන මයා**
ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, නක්කාවත්ත

**භාෂා සංස්කරණය :**

**පූජ්‍ය හොරොව්පතානේ පඤ්ඤානන්ද හිමි**
නියෝජ්‍ය පරිවේණාධිපති, ශ්‍රී නාගර්ජුන මහ පිරිවෙණ, සූරිගම, කඩවත

**පරිගණක වදන් :**

**පී. ඒ. ශයිනි ඉමල්ෂා විජේවර්ධන**
පරිගණක අංශය - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

**විවිධ සහය :**

**පී.ජී. බුද්ධිකා කරුණාරත්න**
කළමණාකරන සේවා නිලධාරී, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

**පිටකවරය නිර්මාණය :**

**ජේ. එම්. තරිඳු හසංග**
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විද්‍යාව හා තොරතුරු තාක්ෂණය), පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

# ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය සඳහා උපදෙස්

පර්යාප්ති, ප්‍රතිපත්ති, ප්‍රතිවේධ යන ත්‍රිවිධ ශාසනයේ උන්නතිය වෙනුවෙන් ප්‍රතිබල සම්පන්න භික්ෂූන් වහන්සේලා පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම ජාතික පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ ප්‍රමුඛ පරමාර්ථයයි. ශාක්‍යමුනීන්ද්‍ර ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙලොවට දායාද කළ නෛර්‍යාණික ශ්‍රී සද්ධර්මය අධ්‍යාත්මය සුවපත් කරලීම උදෙසා පවත්වාගෙන යාමේ මූලිකත්වය ගත් භික්ෂූන් වහන්සේගේ අධ්‍යාපනය උදෙසා වර්තමාන පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය ප්‍රබල දායකත්වයක් සපයයි.

පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය වඩාත් ඵලදායී හා ගුණාත්මක අර්ථ පූර්ණ භාවයට පත් කරලීම උදෙසා වර්තමාන අධ්‍යාපන ප්‍රවාහය තුළ ක්‍රියාත්මක නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපන ක්‍රමය හඳුන්වා දී ඇත. ඒ ඔස්සේ විෂය මාලා ප්‍රතිසංස්කරණය සිදු කර පරිවේණාචාර්යවරුන්ට අවශ්‍ය පහසුකම් සලසා දීමට ක්‍රියාකර ඇත. ඒ අනුව විෂය නිර්දේශය පෙළපොත සම්පාදනයෙන් අනතුරුව ගුරු මාර්ගෙ ෝපදේශය සකස් වන්නේ ඵලදායී බව තවත් වැඩිකර ගැනීමේ අරමුණ පෙරදැරි කොට ගෙනයි.

ජාතික පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධානතම විෂය ධාරාව වන්නේ ත්‍රිපිටක ධර්මයයි. ත්‍රිපිටක අධ්‍යාපනයෙන් තොරව භික්ෂු අධ්‍යාපනය සාර්ථකත්වය කරා පියමැනිය නොහැක. සූත්‍ර, විනය, අභිධර්මය පිළිබඳ ප්‍රාමාණික දැනුමක් වර්තමාන භික්ෂූන් වහන්සේ ලබා ගැනීම යුගයේ අවශ්‍යතාවක් ද වෙයි. සම්බුද්ධ ශාසනය විෂයෙහි එල්ලවන නොයෙක් අභියෝග ජය ගැනීමට ඇති එක ම විසඳුම වන්නේ භික්ෂූන් වහන්සේ ප්‍රතිබල සම්පන්න වීමයි.

ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂය භාර ගුරු භවතා දැඩි වගකීමෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරන්නේ නම් යථෝක්ත අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම ඉතා පහසු ය. සාම්ප්‍රදායික අධ්‍යාපන ක්‍රම මෙන් ම නූතන අධ්‍යාපන ක්‍රමයන් ද සම්මිශ්‍රණය කර ගනිමින් අපේක්ෂිත ඉලක්කයන් කරා ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව මෙහෙයවීම ඔවුන්ගේ වගකීමක් බව ද අවධාරණය කරමි.

ලොව පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම ශාස්තෘවරයාණන් වහන්සේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ය. උන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් ක්‍රම සරල ය. ප්‍රායෝගික ය. අවස්ථෝචිත ය. තමන් වහන්සේ හමුවට පැමිණෙන තැනැත්තාගේ මානසික ස්වභාවය හඳුනාගෙන ඊට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සලස්වාදීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රියාකළ අන්දම සූත්‍ර දේශනාවන් පරිශීලනය කරන විට මෙන් ම සම්බුද්ධ චරිතය හදාරන විට අපට මැනවින් පසක් වේ.

නූතන ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපනය තුළින් ද ගුරුවරයා ශිෂ්‍යයාට මාර්ගෝපදේශකයකු ලෙස ඉගෙනුම් අවස්ථා හා පරිසර නිර්මාණය කරදීමට දක්ෂයකු විය යුතු බව අවධාරණය කර ඇත. ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂය, විෂය දැනුමින් එහා ගිය පුද්ගල අධ්‍යාත්මය සංවර්ධනය ඉලක්ක කර ගත් දාර්ශනික ප්‍රවාහයකි. විෂය ක්ෂේත්‍ර වශයෙන් ගත් කළ පුද්ගලයාගේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂා වර්ධනය උදෙසා අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ ත්‍රිපිටකය තුළින් මනාව විග්‍රහ වී ඇත.

පිරිවෙන් ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂය මාලාව සකස් කිරීමේ දී එම සියලු ක්ෂේත්‍ර පරිශීලනය කිරීමට අවශ්‍ය මූලික දැනුම අන්තර්ගත කිරීමට අප උත්සාහ දරා ඇත.

බුද්ධ චරිතය, චරිත කතා, විනය, සූත්‍ර, අභිධර්මය, ධම්ම පදය, භාවනා, මූලික ධර්ම කරුණු, බෞද්ධ සමාජ හා සංස්කෘතිය, ශාසනික චර්යා හා වත් පිළිවෙත් ආදි ක්ෂේත්‍ර හරහා නවක භික්ෂුවකට සිය භික්ෂු ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම උදෙසා වන මග පෙන්වීම් ලබා දීමට හැකි වී ඇත.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනයේ දී මෙහි ඇතුළත් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතය ඔබේ ඉගැන්වීම් ක්‍රමයට පහසුවක් වනු ඇත. මෙහි යෝජනා කර ඇති පාඩම් සැලසුම් එලෙසින් ම භාවිත කිරීම අනිවාර්ය නොවන අතර එය මග පෙන්වීමක් බව සලකන්න. ඔබේ ප්‍රදේශයේ, පිරිවෙන් සංස්කෘතියේ මෙන් ම ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට අනුව එය ගැළපෙන ලෙස භාවිත කළ හැකි ය. එහෙත් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය යෝජනා කර ඇති නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් වෙනස් නොකළ යුතු බව අවධාරණය කරමි. පන්තියට අදාළ පෙළපොත ද භාවිත කරමින් ඉගෙනුම් පල සාක්ෂාත් වන පරිදි ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියට සංවිධානය කොට පාඩම් අවසානයේ දී එම නියමිත ඉගෙනුම් පල ඔස්සේ නිපුණතා මට්ටමට ළඟාවීම අපේක්ෂා කෙරේ. එසේ නිපුණතා මට්ටම් කීපයක් මගින් නිපුණතාවට ශිෂ්‍යයා මෙහෙයවිය යුතු ය.

ඔබගේ නව නිර්මාණ හා අදහස් ද එක්කොට ගනිමින් ප්‍රාදේශීය වශයෙන් හෝ ඔබ පිරිවෙණට ආවේණික සංස්කෘතියට අනුව පාඩම් සැලසුම් සකස්කොට ගන්න. එහි දී වර්තමාන අධ්‍යාපන පද්ධතිය තුළ භාවිත වන නවීන තාක්ෂණික මෙවලම් ද ඔබ හැකි තරම් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට භාවිත කරන්න. එහි දී ත්‍රිපිටක ධර්ම විෂයයට එම උපකරණ ගැළපේ දැයි සිතන්න. උපකරණ භාවිතයේ දී බෞද්ධ සංස්කෘතියට හෝ ආගමික වටපිටාවට හෝ ශිෂ්‍ය විනය ට හානි නොවන ලෙස භාවිතයට කටයුතු කරන්න.

පාඩම ආරම්භයේ දී ආකර්ෂණීය මෙන් ම ප්‍රබෝධාත්මක පිවිසීම් භාවිත කිරීම වැඩි ප්‍රතිඵල ලැබීමට රුකුලක් වනු ඇත. පාඩම් සංවර්ධනයේ දී භාවිත කළ හැකි ගුණාත්මක යෙදවුම් හැකි උපරිමයෙන් භාවිත කරන්න. ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබ පන්ති කාමරයේ සිටින ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරමින් පාඩම් සංවර්ධනය කිරීම වැඩි ප්‍රතිඵලදායක බව අවධාරණය කරමි.

ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂය සාර්ථකව ශිෂ්‍යයා වෙත වෙත යොමු කිරීම අප සතු යුතුකමකි. ඒ සඳහා ශිෂ්‍යයා මැනවින් තේරුම් ගෙන ඊට ගැළපෙන ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද භාවිත කිරීම අඛණ්ඩව කළ යුතු ය. අදාළ නිපුණතා මට්ටමට ළඟාවීමට අවශ්‍ය තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක සකස් කොට ඇගයීමට ලක් කරමින් අපහසුතා දක්වන සිසුන් වෙතොත් නැවත නැවත ඇගයීමට ලක් කරමින් නිපුණතා මට්ටමට ළඟා වන්නට ශිෂ්‍යයාට දෙන ලද අභ්‍යාසවල නිරවද්‍යතාව පරීක්ෂා කර සටහන් තබන්න. සෑම පාඩමක් අවසානයේ දී ම හැකි තරම් අභ්‍යාසවල ශිෂ්‍යයින් යොමු කිරීමට කටයුතු කරන්න. ශිෂ්‍යයාට ප්‍රායෝගික අවස්ථා වැඩිමනක් ලබා දී මෙය නිපුණතාවට ළඟාවීමට හැකි බව සිතන්න.

ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනයේ දී ගුරු භවතුන් මෙකී කරුණු පිළිබඳ දැඩි අවධානය යොමු කොට ශාසනික චර්යාවෙන් ද ආකල්ප සම්පත්තියෙන් ද දැනුමෙන් ද පරිපූර්ණ ශිෂ්‍ය පිරිසක් උදෙසා තම මගපෙන්වීම ලබාදීම අගය කොට සලකමි.

ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
පූජ්‍ය උඩුගම සුදස්සී හිමි
දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානී
ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

## පටුන


පිටුව

ගුරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යතුමාගේ පණිවිඩය iii
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමාගේ පණිවිඩය iv
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිඩය v
පෙරවදන vi
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිඩය vii
පිරිවෙන් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ පණිවිඩය viii
විෂය මාලා කමිටුව හා ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදක මණ්ඩලය ix-x
ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය සඳහා උපදෙස් xi-xii
ජාතික අරමුණු xiv
මූලික නිපුණතා xv-xvi
ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂයයේ අරමුණු xvii
ත්‍රිපිටක ධර්මය 3 ශ්‍රේණිය - වාර නියමය xviii
විෂය නිර්දේශය xix-xxvi
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදෙස් xxvii
1 පාඩම - විසි එක්වන වස සිට බුදු සිරිත 1-3
2 පාඩම - බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පිහිට ලද්දෝ 4-6
3 පාඩම - බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණ සමය 7-8
4 පාඩම - ශ්‍රේෂ්ඨ ශ්‍රාවක චරිත හඳුනා ගනිමු 9-11
5 පාඩම - ශාසන අභිවෘද්ධියට මුල් වූ බෞද්ධ මහෝපාසක චරිත 12-14
6 පාඩම - සුනාමියට හසු වූ මුහුදු වෙළෙන්දෝ 15-17
7 පාඩම - ඉල්ලන්නා පිරිහෙන්නේ ය 18-20
8 පාඩම - නොඉවසීම විපතට මුල ය 21-23
9 පාඩම - සේඛියා I 24-26
10 පාඩම - සේඛියා II 27-28
11 පාඩම - සේඛියා III 29-30
12 පාඩම - පින්පල ලබන මළවුන්ගේ ලෝකය 31-32
13 පාඩම - දුන් දෙය සුවගෙන දේ 33-35
14 පාඩම - ගිහි දිවියක දුක්බර පුවත 36-38
15 පාඩම - මිහිරි වදනින් අනුන් සනසමු 39-41
16 පාඩම - අභිධර්මය I 42-43
17 පාඩම - අභිධර්මය II 44-46
18 පාඩම - අභිධර්මය III 47-49
19 පාඩම - චිත්ත වග්ගය 50-53
20 පාඩම - පුප්ඵ වග්ගය - I 54-57
21 පාඩම - පුප්ඵ වග්ගය - II 58-60
22 පාඩම - පුප්ඵ වග්ගය - III 61-63
23 පාඩම - දියුණු කළ සිත සලසයි සියලු සෙත 64-67
24 පාඩම - ආනාපානසතිය වඩමු 68-70
25 පාඩම - කය නම් නිසරුය 71-74
26 පාඩම - චතුරාර්ය සත්‍යය 75-77
27 පාඩම - භාරතීය බ්‍රාහ්මණ සමාජ ධර්ම 78-80
28 පාඩම - බුදු සසුනේ ව්‍යාප්තිය 81-83
29 පාඩම - සසුන් කෙත වපුරමු 84-86
30 පාඩම - බුදු දහමයි සුව දිවියයි 87-88
තක්සේරුකරණ හැඳින්වීම 89-90

# ජාතික අරමුණු

i. මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාව, ජාතික ඍජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම මඟින් ජාතිය ගොඩනැඟීම සහ ශ්‍රී ලාංකේය අනන්‍යතාව තහවුරු කිරීම

ii. වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගවලට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාහැඟි දායාද හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම

iii. මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීම සහ හෘදයංගම බැඳීමකින් යුතු ව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මත සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම

iv. පුද්ගලයින් ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව ඇගයීම්වලට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම

v. සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුළු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම

vi. පුද්ගලයා ගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩිදියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායක වන ඵලදායී කාර්ය සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම

vii. ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සූදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම

viii. ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායක වන යුක්තිය, සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම

# මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා ඉහත සඳහන් ජාතික අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

## i. සන්නිවේදන නිපුණතා

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාණ්ඩ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.

**සාක්ෂරතාව** : සාවධාන ව ඇහුම්කන් දීම, පැහැදිලි ව කථා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරැදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම, ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම

**සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම** : භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය

**රූපක භාවිතය** : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගළපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම

**තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය** : පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද, සේවා පරිශ්‍රවල දී ද, පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද, තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම

## ii. පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රහාත්මක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- ඍජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි අගය
- චිත්තවේගී බුද්ධිය

## iii. පරිසරයට අදාළ නිපුණතා

මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෛව සහ භෞතික පරිසරවලට අදාළ වේ.

**සමාජ පරිසරය** : ජාතික උරුම පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතාව, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පුද්ගලික චර්යා, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදාය, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්

**ජෛව පරිසරය** : සජීවී ලෝකය, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස්වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය, ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා

**භෞතික පරිසරය** : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, සෞඛ්‍යය, සුව පහසුව, නින්ද, නිස්කලංකය, විවේකය, අපද්‍රව්‍ය සහ මළපහ කිරීම් යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතාව ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා

### iv. වැඩ ලෝකයට සූදානම් වීමේ නිපුණතා

- ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම
- තම වෘත්තීය ළැදියා සහ අභියෝග්‍යතා හඳුනා ගැනීම
- හැකියාවලට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ වාසිදායක හා තිරසාර ජීවනෝපායක නිරත වීම යන හැකියා උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා

### v. ආගම සහ ආචාර ධර්මවලට අදාළ නිපුණතා

පුද්ගලයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාර ධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවලට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අදාළ අගය උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය

### vi. ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා

සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටා තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්

### vii. ඉගෙනීමට ඉගෙනුම පිළිබඳ නිපුණතා

ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන, සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස් වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත්, ස්වාධීන ව ඉගෙන ගැනීමත්, සඳහා පුද්ගලයින්ට ශක්තිය ලබා දීම

# ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂයයේ අරමුණු

1. ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ හැඳින, ශ්‍රද්ධාවත් ව හා යථාර්ථවාදීව කටයුතු කරන, නිවැරැදිව ප්‍රායෝගික වතාවත්වල යෙදෙන පැවිදි හා ගිහි පරපුරක් බිහි කිරීම.

2. ජීවන ගමනේ දී මුහුණපාන අභියෝග ජයගැනීමට හා නිවැරැදි යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනගා ගැනීමට බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීම් උපයෝගීකොට ගනිමින් සිව්වණක් පිරිසේ යහපත් ආදර්ශ ද එක්කොට ගත් දැහැමි පරපුරකට මඟ පෙන්වීම.

3. නිවැරැදි හා යහපත්, ආදර්ශවත්, යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගැනීමට විනය හා ශික්ෂාපද ප්‍රගුණ කිරීමට මඟ පෙන්වීම.

4. ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර අධ්‍යයනයෙන් භික්ෂු ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමටත් ගිහි ජනතාවට මඟ පෙන්වීමටත් ඒ තුළින් සුපෞරුෂයක් ගොඩනඟා ගැනීමටත් මඟ පෙන්වීම.

5. ධම්මපද ගාථා අධ්‍යයනයෙන් ආදර්ශ සපයාගනිමින් භික්ෂු ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමටත්, ධර්ම දේශනා කිරීමටත් මඟ පෙන්වීම.

6. ශ්‍රී ලාංකේය හා බෞද්ධ සංස්කෘතික හා ශාසනික උරුමය රැකගැනීමටත්, විධිමත්ව පවත්වා ගැනීමටත් අවශ්‍ය ආදර්ශ සපයන භික්ෂු හා ගිහි සිසු පිරිසක් බිහිකිරීම.

7. මානසික ඒකාග්‍රතාවෙන් යුතු සුසමාහිත සමබර පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා යොමු කරවීම.

8. සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලන හා සංස්කෘතික සංවර්ධනය උදෙසා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් උපයෝගී කර ගැනීමට ප්‍රායෝගික භික්ෂු ජීවිතයක් ද ගොඩනගා ගැනීමට, ගිහි ජනතාවට මඟ පෙන්වීමට සඳහා අවශ්‍ය හැකියාව ලබාදීම.

# ත්‍රිපිටක ධර්මය - 3 ශ්‍රේණිය

## වාර නියමය

| නිපුණතා මට්ටම / පාඩම | | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|
| 1 වාරය | 1.1 - 1 පාඩම<br>2.1 - 4 පාඩම<br>2.3 - 6 පාඩම<br>3.1 - 9 පාඩම<br>4.1 - 12 පාඩම<br>4.2 - 16 පාඩම<br>5.1 - 19 පාඩම<br>6.1 - 23 පාඩම | 60 |
| 2 වාරය | 1.1 - 2 පාඩම<br>2.2 - 5 පාඩම<br>2.3 - 7 පාඩම<br>3.1 - 10 පාඩම<br>4.1 - 13, 14 පාඩම්<br>4.2 - 17 පාඩම<br>5.1 - 20, 21, 22 පාඩම්<br>6.1 - 24 පාඩම<br>8.3 - 27, 28 පාඩම් | 60 |
| 3 වාරය | 1.1 - 3 පාඩම<br>2.3 - 8 පාඩම<br>3.1 - 11 පාඩම<br>4.1 - 15 පාඩම<br>4.2 - 18 පාඩම<br>6.2 - 25 පාඩම<br>8.1 - 29 පාඩම<br>9.1 - 30 පාඩම්<br>7.1 - 26 පාඩම | 60 |

සැලකිය යුතුයි : පෙළ පොතේ පාඩම් පිළිවෙලට අනුව නිපුණතා පෙළගස්වා ඇත.

# විෂය නිර්දේශය

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම්ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 1. සාර්ථක භික්ෂු ජීවිතයක් උදෙසා, තෙරුවන ගුණ හැඳින, චරිතායනය කරයි. | 1.1 බුද්ධ චරිතයෙන් පැහැදිලිවන සුවිශේෂ ගුණාංග අවබෝධයෙන්, තම ජීවිතය සාර්ථක කරගනියි. | විසි එක්වන වස සිට හතළිස් හතරවෙනි වස දක්වා, බුද්ධ චරිතයේ වැදගත් සිදුවීම්, පරිනිර්වාණ සමය. | • බුද්ධ චරිතයෙන් ප්‍රකටවන සුවිශේෂ ගුණාංග පැහැදිලි කරයි.<br>• බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණක් සීමා වූ, සුවිශේෂී ගුණාංග ඇති බව පිළිගනියි.<br>• බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පිහිට ලැබූවන්ගේ ලේඛනයක් සකසයි.<br>• පරාර්ථ චර්යාවෙහි යෙදෙයි.<br>• තමාට තමා පිහිටකර කටයුතු කරයි. | 09 |
| | 1.2 බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණ සමය අධ්‍යයනයකොට, ජීවිතාවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. | පරිනිර්වාණ සමය. (මහා පරිනිර්වාණ සූත්‍රය ඇසුරිනි) | • බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණ සමයේ ආදර්ශ විස්තර කරයි.<br>• භික්ෂු ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට, බුද්ධ චරිතය මඟ පෙන්වන බව පිළිගනියි.<br>• බුද්ධ චරිතයේ භික්ෂු ජීවිතයට ගතහැකි ආදර්ශ ලියා දක්වයි.<br>• චරිතවත් ජීවිතය අගයයි.<br>• සුචරිතයෙහි යෙදෙයි. | 06 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම්ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 2. භික්ෂු ජීවන රටාව හැඩගසා ගැනීමට, බෞද්ධ ජාතක කථා හා සිව්වනක් පිරිසේ චරිතාදර්ශ උපයෝග කරගනී. | 2.1. ශ්‍රාවක චරිත අධ්‍යයනය තුළින්, තම ජීවිතය සාර්ථක කොටගෙන ආදර්ශ සපයයි. | මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ, තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමිපාණෝ. | • මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේගේ හා තොටගමුවේ රාහුල හිමියන්ගේ කථා පුවත් විස්තර කරයි.<br>• ශ්‍රාවක චරිත අතර මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේගේ සහ තොටගමුවේ රාහුල හිමියන්ගේ චරිත වැදගත් බව පිළිගනියි.<br>• මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේගෙන් හා තොටගමුවේ රාහුල හිමියන්ගෙන් ලාංකික බෞද්ධයන්ට සිදුවූ සේවාව ලේඛනගත කරයි.<br>• සසුන සුරැකීමට කටයුතු කරයි.<br>• සංස්කෘතික උරුමය රැකගැනීමට වෙහෙසෙයි. | 07 |
| | 2.2. බෞද්ධ උපාසක චරිත හඳුනාගෙන ආදර්ශ සපයයි. | දුටුගැමුණු රජතුමා, මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා. | • ශ්‍රේෂ්ඨ බෞද්ධ ගිහි චරිත, ශාසන අභිවෘද්ධියට ඉවහල් වූ අයුරු විස්තර කරයි.<br>• දුටුගැමුණු රජතුමා හා මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා සිදුකළ ශාසනික මෙහෙය, සසුන රැකීමට ඉවහල් වූ බව පිළිගනියි.<br>• දුටුගැමුණු රජු හා මහා පරාක්‍රමබාහු රජුගේ ශාසනික මෙහෙය ලැයිස්තුගත කරයි.<br>• එඩිතර ව කටයුතු කරයි.<br>• ශාසනික උරුමය රැකගනියි. | 04 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම්ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| | 2.3. බෞද්ධ ජාතක කථාවල ඇතුළත් චරිතයන්හි යහපත් ලක්ෂණ හැඳින, ආදර්ශයෙන් කටයුතු කරයි. | සමුද්ද වාණිජ ජාතකය, බ්‍රහ්මදත්ත ජාතකය, ක්ෂාන්තිවාදී ජාතකය. | • බෞද්ධ ජාතක කථා කිහිපයක ආදර්ශවත් චරිත පැහැදිලි කරයි.<br>• බෞද්ධ ජාතක කථා වර්තමානයට ද ආදර්ශ සපයන බව පිළිගනියි.<br>• සමුද්ද වාණිජ ජාතකය, බ්‍රහ්මදත්ත ජාතකය, ක්ෂාන්තිවාදී ජාතකවල එන ආදර්ශ වගුගත කරයි.<br>• යහපත් පෞරුෂ ලක්ෂණ ගොඩනගයි.<br>• උරුම වූ යහපත් සංස්කෘතිය රැකගැනීමට කටයුතු කරයි. | 14 |
| 3. බෞද්ධ විනය හා ශික්ෂණය පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය කර, භික්ෂු ජීවිතය හැඩගසා ගනියි. | 3.1. භික්ෂු විනයට අදාළ ශික්ෂා පිළිපදියි. | සේඛියා හැඳින්වීම, සේඛියා විවරණය. | • භික්ෂු විනයේ ඇතුළත් සේඛියා ධර්ම පැහැදිලි කරයි.<br>• සේඛියා ධර්ම භික්ෂුවගේ ආරක්ෂාවට හා ආයති සංවරයට වැදගත් වන බව පිළිගනියි.<br>• භික්ෂු විනයට අයත් සේඛියා ධර්ම ලැයිස්තු ගත කරයි.<br>• හික්මීමෙන් කටයුතු කරයි.<br>• ගුරු ගෞරවයෙන් කටයුතු කරයි. | 20 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම්ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 4. ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර ධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්මය අධ්‍යයනය කර, ගුණාත්මක හා සාර්ථක, යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනියි. | 4.1. බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්මවල ඇතුළත් දහම් කරුණු විමර්ශනය කර, තම ජීවිතය සාර්ථක කොටගෙන ආදර්ශ සපයයි. | තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය, සප්පුරිසදාන සූත්‍රය, බහුධීතු සූත්‍රය, සුභාසිත සූත්‍රය. | • බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්ම කිහිපයෙහි ඇතුළත් දහම් කරුණු විස්තර කරයි.<br>• බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්ම තුළ ඇතුළත් දහම් කරුණු, ජීවිත ආදර්ශ සපයන බව පිළිගනියි.<br>• තිරෝගුඩ්ඩ, බහුධීතු, සප්පුරිසදාන, සුභාසිත යන සූත්‍රයන්හි ඇතුළත් දහම් කරුණු වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වයි.<br>• දහම් කරුණුවලින් ජීවිතාදර්ශ සපයයි. ආදර්ශවත්ව කටයුතු කරයි. | 30 |
| | 4.2. චිත්ත විග්‍රහයට අනුව අභිධර්මයෙහි සඳහන් මූලික කරුණු ධාරණය කොට, යථාවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. | අභිධර්මය හැඳින්වීම, සතර පරමාර්ථ හැඳින්වීම, චිත්ත පරමාර්ථ හැඳින්වීම. | • අභිධර්මයේ සඳහන් කරුණු අනුව සතර පරමාර්ථය පැහැදිලි කරයි.<br>• ගැඹුරු දහම් කරුණු අභිධර්මයේ ඇති බව පිළිගනියි.<br>• සතර පරමාර්ථයට අදාළ විග්‍රහයන් වගුගත කරයි.<br>• සිතෙහි ස්වභාවය හැඳින කටයුතු කරයි.<br>• ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. | 27 |
| 5. බෞද්ධ ශික්ෂා පද හා වන්දනාමාන කිරීමේ ගාථා අධ්‍යයනයකර, අරුත්බර ධම්මපද ගාථා චරිතායනයෙන්, සාර්ථක ප්‍රතිබල සම්පන්න භික්ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනියි. | 5.1. ධම්මපද ගාථා ඇසුරින් දහම් ආදර්ශ ලබාගෙන, එකී දහම් කරුණු සමාජගත කිරීමට කටයුතු කරයි. | චිත්ත වග්ගය, පුප්ඵ වග්ගය. | • ධම්මපද ගාථාවන්ට අයත් දහම් කරුණු විස්තර කරයි.<br>• ධම්මපද ගාථා තුළින් ජීවිතාදර්ශ සපයන බව පිළිගනියි.<br>• අදාළ ධම්මපද ගාථා මතකයෙන් සජ්ඣායනා කරයි.<br>• යහපත් සමාජ සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.<br>• ධර්ම චර්යාවෙහි යෙදෙයි. | 28 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම්ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 6. බෞද්ධ භාවනාවේ මූලිකාංග ප්‍රගුණ කරමින්, යථාවබෝධය පිණිස භාවනාවේ යෙදෙයි. | 6.1. බෞද්ධ භාවනාවේ ස්වභාවය හැඳින, අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. | භාවනා හැඳින්වීම. | • ''බෞද්ධ භාවනාව'' අර්ථ දක්වයි.<br>• භාවනාව තුළින් චිත්ත ඒකාග්‍රතාව ඇති වන බව පිළිගනියි.<br>• භාවනාවේ ස්වභාවය හා පූර්ව කෘත්‍යයට අදාළ කරුණු වාර්තාගත කරයි.<br>• දිනපතා භාවනාවේ යෙදෙයි.<br>• චිත්ත ඒකාග්‍රතාවෙන් කටයුතු කරයි. | 07 |
| | 6.2. ආනාපානසති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාවට අදාළ මූලිකාංග පුහුණු කරයි. | ආනාපානසති භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව. | • ආනාපානසති භාවනාවේ අගය පැහැදිලි කරයි.<br>• ආනාපානසති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාවේ වැදගත්කම පිළිගනියි.<br>• ආනාපානසති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාවේ මූලිකාංග පුහුණු කරයි.<br>• ජීවිතයේ නිස්සාරවත් බව දැන කටයුතු කරයි.<br>• චිත්ත ප්‍රීතියෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. | 09 |
| 7. බුදු සමයේ මූලික ඉගැන්වීම් විචාරාත්මක ව අධ්‍යයනය කර, සත්ත්වයාගේ හා ලෝකයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවධිකමින් යුතුව, ලෝක ධර්මතා හමුවේ නො සැලී කටයුතු කරයි. | 7.1. චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ නිවැරදි දැක්මෙන් කටයුතු කරයි. | චතුරාර්ය සත්‍යය හැඳින්වීම, දුක්ඛාර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය. | • චතුරාර්ය සත්‍යය විස්තර කරයි.<br>• චතුරාර්ය සත්‍යය බුදු සමයේ මූලික ඉගැන්වීමක් බව පිළිගනියි.<br>• චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග වෙන වෙන ම ලියා දක්වයි.<br>• සත්‍ය වචන කථා කරයි.<br>• සත්‍යාවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. | 08 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම්ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 8. ශාසන ඉතිහාසය හැඳින, බෞද්ධ අගමික වත් පිළිවෙත් හා ඓතිහාසික උරුමය ආරක්ෂා කිරීමට පියවර ගනියි. | 8.1. බුද්ධකාලීන භාරතීය ආගමික, සාමාජික තත්ත්වය දැන අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. | චතුර්වර්ණ, ස්වධර්ම, ආශ්‍රමධර්ම. | ● බුද්ධකාලීන භාරතීය ආගමික හා සමාජ තත්ත්වය විස්තර කරයි.<br>● දෙසැටක් මිත්‍යා දෘෂ්ඨීන් අතර, බුදුදහමට නිසිතැනක් ලැබූ බව පිළිගනියි.<br>● භාරතයේ චතුර්වර්ණ, චතුර් ආශ්‍රමධර්ම හා ස්වධර්ම වෙන වෙන ම ලැයිස්තුගත කරයි.<br>● ධර්මයට අනුව කටයුතු කරයි.<br>● නිවැරදි දැක්මෙන් කටයුතු කරයි. | 03 |
| | 8.2. බෞද්ධ ශාසන ඉතිහාසයේ ආරම්භක යුගයේ සිදු වූ වැදගත් සිදුවීම් අධ්‍යයනයකර ආදර්ශ සපයයි. | සංඝ ශාසනයේ ආරම්භය, ධර්මදූත සේවාව, පැවිද්ද, උපසම්පදාව, මෙහෙණි සස්න, විහාරාරාම පිළිගැනීම, විනය නීති පැනවීම. | ● බෞද්ධ ශාසන ඉතිහාසයේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.<br>● ශාසන ඉතිහාසයේ ඇති වැදගත්කම පිළිගනියි.<br>● සංඝ ශාසනයේ ආරම්භය, ධර්මදූත සේවාව, පැවිද්ද හා උපසම්පදාව, මෙහෙණි සස්න පිහිටුවීම, විහාරාරාම පිළිගැනීම, විනය නීති පැනවීමේ වැදගත්කම වෙන වෙන ම ලැයිස්තුගත කරයි.<br>● අතීත උරුමයන් රැකගනියි.<br>● තම සංස්කෘතිය රැකගැනීමට කටයුතු කරයි. | 04 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම්ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| | 8.3 භික්ෂු ජීවිතයට අදාළ ආගමික වතාවතෙහි නිරත වෙයි. | අනුමෝදනා, භක්තානුමෝදනා, පිං වාක්‍යය, පාංශුකූල අනුශාසනය, පූජා විධි. | • ආගමික වතාවතක මූලික ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි.<br>• ශාසනික කටයුතු අතර, ආගමික වතාවත් වැදගත් තැනක් ගන්නා බව පිළිගනියි.<br>• ආගමික වතාවතක මූලික ලක්ෂණයන්හි ඇතුළත් ආදර්ශ ගෙනහැර දක්වයි.<br>• හරවත් දේ රැකගනියි.<br>• සාසන මාමකව කටයතු කරයි. | 07 |
| 9 සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලනික හා සංස්කෘතික සංවර්ධනය උදෙසා, බෞද්ධ ඉගැන්වීම් උපයෝග කොටගෙන, ප්‍රායෝගික භික්ෂු ජීවිතයක් ගොඩනගා ගනියි. | 9.1. බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අනුව නිරෝගිමත් භික්ෂු ජීවිතයක් ගතකරයි. | සක්මන් කිරීම හා එහි අනුසස්, කැඳ වැළඳීමේ අනුහස්, ශාරීරික පවිත්‍රතාව, සිවුරු පරිහරණය. | • බෞද්ධ ඉගැන්වීමට අනුව නිරෝගිමත් දිවිපෙවෙතක අගය විස්තර කරයි.<br>• භික්ෂූන් වහන්සේ නිරෝගිමත් දිවිපෙවෙතක් ගත කළයුතු බව පිළිගනියි.<br>• නිරෝගිමත් දිවිපෙවෙතට අවශ්‍ය කරුණු ගොනු කරයි.<br>• නිරෝගි ජීවිතයක් ගතකරයි.<br>• ශාරීරික පවිත්‍රතාවෙන් කටයුතු කරයි. | 03 |

# ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදෙස්

# 1 පාඩම
## විසි එක්වන වස සිට බුදු සිරිත

**නිපුණතාව :- 1.0**

- සාර්ථක භික්ෂු ජීවිතයක් උදෙසා තෙරුවන ගුණ හැඳින චරිතායනය කරයි.

**නිපුණතා මට්ටම :- 1.1**

- බුද්ධ චරිතයෙන් පැහැදිලි වන සුවිශේෂ ගුණාංග අවබෝධ කොට, තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගනියි.

**කාලපරිච්ඡේද :-** 04 යි.

**ඉගෙනුම් පල :-**

- විසි එක්වන වස සිට හතලිස් හතර වෙනි වස දක්වා බුදුසසුනේ උන්නතියට හේතු වූ කරුණු පැහැදිලි කරයි
- බුද්ධ කාලයේ රජවරුන් සිටුවරුන් ගත් ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් ශාසන උන්නතියට හේතු වූ බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- විසි එක්වන වස සිට හතලිස් හතර වෙනි සිය වස දක්වා බුදුසසුනේ උන්නතියට හේතු වූ කරුණු එකතුවක් ලේඛන ගත කරයි
- බුදු සසුනේ උන්නතියට කටයුතු කරයි.
- සදාචාරවත් දිවිපෙවතක් ගත කරයි.

**පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන දෙවන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න. එහි සඳහන් "සබ්බ පාපස්ස අකරණං" යන ගාථාව කටපාඩම් කරගෙන එන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම් අංක 01 සඳහන් "සබ්බ පාපස්ස අකරණං ..." යන ගාථාව ලියන ලද පත්‍රිකාව ප්‍රදර්ශනය කොට එය සිසුන් සමග සජ්ඣායනා කරන්න. එයින් කියවෙන අරුත ද ඇතුළත්ව පහත සඳහන් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලා උදෙසා විනය නීති පැනවීම ආරම්භ කළේ බුද්ධත්වයෙන් කොපමන කළකට පසුද? ඉන් අනතුරුව ශාසන උන්නතියට හේතු වූ කරුණු කවරේ ද? යන කරුණු විමසමින් එම සාධක ඉස්මතු කරගැනීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

**පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ මුල් විසිවස තුළ ශ්‍රාවකයන්ගේ ආයති සංවරය ඕවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂය ප්‍රමාණවත් වූ බවත් පසුව ආණා ප්‍රාතිමෝක්ෂය පැනවීමට යොමු වූ ආකාරයත් පැහැදිලි කරන්න.
- සුදින්න හිමියන් පදනම් කරගෙන මුල් විනය ශික්ෂාපදය පැනවූ අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- අනේපිඩු සිටුතුමා බෞද්ධ උපාසකයෙක් බවට පත් ව ඔහුගේ ඥාතීන්ට ද ධර්මාවබෝධය ලබදීමට කටයුතු කළ ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- ශාසන උන්නතිය උදෙසා අනේපිඩු සිටුතුමා කළ සේවාවන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- විශාඛාඋපාසිකාවගේ ශාසනික සේවාවන් පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසීමක් කරන්න.
- කෝසල, බිම්බිසාර, අජාසත්ත යන රජවරුන්ගේ හා ජීවක වෛද්‍යතුමන්ගේද සේවාවන් පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ආනන්ද බෝධිරෝපණයට මුල් වූ කරුණු විමසමින් එය ශාසනික පැවැත්මට හේතු වූ ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- අන්‍යතීර්ථක බලවේග හමුවේ බුදුරදුන් නොසැලී ක්‍රියාකළ අවස්ථාවක් පෙන්වා දෙන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟානොවූ සිසුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

**මූලික වදන් හා සංකල්ප :-**

- ඕවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂය - අවවාද වශයෙන් දෙසනු ලබන ප්‍රාතිමෝක්ෂයයි
- ආණා ප්‍රාතිමෝක්ෂය - ආඥාවක් වශයෙන් හෝ නීතියක් වශයෙන් පණවන ලද ප්‍රාතිමෝක්ෂයයි
- පාමොක් යනු ප්‍රාතිමෝක්ෂයයි
- මේල පළඳනාව - සුවිශේෂී කාන්තා ආභරණයකි. මෙය මුළු සිරුරම වැසෙන පරිදි රන්, රිදී, මුතු, පබළු යොදා අලංකාරවත් කළ ආභරණයකි.
- අසදෘශ දානය - වෙනත් කෙනෙකුගේ දානයක් හා සමාන නොවන දානය අසදිස (අසදෘශ) මහාදානය නම් වේ. සියලු දානවස්තු සහිත වූ මෙම දානය බුදු කෙනෙකුට වුව ද එක් වරක් පමණක් ලැබෙන්නකි.

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :-**

- ඇමුණුම් අංක 01 "සබ්බපාපස්ස අකරණං" ගාථාව ලියනලද පත්‍රිකාව,
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය.
- පෙළපාත් පළමුවන පාඩම

**ඇගයීම් හා තක්සේරුකරණ නිර්නායක :-**

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- ඕවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂයෙන් ආණා ප්‍රාතිමෝක්ෂයට යොමුවීමට හේතු දැක්වීම
- අනේපිඩුසිටුතුමා හා විශාඛා උපාසිකාවගේ ශාසනිකමෙහෙවර කරුණු වශයෙන් සටහන් කිරීම

- කෝසල, බිම්බිසාර, අජාසත්ත රජවරුන්ගේ හා ජීවක වෛද්‍යවරුන්ගේ ශාසනික සේවාව සංක්ෂිප්තව ප්‍රකාශ කිරීම
- ආනන්දබෝධි රෝපණය හා බුදුරජාණන්වහන්සේ තීර්ථකයින් හමුවේ නොසැලී ක්‍රියාකළ අයුරු පැහැදිලි කිරීම

**වැඩිදුර පරිශීලනයට :-**

ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)

- "සබ්බ පාපස්ස අකරණං - කුසලස්ස උපසම්පදා
  සචිත්තපරියෝ දපනං - ඒතං බුද්ධානසාසනං"

ඇමුණුම් 02

- ගෞතම බුද්ධ චරිතය - බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය හිමි
- සම්බුදු සිරිත - කේ. ඩී. පී. වික්‍රමසිංහ
- බුදුන් දැකීම් - සෙනෙවිරත්න මහලේකම්

# 2 පාඩම
# බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පිහිට ලද්දෝ

**01. නිපුණතාව :- 1.0**

- සාර්ථක භික්ෂු ජීවිතයක් උදෙසා තෙරුවන ගුණ හැඳින චරිතායනය කරයි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 1.1**

- බුද්ධ චරිතයෙන් පැහැදිලි වන සුවිශේෂ ගුණාංග අවබෝධ කොට, තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගනියි.

**03 කාලපරිච්ඡේද :-** 05 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පිහිට ලැබූවන් නම් කරයි.
- අසරණයින්ට පිහිටවීම උතුම් ගුණාංගයක් බව පෙන්වාදෙමින් ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි.
- අසරණයින්ට පිහිට විය හැකි අවස්ථා ලැයිස්තුගත කරයි
- අසරණයින්ට උදව් උපකාර කරයි.
- සියලුදෙනා කෙරෙහි සැළකිලිමත් වෙයි.

**05. පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන දෙවන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- බලන්න බුදු සාමිනේ - දරන්න බෑ සෝගිනි.
  මමයි පටාචාරා - හිමි සරණ සොයා ආවෙමි......
  යන ගීතයට සවන්දීමට සිසුන් යොමු කරවන්න. ගීතයේ කොටසක් සිසුන් සමග ගායනා කරන්න. ඉන්පසු එම ගීතයට පදනම් වූ තේමාව පිළිබඳව විමසීමක් කරන්න. බුද්ධ කාලයේ මෙසේ අසරණ තත්වයට පත් වූ තවත් අය කවුරුන්දැයි විමසමින් සිසුන්ගෙන් කරුණු ඉස්මතුකර ගැනීමට යොමුවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.
- ස්වාමි දියණියගේ කුරිරු වධබන්ධනයන්ට ලක්ව සිය දිවි නසාගැනීමට සූදානම් වූ රජ්ජුමාලාවනට බුදුරජාණන් වහන්සේ පිහිට වූ අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
- දරුවන්ගෙන් පිහිට නොලැබ අසරණව සිටි පියෙකු බුදුරදුන්ගේ උපදෙස් මත ක්‍රියාකිරීමට යොමුවීම නිසා පියා මෙන්ම දරුවන් ද දෙලොව දියුණුව සළසා ගත් අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- ගැරඬියෙකුට පහර දෙමින් හිංසාකාරීව හැසුරුණු ළමුන් පිරිසක් හමුවට බුදුරදුන්

වැඩමකොට එහි ආදීනව පෙන්වා දී එම වරදින් ගලවාගෙන සතා මෙන් ම ළමුන් ද සුවපත් කළ අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- දරුවා මියයාම අදහාගත නොහැකිව උමතුවෙන් මෙන් මළ දරුවා ඔසවාගෙන වෛද්‍යවරුන් සොයාගෙන ගිය කිසාගෝතමියට පිහිට වූ ආකාරය විස්තර කරන්න.
- දරුඵල ලැබීමේ ලකුණු පහළවීම නිසා අසරණ වූ කුමාර කාශ්‍යප මාතාවට පැවිද්ද අහිමිවීමට ගිය අවස්ථාවේ පිහිට වූ ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- සිය දරුවන් දෙදෙනා, ස්වාමියා, දෙමාපියන් සහ සහෝදරයාගේ වියෝව විඳ දරාගත නොහැකිව උමතුවෙන් හැසිරුන පටාචාරාවනට සරණ වූ කථා පුවත ගෙනහැර දක්වන්න.
- සොරුන්ගේ ප්‍රහාරයට ලක්ව මියයාමට සිටි ඡත්ත මානවකට පරලොවින් සංග්‍රහ කිරීමට බුදුරදුන් යොමු වූ අයුරු විස්තර කරන්න.
- මට්ටකුණ්ඩලී පියාගේ දැඩි ලෝභීකම නිසා පාණ්ඩුරෝගය වැළඳී මියයාමට ආසන්න ව සිටි අවස්ථාවේ බුදුරදුන් එතැනට වැඩමකොට දිව්‍ය සැපසම්පත් උදාකර ලීමට අවස්තාව සළසාදුන් අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- ගුරුවරයාගේ වැරදි උපදෙස් නිසා මනුෂ්‍ය ඝාතනයෙහි නියැලෙමින් ආනන්තරිය පාපකර්මයකට යොමුවීමට සිටි අංගුලිමාල හමුවට වැඩමකර ඔහු දමනය කොට මහරහතන් වහන්සේ නමක බවට පත්කළ අයුරු විස්තර කරන්න.
- තමාට කොතෙකුත් සතුරුකම්කළ දේවදත්ත තෙරුන් කෙරෙහි පවා මෛත්සිතින් ක්‍රියාකළ ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟානොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- දේවදත්ත තෙරුන්ගේ පංචවරය

1. ජීවිතාන්තය තෙක් භික්ෂූන් ආරණ්‍යක ම විය යුතු ය.
2. ජීවිතාන්තය තෙක් භික්ෂූන් පිණ්ඩපාතික ම විය යුතු ය.
3. ජීවිතාන්තය තෙක් භික්ෂූන් පාංශුකූලික ම විය යුතු ය.
4. ජීවිතාන්තය තෙක් භික්ෂූන් වෘක්ෂමූලික ම විය යුතු ය.
5. ජීවිතාන්තය තෙක් භික්ෂූන් මත්ස්‍ය මාංශයෙන් මුළුමණින් ම වැළකියයුතුය.

- ආනන්තරිය පාප කර්ම - ගරුක අකුසල කර්මයි. ඒවා පහකි.

1. මව මැරීම
2. පියා මැරීම
3. රහතන් වහන්සේ මැරීම
4. සංඝ භේදය
5. බුදුරදුන්ගේ ශරීයේ ලේ සෙලවීම. යන මේවායින් එකක් හෝ
   කිරීම අනිවාර්යයෙන්ම අපායගාමීවීමට හේතුවේ. කිසිදු කුසල කර්මයකින් මෙම කර්මය යටපත් කළ නොහැකිය.

- කුණ්ඩලාභරණය - කණෙහි පළඳින ආභරණයකි.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් අංක 01 "බලන්න බුදුසාමිනේ - දරන්න බෑ සෝගිනී" යන ගීතය ඇතුළත් හඬපටය,
- පෙළ පොතෙහි දෙවන පාඩම
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම් හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පිහිට ලැබූවන් නම් කිරීම.
- ඉන් කිහිපදෙනෙක් හා සම්බන්ධ සිදුවීම් විස්තර කිරීම.
- අසරණයින්ට පිහිටවීමේ බුදු ගුණය ඇගයීමට ලක් කිරීම.
- අසරණයින්ට පිහිටවීමේ කාලීන වැදගත්කම පෙන්වාදීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)

- "බලන්න බුදු සාමිනේ - දරන්න බෑ සෝගිනි.
  මමයි පටාචාරා - හිමි සරණ සොයා ආවෙමි......"

ඇමුණුම් 02

- ගෞතම බුද්ධ චරිතය - බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය නා හිමි
- සම්බුදු සිරිත - කේ. ඩී. පී. වික්‍රමසිංහ
- බුදුන් දැකීම - සෙනෙවිරත්න මහලේකම
- බුදුහාමුදුරුවෝ - ගණේගම සරණංකර නා හිමි

# 3 පාඩම
# බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණ සමය

## 01. නිපුණතාව :- 1.0

- සාර්ථක භික්ෂු ජීවිතයක් උදෙසා තෙරුවන ගුණ හැඳින චරිතායනය කරයි.

## 02. නිපුණතා මට්ටම :- 1.2

- බුදුරජාණන්වහන්සේගේ පරිනිර්වාණ සමය අධ්‍යයනයකොට, ජීවිතාබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.

## 03. කාලපරිච්ඡේද :- 06 යි

## 04. ඉගෙනුම් පල :-

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණ සමයේ ආදර්ශ විස්තර කරයි.
- භික්ෂු ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට බුද්ධ චරිතය මඟ පෙන්වන බව පිළිනියි.
- බුද්ධ චරිතයෙන් භික්ෂු ජීවිතයට ගතහැකි ආදර්ශ ලියා දක්වයි.
- චරිතවත් ජීවිතය අගයයි.
- සුචරිතයෙහි යෙදෙයි.

## 05. පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :-

**I** පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන තුන්වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න..

**II** ප්‍රවේශය

- "හන්දදානි භික්ඛවේ ආමන්තයාමි වෝ - වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදේන සම්පාදේථ" යන අවසාන බුද්ධ වචනය ඉදිරිපත් කරමින් එයින් කියවෙන අරුත මතුකරන්න. ඒ ඇසුරෙන් බුද්ධ පරිනිර්වාණ සමය ආශ්‍රිත ශාසනික සිදුවීම් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් එකිනෙක කරුණු පෙළගැස්මකට යොමුවන්න.

## 06. පාඩම් සංවර්ධනය :-

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසාන වස්කාලය ගතකිරීමට බේළුව ගමට වැඩමකිරීම දක්වා වූ සිදුවීම් එකිනෙක පැහැදිලි කරන්න.
- බේළුව ගමට වැඩමකිරීමෙන් අනතුරුව ආයු සංස්කාරය අත්හැරීමට තීරණය කිරීමට පසුබිම් වූ කථාපුවත විමසීමට ලක්කරන්න.
- බේළුව ගමින් සැවැත්නුවරට වැඩම කළ අවස්ථාවේදී දක්නට ලැබුන විශේෂ සිදුවීම් මොනවාදැයි පෙන්වා දෙන්න.
- අග්‍ර ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා දෙනමගේ පිරිනිවන්පෑම හා සම්බන්ධ ශාසනික සිදුවීම් පිළිබඳව සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.

- මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණිය හා යසෝදරා තෙරණිය පිරිනිවන්පෑම හා සම්බන්ධ ශාසනික සිදුවීම් පිළිබඳව සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ විශාලා මහනුවරින් කුසිනාරානුවරට වැඩම කිරීමේදී ඇති වූ සිද්ධිදාමය පෙළ ගස්වන්න.
- බුද්ධ පරිර්වාණයෙන් පසු තථාගත දේහයට අවසන් ගෞරව දැක්වීම පිළිබඳව බුදුරදුන්ගෙන් ආනන්ද හිමියන් විමසූ පැනයට ලබාදුන් පිලිතුර පැහැදිලි කරන්න.
- අවසන් ශ්‍රාවකයා සහ අවසන් බුද්ධ වචනය පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.
- බුද්ධ පරිනිර්වාණය සිදුවූ අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- ආදාහනය හා ධාතූන් වහන්සේලා බෙදාදීම සිදුවූ ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟානොවූ සිසුන් වේ නම් ඒ සඳහා ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- සතර ඍද්ධිපාද - ඡන්ද, චිත්ත, වීරිය, වීමංසා
- සතර මහාපදේශ - බුද්ධාපදේස (බුදුරදුන් දේශනා කළ පමණින් නොපිළිගැනීම)
- සංඝාපදේස - (සංඝයා දේශනා කළ පමණින් නොපිළිගැනීම)
- සම්බහුලත්ථේරාපදේස - (බොහෝ බහුශ්‍රැත භික්ෂූන් දේශනා කළ පමණින් නොපිළිගැනීම)
- එකථේරාපදේස - (බහුශ්‍රැත එක් භික්ෂුවක් දේශනා කළ පමණින් නොපිළිගැනීම)
- සිංහසෙය්‍යාව - (දකුණැලයට හැරී අවදිවන තුරු නොසෙල්වෙන සේ සිංහයෙකු මෙන් නිදා ගැනීම)
- නිරුපධිශේෂ නිර්වාණ ධාතුව - පංචස්කන්ධය සිඳී බිඳී යෑම සමග ම පිරිනිවන්පෑම

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් අංක 01
  "හන්‍දදානි භික්ඛවේ ආමන්තයාමි වෝ - වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදේන සම්පාදේථ"
  යන ගාථාව,
- පෙළ පොතේ තුන්වන පාඩම
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම් හා තක්සේරුකරණ නිර්නායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවසාන වස්කාලයේ සුවිශේෂී සිදුවීම් පෙළ ගැස්සවීම.
- එම සිදුවීම් විස්තර කිරීම.
- සුවිශේෂී කරුණු සටහන් කරගැනීම.
- අන්තිම බුද්ධ වචනයෙහි පවත්නා සර්වකාලීන වටිනාකම පැහැදිලි කිරීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)
  "හන්‍දදානි භික්ඛවේ ආමන්තයාමි වෝ - වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදේන සම්පාදේථ"
- ඇමුණුම් 02
  සිද්ධාර්ථ ගෞතම බුද්ධ චරිතය (බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය හිමි)

# 4 පාඩම
## ශ්‍රේෂ්ඨ ශ්‍රාවක චරිත හඳුනා ගනිමු.

**01. නිපුණතාව :- 2.0**

- භික්ෂු ජීවන රටාව හැඩගසා ගැනීමට බෞද්ධ ජාතක කථා හා සිව්වනක් පිරිසේ චරිතාදර්ශ උපයෝග කර ගනී.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 2.1**

- ශ්‍රාවක චරිත අධ්‍යයනය තුළින් තම ජීවිතය සාර්ථක කොටගෙන ආදර්ශ සපයයි.

**03. කාලපරිච්ඡේද :-** 07 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේගේ හා තොටගමුවේ රාහුල හිමියන්ගේ කථා පුවත් විස්තර කරයි.
- ශ්‍රාවක චරිත අතර මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේගේ හා තොටගමුවේ රාහුල හිමියන්ගේ චරිත ආදර්ශයට ගත යුතු බව පිළිගනියි.
- මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේගෙන් හා තොටගමුවේ රාහුල හිමියන්ගෙන් ලාංකික බෞද්ධයන් සිදුවූ සේවාව ලේඛනගත කරයි.
- සසුන සුරැකීමට කටයුතු කරයි.
- සංස්කෘතික උරුමය රැකගැනීමට වෙහෙසෙයි.

**05. පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන හතරවන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම් අංක 01 ‘‘සමණාමයං මහාරාජ...’’ යනුවෙන් දැක්වෙන ගාථා පාඨය හා ‘‘මාවැනි බිළින්දා...’’ යනුවෙන් දැක්වෙන කවිය එක් සිසුවෙක් හෝ සිසුන් දෙදෙනෙක් ලවා කියවන්න.
- එම ගාථා පාඨය හා කවිය ඉදිරිපත් කළ පූජනීය උතුමන් පිළිබඳව විමසීමක් කරමින් පාඩමට ඇතුළත් විය යුතු කරුණු සිසුන් මගින් ඉස්මතු කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.
- මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ සමග ලක්දිවට වැඩමකළ ධර්මදූත පිරිස නම් කරන්න.
- ධර්මදූත පිරිස සහ දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා මුණගැසුන අයුරු හා ඉක්බිතිව ඇතිවූ සංවාදය ඉදිරිපත් කරන්න.
- අනුබුදු මහරහතන් වහන්සේගේ මෙරටට වැඩම කිරීම නිසා ඇතිවූ ප්‍රතිඵල සාකච්ඡා කරන්න.

- අශෝක අධිරාජයා දිග්විජය අතහැර බෞද්ධයෙකු වීමෙන් අනතුරුව සසුනට සිදුකළ විවිධ සේවන් විස්තර කරන්න.
- මේ වකවානුවේ ශාසනික තත්වය පැහැදිලි කරන්න.
- තම පුතා සහ දුව සසුන් ගතකොට ශාසන උන්නතිය ඇතිකරලීමට අශෝක අධිරාජයා ගත් ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.
- මිහිඳු මහරහතන්වහන්සේගේ ආචාර්යවරයා සහ උපාධ්‍යවරයා කවුරුන්දැයි පෙන්වා දෙන්න.
- මිහිඳු මහරහතන්වහන්සේ වැඩම කිරීමෙන් මෙරටට ආගමක් මෙන්ම ප්‍රෞඪ සංස්කෘතියක් ද උරුම වූ අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- එම සංස්කෘතිකාංග අතර බෞද්ධ සාහිත්‍යයට ද ප්‍රමුඛත්වයක් හිමිවූ අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
- එසේ සංවර්ධනය වූ සාහිත්‍යය පෝෂණය කිරීමට දායකත්වය ලබාදුන් ගිහිපැවිදි පඬිවරුන් අතර තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමියන් දිදුලන තාරකාවක් වූ බව පැහැදිලි කරන්න.
- උන්වහන්සේගේ උපත, දෙමාපියන්, වැඩුන පරිසරය ආදිය ඇතුළත් ගිහි ජීවිතයේ තොරතුරු පිළිබඳව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- හයවන පැරකුම්බා රජතුමා උන්වහන්සේ මුණගැසීම විශේෂ වැදගත්කමක් ගන්නා බව පැහැදිලි කරන්න.
- උන්වහන්සේගේ පැවිද්ද ආශ්‍රිත තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- පැවිදිවීමෙන් ලැබුන නම අනතුරුව වෙනස් වී තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල නමින් ප්‍රචලිත වීමට හේතු වූ කරුනු පිළිබඳව විමසීමක් කරන්න.
- උන්වහන්සේගේ ස්මරණ ශක්තිය ප්‍රබල වීමට හේතු වූ ජනප්‍රවාදගත තොරතුරු පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.
- ශ්‍රී රාහුල හිමියන් විජයබා පිරිවෙනෙහි වැඩවසමින් සිදුකළ ශාස්ත්‍රීය සේවාවන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- උන්වහන්සේගේ අපවත්වීම හා ඒ ආශ්‍රිත තොරතුරු පිළිබඳව සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟානොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- ෂඩ් අභිඥාලාභී - 1. ඉද්ධිවිධ ඥාණය
  2. දිබ්බසෝත ඥාණය
  3. චේතෝපරිය ඥාණය (පරචිත්ත විජානන)
  4. පුබ්බේනිවාසනුස්සති ඥාණය
  5. චුතූපපාත ඥාණය
  6. ආසවක්ඛය ඥාණය
- දිග්විජය - යුදමය වශයෙන් පරාජයට පත්කොට වෙනත් රටවල් අල්ලා ගැනීම
- ධර්ම විජය - යුද්ධය අත්හැර ධර්මය තුළින් මිනිස් හදවත් ජයගැනීමේ ප්‍රතිපත්තිය

- සිව්පිළිසිඹියා - අර්ථ, ධර්ම, නිරුක්ති, පටිභාන
- තීර්ථකයෝ - වෙනත් ආගමික මතවාද දරන්නෝ
- මහාචේතිය - රුවන්මැලි මහා සෑය
- සෑගිරිය - මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටි ස්ථානයක්

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් අංක 01

  "සමණාමයං මහාරාජ - ධම්ම රාජස්ස සාවකා
  තවේව අනුකම්පාය - ජම්බුදීපා ඉධාගතා" යන ගාථාව හා

  "මා වැනි බිළින්දා - වර වර ලඟට කැන්දා
  දුක් සැප කුමන්දා - අසන නිරින්දෝ වෙන කොයින්දා" යන කවිය, පෙළ පොත හා ගුරු මාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම් හා තක්සේරුකරණ නිර්නායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- මිහිඳුමහරහතන් වහන්සේගේ ජීවන තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම.
- මිහිඳුමහරහතන් වහන්සේගේ ලංකාගමනය නිසා සිදු වූ ශාසනික සේවාව විස්තර කිරීම.
- තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමියන්ගේ ජීවන තොරතුරු විස්තර කිරීම.
- තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමියන්ගේ ශාස්ත්‍රීය සේවාව පිලිබඳ ව විවරණයක් කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)

  "සමණාමයං මහාරාජ - ධම්ම රාජස්ස සාවකා
  තමෙව අනුකම්පාය - ජම්බුදීපා ඉධාගතා"

  "මා වැනි බිළින්දා - වර වර ලඟට කැන්දා
  දුක් සැප කුමන්දා - අසන නිරින්දෝ වෙන කොයින්දා"

- ඇමුණුම් 02 - මහාවංශය

# 5 පාඩම
# ශාසන අභිවෘද්ධියට මුල් වූ බෞද්ධ මහෝපාසක චරිත

## 01. නිපුණතාව :- 2.0

- භික්ෂු ජීවන රටාව හැඩගසා ගැනීමට බෞද්ධ ජාතක කථා හා සිව්වනක් පිරිසේ චරිතාදර්ශ උපයෝගිකර ගනී.

## 02. නිපුණතා මට්ටම :- 2.2

- බෞද්ධ උපාසක චරිත හඳුනාගෙන හඳුනාගෙන ආදර්ශ සපයයි.

## 03. කාලපරිච්ඡේද :- 04 යි

## 04. ඉගෙනුම් පල :-

- ශ්‍රේෂ්ඨ බෞද්ධ ගිහි චරිත ශාසන අභිවෘද්ධියට ඉවහල් වූ අයුරු විස්තර කරයි.
- දුටුගැමුණු රජතුමා හා මහාපරාක්‍රමබාහු රජතුමා සිදුකළ මෙහෙය, සසුන රැකීමට ඉවහල් වූ බව පිළිගනියි.
- දුටුගැමුණු රජතුමා හා මහාපරාක්‍රමබාහු රජතුමා සිදුකළ සේවා ලැයිස්තුගත කරයි.
- එඩිතරව කටයුතු කරයි.
- ශාසනික උරුමය රැකගනියි.

## 05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-

I පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන පස්වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම් අංක 01 දැක්වෙන "මාගේ මේ ව්‍යායාමය රජසැප පිණිස නොව සම්බුදු සසුන බැබලවීම පිණිසයි." යනුවෙන් දැක්වෙන ප්‍රකාශය හා "පොළවට වැටෙන එකදු දිය බිඳක්වත් මහමුහුදට නොයේවා" යනුවෙන් දැක්වෙන ප්‍රකාශය පන්තිකාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. සිසුන්ට එය කියවීමට සලස්වන්න.
- එම ප්‍රකාශ දෙක ඉදිරිපත් කළ රජවරුන් පිළිබඳව විමසීමක් කරමින් පාඩමට ඇතුළත් විය යුතු කරුණු සිසුන් මගින් ඉස්මතු කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

## 06. පාඩම් සංවර්ධනය :-

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.
- ලක්දිව සිටි ශ්‍රේෂ්ඨ පාලකවරුන් දෙදෙනෙක් වශයෙන් අනුරාධපුර රජකළ දුටුගැමුණු රජතුමා සහ පොළොන්නරුවේ රජකළ මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා ඉතිහාසගත වී ඇති ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- දුටුගැමුණු රජතුමා රුහුණෙහි රජපෙළපතට අයත්වූ බව පෙන්වා දෙන්න.
- ගැමුණු කුමරුගේ ළමා කාලය පිළිබඳව පිලිසඳරක යෙදෙන්න.

- ගැමුණු කුමරු දුටුගැමුණු වශයෙන් ප්‍රකටවීමට හේතුවූ කරුණු සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- මේ වකවානුවේ රටේ දේශපාලන තත්වය පැහැදිලි කරන්න.
- කාවන්තිස්ස පිය මහරජුගෙන් පසුව ඔහු බලයට පත්වූ ආකාරය විස්තර කරන්න.
- සොළී ආක්‍රමණිකයෙක් වූ එළාරගෙන් මෙරට නිදහස් කරගැනීම උදෙසා සංඝරත්නයේ ආශිර්වාදයත් සහෝදර තිස්ස කුමරුගේ ද අනුග්‍රහයත් ඇතුව ඔහු සමග යුදකොට පරාජයට පත්කළ ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සටනින් මරුමුවට පත් වූ එළාර සතුරෙකු වුවත් සතුරාට වුව ද වෛර නොකොට ගෞරව දැක්වූ අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- රට එක්සේසත් කොට බලය තහවුරු කරගත් දුටුගැමුණු රජතුමා අනුරාධපුරය අගනගරය කරගෙන පාලන කටයුතු මෙහෙයවමින් ශාසනික උන්නතියට මහගු මෙහෙවරක් ඉටුකළ බව පෙන්වා දෙන්න.
- සූවිසි වසරක් දැහැමි පාලකයෙක් වශයෙන් අමරණීය දේශපාලනික හා ශාසනික සේවාවක් ඉටුකළ දුටුගැමුණු මහ රජතුමන්ගේ අභාවය මහාසෑය සමීපයේ දී සිදුවූ අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- පොළොන්නරු යුගයේ සිටි ශ්‍රේෂ්ඨ පාලකයෙක් වශයෙන් මහාපරාක්‍රමබාහු රජතුමාට සුවිශේෂී තැනක් හිමිවන බව පැහැදිලි  කරන්න.
- මහ පැරකුම්බාවන්ගේ මව පියා ඇතුළු පෙළපත පිළිබඳව විවරනයක් කරන්න.
- ළමාකාලය කිත්සිරිමේඝ පුත් තනතුරෙහි හැදුණ වැඩුණු අයුරු අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- කිත්සිරිමේඝ රජුගේ ඇවෑමෙන් පරාක්‍රමබාහු කුමරා දක්ඛිණ දේශයේ පාලකයා බවට පත්වූ අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
- ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1153 දී පරාක්‍රමබාහු රජතුමා මුළු සිරි ලකටම අගරජු බවට පත් වූ අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- එතුමන් අගරජු බවට පත්වීමෙන් අනතුරුව ශාසනික උන්නතිය වෙනුවෙන් සිදුකළ සුවිශේෂී කාර්ය භාරය පිළිබඳ ඇගයීමක් කරන්න.
- කෘෂි ආර්ථික සමෘද්ධිය උදාකරලීම උදෙසා ඔහුකල මෙහෙය පිළිබඳව විමසීමක් කරන්න.
- සෞන්දර්යයට එතුමන් තුළ පැවති නැමියාව පිළිබිඹුවන අවස්ථා පෙන්වා දෙන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළගානොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- දස මහයෝධයෝ - වේළුසුමන, ථෙරපුත්තාභය, නන්දිමිත්‍ර, ගෝඨයිම්බර, පුස්සදේව, ලභායවසභ, සුරනිමල, මහාසේන, මහාභරණ, කච්චදේව
- ජයකුන්තය - (යුධ ජයග්‍රහණයට හේතු වූ තුන්තායුධය)
- අභිෂේක - තනතුරකට පතත් කිරීමේදී , විශේෂයෙන් රජකමට පත් කිරීමේදී ජලය හිසමත වත්කිරීම ඇතුලු චාරිත්‍ර ඉටු කිරීම අභිෂේකය යි. ඔටුනු පැළඳවීම ද අභිෂේකය ලෙස හැඳින්වේ.

- පොළොන්නරු කතිකාවත - මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා විසින් භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ විනය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සංඝ සම්මතයෙන් පනවන ලද නීතිමාලාවකි.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් අංක 01
  "මාගේ මේ ව්‍යායාමය රජසැප පිණිස නොව සම්බුදු සසුන බැබලවීම පිණිසයි."
  "පොළවට වැටෙන එකදු දිය බිඳක්වත් මහමුහුදට නොයේවා" යන ප්‍රකාශ ලියන ලද පුවරුව,පෙළ පොත හා ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- **පෙළ පොතේ පස්වන පාඩම**
- **ගුරු මාර්ගෝපදේශය**

## 09. ඇගයීම් හා තක්සේරුකරණ නිර්නායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- දුටු ගැමුණු රජතුමගේ ජීවන තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම.
- එතුමන්ගේ ශාසනික සේවාව විස්තර කිරීම.
- පරාක්‍රමබාහු රජතුමගේ ජීවන තොරතුරු විස්තර කිරීම.
- එතුමන්ගේ ශාසනික සේවාවන් හා ආර්ථික සංවර්ධන කටයුතු පිළිබඳ විවරණයක් කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)

- "මාගේ මේ ව්‍යායාමය රජසැප පිණිස නොව සම්බුදු සසුන බැබලවීම පිණිසයි."
- "පොළවට වැටෙන එකදු දිය බිඳක්වත් මහමුහුදට නොයේවා"

ඇමුණුම් 02

- මහාවංශය
- ථූපවංශය
- ලක්දිව බුදුසමයේ ඉතිහාසය - මහාචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමි
- පොළොන්නරු යුගය - මහාචාර්ය අනුරාධ සෙනෙවිරත්න

# 6 පාඩම
# සුනාමියට හසු වූ මුහුදු වෙළෙන්දෝ

## 01. නිපුණතාව :- 2.0

- භික්ෂු ජීවන රටාව හැඩ ගසා ගැනිමට බෞද්ධ ජාතක කථා හා සිව්වනක් පිරිසේ චරිතාදර්ශ උපයෝගි කරගනී.

## 02. නිපුණතා මට්ටම :- 2.3

- බෞද්ධ ජාතක කථාවල ඇතුළත් චරිතවල යහපත් ලක්ෂණ හැඳින ආදර්ශයෙන් කටයුතු කරයි.

## 03. කාලපරිච්ඡේද :- 05 යි

## 04. ඉගෙනුම් පල :-

- සමුද්දවාණිජ ජාතක කථාව මතකයෙන් පවසයි.
- සමුද්දවාණිජ ජාතක කථාවේ ආදර්ශ වර්තමානයට ද වැදගත් වන බව පිළිගනිමින් කථා කරයි.
- සමුද්දවාණිජ ජාතක කථාව ඇසුරෙන් ආදර්ශ පාඨ සකස් කරයි.
- ආදර්ශවත් චරිත අධ්‍යයන කොට ගනිමින් චරිතායනය කරයි.
- ගැටලුවලදී ඉවසීමෙන් කටයුතු කරයි.

## 05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-

**I** පෙර සූදානම,

- සමුද්දවාණිජ ජාතක කථාව දැක්වෙන පෙළපොතෙහි හය වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන්ව දැනුවත් කරන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් කවිය ලියූ පුවරුව දරුවන්ට හොඳින් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- එම කවිය සියල්ලෝම එකතු වී හොඳින් ගායනා කරන්න.
- එහි සඳහන් වන්නේ කවුරුන් පිළිබඳවද යන්න සිසුන් ලවා ඉස්මතු කරන්න.
- මෙය ගුත්තිල කාව්‍යයේ කවියක් බවත් දෙව්දත් තෙරුන් බුදුපුතෙකු වුව ද ධර්මය හොඳින් අසා ඇති වුව ද උන් වහන්සේට නිවන් සුවය ලබා ගැනීමට අපහසු වූ බව ඉස්මතු කරමින් සාකච්ඡාව මෙහෙය වන්න.
- එවන් වූ දෙව්දත් තෙරුන්ගේ කථා පුවතක් සමුද්ද වාණිජ ජාතකය දේශනා කිරීමට වර්තමාන කථාවට පාදක වූ බව සාකච්ඡා කරමින් පාඩම සංවර්ධනය කරන්න.

## 06. පාඩම් සංවර්ධනය :-

- සමුද්දවාණිජ ජාතකයේ වර්තමාන කථාව හා අතීත කථාව ළමුන් ලවා ශබ්ද නගා කියවන්න.

- අහඹු ලෙස තෝරාගත් දරුවන්ගේ හෝ එක් එක් දරුවාගෙන් අතීත කථාව හා වර්තමාන කථාව මතකයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- සමුද්ද වාණිජ කථාවේ එන චරිත වලින් ගත හැකි ආදර්ශ පිළිබඳ විස්තරයක් කරන්න.
- එම ජාතක කථාව මතකයෙන් අභ්‍යාස පොතේ ලිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- වර්තමාන කථාවේ එන චරිත අභ්‍යාස පොතේ ලිවීමට උපදෙස් දෙන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- සුත්‍රපිටකයට අයත් ඛුද්දකනිකායේ ජාතක පාලියේ 459 වැනි ජාතක කථාව බව.

**වර්තමාන කථාව**

- බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන සමයේ දෙව්දත් හිමියන් රෝගාතුර වූ විට තමා පෙර සිදුකළ අශෝභන ක්‍රියා සිහිපත් වී ඒ පිළිබඳව ඇතිවූ පශ්චාත්තාපය නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් සමාව ගැනීමට සිත් පහළ විය. ඒ අවස්ථාවේ දී ඇති වූ සිද්ධිය පදනම් කරගෙන සිදුවූ කථාව වර්තමාන කථාව වේ.

**අතීත කථාව**

- වර්තමාන කථාවේ එන ප්‍රධාන චරිත සම්බන්ධ කරගෙන ඔවුහු අතීතයේ දී සිදු කරන ලද එවැනිම වූ කර්මයන් විදහා දැක්වෙන පූර්ව ජන්මයෙහි කථාව අතීත කථාව වේ.
- පෙළපොතෙහි 35 වෙනි පිටුවෙහි අතීත කථාව දැක්වේ.
- අවීචිය - අට මහ නිරයන්ගෙන් අවසාන නිරය , මහා නිරය .
- ස්වයංජාත - ඉබේ හටගත් , ඉබේ පහළ වූ
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායක වලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරන්න.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා භාවිත කළ)
- ''ඉඳ ඉඳ එක වෙහෙර'' කවිය දැක්වූ පුවරුව
- පෙළ පොතේ හයවන පාඩම
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම් හා තක්සේරුකරණ නිර්නායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- වර්තමාන කථාව මතකයෙන් පැවසීම
- අතීත කථාව මතකයෙන් පැවසීම
- කථාවස්තුන් දෙකෙහි පෙර අපර සිද්ධි ගැලපීම
- සමුද්දවාණිජ ජාතක කථාවේ චරිතවලින් ගත හැකි ආදර්ශ වාචිකව හෝ ලිඛිතව ඉදිරිපත් කරන්න.
- සමුද්දවාණිජ ජාතක කථාව මතකයෙන් දරුවාගේ වචනයෙන් පැවසීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)

| | |
|---|---|
| ඉඳ ඉඳ එක | වෙහෙර |
| විඳ විඳ දහම් | මනහර |
| සිඳ බිඳ දුක් | සසර |
| අහෝ දෙව්දත් නොදිටි | මොක්පුර (ගුත්තිල කාව්‍යය) |

# 7 පාඩම
# ඉල්ලන්නා පිරිහෙන්නේය

## 01. නිපුණතාව :- 3.2

- භික්ෂු ජීවන රටාව හැඩ ගසා ගැනිමට බෞද්ධ ජාතක කථා හා සිව්වනක් පිරිසේ චරිතාදර්ශ උපයෝගි කරගනී.

## 02. නිපුණතා මට්ටම :- 3.2.3

- බෞද්ධ ජාතක කථාවල ඇතුළත් චරිතයන්හි යහපත් ලක්ෂණ හැඳන ආදර්ශයෙන් කටයුතු කරයි.

## 03. කාලච්ඡේද :- 04 යි

## 04. ඉගෙනුම් පල :-

- බ්‍රහ්මදත්ත ජාතකය මතකයෙන් ප්‍රකාශ කරයි
- වැරදි බැහැර කොට නිවැරදි චරියාවෙහි හැසිරිය යුතු බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- බ්‍රහ්මදත්ත ජාතක කථාව ඇසුරෙන් ආදර්ශ පාඨ සකස් කරයි.
- ආදර්ශවත් චරිත අධ්‍යයනය කොට චරිතායනය කරයි.
- යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කරයි.

## 05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-

**I** පෙර සූදානම,

- බ්‍රහ්මදත්ත ජාතකය දැක්වෙන පෙළ පොතෙහි හත් වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- "පරපටිබද්ධා මේ ජීවිකාති පබ්බජිතෙන අභිණ්හං පච්චක්ඛිතබ්බං" මේ පාඨය ලියන ලද පුවරුව පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එම පාඨයේ අරුත සිසුන් සමඟ සාකච්ජා කරන්න.
- මෙම පාඨය දසධම්ම සුත්‍රයේ සඳහන් වන බව ද සාකච්ජාවට ගනිමින් මෙහි අරුත වන භික්ෂුන් වහන්සේලා යැපෙනුයේ ගිහි සැදැහැවතුන් දෙන සිව්පසයෙන් බව ද ඉල්ලන්නා පිරිහෙන්නේය යන අරුත ද ඉස්මතු කරමින් පාඩම සංවර්ධනය කරන්න.

## 06. පාඩම් සංවර්ධනය :-

- ධම්ම පදයෙහි පුප්ඵ වග්ගයෙහි ,යථාපි භමරෝ පුපඵං,යන ගාථාව පැහැදිලි කර දෙන්න.
- ජාතක පාලියේ චතුක්ක නිපාතයේ කුටී දූෂක වග්ගයේ 323 වැනි ජාතක කථාව විස්තර කර දෙන්න.
- එම ජාතක කථාවේ අතීත හා වර්තමාන කථා සුවිශේෂී කොට දක්වන්න.
- මෙම ජාතක කථාව කටපාඩම් කරගෙන ඒමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

- ඉදිරි කාලච්ඡේදයකදී අහඹු ලෙස තෝරාගත් සිසුන් කිහිප දෙනෙකු ලවා මෙම ජාතක කථාව මතකයෙන් කීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙම ජාතක කථාවෙන් ගත හැකි ආදර්ශ අභ්‍යාස පොතේ ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- භික්ෂුව ගිහි දායකයින්ට හිරිහැර නොවන ලෙස සරල දිවි පෙවෙතක් ගෙවිය යුතු බව අවධාරණය කරවන්න.
- භික්ෂූන් වහන්සේ චාම් සරල ජීවිතයක් ගත කිරීම සැමගේ ප්‍රසාදයට හේතු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- ඛුද්දක නිකායේ ජාතක පාලියේ කුටිදූසක වග්ගයෙහි 323 වැනි ජාතක කථාව බව.

වර්තමාන කථාව

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ජීවමාන සමයෙහි අලව්නුවර බොහෝ භික්ෂූන් වහන්සේලා ආවාස සාදා ගැනීමට කැතිපොරෝ ආදි ආයුධ දෙන්නැයි කියා නිතර මිනිසුන්ට කරදර කරති. මිනිස්සු භික්ෂූන් දැකීමට පවා මැලි වෙති. මහා කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ ඒ නුවර පිඩු පිණිස වඩින විට මිනිස්සු සැඟවෙන්නට වූහ. එම සිද්ධිය පදනම් කරගෙන ගොඩනැගෙන කථාව වර්තමාන කථාව වෙයි.

අතීත කථාව

- වර්තමාන කථාවෙහි එන චරිත හා සම්බන්ධ වන පංචකාමයෙහි ආදීනව දැන අප්‍රමාදීව කටයුතු කළ යුතු බව ඉගැන්වෙන කථාව අතීත කථාව වේ.

- පංච අභිඥා -

    ඉද්ධිවිධ ඥානය
    දිබ්බසෝත ඥානය,
    පරචිත්ත විජානන ඥානය,
    පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානය,
    දිබ්බචක්ඛු ඥානය,

- අෂ්ඨ සමාපත්ති -

    ප්‍රථම ධ්‍යානය,
    ද්විතිය ධ්‍යානය
    තෘතිය ධ්‍යානය,
    චතුත්ථ ධ්‍යානය,
    ආකාසානඤ්චායතනය
    විඤ්ඤානඤ්චායතනය,
    ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය,
    නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් 01 හි "පරපටිබද්ධා මේ ජීවිකාති පබ්බජිතෙන අභිණ්හං පච්චක්ඛිතබ්බං" යන පාඨය ලියන ලද පුවරුව
- ගුරුමාගෝපදේශය.
- පෙළ පොතේ හත්වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- වර්තමාන කථාව මතකයෙන් පැවැසීම
- අතීත කථාව මතකයෙන් පැවසීම
- කථා වස්තුන් දෙකෙහි පෙර අපර සිද්ධි ගැලපීම
- බ්‍රහ්මදත්ත ජාතක කථාවේ චරිතවලින් ගත හැකි ආදර්ශ වාචිකව හෝ ලිඛිතව ඉදිරිපත් කිරීම.
- බ්‍රහ්මදත්ත ජාතක කථාව මතකයෙන් දරුවාගේ වචනයෙන් පැවසීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- දස ධම්ම සූත්‍රය
- ජාතක පාලිය

# 8 පාඩම
# නොඉවසීම විපතට මුල ය.

**01. නිපුණතාව :- 2.0**

- භික්ෂු ජීවන රටාව හැඩගසා ගැනිමට බෞද්ධ ජාතක කථා හා සිව්වනක් පිරිසේ චරිතාදර්ශ උපයෝගී කරගනි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 2.3**

- බෞද්ධ ජාතක කථාවල ඇතුළත් චරිතයන්හි යහපත් ලක්ෂණ හැදින ආදර්ශයෙන් කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 05 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ක්ෂාන්තිවාදි ජාතක කථාව මතකයෙන් පවසයි
- ක්ෂාන්තිවාදි ජාතක කථාවේ ආදර්ශ වර්තමානයට ද වැදගත් වන බව පිළිගනිමින් කථා කරයි.
- ක්ෂාන්තිවාදි ජාතක කථාව ඇසුරින් ආදර්ශ පාඨ සකස් කරයි.
- ආදර්ශවත් චරිත අධ්‍යයනය කොට චරිතායනය කරයි.
- ගැටලුවලදී ඉවසීමෙන් කටයුතු කරයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි අටවන වන පාඩම ක්ෂාන්තිවාදි ජාතකය හොඳීන් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණු 01 හි සඳහන් "අමිත ගුණ නුවන යුතු උතුමෝ පබඳ" යන කවිය ලියන ලද පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරමින් එම කවිය ශබ්ද නගා නිවැරදිව සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න. ඉන් පසු පහත සසඳහන් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.
- මෙම කවියෙන් කියවෙන්නේ කුමක් ගැනද? යන්න සාකච්ඡා කරමින් ඉවසිමේ ගුණය උතුම් බවත් නො ඉවසීම විපතට මුල් බවත් ඉස්මතු කොට දක්වන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- ඉවසීම සෑම පුද්ගලයෙකු විසින්ම මැනවින් ප්‍රගුණ කළ යුතු ගුණ ධර්මයක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- නො ඉවසීම හේතුකොටගෙන සිදුවිය හැකි විපත් පිළිබඳව සිසුන් සමඟ සාකච්ජා කරන්න.
- අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ පිරූ දස පාරමිතා අතර "ඛන්ති" යනු ඉවසීම බව පැහැදිලි කරන්න.

- ඛන්ති පාරමිතාව ක්ෂාන්තිවාදී ජාතක කථාවෙන් මතු කෙරෙන වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ක්ෂාන්තිවාදී ජාතකය සිසුන්ට කියා දෙන්න.
- එහි අතීත හා වර්තමාන කථා අවධානයට ලක් කරන්න.
- අහඹු ලෙස තෝරාගත් ශිෂ්‍යයන් කිහිපදෙනෙකු ලවා අතීත හා වර්තමාන කථා පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ජාතක කථාවේ එන චරිතවලින් ගත හැකි ආදර්ශ සාකච්ඡා කොට අභ්‍යාස පොතේ ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- ජීවන ගැටලු බොහොමයකට හා ශිෂ්‍ය ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට ඉවසීම ප්‍රගුණ කළ යුතු බව පහදන්න.
- අදාළ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- ත්‍රිපිටකයේ සූත්‍ර පිටකයට අයත් ඛුද්දක නිකායේ ජාතක පාලියේ කථාවක් බව.

වර්තමාන කථාව

- බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවත්නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ සිටින විට නිතර කෝපයෙන් හැසිරෙන භික්ෂුවක් පිළිබඳව දැනගත් උන්වහන්සේ එම භික්ෂුවට අවවාද කරමින් පෙර උත්තමයෝ අත් පා කන් නාසා කැපීම ආදි ඉතා දරුණු වධ හිංසා කරද්දීත් කෝප නොවී සිටි බව ප්‍රකාශ කරමින් ගොඩනැගෙන කථාව වර්තමාන කථාව වෙයි.

අතීත කථාව

- වර්තමාන කථාවේ එන ප්‍රධාන චරිත හා සම්බන්ධ වන ඉවසීමේ ගුණය ඉගැන්වෙන කථාව අතීත කථාව වේ.
- ඛන්ති යනු ඉවසීමේ ගුණයයි.
- අමිත ගුණ නුවණ යනු අප්‍රමාණ ගුණ නුවණින් යුතු යන්නයි.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 - "අමිත ගුණ නුවණ යුතු උතුමෝ පබඳ...." කවිය ලියන ලද පුවරුවක්
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ අටවන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- අතීත කථාව මතකයෙන් පැවැසීම
- අතීත කථාව මතකයෙන් ලියවීම
- ක්ෂාන්තවාදී ජාතක කථාවේ චරිතවලින් ගත හැකි ආදර්ශ වාචිකව හෝ ලිඛිතව ඉදිරිපත් කිරීම.

- ඉවසීමෙන් ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල හා නොඉවසීමෙන් ලැබෙන අයහපත් ප්‍රතිඵල ලැයිස්තු ගත කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා)

  අමිත ගුණ නුවන යුතු උතුමෝ පබඳ
  අනත වෙහෙස ලදුවත් නොම වෙති දුහද
  දිගත පතළ සුවඳැති සොඳ සඳුන් කඳ
  සිඳිත මඩිත එකලෙස පැතිරෙයි සුවඳ (සුභාෂිතය)

- ජාතක පාලිය

# 9 පාඩම
## සේඛියා I

**01. නිපුණතාව :- 3.0**

- බෞද්ධ විනය හා ශික්ෂණය පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය කර භික්ෂු ජීවිත හැඩ ගසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 3.1**

- භික්ෂු විනය ශික්ෂා පිළිපදියි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 09 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- සේඛියා ධර්ම තේරුම් ගනියි.
- සේඛියා ධර්ම භික්ෂුවගේ සෞඛ්‍යයට, ආචාරශීලීත්වයට හා ආයති සංවරයට උපකාරී වන බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- සේඛියා ධර්ම ලැයිස්තු ගත කරයි.
- හික්මීමෙන් කටයුතු කරයි.
- ප්‍රියශීලී පුද්ගලයෙකු වෙයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතේ නව වනපාඩම හොඳින් කියවා උජ්ඣග්ගික වග්ගයේ සේඛියාවන්හි පෙළ හා අර්ථය පාඩම් කරගෙන එන ලෙස සිසුන් දැනුවත් කරන්න..

**II** ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් "සන්තින්‍ද්‍රියා සන්තමානසා" යන ගාථාව ලියන ලද පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ගාථාව ශබ්ද නගා නිවැරදිව සිසුන් සමග සජ්ඣායනය කරන්න. ඉන්පසු පහත සඳහන් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡාව මෙහෙය වන්න.
- මෙම ගාථාවෙන් කියවෙන්නේ කුමක් ගැනද ? යන්න සාකච්ඡා කරමින් සේඛියා යන්න ඉස්මතු කරන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- සේඛියා යනු භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ශික්ෂණය සඳහා භාවිත කළ විනය ශික්ෂා බව පැහැදිලි කරන්න.
- සේඛියා ධර්ම පිළිපැදීම අපැහැදුනවුන්ගේ පැහැදීමටත් පැහැදුනවුන්ගේ වැඩි පැහැදීමටත් හේතු වන බව තේරුම් කරමින් අශෝක කථා පුවත විස්තර කරන්න.
- ඕනෑම සමාජයක යහපැවැත්මට විනය නීති අත්‍යවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ ඒ සමාජ තුළ ඒවාට ආවේණික වූ විනය නීති වෙන්ව පැවතිය හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.

- බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඝ සමාජයට ද විනය නීති මාලාවක් පනවා ඇති බව විස්තර කරන්න.
- විනය පිටකය , පාරාජිකා පාලි , පාචිත්තිය පාලි , මහාවග්ග පාලි, චුල්ලවග්ග පාලි , පරිවාර පාලි, යන කොටස් පහකින් යුක්ත වන බව සාකච්ජාවට ලක් කරන්න.
- සේඛියා පැනවීමට මුල් වූ හේතු සාකච්ජා කරන්න.
- ප්‍රාතිමෝක්ෂයෙහි සඳහන් සේඛියා 75 කොටස්වලට බෙදෙන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න.
- සේඛියා අතර උජ්ඣග්ගික වග්ගය මතු කොට දක්වන්න.
- උජ්ඣග්ගික වග්ගයේ සේඛියා දහය අර්ථ සහිතව කටපාඩම් කරවන්න.
- ඉදිරි කාලච්ජේදයකදී අහඹු ලෙස තෝරාගත් සිසුන් කිහිපදෙනෙකු ලවා එම වග්ගය කටපාඩම් ගැනීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න.
- උජ්ඣග්ගික වග්ගයේ සේඛියාවල පෙළ හා අර්ථය මතකයෙන් අභ්‍යාස පොතේ ලිවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙම සේඛියා ධර්ම තුළින් භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට සමාජය තුළ ප්‍රිය මනාප ලෙස ක්‍රියා කළ හැකි ආකාරය කියා දෙන්න.
- සාර්ථක භික්ෂු ජීවිතයකට සේඛියා අතවශ්‍ය බව අවධාරණය කරන්න.
- සේඛියා ධර්ම තුළින් සාර්ථක ගෘහස්ථ ජීවිතයකට ද ආදර්ශ ලබාදිය හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- සේඛියා යනු භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ශික්ෂණය සඳහා පනවා ඇති විනය ශික්ෂා බව.
- උජ්ඣග්ගික යනු මහ හඬින් සිනාසීමයි.
- "උප්පසද්දො" යනු භික්ෂුවක් ගමෙහි හැසිරෙන විටදී හා කථා බහ කරන විටදී හැකිතරම් මඳහඬින් කථා කළ යුතුබවයි.
- "කායප්පචාලකං" යනු කය ඒ මේ අත සොළවමින් ගමන් කිරිම හෝ හිඳගෙන සිටීමයි.
- "බාහුප්පචාලකං" යනු දෑත එහෙ මෙහෙ අත සොළවමින් ගමන් කිරිම හෝ දන් දෙසන විට අනවශ්‍ය පරිදි දෑස් සෙළවීම නොකළ යුතු බවයි.
- සීසප්පචාලකං යනු හිස එහෙ මෙහෙ සෙළවීමයි.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 "සන්තින්ද්‍රියො සන්තමානසා....." ගාථාව ලියන ලද පුවරුවක්
- පෙළ පොත හා ගුරුමාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න.

- සේඛියා ධර්ම යන්න පැහැදිලි කරන්න.
- සේඛියා ධර්ම ඇසුරෙන් ආචාර ධර්ම ලේඛනයක් සකස් කරන්න.

- විනය පිටකයට අයත් පිටක ග්‍රන්ථ පහ ලියන්න.
- උජ්ජග්ගික වගග්ගයේ සේඛියා ධර්මවල පෙළ හා අර්ථය මතකයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා)

  සන්තින්ද්‍රියො සන්තමානසා
  සන්තං තෙසං ගතං ඨිතං
  ඔකබ්තක චකඛු මිතභාණී
  තාදිසා සමණා මම (ධම්මපදට්ඨ කථා - චූළ සුභද්දා වත්ථු)

- විනය පිටකය
- භික්ෂු ප්‍රාතිමොක්ෂය හා අභිනව ව්‍යාඛ්‍යාව - පහමුණේ ශ්‍රී සුමංගල ස්ථවිර

# 10 පාඩම
## සේඛියා II

**01. නිපුණතාව :- 3.0**

- බෞද්ධ විනය හා ශික්ෂණය පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය කර භික්ෂු ජීවිතය හැඩගසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 3.1**

- භික්ෂු විනයට අදාළ ශික්ෂා පිළිපදියි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 04 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ගමෙහි හැසිරීමේදී භික්ෂුව අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පැහැදිලි කරයි.
- පිණ්ඩපාතය පිළිගැනිමේදී ආචාරශීලි විය යුතු බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- පිණ්ඩපාතය පිළිගැනිමේදී අනුගමනය කල යුතු ආචාරධර්ම ලේඛනයක් සකස් කරයි.
- නිවැරදිව පිණ්ඩපාතයේ යෙදෙයි.
- දෛනික ජීවිතයේ ආචාර ධර්ම පිළිපදියි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම,

- බමහකත වග්ගයේ සේඛියාවල පෙළ හා අර්ථ කටපාඩම් කරගෙන එන ලෙස සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- පෙර දින පාඩමේ උගත් සේඛියා ධර්ම කිහිපයක් සිසුන්ගෙන් විමසන්න. ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවමින් භික්ෂු ජීවිතයට අදාළ තවත් සේඛියා ධර්ම අතර බම්හකත වග්ගයේ එන ශික්ෂාවන් ඉස්මතු කරගන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- බම්හකත යන්න පැහැදිලි කර දෙන්න.
- උක්කුටිකාය යන්න පැහැදිලි කර දෙන්න.
- පල්ලත්ථිකාය යන්න පැහැදිලි කර දෙන්න.
- හත්ථ පල්ලත්ථිකාය යන්න පැහැදිලි කර දෙන්න.
- දුස්ස පල්ලත්ථිකාය යන්න පැහැදිලි කර දෙන්න.
- සක්කච්චං යන්න පැහැදිලි කර දෙන්න.
- පත්ත සඤ්ඤී යන්න පැහැදිලි කරදෙන්න.
- සමසූපකං යන්න පැහැදිලි කරදෙන්න
- සමතිත්තිකං යන්න පැහැදිලි කරදෙන්න.
- බම්හකත වග්ගයේ පෙළ හා අර්ථය කටපාඩම් කරන්න.

- ඉදිරි දිනයකදී අහඹු ලෙස තෝරා ගත් සිසුන් කිහිපදෙනෙකුගෙන් ඛම්භකත වග්ගයේ සේඛියා කට පාඩම් ගන්න.
- ඛම්භකත වග්ගයේ සේඛියාවල පෙළ හා අර්ථය මතකයෙන් අභ්‍යාස පොතේ ලියවන්න.
- ඛම්භකත වග්ගයේ සේඛියා ධර්ම සාර්ථක භික්ෂු ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීමට උපයෝගීවන බව පැහැදිලි කරදෙන්න.
- ගිහි ආචාර ධර්ම ගොඩනගා ගැනීමට සේඛියා ධර්ම ආදර්ශ කරගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- පැවිදි ආචාර ධර්ම ගොඩනගා ගැනීමට ද ඛම්භකත වග්ගයේ සේඛියා ධර්ම උපයෝගි කර ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- සේඛියා ධර්ම ඇසුරින් චීවර පරිහරණය, ආහාර ගැනිම, ගමන් විලාස හා නිවැරදි කථා බහ පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කොට ඇති බව.
- පැවිද්දාගේ හා ගිහියාගේ දෛනික ජීවිතය එම ආචාර ධර්ම තුළින් සාර්ථක කර ගත හැකි බව.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කර ගන්න. එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළගා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- කම්භකත - ඉනෙහි දෑත් තබා ටැඹක් සේ සිටීම.
- පල්ලත්ථිකාය - බූරු ඇද වැනි ආසනයකට කියන නමකි.
- හත්ථ පල්ලත්ථිකාය - දෑතින් දණහිස් බැඳගෙන සිටීම.
- දුස්ස පල්ලථිතිකාය - ඇඳිවතින් දණහිස් පටලවාගෙන සිටීම.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- පෙළ පොත හා ගුරුමාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- ඛම්භකත වග්ගයේ සේඛියාවල පෙළ ශබ්ද නගා සජ්ඣායනා කරන්න.
- එහි පෙළ හා අර්ථය මතකයෙන් පැවසීම
- දන් වැළඳීමේදී පිළිපැදිය යුතු සේඛියා ධර්ම ලියන්න.
- ගමෙහි හැසිරිමට අදාළ සේඛියා ධර්ම පිළිබඳව හැඳින්වීමක් ඉදිරිපත් කරන්න.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- භික්ෂුප්‍රාතිමොක්ෂය හා අභිනව ව්‍යාඛ්‍යාව - පහමුණේ ශ්‍රී සුමංගල ස්ථවිර
- ප්‍රාතිමෝක්ෂ විවරණය - බුජ්ජම්පොළ ධම්මපරායන ස්ථවිර

# 11 පාඩම
## සේඛියා III

**01. නිපුණතාව :- 3.0**

- බෞද්ධ විනය හා ශික්ෂණය පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය කර භික්ෂු ජීවිතය හැඩගසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 3.1**

- භික්ෂු විනය අදාළ ශික්ෂා පිළිපදියි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 7 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- සුරු සුරු වග්ගයේ හා පාදුකා වග්ගයේ සේඛියා දහම්හි අරුත් පවසයි.
- සුරු සුරු වග්ගයේ හා පාදුකා වග්ගයේ සේඛියා ධර්ම නිවැරදිව පිළිපැදිය යුතු බව පිළිගනිමින් කථා කරයි.
- ධර්ම දේශනාවලදී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් ලැයිස්තු ගත කරයි.
- පිළිවෙත් සරුව කටයුතු කරයි.
- ශික්ෂාකාමී ජීවිතයක් ගත කරයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි එකොළොස් වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- "බිම ඉදසිට කී බණ නාසන්නේ....." යන කවිය ලියන ලද පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරමින් එම කවිය තාලයට ගායනා කර සිසුන් සමග ද ගායනා කරන්න. එහි අර්ථය පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවා බණ දෙසීමට හා ඇසීමට අදාළ සිරිත් විරිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් කියා දී ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- සුරු සුරු වග්ගය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
- මෙම පාඩමට අදාළ සුරු සුරු වග්ගයේ පළමු ශික්ෂා පදයේ සිට හයවන ශික්ෂා පදය දක්වා දෙවන (2) ශ්‍රේණියේ දී අධ්‍යයනය කළ පාඩමට සම්බන්ධ වන බව සාරාංශ ගත ව පැහැදිලි කරන්න.
- දහම් දෙසීමේදි දේශකයන් වහන්සේ මෙන්ම ශ්‍රාවක ගිහියන් ද දැනගතයුතු කරුණු සුරු සුරු වග්ගයේ ඇතුළත්ව ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශ්‍රාවකයා, ශාස්තෘවරයාට, ධර්මයට, දේශකයාට ගරු නොකරයි ද එබඳු ශ්‍රාවකයාට ධර්ම දේශනා නොකළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.

- අවි ආයුධ වැනි දෑ ගෙන සිටින අයට දහම් දේශනා නොකළ යුතුබව පැහිදිලි කරන්න.
- සුරු සුරු වග්ගයේ 7 , 8, 9, 10 පෙළෙහි අර්ථය කියා දෙන්න. (පෙළපොතට අනුව)
- සුරු සුරු වග්ගයේ 7 , 8, 9, 10 පෙළ හා අර්ථය කටපාඩම් කරවන්න.
- සුරු සුරු වග්ගයේ 7 , 8, 9, 10 පෙළ හා අර්ථය කටපාඩම් ගන්න.
- සුරු සුරු වග්ගයේ 7 , 8, 9, 10 පෙළ හා අර්ථය මතකයෙන් අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කරවන්න.
- පාදුකා වග්ගයේ පෙළෙහි අර්ථය කියා දෙන්න.
- පාදුකා වග්ගයේ පෙළ හා අර්ථය කටපාඩම් කරවන්න.
- පාදුකා වග්ගයේ පෙළ හා අර්ථය කටපාඩම් ගන්න.
- පාදුකා වග්ගයේ පෙළ හා අර්ථය මතකයෙන් අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කරවන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගන්න.එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

### 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- ඡත්තපාහිස්ස - කුඩයක් අතින් ගෙන සිටින තැනැත්තාට
- සත්ථපාහිස්ස - කඩුවක් අතින් ගෙන සිටින තැනැත්තාට
- වේඨිකසීසස්ස - හිස ජටාවෙන් වෙළාගෙන සිටින තැනැත්තා

### 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 - "බිම ඉඳ සිට කී බණ නාසන්නේ...." යන කවිය ලියන ලද පුවරුවක්.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ එකොළොස්වන පාඩම

### 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න

- සුරු සුරු වග්ගයේ හා පාදුකා වග්ගයේ පෙළ නිවැරදිව සජ්ඣායනය කිරීම.
- එහි අර්ථය සරලව පැහැදිලි කිරීම.
- පෙළ හා අර්ථය මතකයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.
- ධර්ම දේශනාවකදී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- එම සිරිත් අනුගමනය කරමින් ධර්ම දේශනාවක් කරන්න.

### 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)

බිම ඉඳ සිට කී බණ නාසන්නේ
විමතිව උඩ ඉඳ සිට නාසන්නේ
කැමතිව කීවොත් විමසා සන්නේ
එමවද සඟමොක් සැප සාදන්නේ (ලෝවැඩ සඟරාව)

- කසිභාරද්වාජ සූත්‍රය
- වනරෝප සූත්‍රය
- විනය පිටකය

# 12 පාඩම
## පින්පල ලබන මළවුන්ගේ ලෝකය

**01. නිපුණතාව :- 4.0**

- ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍රධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්ම අධ්‍යයනය කර, ගුණාත්මක හා සාර්ථක යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයට මග සලසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 4.1**

- බෞද්ධ සූත්‍රවල ඇතුළත් දහම් කරුණු විමර්ශනයක් කර තම ජීවිතය සාර්ථක කොටගෙන ආදර්ශ සපයයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 9 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ඛුද්දක පාඨයේ පාඨයෙහි එන තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රයේ දැක්වෙන දන්දීමේ ආනිසංස තේරුම් ගනියි.
- දන්දීම තමාගේ හා අන්‍යයන්ගේ යහපතට හේතුවන බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- තිරොකුඩ්ඩ සූත්‍රය නිවැරදිව සජ්ඣායනය කරයි.
- දහම් කරුණුවලින් ජීවිතාදර්ශ සපයයි.
- ආදර්ශවත්ව කටයුතු කරයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම,

- පෙළ පොතෙහි දොළොස්වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන්ව දැනුවත් කරන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් "උපනත් පේතව පව්කොට නොපනත්" යන කවිය ලියන ලද පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරන්න. එය නිවැරදිව ගායනා කර සිසුන් සමග ද ගායනා කරන්න. ඉන් පසු පහත සඳහන් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.

- මෙම කවියෙන් කියවෙන්නේ කුමක් ගැනද ? යන්න සාකච්ඡා කරමින් එය තිරොකුඩ්ඩ සූත්‍රයෙන් කියවෙන කරුණ බව ඉස්මතු කරගන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- ඛුද්දක නිකායේ ඛුද්දක පාඨයෙහි තිරොකුඩ්ඩ සූත්‍රය ඇතුළත් බව පැහැදිලි කරන්න.
- එක් දිනකට එක් ගාථාවක් හෝ දෙකක් අර්ථය සහිතව පාඩම් ගන්න.
- සරල තේරුම සිසුන්ට කියා දෙන්න.
- තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රයේ නිදාන කථාව ලිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිදාන කථාව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.

- වර්තමානයේ ද දන්දීම සිදුකරන බවත් එය තුන්සිත පහදාගෙන අර්ථවත්ව කළ යුතු බවත් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- දන්දීම සැපවත් නිවැරදි ජීවිතයකට මග පෙන්වන බව.
- දන්දීම තුළින් යහපත් ආකල්ප ගොඩ නැගෙන බව.
- දන්දීම තුළින් සිත නිරාමිස සුවයක් ලැබෙන බව.
- ධර්ම දේශනා මගින් දායක දායිකාවන්ට මේවා හොඳින් පැහැදිලි කරදෙන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගන්න. එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- නිරය - සතර අපායටත් වඩා දුක් සහිත වූ ස්ථානයක්
- ප්‍රේත ලෝකය - සතර අපායෙන් එකකි
- බුද්ධාන්තරයක් - එක් බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක විසින් දේශනා කළ ධර්මය පවතින සමයකි
- සිත නිතර වෙනස් වන බව.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් "උපනත් පේතව පව්කොට නොපනත්" කවිය ලියනලද පුවරුවක්
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ දොළොස්වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න.

- තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය නිවැරදිව සජ්ඣායනය කිරිම
- ගාථාවල අර්ථය සරලව පැහැදිලි කිරිම
- නිදාන කථාව පැහැදිලිව සරලව මතකයෙන් ඉදිරිපත් කිරිම.
- දානයේ ආනිසංස පිළිබඳව හැඳින්වීමක් හෝ ධම්ම චින්තාවක් ඉදිරිපත් කිරිම.
- දානයේ ආනිසංස පිළිබඳව ධර්ම පත්‍රිකාවක් පිළියෙළ කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

ඇමුණුම 01( ප්‍රවේශය සඳහා)

උපනත් පේවතව පව්කොට නොපනත්
කලෙකත් නොලැබෙයි සෙම් සොටු පමණත්
උගුරක් නොතෙමෙයි සුරගඟ වැටුණත්
මදකුත් පින් නො කළැකි මැයි සිතුනත් (ලෝවැඩ සඟරාව)

- විමානවත්ථු
- ප්‍රේතවත්ථු
- චූල්ල කම්ම විභංග සූත්‍රය
- ජාණුස්සෝණි සූත්‍රය

# 13 පාඩම
## දුන් දෙය සුවගෙන දේ

**01. නිපුණතාව :- 4.0**

- ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර ධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්මය අධ්‍යනය කර ගුණාත්මක හා සාර්ථක යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයකට මග සලසයි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 4.1**

- බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්ම වල ඇතුළත් දහම් කරුණු විමර්ශනය කර තම ජීවිතය සාර්ථක කොටගෙන ආදර්ශ සපයයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 6 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- සප්පුරිස දාන සූත්‍රයට අනුව සප්පුරිස දාන වර්ග පහ නිවැරදිව නම් කරයි
- සැදැහැ සිතින් දන් දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ලක්ෂණ හය ප්‍රකාශ කරයි
- සප්පුරිස දාන සූත්‍රය කට පාඩම් කර ගනී
- සැදැහැ සිතින් දන් දෙයි
- දන් දීමේ වටිනාකම පිළිබඳ ප්‍රජාව ද දැනුවත් කරමින් දිවිගෙවයි

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- සත් පුරුෂයෙකු ශ්‍රද්ධා සිතින් දන් දෙන ආකාරය හා එහි ආනිශංස විස්තර කෙරෙන දුන් දේ සුව ගෙන දේ නම් දහතුන් වන පාඩම හොඳින් කියවාගෙන එන ලෙස පෙර දින සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- අංක 01 ඇමුණුමෙහි සඳහන්
  "සැදැහැ සිතින් කරතොත් ඔබ දන් දීම"
  නිතියෙන් ඔබට ගෙන දෙයි ලෝ සැනසීම යන කවි දෙපදය ලියන ලද පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කර එය සිසුන් ද සමගින් කිහිපවරක් කියවන්න. පාඩමට ප්‍රවේශය ලබාගෙන කෙටි සාකච්ඡාවකින් පසුව පහත ප්‍රශ්න නගමින් පාඩම අරඹන්න
- කවියට අනුව අපි දන්දිය යුත්තේ කෙසේද?
- එසේ දන් දීමෙන් අපට ලැබෙන ආනිශංස මොනවාද?
- මේ තුළින් සත්පුරිසකමින් ශ්‍රද්ධාවෙන් දන් දීම කල යුතු බව සිසුන්ගේ මුවින්ම පිළිතුරු ලෙස ලබා ගනිමින් පාඩම සංවර්ධනයට යොමුවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- චාග සම්පත්තියෙන් දන් දීම පිළිබඳ සප්පුරිස දාන සූත්‍රයෙන් ඉගැන්වෙන බව පැහැදිලි කරන්න.

- දානය පාරමිතාවක් බව පැහැදිලි කර දෙන්න.
- දන් දීමට සිත එකඟ කර ගත යුතු බව පහදන්න.
- සිත එගඟ කර ගැනීමට නම් තුනුරුවන් කෙරෙහි අචල විශ්වාසයක් තිබිය යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- තුනුරුවන් කෙරෙහි අචල විශ්වාසයෙන් දන් දීම සප්පුරිස දානය වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශ්‍රද්ධාවෙන් දන් දීම සප්පුරිස දානයක් බවත් විස්තර කර දෙන්න.
- සප්පුරිස දානය ගැන සප්පුරිස දාන සූත්‍රයෙන් ඉගැන්වෙන බව පැහැදිලි කරන්න.
- සප්පුරිස දාන පහ නම් වශයෙන් පහදා දෙන්න.
- දන් දීමේදී දෙන දෙය සිතින්ම අතහැර දිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- දන් දීම තුළින් ඇතිවන ආනිශංස දෙලොව සුහ සිද්ධියට හේතුවන බව
- දන් දීම කුසල් පූරණයට ඇරඹුම බව පැහැදිලි කරන්න.
- දානය කෙලෙස් මැඩලීමට සිත සකස් කරවන බවත් දැහැමෙන් සෙමින් උපයා ගත් දෙය පමණක් සකසා පිළිවෙත් පූරණව දිය යුතු බව දක්වන්න.
- ලාභාපේක්ෂාවෙන් හෝ ප්‍රසිද්ධිය ප්‍රදර්ශනය අරභයා දන් නොදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- ප්‍රඥා ගෝචර ව ජීවිතාවබෝධය ප්‍රකට වන අයුරින් දන් දිය යුතු බව පැහැදිලි කර දෙන්න.
- එම දාන පහ පාඩම් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න
- නිවැරදිව දානයක් දෙන ආකාර හය පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් කරන්න
- ඒවා අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කරවන්න
- පාලි වචන නිවැරදිව උච්චාරණය කරවමින් දුරවබෝධය මග හරවන්න
- අමතර කියවීම සඳහා ව්‍යගඝපජ්ජ හා පත්තකම්ම සූත්‍ර වල චාග ප්‍රතිපදාව කියවීම සුදුසු බව දන්වන්න
- සප්පුරිස දානය යන මැයෙන් බිත්ති පුවත්පතකට ලිපියක් සැකසීමට උපදෙස් දෙන්න
- සුදුසු පහසු නිර්ණායක යොදාගෙන සිසුන් තක්සේරුකරණ්න
- සප්පුරිස දාන සූත්‍රය වාචෝත්ග්‍රහණ කර ගැනීමට දින කිහිපයක් ලබා දී පාඩම් ගන්න
- පාඩම නිමා කර කෙටි කාලයකින් සාරාංශයක් සිසුන් සමග ගොඩනගන්න

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- ආඪ්‍ය - බොහෝ සම්පත් ඇති
- දුර්භික්ෂය - ආහාර හිඟ කාලය

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් 01 :- "සැදැහැ සිතින් කරතොත් ඔබ දන් දීම"
  "නිතියෙන් ඔබට ගෙන දෙයි ලෝ සැනසීම" යන පදය ලියන ලද පුවරුව.
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- දානානිසංස දැක්වෙන කථාන්දර පොත්
- පෙළ පොතේ දහතුන්වන පාඩම

**09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-**

- සප්පුරිස දාන පහ නිවැරදිව පිළිවෙළින් නම් කිරීම
- දන් දෙන්නා තුළ තිබිය යුතු මූලිකාංග හය නම් කිරීම
- සප්පුරිස දානය තුළින් ලැබෙන ආනිශංස පහක් නම් කිරීම
- දන් දීමෙන් ලෞකික ජීවිතයට ලැබෙන සැප විපාක පහක් නම් කිරීම
- සප්පුරිස දාන සූත්‍රය නිවැරදිව සජ්ඣායනය කිරීම හා කට පාඩම් කිරීම

**10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-**

- දාන පාරමිතාව දැක්වෙන ජාතක කථා
- දානයේ අනුසස් දක්වන කථා පොත් ( රසවාහිණිය, සද්ධර්මාලංකාරය)
- ව්‍යග්ඝපජ්ජ හා පත්තකම්ම සූත්‍රවල චාග සම්පදාව පිළිබඳ විස්තර
- සංයුත්ත නිකාය, දේවතා සංයුත්ත ආදිත්ත සූත්‍රය

# 14 පාඩම
## ගිහි දිවියක දුක්බර පුවත

**01. නිපුණතාව :- 4.0**

- ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර ධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්මය අධ්‍යනය කර ගුණාත්මක හා සාර්ථක යථාර්ථ වාදී භික්ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනී.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 4.1**

- බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්ම වල ඇතුළත් දහම් කරුණු විමර්ශණය කර තම ජීවිතය සාර්ථක කොටගෙන අදර්ශ සපයයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 08

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ගෘහ ජීවිතයේ දී මිනිසුන්ට විඳීමට සිදුවන දුක් කරදර පිළිබඳ බහුධීතු සූත්‍රයෙන් උගන්වන බව ප්‍රකාශ කරයි
- සූත්‍රයට අනුව භාරද්වාජ ගෝත්‍ර බමුණා මුහුණ දෙන ගැටලු (දුක්) පිළිවෙළින් නම් කරන්න
- බ්‍රාහ්මණ සංයුත්තයේ බහුධීතු සූත්‍රය කට පාඩමින් කියයි
- ගිහි දිවියේ ගැටලු හඳුනාගෙන ඒවාට පිලියම් යෙදීමට ක්‍රියා කරයි
- සූත්‍රාගත කරුණු අවබෝධ කොට ගෙන සාර්ථක පැවිදි දිවියක් ගෙවයි

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම

- ගිහි දිවියක දුක්බර පුවත නම් දහ හතර වන පාඩම හොඳින් කියවා එහි දැක්වෙන බමුණාට මුහුණ දීමට සිදුවූ ගැටලු කොළයක සටහන් කරගෙන එන ලෙස පෙර දින සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සදහන්
  "සම්බාධායං සරාවාසො රජස්සායතනං ඉති
  අබ්භොකාසොව පබ්බජ්ජා ඉති දිස්වාන පබ්බජි" යන ගාථාව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ගාථාව ශබ්ද නගා සිසුන් සමගින් සජ්ඣායනා කරන්න
- ගාථාවේ අර්ථය ලිහිල් බසින් සිසුන්ට පැහැදිලි වන සේ සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න
- ඇමුණුම 02 - හි සඳහන් භාරද්වාජගොත්ත බමුණා මුහුණ දුන් ගැටලු සටහන් පුවරුවක ප්‍රදර්ශනය කරන්න. සිසුන් සටහන් කරගෙන ආ ගැටලු හා සසඳමින් පාඩමට ප්‍රවේශය ලබා ගන්න

## 06. පාඩම් සංවර්ධනය :-

- සංයුත්ත නිකාය බ්‍රාහ්මණ සංයුත්තයේ බහුධීතු සූත්‍රය ඇතුළත් බව පැහැදිලි කරන්න
- බහුධීතු සූත්‍රය මගින් ගිහි ජීවිතයේ ඇති වන ගැටලු, දුක් කරදර පිළිබඳ විග්‍රහ වන බව පැහැදිලි කරන්න
- බහුධීතු සූත්‍රය සංයුත්ත නිකායේ බ්‍රාහ්මණ සංයුත්තයට අයත් සූත්‍ර ධර්මයක් බව විස්තර කරන්න.
- මෙම සූත්‍රය භාරද්වාජගොත්ත බමුණා අරඹයා දේශිත සූත්‍රයක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- ගිහි ජීවිතයේ පුද්ගලයා මුහුණදෙන ප්‍රධාන ගැටලු හතක් ඉන් විස්තර වන බවත්
- පැවිදි දිවිය එවන් දුක් මුසු ගැටලු වලින් මිදුනු එකක් බවත්
- එවන් ගැටලු නොමැතිවීම එය සිත සැහැල්ලුවට හා සමනයට පත්කරවන බවත්
- දුක්මුසු ගැටලු නිසා චිත්ත පීඩා ඇති වීමෙන් වැරදි පිළියම් සෙවීමට යොමුවීමට හැකි බවත්
- එවැන්නකින් ජීවිතය විනාසයට පත්විය හැකි බවත් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය ඇසුරු කර ගනිමින් පැවිදි ජීවිතයක ලක්ෂණ පහදා දෙන්න. (අප්පකිච්චො, සල්ලහුකවුත්ති)
- සැහැල්ලු දිවි පෙවත මගින් මහණකම ඔපවත් වන බවත්,
- මහණකම නිවැරදි පිළිවෙත් පූරණය තුළින් පවත්වාගත යුතු බවත්
- නිවැරදි මහණකම සිත මනාව පිහිටුවා ගැනීමට මග පාදන බවත්
- ඒ තුළින් නිරාමිස සුවය සැනසීම ලැබිය හැකි බවත්
- කුසල් සිත් පෙරටු මහණකම තුළින් සසර දිනීමට සිත් යොමු කළ හැකි බවත් පැහැදිලි කර දෙන්න
- භාරද්වාජගොත්ත බමුණා තම දුක් ප්‍රකාශ කල ගාථා පාඩම් ගන්න. සරල අදහස විමසන්න.
- බුදුන් වහන්සේ දේශිත ගාථා පංතියේදී සජ්ඣායනා කර අර්ථ පහදා දෙන්න.
- දුරාවබෝධ වචන පෙළ පොතේ සටහන් කර ගැනීමට යොමු කරන්න. අදහස සරලව ලිවීමට උදවු දෙන්න.
- බමුණා ප්‍රකාශිත ගාථාව සහ සරල අදහසත් , බුදුන් දේශිත ගාථාව හා සරල අදහසත් ලෙස කරුණු ඇතුළත් ප්‍රදර්ශන පත්‍රිකාවක් සකස්කරවා පංති ප්‍රදර්ශන පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය කරවන්න
- වර්තමානයේ මිනිසුන් මුහුණ දෙන වෙනත් දුක් ගැහැට සොයා සටහන් කරගෙන එන්නට උපදෙස් දෙන්න
- එවන් ගැටලු ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න
- එම ගැටලු වලට සිසුන් තුල පවතින විකල්ප විසඳුම් මොනවාදැයි විමසන්න
- බමුණාගේ දුක් මුසු පුවත ඇතුළත් කොටගෙන ඊට අදාළව සිසුන් තක්සේරුකරණය කරන්න
- ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක් ගුරුවරයාගේ අභිමතය පරිදි සකසාගන්න

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- තුදුස් - දාහතර

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම අංක 01 - "සම්බාධොයං සරාවාසො" යන ගාථාව ඇතුළත් පුවරුව
- ඇමුණුම අංක 02 - බමුණා මුහුණදුන් ගැටලු ලියූ ප්‍රදර්ශන පුවරුව
- ඩිමයිකොල ප්ලැටිග්නම් පෑන්
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ දහ හතරවන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- භාරද්වාජ ගොත්ත බමුණා ප්‍රකාශිත ගාථා කට පාඩම් කිරීම
- බුදුන් වහන්සේ දේශිත ගාථා කට පාඩම් කිරීම
- ගිහි දිවියේදී ඇති වන වෙනත් ගැටලු පහක් නම් කිරීම/ ලිවීම.
- බහුධීතු සූත්‍රය නිවැරදිව කටපාඩමින් සජ්ඣායනය කිරීම (කේවල/සමූහ)
- භාරද්වාජ ගොත්ත බමුණා රහත් භාවයට පත්වූ ආකාරය සරලව මතකයෙන් ප්‍රකාශ කිරීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම අංක 01 - 02 (ප්‍රවේශය)

# 15 පාඩම
## මිහිරි වදනින් අනුන් සනසමු

**01. නිපුණතාව :- 4.0**

- ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර ධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්මය අධ්‍යයනය කර ගුණාත්මක හා සාර්ථක යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයකට මඟ සලසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 4.1**

- බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්මවල ඇතුළත් දහම් කරුණු විමර්ශනය කර තම ජීවිතය සාර්ථක කොටගෙන ආදර්ශ සපයයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 7 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- වචනයක් සුභාෂිතයක් වීමට අවශ්‍ය අංග හතර නම් කරයි
- සුභාසිත සූත්‍රයෙන් ඉගැන්වෙන සුභාෂිත වචන හතර ප්‍රකාශ කරයි
- සුභාෂිත වචනයක පැවතිය යුතු අංග පහ නිවැරදිව නම් කරයි
- සුභාෂිතය හා දුර්භාෂිතය වෙන් කොට හඳුනාගෙන සුභාෂිත වචන කථා කරයි
- ප්‍රජාව සුභාෂිතයට අනුව හැඩ ගැස්වීමට ක්‍රියා කරයි

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- පෙළ පොතේ සුභාසිත සූත්‍රයේ ඇතුළත් "මිහිරි වදනින් අනුන් සනසමු" නම් පහළොස් වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

කඩු දහයකින් වන රිදුමට වඩා රළු
එක තෙපලකින් වන රිදුමට වෙයි කැකුළු
මනුලොව දුකින් ගලවනු රිසිනම් යහළු
පිය වදනක් සනසනු සත්වග සියළු

(ටිබෙට් ජාතික එස්. මහින්ද හිමි)

යන කවිය ලියා පත්‍රිකා සිසුන් අතර බෙදා දී සිසුන් ද සමඟින් ගීතවත්ව ගායනා කරන්න. පසුව එහි සරල අදහස සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

- ප්‍රියවචන කථා කිරීම" යන්න සිසුන් තුළින් මතු කරවාගෙන සාකච්ඡා ක්‍රමයෙන් පාඩමට ප්‍රවේශ ලබා ගන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- සුභාෂිත සූත්‍රයෙන් ඉගැන්වෙන්නේ යහපත් වචන හෙවත් ප්‍රිය වචන කථා කිරීම

පිළිබඳ දහම් කරුණු බව පැහැදිලි කරන්න.

- වචනයක් සුභාෂිතයක් වීමට කරුණු හතරක් මූලික විය යුතුබව විස්තර කර දෙන්න. (බොරුව, කේලම, පරුෂ වචන, නිෂ්පල වචනවලින් බැහැර වීම)
- සුභාෂිත වචනයක ඇති ප්‍රධාන අංග පහක් (අංගුත්තර නිකායේ පංචක නිපාතයේ (සුභාසිත වාචා සූත්‍රයට අනුව) විස්තර කර දෙන්න.
- සුදුසු කාලයෙහිදී ප්‍රකාශිත සත්‍ය වූ ද මටසිලිටි වූ ද අර්ථාන්විත වූ ද මෛත්‍රී සිතින් ද යුතු ලක්ෂණ සුභාෂිත වචනයක පැවතිය යුතු බව විස්තර කර දෙන්න.
- සුභාසිත සූත්‍රයේ නිදානය සරලව කියා දෙන්න.
- ප්‍රිය වචනය සතර සංග්‍රහ වස්තුන්ට අයත් වන බවත්,
- මිනිසා මෙන්ම සියලුම සතුන් ද ප්‍රිය වචනයට කැමැති බවත්,
- ප්‍රිය වචන කථා කිරීම වාචික සංවරය ඇති කරවන බවත්,
- අප්‍රිය වචනය අකුසලය වඩවන බවත්,
- වචනයෙන් සංවර වීම කුසලයක් බවත්,
- ප්‍රිය වචන කථා කරන්නා අන් අයගේ පැසසුමට ගෞරවයට නිතැතින්ම පාත්‍ර වන බවත්,
- ප්‍රිය වචනය තුළින් සිත මනාව සකස් කොටගෙන කුසල් රැස් කර ගනිමින් ජීවිතය දිනිය හැකි බවත්,
- සංවර වචනය තමාගේ මෙන්ම අනුන්ගේ ද යහපතට හේතුවන බවත් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- සුභාෂිත වචන වර්ග කර පෙන්වා දෙන්න.
  - ✸ සුභාෂිත වචන (04) පන්තියේ දී පුනරුච්චාරණය කරවන්න.
  - ✸ අභ්‍යාස පොතේ ඒවා සටහන් කරවන්න.
  - ✸ අප්‍රිය දුර්භාෂිත වචන කථා කිරීම නිසා සිදුවන අයහපත විස්තර කර දෙන්න.
  - ✸ ප්‍රිය වචන කථා කිරීමේ වටිනාකම සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් විස්තර කර දෙන්න.
  - ✸ දී ඇති නිර්ණායක හොඳින් අධ්‍යනය කර සිසුන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
  - ✸ සාධන මට්ටමට නොපැමිණි සිසුන්ට වෙතොත් වෙනත් ප්‍රතිපෝෂණයක් සිදු කරන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- දුර්භාෂිත - නරක ලෙස කියන ලද දෙය

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

ඇමුණුම අංක 01

- "කඩු දහයකින් වන රිදුමට වඩා රළු" යන කවිය ලියූ පත්‍රිකා
- ලෝ වැඩ සඟරාව 82, 83, 84, 85 යන පද්‍යයන් හා සිරිත් මල්දම 09, 10 පද්‍ය ලියූ පත්‍රිකාවක්
- පෙළ පොතේ පහළොස්වන පාඩම
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- වචනයක් සුභාෂිතයක් වීමට අවශ්‍යගුණ සතර නම් කරන්න
- සුභාෂිත වචනයක ඇති ප්‍රධාන ලක්ෂණ පහ ලියා දක්වන්න

- බුදුන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ සුභාෂිත වචන හතර ලියා දක්වන්න
- වංගීස තෙරණුවන් බුදු රදුන් හමුවේ දේශිත ගාථා කට පාඩම් කිරීම
- බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ කිව යුතු දේ හා නොකිව යුතු දේ සරල බසින් පැහැදිලි කරන්න.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම් අංක - 01(ප්‍රවේශය)
- ලෝ වැඩ සඟරාව - (82, 83, 84, 85 පද්‍ය)
- සුභාෂිතය
- සිරිත් මල්දම (09, 10 පද්‍ය)
- ජාතක පොත (නන්දිවිසාල / සත්තිගුම්භ ජාතක)

# 16 පාඩම
## අභිධර්මය I

**01. නිපුණතාව :- 4.0**

- ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර ධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්මය අධ්‍යනය කර ගුණාත්මක හා සාර්ථක යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනී.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 4.2**

- චිත්ත විග්‍රහයට අනුව අභිධර්මයේ සඳහන් මූලික කරුණු ධාරණය කොට ගෙන යථාවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 09 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ලෝක යථාර්ථය පිළිබඳව උගන්වන පරමාර්ථ දේශනා අභිධර්ම පිටකය තුල අන්තර්ගත බව ප්‍රකාශ කරයි.
- කාම ලෝකවල වෙසෙන සත්ත්වයින් තුළ පහළ වන සිත් කාමාවචර සිත් බව පිළිග නිමින් කථා කරයි
- කාමාවචර සිත්වල එන අකුසල සිත් දොළහ මූලික බෙදීම් අනුව වගු ගත කරයි
- ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල් මුල් බැහැර කරයි
- අකුසලයෙන් මිදී කුසලයෙහි යෙදෙයි

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- අභිධර්මය 1 නැමැති දහසය වන පාඩම හොඳින් කියවා එහි කරුණු අවබෝධ කරගෙන එන ලෙස පෙර දින සිසුන් දැනුවත් කිරීම. එසේම "තත්ථ වුත්තාභිධම්මත්‍ථා - චතුධා පරමත්ථතා" යන ගාථාව පාඩම් කරගෙන එන ලෙස දන්වන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 1 හි සඳහන් "දූරංගමං ඒකචරං" යන ගාථාව ලියන ලද පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරමින් එය ශබ්ද නගා නිවැරදිව ගායනා කරන්න. සිසුන් ද සමග නැවත සජ්ඣායනය කරන්න. එහි අදහස සාකච්ඡා කරන්න.
- ගාථාවේ අදහස ගැන සිසුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කර විමසමින් එහි මිනිස් සිතෙහි ස්වභාවය ප්‍රකාශිත බව මතු කරගන්න

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- සම්බුද්ධ දේශනාව සම්මුති දේශනා සහ පරමාර්ථ දේශනා ලෙස දෙයාකාර බව පැහැදිලි කරන්න
- අභිධර්මය යනු පරමාර්ථ දේශනාව බව පැහැදිලි කරන්න

- අභිවිසිටේඨා-ධම්මා අභිධම්මා යන අර්ථකථනය අනුව අභිධර්මය සුවිශේෂ දේශනාවක් බව පැහැදිලි කරන්න
- චිත්ත, චෛතසික, රූප, නිබ්බාණ යනුවෙන් එම පරමාර්ථ දේශනාව සතර විධ බව සාකච්ඡා කරන්න
- 16 වන පාඩම චිත්ත පරමාර්ථය ගැන සාකච්ඡා කරන බව විස්තර කරන්න
- චිත්ත පරමාර්ථයේ සිත් 89 ක් විස්තර වන බව පැහැදිලි කරන්න
- කාමාවචර සිත් 54 ක් ඇති බව පැහැදිලි කරන්න
- පාඩම තුළ අකුසල සිත් 12 පමණක් විස්තර වන බව පැහැදිලි කරන්න
- දිනකට එක් අකුසල සිත් කොටසකට පාඩම් ගන්න
- දුරවබෝධ වචන සාකච්ඡා කරමින් අර්ථාවබෝධ කරවන්න
- පාඩම අවසානයේ සියලු අකුසල සිත් වෙන් වෙන්ව වගුගත කරවන්න
- තක්සේරු නිර්ණායක හොඳින් අවබෝධ කරගෙන සිසුන් නිවැරදිව තක්සේරු කරන්න
- අවශ්‍ය නම් ප්‍රතිපෝෂණ වැඩසටහනක් සංවිධානය කරන්න

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- විචිකිච්ඡාව - බුද්ධාදී අටතැන ඇතිවන සැකය
- උද්ධච්ච - සිතෙහි නොසන්සුන් බව

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම අංක 01 "දූරංගමං ඒකචරං ගාථාව (ප්‍රවේශය)
- පෙළ පොතේ දහසයවන පාඩම
- මාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- සතර පරමාර්ථ ධර්ම නම් කරන්න
- චිත්ත පරමාර්ථයට අයත් ප්‍රධාන බෙදීම ලියා දක්වන්න
- කාමාවචර අකුසල සිත් 12 බෙදීම අනුව වගු ගත කරන්න
- අකුසල් කිරීමට යොමු වන ආකාරය සරලව පැහැදිලි කරන්න
- කුසල් වඩමු- අකුසල් මඩිමු මැයෙන් ධම්ම චින්තාවක් ඉදිරිපත් කරන්න

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 (ප්‍රවේශය)
- අභිධර්මයේ මූලික කරුණු - රේරුකානේ චන්දවිමල හිමි
- අභිධර්ම මාර්ගය - රේරුකානේ චන්දවිමල හිමි

# 17 පාඩම
## අභිධර්මය II

**01. නිපුණතාව :- 4.0**

- ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර ධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්මය අධ්‍යනය කර ගුණාත්මක හා සාර්ථක යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයට මඟ සලසා ගනී.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 4.2**

- චිත්ත විග්‍රයට අනුව අභිධර්මයෙහි සඳහන් මූලික කරුණු ධාරණය කොට ගෙන යථාවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 8 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- චිත්ත පරමාර්ථයට අයත් අහේතුක සිත් 18 හි මූලික බෙදීම් නිවැරදිව නම් කරයි.
- අහේතුක සිත් 18 කට පාඩමින් කියයි.
- කාමසෝභන සිත් 24 හි බෙදීම් නිවැරදිව ප්‍රකාශ කරයි.
- සිත මූලිකව සිදුවන අකුසල කර්ම බැහැර කරයි.
- කුසල් රැස් කරමින් ජීවිත අභියෝග ජය ගනියි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම

- අහේතුක සිත් 18 හා සෝභන සිත් 24 ඉගැන්වෙන අභිධර්මය නැමැති දහ හත් වන පාඩම හොඳින් කියවාගෙන එන ලෙස පෙර දින සිසුන් දැනුවත් කරන්න. එහි අහේතුක සිත් 18 හි මූලික බෙදීම් මතක තබාගෙන එන ලෙස දන්වන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- "සත්ථා කුසල පාකානී - පුඤ්ඤපාකානි අට්ඨධා
  කිරිය චිත්තානි තීනීති අට්ඨාරස අහේතුකා" යන ගාථාව ලියූ පත්‍රිකාව ප්‍රදර්ශනය කරමින් එකී ගාථාව ශබ්ද නඟා කියවා, පසුව සිසුන් සමඟම සජ්ඣායනය කරන්න. පසුව ගාථාව සරලව තේරුම් කර දෙමින් සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
- ගාථාවට අනුව අහේතුක සිත් 18 බෙදෙන ආකාරය සිසුන් තුළින් මතු කරවා ගන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- අභිධර්ම පිටකයේ සතර පරමාර්ථ ධර්ම ඇතුළත් බව පැහැදිලි කරන්න.
- සතර පරමාර්ථ ධර්ම අතර චිත්ත පරමාර්ථයෙන් සිතේ ස්වභාවය හා ක්‍රියාකාරිත්වය විග්‍රහ වන බව විස්තර කරන්න.
- කුසලාකුසල සිත් හෙවත් සහේතුක සිත් හයෙන් එකක් හෝ හරිහැටි නොයෙදෙන සිත් අහේතුක සිත් බව පැහැදිලි කරන්න.

- දස පුණ්‍ය ක්‍රියා සිදු කිරීමේ දී පහළ වන කුසල් කාමාවචර කුසල් සිත් බව පැහැදිලි කරන්න. එම හය සදිව්‍යලෝක හා මනුෂ්‍ය ලෝක යන කාම සුගති වල දී සැප විපාක දෙන බව විස්තර කර දෙන්න.
- අහේතුක අකුසල විපාක සිත් 07 ක් ඇති බවත්,
- කුසල විපාක සිත් 08 ක් ඇති බවත්,
- ක්‍රියා සිත් 03 ක් ඇති බවත්,
- කාම සුගතීන්හි විපාක දෙන කුසල් කරන තැනැත්තාට කුසල් සිත් 08 ක් ඇති වන බවත් ඒවා අට මහා කුසල් ලෙස හඳුන්වන බවත්
- එම කුසල සිත් අට විපාක සිත් 08 ක් හා ක්‍රියා සිත් 08 ක් ලෙස බෙදීම තුළින් කාමසෝභන සිත් 24 ක් වන බවත් පැහැදිලිව විස්තර කර දෙන්න.
- අකුසලින් මිදී කුසලයෙහි යෙදීමෙන් දෙලොව සුව ලැබිය හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
- චිත්ත පරමාර්ථයේ සිත් 89 කින් යුක්ත බව පැහැදිලි කරන්න.
- සිත් 89 තුළ කාමාවචර සිත් 54ක් පවතින බව විස්තර කරන්න.
- කාමාවචර සිත් 54න් අහේතුක සිත් 18 ක් හා සෝභන සිත් 24 ගැන පාඩමේ ඉගැන්වෙන බව විස්තර කරන්න.
- අහේතුක සිත් 18හි මූලික බෙදීම සිදුවන ආකාරය විස්තර කරන්න.
- සෝභන සිත් 24 විස්තර කර දෙන්න.
- අහේතුක සිත් 18 දින 03ක දී කට පාඩම් ගන්න.
- සෝභන සිත් 24 දින 03ක දී කට පාඩම් ගන්න.
- දුරාවබෝධ තැන් සරලව විස්තර කර දෙන්න.
- ඉහත සිත් සියල්ල අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- දී ඇති නිර්ණායක අනුව සිසුන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- නියමිත සාධන මට්ටමට ළඟා නොවූ සිසුන් වෙතොත් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණයන් ක්‍රියාත්මක කරන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- භවංග - සිතෙහි නිදිගත් ස්වභාවය
- බුද්ධෝත්පාද කාලය - බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය පවතින කාලය

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් අංක 01 - "සත්තා කුසල පාකානි..." යන ගාථාව ලියූ ප්‍රදර්ශන පත්‍රිකාව
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- ඇමුණුම් අංක 02 අහේතුක සිත් 18 හා සෝභන සිත් 24 නම් කරන ලද ප්‍රදර්ශන පත්‍රිකාව
- පෙළ පොතේ දහ හත්වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- අහේතුක සිත් 18 නිවැරදිව බෙදා දැක්වීම.
- අහේතුක අකුසල විපාක සිත් 07, කුසල විපාක සිත් 08 හා ක්‍රියා සිත් 03 කට පාඩම් කිරීම.
- කාමාවචර කුසල සිත් 08 නිවැරදිව ලියා දැක්වීම.
- කුසල විපාක සිත් සත්වයාට විපාක දෙන සතර ආකාරය නම් කිරීම.

- කුසල විපාක සිත් සත්ත්වයාට විපාක දෙන සතර ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 - (ප්‍රවේශය)
- ඇමුණුම 02 - පෙළ පොත, අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහය
- 16 වන පාඩමට අදාළ පොත්

# 18 පාඩම
## අභිධර්මය III

**01. නිපුණතාව :- 4.0**

- ත්‍රිපිටකාගත සූත්‍ර ධර්ම හා චිත්ත පාරිශුද්ධියට අදාළ අභිධර්මය අධ්‍යයනය කර ගුණාත්මක හා සාර්ථක යථාර්ථවාදී භික්ෂු ජීවිතයකට මඟ සලසා ගනී.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 4.2**

- චිත්ත විග්‍රහයට අනුව අභිධර්මයේ සඳහන් මූලික කරුණු ධාරණය කොට යථාවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 10 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- චිත්ත පරමාර්ථයට අයත් රූපාවචර සිත් 15 නම් කරයි
- චිත්ත පරමාර්ථයට අයත් අරූපාවචර සිත් 12 නම් කරයි
- චිත්ත පරමාර්ථයට අයත් ලෝකෝත්තර සිත් 8 ඇති බව ප්‍රකාශ කරයි
- චිත්ත ඒකාග්‍රතාව උදෙසා භාවනාව පුහුණු කරයි
- චිත්ත සමාධිය තුළින් දෙලොව දිනයි

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- ධ්‍යාන සිත් පිළිබඳ දහම් කරුණු විස්තර වන දහඅට වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙරදින සිසුන් දැනුවත් කරන්න. එහි සඳහන් රූපාවචර කුසල සිත් 05 පාඩම් කරගෙන එන ලෙස දන්වන්න.

II ප්‍රවේශය

- "පංචධා ඣාන භෙදෙන - රූපාවචර මානසං
  පුඤ්ඤාඤ්ඤ පාප ක්‍රියාභෙදා - තං පංචදසධා භවේ" යන ගාථාව සහ එහි සරල අදහස පැහැදිලි කරමින් ලියා ඇති පත්‍රිකාවක් තුළින් පාඩමට ප්‍රවේශ වන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- 18 වන පාඩමින් රූපාවචර සිත් 15ත්, අරූපාවචර සිත් 12ත්, ලෝකෝත්තර සිත් 8ත් ඉගැන්වෙන බව විස්තර කරන්න.
- පෙර පින් ඇති වීර්ය සම්පන්න, කාමාශාවන් බැහැරකල උසස් පුද්ගලයන්ට පහළ වන සිත් රූපාවචර සිත් බව විස්තර කරන්න.
- අරූපාවචර ධ්‍යාන හතර වැඩීමේදී පහළවන සිත් අරූපාවචර සිත් බව විස්තර කරන්න.
- නිවනට ළඟා කරවමින් පහළවන සිත් ලෝකෝත්තර සිත් බව පෙන්වා දෙන්න.
- භාවනාව සඳහා තදින් අරමුණු ගත හැකි වන්නේ ධ්‍යානසිත් වලට බව
- ධ්‍යානයකින් ආරම්මණ උපනිජ්ඣානය හා නීවරණ දවාලීම යන දෙක සිදුවන බවත්

- විතක්ක විචාර පීති සුඛ ඒකග්ගතා යන චෛතසික 5 ආරම්මණ උපනිජ්ඣානය සිදුකරන බවත්
- පිළිවෙලින් නීවරණ දුවාලීම තුළින් ප්‍රථම ධ්‍යාන කුසල සිත පහළ වන බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- රූපාවචර ධ්‍යාන 5 වැඩූවෙකු තුළ අනතුරුව රූපාවචර විපාක සිත් පහළ වන බවත්
- රහතන් වහන්සේලා ධ්‍යාන ලැබීමෙන් පසු පහළ වන සිත් රූපාවචර ක්‍රියා සිත් බවත් විස්තර කරන්න.
- රූපය කෙරේ කළ කිරීමෙන් යුක්තව අරූපී ආත්මභාව ලැබීමේ අරමුණින් වඩන ධ්‍යාන අරූප ධ්‍යාන 04 බවත්,
- එය කුසල විපාක ක්‍රියා ලෙස වඩන බවත්,
- අරූපාවචර කුසල හා විපාකසිත් පහළ වන්නේ පෘථජ්ජන හා රහත් බවින් මෙපිට අයට බවත්,
- රහතන් වහන්සේලා ධ්‍යානවලින් කුමක් හෝ ලැබුව හොත් එය ක්‍රියා සිත් වන බවත් විස්තර කරන්න.
- දස සංයෝජනයන් එකිනෙක නසාලමින් ඉදිරියට යෑමේදී පහළ වන සිත් හෙවත් නිවන් මගට ළඟා කරන සිත් ලෝකෝත්තර සිත් බවත්,
- මෙලෙස අභිධර්ම ය තුල සිත් 89 ක් පිළිබඳව විස්තර වන බවත්,
- මනාව පිහිටුවාගත් සිත සසර කතරින් එතෙරව ලබන නිවන් සුව ලැබීමට මග සලසන බව විස්තර කරන්න
- චිත්ත පරමාර්ථයේ සිත් 89 හි ,රූපාවචර ධ්‍යාන සිත් 15ක් පවතින බව විස්තර කරන්න.
- ධ්‍යාන සිත් 15 කුසල, විපාක හා ක්‍රියා සිත් ලෙස වර්ගීවන බව පැහැදිලි කරන්න.
- චිත්ත පරමාර්ථයේ අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත් 12ක් පවතින බව විස්තර කර දෙන්න.
- අරූපාවචර ධ්‍යාන සිත් කුසල, විපාක හා ක්‍රියා සිත් ලෙස 12 ආකාර බව විස්තර කරන්න.
- චිත්ත පරමාර්ථයේ ලෝකෝත්තර සිත් 8ක් පවතින බව විස්තර කරන්න.
- ලෝකෝත්තර සිත් අට මාර්ග හා ඵල ලෙස වෙන්වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- දුරවබෝධ වචන අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් එක් සිත් කාණ්ඩ අනුව වෙන වෙනම අභ්‍යාස පොතේ ලියා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- දුරවබෝධ තැන් සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් සරලව විග්‍රහ කර දෙන්න.
- දී ඇති නිර්ණායක අනුව සිසුන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- සාධන මට්ටමට ලගා නොවන සිසුන් සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- උපනිජ්ඣාන - සිත කසිණයන්හි පිහිටුවා එකග කර ගැනීම
- කසිණ - සමථ භාවනාවෙහි සම සතලිස් කර්මස්ථානයන්හි භාවනා අරමුණු වශයෙන් ගන්නා අවස්ථා 10ක් කසිණ ලෙස දැක්වේ.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- රූපාවචර සිත් අරූපාවචර සිත් හා ලෝකෝත්තර සිත් වෙන් වෙන් වශයෙන් බෙදා දක්වන ලද පත්‍රිකාවක්

- පෙළ පොතේ දහ අටවන පාඩම
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- රූපාවචර සිත් 15 කුසල විපාක ක්‍රියා ලෙස වර්ග කර වගු ගත කරන්න.
- අරූපාවචර සිත් 12 නම් කරන්න.
- රූපාවචර අරූපාවචර හා ලෝකෝත්තර සිත් පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීම් කිරීම.
- සමස්ථ චිත්ත පරමාර්ථයම (සිත් 89) බෙදා දක්වෙන ප්‍රදර්ශන පත්‍රිකාවක් සැකසීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහය නම් ග්‍රන්ථය
- පෙළ පොත

# 19 පාඩම
## චිත්ත වග්ගය

**01. නිපුණතාව :- 5.0**

- බෞද්ධ ශික්ෂා පද හා වන්දනාමාන කිරීමේ ගාථා අධ්‍යයනය කර අරුත්බර ධම්මපද ගාථා චරිතායනයෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල සම්පන්න භික්ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 5.1**

- ධම්ම පද ගාථා ඇසුරින් දහම් ආදර්ශ ලබාගෙන එකී දහම් කරුණු සමාජගත කිරීමට කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 10 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- චිත්ත වග්ගයට අයත් ගාථාවල සරල අරුත් පවසයි.
- යහපත් සිතිවිලි උපදවා ගැනීම තුළින් යහපත් ක්‍රියාවන් කළ හැකි බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- ධම්ම පදයේ චිත්ත වග්ගයේ ගාථා කටපාඩමින් කියයි.
- සිත මුල් වී සිදුවන අකුසල ධර්මයන් බැහැර කරයි.
- ගැටලු හමුවේ නොසැලී අභියෝගවලට මුහුණ දෙයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- චිත්ත වග්ගය දැක්වෙන පෙළ පොතෙහි දහනම වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න. එහි සඳහන් පළමු ධම්ම පද ගාථාව කටපාඩම් කරගෙන එන ලෙස පවසන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් "දූරංගමං ඒකචරං" යන ගාථාව ලියන ලද පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරමින් එය ශබ්දනගා නිවැරදිව කියා සිසුන් සමග සජ්ඣායනය කරන්න. ඉන්පසු පහත සඳහන් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- මෙම ගාථාවෙන් කියවෙන්නේ කුමක් ගැනද? යන්න සාකච්ඡා කරමින් සිත පිළිබඳ අදහස ඉස්මතුකර ගැනීමට සිසුන්ව මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- සම්බුද්ධ දේශනාව සූත්‍ර විනය අභිධර්ම යන පිටක තුනකට බෙදෙන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සූත්‍ර පිටකයට ප්‍රධාන ග්‍රන්ථ පහක් ඇතුළත් බවත් එම ග්‍රන්ථ වලට දී ඇති පොදු නාමය නිකාය බවත් සඳහන් කරන්න

- සූත්‍ර පිටකයට අයත් ඛුද්දක නිකායේ ග්‍රන්ථ 15න් ධම්මපදය එක් ග්‍රන්ථයක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- ධම්ම පදයේ වග්ග 26 ක් හා ගාථා 423 ක් ඇති බවත් බොහෝ අවස්ථාවල එක් ගාථාවකට නිදාන කථා එක බැගින් ද ඇතැම් තැනක ගාථා දෙකකට එක් නිදාන කථාවක් බැගින් ද ඇති බව පෙන්වා දෙමින් මෙහෙය වන්න.
- ධම්ම පදයේ ගාථා තුළින් බුදු දහමේ හදවත ලෙස සලකන චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳවත් කර්මය පුනර්භවය වැනි වෙනස් දහම් කරුණු පිළිබඳවත් සරලව පැහැදිලි කර දෙන බව සඳහන් කරන්න.
- උපමා භාවිතා කිරීම වඩාත් කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- දෛනික ජීවිතයට වඩාත් වැදගත් කරුණු පෙන්වා දෙන බව අවධාරණය කරන්න.
- උපදේශාත්මක කරුණු බහුලව පවතින බව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.
- ධම්මපදයේ තෙවැනි වග්ගය චිත්ත වග්ගය බවත් එහි දැක්වෙන ගාථා එකළොස මෙම පාඩමෙහි සඳහන් වන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සිත පිළිබඳව දේශනා කරන නිසාම චිත්ත වග්ගය යන නම භාවිත කර ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- එක් දිනකට ගාථා එකක් කට පාඩම් කර ගන්න.
- ගාථාවේ දුරවබෝධ පද අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එම දුරවබෝධ වචන එකිනෙක පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- දුරවබෝධ වචන හා අර්ථ එකතු කර කුඩා පොතක් සැකසීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිදාන කථාව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- සූත්‍ර පිටකය - බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාගේ දේශනා සංග්‍රහ කර ඇත. සූත්‍ර දේශනා වෝහාර දේශනා සම්මුති දේශනා යන නමින් ද හඳුන්වයි.
- විනය පිටකය - භික්ෂු භික්ෂුණීන් පාලනය කිරීම හික්ම වීම සඳහා භික්ෂු භික්ෂුණීන්ගේ ශික්ෂණයට අදාළ පැනවීම් ඇතුළත් කර ඇති බැවින් ආඥා දේශනාව යන නම භාවිත කරනු ලැබේ.
- අභිධර්මය පිටකය - ගැඹුරු දහම් කරුණු විග්‍රහ කර සංග්‍රහ කර ඇති බැවින් පරමත්ථ දේශනා යනුවෙන් මෙය හඳුන්වනු ලැබේ.
- සඟිය - කොටස
- සංක්ෂිප්තව - කෙටියෙන්
- නිදාන කථා - දේශනාවට හෝ පැනවීමට මුල් වූ සිදුවීම්

- චතුරාර්ය සත්‍යය - චතු + අරිය + සච්ච = උත්තම වූ සත්‍ය වූ කරුණු හතරක් යන අර්ථය ලබා දෙයි දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය චතුරාර්ය සත්‍යය නම් වේ.
- කර්මය - සචේතනික හෙවත් චේතනාව මුල් වූ ක්‍රියාව.
- පුනර්භවය - නැවත නැවත භවය සිදුවීම - උපත
- අප්පමාදෝ අමතපදං - පමා නොවී නිවනට මගය
- පංච කාම - රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන පහයි
- පඤ්ච අභිඤ්ඤා - දිබ්බ චක්ඛු, දිබ්බ සෝත, ඍද්ධි විධ, පරචිත්ත විජාණන, පුබ්බේ නිවාසානුස්සති යන ඤාණ පහ
- සද්ධි විහාරික - උපාධ්‍යායයන් වහන්සේගෙන් පැවිදි උපසම්පදාව ලැබූ භික්ෂුව
- කැඳ අවුළු - කැඳ සමඟ ආහාරයට ගන්නා කැවිලි වර්ග (සද්ධර්මාලංකාරය 736 පිටුව. මහා වංශය 14 පරිච්ඡේදය 55 ගාථාව)
- සිත සියලු දේටම මුල්වන බවත්,
- අයහපත් සිතිවිලි යටපත් කර නිතර යහපත් සිතිවිලි පමණක් ම සිතිය යුතු බවත්,
- යහපත් සිතිවිලි මෙලොව පරලොව සුභසිද්ධියට හේතුවන බවත්,
- සියල්ලටම වඩා තම සිත බලවත් බවත්,
- නුවණැත්තා විසින් සිත ඍජුව තබා ගෙන සසරට බැඳ තබන කෙළෙස් දුරු කිරීමට වෙහෙස ගත යුතු බවත්,
- දමනය කරන ලද සිත නිරාමිස සුවයක් ලබන බවත්,
- සිත නිතර වෙනස්වන බවත්,
- රාගාදී සිතුවිලි යටපත් කර ගෙන කෙළෙස් තැවීමට වෙහෙස විය යුතු බවත්,
- සිත මනාව පිහිටුවා ගනිමින් කුසල් සිතුවිලි මුල්කරගෙන දෛනික කටයුතු කළයුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 "දූරංගමං ඒකචරං" ගාථාව ලියන ලද පුවරුවක්
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ දහනමවන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න.

- ගාථා නිවැරදිව සජ්ඣායනය කිරීම හා කටපාඩමින් කීම.
- ගාථාවේ අර්ථය සරලව පැහැදිලි කිරීම.
- නිදාන කථාව පැහැදිලිව සරලව මතකයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.
- සිත පිළිබඳව හැඳින්වීමක් හෝ ධම්ම චින්තාවක් ඉදිරිපත් කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා )
  දූරංගමං ඒකචරං - අසරීරං ගුහාසයං
  යේ චිත්තං සඤ්ඤමෙස්සන්ති - මොක්ඛන්ති මාරබන්ධනං

- ත්‍රිපිටක සමීක්ෂා - චන්ද්‍ර ගමගේ, එච්. එම්. මොරටුවගම
- සිංහල අනුවාදය සහිත ධම්ම පදය - අත්තුඩාවේ සිරි රාහුල අනු නාහිමි
- ධම්ම පදය - විමර්ශනාත්මක - නඹටුන්නේ විමලඥාන හිමි
- ධම්පියා අටුවා ගැටපදය - සංස්කාරක ඩී.ඊ. හෙට්ටිආරච්චි
- ධම්ම පද වනරත්න ව්‍යාඛ්‍යා - පණ්ඩිත රංජිත් වනරත්න

# 20 පාඩම
## පුප්ඵ වග්ගය I

**01. නිපුණතාව :- 5.0**

- බෞද්ධ ශික්‍ෂා පද හා වන්දනාමාන කිරීමේ ගාථා අධ්‍යයනය කර අරුත්බර ධම්මපද ගාථා චරිතායනයෙන් සාර්ථක ප්‍රතිබල සම්පන්න භික්‍ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 5.1**

- ධම්ම පද ගාථා ඇසුරින් දහම් ආදර්ශ ලබාගෙන එකී දහම් කරුණු සමාජගත කිරීමට කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 06 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ඵුප්ප වග්ගයට අයත් ගාථාවන්හි සරල අරුත් පවසයි.
- මලක ස්වභාවය ජීවිතාවබෝධයට වැදගත් වන බව පිළිගනිමින් සරල දිවියක් ගත කරයි.
- ධම්ම පදයේ ඵුප්ප වග්ගයට අයත් නියමිත ගාථා කටපාඩමින් කියයි.
- සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වගුගත කරයි.
- මැදහත් සිතින් දිවිගෙවයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- විසි වන පාඩම හොඳින් කියවා එහි ඇති සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරගෙන පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම සංකල්ප සිතියමකින් හෝ කැමති පරිදි ප්‍රදර්ශනය කරමින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- බෝධි යන්නෙහි තේරුම් මොනවාද? **(බුද්ධත්වය, චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය, චතුර්මාර්ග ඥාණය, බෝධි වෘක්ෂය)** බෝධි පාක්ෂික ධර්ම යනු මොනවද? **(මාර්ග ඵල අවබෝධයට උපකාර වන ධර්ම)** යන්න සාකච්ඡා කරමින් නිවැරදි පිළිතුර ස්මතුකර ගැනීමට සිසුන්ව මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- සොබාදහමේ අපූර්වත්වය පිළිබඳ සමාලෝචනයක් කරන්න.
- සොබා දහම ලස්සන කරන මල් නිර්මාණශීලී කාර්යයන් වෙනුවෙන් යොදා ගන්නා

ආකාරය හා අවස්ථා පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.

- ධම්ම පද ග්‍රන්ථයේ සිව්වන වග්ගය පුප්ප වග්ගය බවත්, එහි ගාථා 16ක් ද නිදාන කථා 12 ක් ද ඇති බවත් සාකච්ඡා කරන්න.
- පුප්ප වග්ගයට අයත් 01 සිට 05 වෙනි ගාථාව දක්වා පාඩමෙහි සඳහන් වන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- දිනකට ගාථා එක බැගින් කට පාඩම් කර ගන්න.
- ගාථාවල සරල අර්ථය පිළිබඳව සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න.
- නිදාන කථා පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දෙමින් සාකච්ඡා කරන්න
- ගාථාවේ දුරවබෝධ පද අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සත්තිස් බෝධි පාක්‍ෂික ධර්ම පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- මලක් ගෙන එහි ස්වභාවය පැහැදිලි කර දෙන්න.
- මලක වටිනාකම හා එහි අනියත බව ජීවිතයට උපමා කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- දක්ෂ මල් කරුවෙක් මල් විසිතුරු ලෙස සකස් කරගන්නා සේ ධර්මය අවබෝධ කර ගතයුතු බවත්,
- බාහිර ලෝකය පිළිබඳව සිතීමට වඩා අධ්‍යාත්මික කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු බවත්,
- හික්මීම පුරුදු කරගත යුතු බවත්,
- ශරීරය මිරිඟුවකට උපමා කර ඇති බවත් පෙණ පිඩුවක් සේ උපදින බිඳෙන ස්වාභාවයෙන් යුක්ත බවත්,
- සැපයට පමණට වඩා සිත යොමු නොකළ යුතු බවත්,
- පංචකාමයෙහි ගිජු නොවිය යුතු බවත්,
- ලද දෙයින් සතුටු වියයුතු බවත්,
- පරාර්ථකාමීව දිවි ගෙවිය යුතු බවත්,
- රාගාදී සිතුවිලි යටපත් කර ගෙන කෙළෙස් තැවීමට වෙහෙස විය යුතු බවත්,
- සිත මනාව පිහිටුවා ගනිමින් කුසල් සිතුවිලි මුල්කරගෙන දෛනිකව කටයුතු කළයුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- දුරවබෝධ වචන එකිනෙක පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිධාන කථාව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- මලක් ගෙන එහි ස්වභාවය පැහැදිලි කර දෙන්න.
- සේඛ - නිවන් පිණිස ධර්ම මාර්ගයේ හික්මෙන පුද්ගලයා එනම් සෝතාපන්න සකදාගාමී අනාගාමී මාර්ග හා ඵල වලට පත් පුද්ගලයා සහ අරහත් මාර්ගයේ ගමන් කරන පුද්ගලයා ය අංගුත්තර නිකායේ පස්වන නිපාතයේ සේඛ බල පහක් පෙන්වා ඇත එනම් ශ්‍රද්ධාව (තෙරුවන් පිළිබඳ පැහැදීම) හිරිය (පවට ලජ්ජාව) ඔත්තප්ප (පවට බිය වීම) විරිය (අත් නොහරින ලද

වීර්යය) පඤ්ඤා (පංචස්කන්ධයේ හටගැනීම වැනසීම දකින නුවණ) යන පහයි

- සෝවාන් - සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස යන සංයෝජන නැති කිරීම.
  සක්කාය දිට්ඨි - පඤ්චස්කන්ධය මම ය මාගේය යැයි ඇති කර ගත් දෘෂ්ටිය. විචිකිච්ඡා - තෙරුවන් කෙරෙහි ඇති සැකය, අනාගත භවය හා කුසලාකුසල කර්ම පිළිබඳ සැකය.
  සීලබ්බත පරාමාස - ශීල ව්‍රතවල එල්බ ගැනීම.
- අනාගාමී - නැවත නැවත භවයට නොපැමිණෙන්නා. (අනාගාමී පුද්ගලයා නැවත මිනිස් ලොව නූපදී)
- ගඳ කිළිය - බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කුටිය. ගන්ධ කුටිය
- දෙතිස් කුණප - තිස් දෙකක් වූ ශරීර කොටස්. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම ආදියයි
- පති කුලය - චාරිත්‍රානුකූලව හා නීත්‍යානුකූලව විවාපත් වූ ගැහැණු දරුවකුගේ ස්වාමියා අයත් පවුල.
- තවුතිසාව - දිව්‍ය ලොක වලින් එකකි ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා අධිපතිත්වය දරන බවත් සිළුමිණ සෑය එහි ඇති බවත් බුදු දහමේ කියවෙන සුධර්මා සභාව මෙහි පිහිටි බවත් කියවේ. මනුෂ්‍ය ලෝකයේ වසර සියයක් මෙහි දින එකකි. පරමායුෂ මිනිස් දිනවලින් තුන්කෝටි හැට ලක්ෂයකි.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ලියන ලද පුවරුවක්
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ විසිවන පාඩම

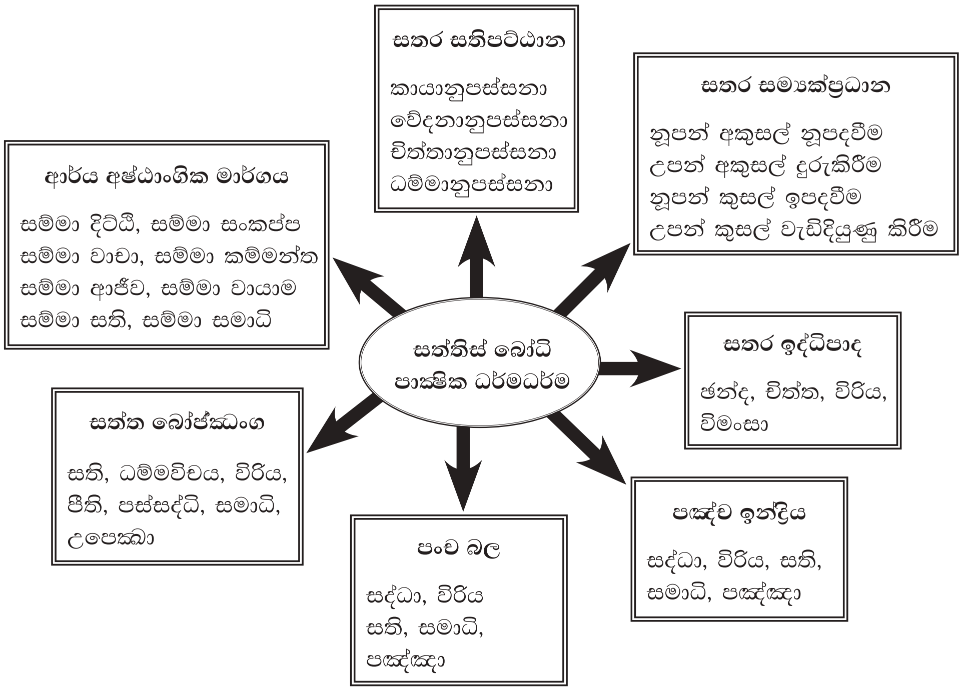
## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න.

- පුප්ප වග්ගයට අයත් පාඩමේ සඳහන් ගාථා නිවැරදිව සජ්ඣායනය කිරීම හා කටපාඩමින් කීම.
- ගාථාවේ අර්ථය සරලව පැහැදිලි කිරීම.
- නිදාන කථාව පැහැදිලිව සරලව මතකයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.
- සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්ම වගුගත කිරීම.
- මලට ජීවිතය උපමා කරමින් අර්ථාන්විත කථාවක් ඉදිරිපත් කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා )
  (සංකල්ප සිතියම)




- ත්‍රිපිටක සමීක්ෂා - චන්ද්‍ර ගමගේ, එච්. එම්. මොරටුවගම
- සිංහල අනුවාදය සහිත ධම්ම පදය - අත්තුඩාවේ සිරි රාහුල අනු නාහිමි
- ධම්ම පදය - විමර්ශනාත්මක - නාඔටුන්නේ විමලඥාන හිමි
- ධම්පියා අටුවා ගැටපදය - සංස්කාරක ඩී.ඊ. හෙට්ටිආරච්චි
- ධම්මපද වනරත්න ව්‍යාඛ්‍යා - පණ්ඩිත රංජිත් වනරත්න

# 21 පාඩම
## පුප්ඵ වග්ගය II

**01. නිපුණතාව :- 5.0**

- ශික්‍ෂා පද හා වන්දනාමාන කිරීමේ ගාථා අධ්‍යයනය කර ධම්මපද ගාථා චරිතායනයෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල සම්පන්න භික්‍ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 5.1**

- ධම්ම පද ගාථා ඇසුරින් ආදර්ශ ලබාගෙන එකී දහම් කරුණු සමාජගත කිරීමට කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 06 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ඵුප්ප වග්ගයේ පාඩමට අදාළ ගාථාවල සරල අරුත් පවසයි.
- ශ්‍රද්ධාව උපදවා නොසැලෙන සිතින් තම කටයුතු කර මනාව ඉගෙන බොහෝ කුසල් වැඩිය යුතු බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- ධම්ම පදයේ ඵුප්ප වග්ගයේ පාඩමට අයත් නියමිත ගාථා කටපාඩමින් කියයි.
- බුද්ධ වචනයට අනුගතව කටුයුතු කරයි.
- විරුද්ධ මත ඉවසයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- 21 වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් සංවරව වැඩම කරන භික්ෂූන් වහන්සේ නමකගේ පිංතූරයක් ප්‍රදර්ශනය කර එය දැකීමෙන් ඇතිවන හැඟීම විමසා ශ්‍රද්ධාව (තුනුරුවන් කෙරෙහි පවතින නොසැලෙන විශ්වාසය) පැහැදිලි කරමින් ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- අන් අයට පීඩාවක් නොවන ලෙස කටයුතු කරන්නේ කෙසේදැයි විමසමින් ඒ පිළිබඳ අදහස් ඉස්මතුකර ගැනීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- ධම්මපදයේ ඵුප්ප වග්ගයේ 6 වන ගාථාවේ සිට 10 වන ගාථාව දක්වා පාඩමෙහි සඳහන් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- දිනකට ගාථා එක බැගින් කට පාඩම් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

- ගාථාවේ දුරවබෝධ පද අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- දුරවබෝධ වචන එකිනෙක පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- සංවර බව ශ්‍රද්ධාව, අන්මත ඉවසීම, ධාරණයකර ගැනීම, කුසලය යන කරුණු පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- පුප්ප වග්ගයයේ මෙම පාඩමට අයත් ගාථාවල සරල අර්ථය හා නිදාන කථාව සුදුසු පරිදි සාකච්ඡා කරන්න.
- භික්ෂුවක සංවරව වාසය කළ යුතු ආකාරය පහදා දෙන්න.
- අනුන්ගේ කටයුතු නොසොයා තම කටයුතු නිවැරදිව කළ යුතු බවත්
- බුදු දහම මනාව අසා ධාරණය කර ඉගෙනීම් කටයුතු නිරත විය යුතු බවත්
- මල් රැසකින් මල්දම් සකස් කරනවාක් මෙන් බොහෝ කුසල් කළ යුතු බවත්,
- බාහිර ලෝකය පිළිබඳව නොසොයා තම වගකීම්, යුතුකම් නිසියාකාරව කළ යුතු බවත්,
- කිසිවකට නොසැලී ක්‍රියාකළ යුතු බවත්,
- සද්ධාව ඇතිවන ආකාරයෙන් වාසය කළ යුතු බවත්,
- බුදු දහමට ගරු කරමින් දහම් අවබෝධය ලබාගත යුතු බවත්,
- දිනපතා කුසල් වැඩෙන කටයුතු කළයුතු බවත්,
- ඉවසීමෙන් හා හික්මීමෙන් යහපත් දේ කරමින් දිවිය ගතකළයුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- සාගින්දරෙන් :- බඩගින්නෙන්
- කෘෂ :- (Wasting ) උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම එනම් වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 2CD රේඛාවට පහළින් පිහිටීම
- දොළදුක :- 'දො' යනු දෙක යන අර්ථයයි 'ළ' යනු හදවතයි දුක යනු සංසිදවා ගැනීමට ඇති ආශාවයි එනම් හදවත් දෙකකින් හටගනු ලබන ආශාවයි
- සෘද්ධි බලයෙන් :- දියුණු කළ මනසක භාවිතයෙන් විවිධ අපූර්ව ක්‍රියාවල නිරත වීමේ හැකියාව
- තුන් ලෝකය :- සත්ත්ව ලෝකය (සත්ත්ව සමූහය) සංස්කාර ලෝකය රූප වේදනා ආදි ස්කන්ධ අවකාශ (ඕකාස) ලෝකය බාහිර ලෝකය හෙවත් පොළොව කඳු ගස් වැල් ආදිය
- ලදපස් මල් :- ඊතණ, සමන්පිච්ච පොහොට්ටු, සුන් සහල්, එළ අබ, විළඳ යන වර්ග පස

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් සංවර බව ප්‍රදර්ශනය වන ස්වාමීන් වහන්සේ නමකගේ පිංතූරයක්
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ විසි එක්වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න.

- ගාථා නිවැරදිව සජ්ඣායනය කිරීම හා කටපාඩමින් කීම.
- ගාථාවේ අර්ථය සරලව පැහැදිලි කිරීම.
- නිදාන කථාව පැහැදිලිව සරලව මතකයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.
- අන්මත ඉවසීමින් තමකටයුතුවල නිරතවන්න යන මැයෙන් රචනාවක් ලිවීම.
- කුසල් වැඩෙන කරුණු ගොනුවක් සැකසීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා )

- ත්‍රිපිටක සමීක්ෂා - චන්ද්‍ර ගමගේ, එච්. එම්. මොරටුවගම (රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ)
- සිංහල අනුවාදය සහිත ධම්ම පදය - අත්තුඩාවේ සිරි රාහුල අනු නාහිමි
- ධම්ම පදය - විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් - නඹටුන්නේ විමලඥාන හිමි
- ධම්පියා අටුවා ගැටපදය - සංස්කාරක ඩී.ඊ. හෙට්ටිආරච්චි (ප්‍රාචීන භාෂෝපකාර සමාගම)

# 22 පාඩම
## පුප්ඵ වග්ගය III

**01. නිපුණතාව :- 5.0**

- බෞද්ධ ශික්ෂා පද හා වන්දනාමාන කිරීමේ ගාථා අධ්‍යයනය කර අරුත්බර ධම්මපද ගාථා චරිතායනයෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල සම්පන්න භික්ෂු ජීවිතයකට මග සලසා ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 5.1**

- ධම්ම පද ගාථා ඇසුරින් දහම් ආදර්ශ ලබාගෙන එකී දහම් කරුණු සමාජගත කිරීමට කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 06 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- පුප්ප වග්ගයේ පාඩමට අදාළ ගාථාවල සරල අරුත් පවසයි.
- ශීලයෙන් හා නුවණින් යුතුව අප්‍රමාදීව චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වෙහෙස විය යුතු බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- ධම්මපදයේ පුප්ප වග්ගයේ පාඩමට අයත් නියමිත ගාථා කටපාඩමින් කියයි
- සිල්වත් ව වාසය කරයි.
- අප්‍රමාදීව ප්‍රඥාවෙන් යුතුව සිත යහපතට යොමු කරයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- විසිදෙවන පාඩම හොඳින් කියවා එහි ඇති ගාථාවල එහි සිංහල අර්ථය ද නිදාන කථාව ද පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් මල් වර්ග කිහිපයක් පුවරුකින් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ඉන්පසු පහත සඳහන් සියලු මල්වල සුවඳට වඩා සිල් සුවඳ උතුම් බව වැදගත් බව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- ධම්ම පද ග්‍රන්ථයේ පුප්ප වග්ගයේ 11 වන ගාථාවේ සිට අවසානය දක්වා ඇති ගාථා හය මෙම පාඩමෙහි සඳහන් වන බව ප්‍රකාශ කරන්න.
- දිනකට ගාථා එක බැගින් කට පාඩම් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිල්වත්බව, අප්‍රමාදී වීම, ප්‍රඥාව මුල් කර කටයුතු කිරීම, ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීම යන කරුණු පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්නග
- දුරවබෝධ වචන එකිනෙක පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

- පුප්ප වග්ගයේ 11 සිට අවසානය තෙක් ඇති ගාථාවල සරල අර්ථය හා නිදාන කථාව සුදුසු පරිදි සාකච්ඡා කරන්න.
- සිල්වත් බවේ ලක්ෂණ හා වටිනාකම පැහැදිලි කරන්න.
- ප්‍රමාදය නිසා ඇතිවන ගැටලු හා හානි පිළිබඳවත්,
- ප්‍රඥාව මෙහෙයවා ධර්මය අවබෝධ කරගන්නට වෙහෙස විය යුතු බවත්,
- චතුරාර්ය සත්‍යය මැනවින් අවබෝධ කරගන්නට උත්සාහ කළ යුතු බවත්,
- රහතන් වහන්සේලා පෘතජ්ජනයන් අතර සැමදා බබළන බවත්,
- පියුමක් විකසිත වනසේ සමාජ යහපත වෙනුවෙන් කටයුතු කර බැබළෙන අයකු වීමට වීර්යය ගතයුතු බවත්,
- ආර්යයන් වහන්සේලාගේ මාර්ගය අනුගමනය කළ යුතු බවත්,
- සීලවන්ත ප්‍රඥාවන්ත පුරවැසියකු ලෙස සමාජයට මෙහෙවරක් කළයුතු බවත්
- සංවරව හික්මීමෙන් ජීවත් විය යුතු බවත්,
- ධර්මය මැනවින් අවබෝධ කරගැනීමට වෙහෙස විය යුතු බවත්,
- අප්‍රමාදීව කුසලයට සිත යොමු කර යහපත් දේ කරමින් දිවිය ගතකළයුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

| | | |
|---|---|---|
| • පෙහෙකම්කරන | :- | රෙදි වියීම, වර්ණ ගැන්වීමාදි වැඩවල නිරත වන |
| • අබුද්ධෝපත්පාද | :- | බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක පහළ නොවූ සමය |
| • ධූතාංගධාරීන් | :- | දුත ගුණය යනු ශාන්ත වූවෝ හා දමනය වූවෝ (සන්තෝ දන්තො )ශාන්ත වීම හා දමනය වීම අතරින් අග්‍ර වූ යන අර්ථය දෙයි ධූතාංග අතරින් අග්‍රස්ථානය මහා කාශ්‍යප රහතන් වහන්සේට ලැබුණි. |
| • මිසදිටුවන් | :- | මිත්‍යා මතවල ඇලී සිටින්නෝ |
| • විඤ්ඤාණය | :- | සංස්කාර (කුසල් හා අකුසල් ) නිසා ඇති වන ඵලය විඤ්ඤාණය නම් වේ. ‘‘සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං’’ මෙය අවබෝධයෙන් ම දැනගතයුතු බව බුද්ධ දේශනාව පෙන්වාදෙයි. |

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 හි මල් වර්ග කිහිපයක් දැක්වෙන ලද පුවරුවක්
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ විසි දෙවන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- ගාථා නිවැරදිව සජ්ඣායනය කිරීම හා කටපාඩමින් කීම.
- ගාථාවේ අර්ථය සරලව පැහැදිලි කිරීම.
- නිදාන කථාව පැහැදිලිව සරලව මතකයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.

- සිල්වත්කම පිළිබඳව පන්තියේදී කථාවක් ඉදිරිපත් කිරීම.
- ප්‍රමාදයෙන් හා නුවණින් වැඩකටයුතු කිරීමෙන් සිදුවන අවාසි හා අප්‍රමාදීව නුවණින් කටයුතු කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි ඇතුළත් ගොනුවක් සැකසීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා )

- ත්‍රිපිටක සමීක්ෂා - චන්ද්‍ර ගමගේ, එච්. එම්. මොරටුවගම
- සිංහල අනුවාදය සහිත ධම්ම පදය - අත්තුඩාවේ සිරි රාහුල අනු නාහිමි
- ධම්ම පදය - විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් - නාඹටුන්නේ විමලඥාන හිමි
- ධම්පියා අටුවා ගැටපදය - සංස්කාරක ඩී.ඊ. හෙට්ටිආරච්චි
- ධම්මපද වනරත්න ව්‍යාඛ්‍යා - පණ්ඩිත රංජිත් වනරත්න

# 23 පාඩම
## දියුණු කළ සිත සලසයි සියලු සෙත

**01. නිපුණතාව :- 6.0**

- බෞද්ධ භාවනාවේ මූලිකාංග ප්‍රගුණ කරමින් යථාබෝධය පිණිස භාවනාවේ යෙදෙයි

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 6.1**

- බෞද්ධ භාවනාවේ ස්වභාවය හැඳින අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි

**03. කාලච්ඡේද :-** 7 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- බෞද්ධ භාවනාව අර්ථ කථනය කරයි.
- සිතේ දියුණුවට කුසල් අරමුණු වඩයි.
- සිත දියුණු කිරීමේ අගය පිළිගනියි.
- පඤ්චේන්ද්‍රිය සංවර කරගනිමින් සිත පාලනය කරයි.
- චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයෙන් දිවිගෙවයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- විසිතුන් වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න. භාවනාව යන වචනය විස්තර කර ඇති ආකාරය මතකයෙන් කීමට සූදානම්ව පැමිණෙන ලෙස සිහිපත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් මුනිවරයාගේ පිංතූරය පෙන්වමින් එයින් නිරූපණය වන්නේ භාවනා කරන අවස්ථාවක් බව පෙන්වා භාවනා යන්නෙහි අර්ථය පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- පාඩමෙහි සඳහන් වන සංයුත්ත නිකායේ කුම්භූපම සූත්‍රය කියා දෙමින් එහි සතුන් උපමා කර ඇති ආකාරය සංකල්ප සිතියම් මගින් චිත්‍රණය කර සරලව වටහා දෙමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉන්ද්‍රිය පහ පැහැදිලි කර එම ඉන්ද්‍රියයන් ගෝචර වන අරමුණු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- රූප සටහන් සහිතව පැහැදිලි කළ ප්‍රධාන කරුණු පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පංචේන්ද්‍රියට අමතරව තවත් සුවිශේෂ ඉන්ද්‍රියයක් ඇති බවත් එය මනස බවත් පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පාඩමේ ඇති පාලි පාඨ හා ගාථා එකිනෙක පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- කුසල් යන ව්‍යවහාරය පැහැදිලි කර දෙමින් භාවනාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුසල ධර්මවල සිත වැඩීම සිත දියුණු කිරීම බව වටහා දෙන්න.
- භාවනාව ප්‍රධාන වශයෙන් සමථ විදර්ශනා වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදෙන බව ප්‍රකාශ කරන්න.
- සමථ යන වචනය විග්‍රහ කර ඇති ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න.
- පංච නීවරණ ධර්ම පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- පංචනීවරණ ධර්ම යටපත් කිරීම සමථ භාවනාවෙන් සිදුවන බව අවබෝධ කර දෙන්න.
- සිත දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- භාවනා කිරීමට සූදානම් විය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- පළමුව සිදු කරන චතුරාරක්ඛා භාවනා පිළිබඳව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- භාවනා කිරීමේ අනුපිළිවෙළ සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ඉන්ද්‍රිය හයක් ඇති බවත් එයට අරමුණු හයක් ද ඇති බවත් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- කුසල් අරමුණුවල සිත දියුණු කිරීම පුහුණු කිරීම භාවනාව බවත්
- සමථ භාවනාව තුළින් පංචනීවරණ ධර්ම යටපත් වන බවත්
- සිත දියුණු කිරීමෙන් බුද්ධිය වැඩෙන බවත්
- මානසික ගැටලු අවම වන බවත්
- දෛනික ජීවිතයට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බවත්
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමට යොමු කරන බවත්
- භාවනා කිරීමට ප්‍රථම පිරිසිදු වී වතාවත් හෙවත් පූර්වකෘත්‍ය කළයුතු බවත්
- සුදුසු භාවනාව තෝරාගෙන කළයුතු බවත් (චතුරාරක්ඛා භාවනා අතුරින්)
- භාවනා කිරීම තුළින් කෙලෙස් යටපත් කරගත හැකි බවත්
- වීර්යය උපදවා සියලු කටයුතු සාර්ථකව කරගත හැකි බවත්
- භාවනාව පිළිබඳ ඉතා හොඳින් දන්නා ගුරුවරයකුගෙන් උපදෙස් නිතර ලබා ගතයුතු බවත්
- කුසල් සිතුවිලි මුල්කරගෙනම භාවනා කළ යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- භාවනා :- **"භාවේති"** යන ක්‍රියා පදයෙන් භාවනා යන වචනය සකස් වී ඇත.

  **"භාවියති වඩ්ඪතීති භාවනා"** දියුණු කිරීම වර්ධනය කිරීම භාවනාව නම් වේ.

  **"සමථ විපස්සනාසු අනුයෝගෝ භාවනා"**

  සමථ විදර්ශනාවන්ට අනුව යෙදීම භාවනාව නම් වේ.

  **"භාවේතී ති ජනේති උප්පාදේති වඩ්ඪේති අයං තාව ඉධ භාවනාය අත්ථො"** වඩයි. හටගනියි. උපදවයි. වර්ධනය කරයි. මෙය භාවනාවයි. මේ අනුව කුසල් අරමුණෙහි සිත වැඩීම භාවනාව නම් වේ.

- සමථ :- සිත සමාධි ගත කරන්නේ සමථය නම් වේ.
  "චිත්තං සමේතීති සමථෝ"
- විදර්ශනා :- අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම.
- අනිත්‍ය :- වෙනස් වන බව ස්ථිරසාර නොවන බව සදාකල් නොපවතින බව.
- දුක්ඛ :- දුක් සහගත බව පීඩාකාරී ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියෙන් උපදනා අතෘප්තිකර බව.
- අනාත්ම :- මමය, මාගේය, යනුවෙන් ගතහැකි සදාකාලික කිසිවක් නැති බව
- නීවරණ :- නිවන ආවරණය කිරීම, වසා දැමීම, කුසල් සිත් මග හැර අකුසලයට සහය දැක්වීම.
- හිරි :- නිර්ලජ්ජිත - ලජ්ජාව ඉක්මවන්නා
  **"හිරිං තරන්තං විජිගුච්ඡමානං"**
- ඔත්තප්ප :- කුසල ධර්මයට ඇති බිය

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් භාවනානුයෝගී මුනිවරයාගේ පිංතූරය දැක්වෙන පුවරුවක්
- පෙළ පොත හා ගුරුමාර්ගෝපදේශය

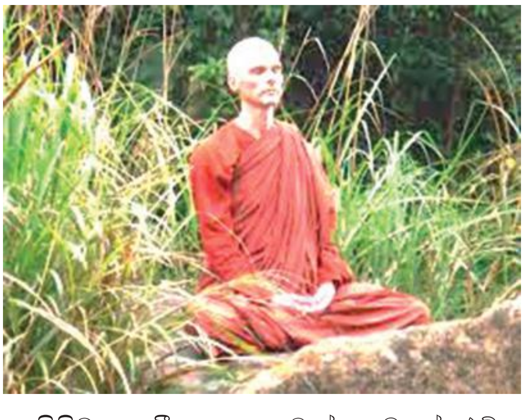
## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න

- භාවනාව යන වචනය පැහැදිලි කිරීම
- සිත දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මතකයෙන් කීම
- භාවනාවක් කරන ආකාරය අනුපිළිවෙළින් කීම
- ඉන්ද්‍රිය ඇඳ පෙන්වූ විට ගෝචර වන අරමුණ විග්‍රහ කිරීම
- හිත, කුසලය, භාවනාව, නීවරණ යන මාතෘකා යටතේ නිර්මාණාත්මක කෙටි රචනා ලිවීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා )



- ත්‍රිපිටක සමීක්ෂා - චන්ද්‍ර ගමගේ, එච්. එම්. මොරටුවගම

- පටිසම්භිදාමග්ගය - ඛුද්දක නිකාය
  (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිඨකය)
- ථෙරගාථා අට්ඨ කථා - ඛුද්දක නිකාය අට්ඨ කථා
- අත්ථසාලිනී අට්ඨ කථා - ධම්මසංගණීපකරණට්ඨ කථා
  (අභිධර්ම පිටකට්ඨකථා)
- හිරි සූත්‍රය - චුල්ලවග්ග පාලි
  (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මාලා)
- භාවනා - ත්‍රිපිටකාචාර්ය
  නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ
- බුදු දහමේ භාවනා ක්‍රම - බන්දුල අත්තනායක
- විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය - රේරුකානේ චන්දවිමල මහා ස්ථවිර

# 24 පාඩම
## ආනාපානාසතිය වඩමු

**01. නිපුණතාව :- 6.0**

- බෞද්ධ භාවනාවේ මූලිකාංග ප්‍රගුණ කරමින් යථාබෝධය පිණිස භාවනාවේ යෙදෙයි

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 6.2**

- ආනාපානසති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාවට අදාළ මූලිකාංග පුහුණු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 04 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ආනාපාන සති යන වචනයේ අරුත් පවසයි.
- ස්වභාවිකව ගන්නා හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම සිහි නුවණින් කළයුතු බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- ආනාපාන සති භාවනාවෙහි අවස්ථා සහ පියවර වගුගත කරයි
- නිවැරදිව හා දෛනිකව ආනාපාන සති භාවනාවේ යෙදෙයි
- සිහි නුවණින් කටයුතු කරයි

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- විසිහතරවන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න. ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීමට සුදුසු ස්ථාන භාවනාවට සූදානම් වියයුතු ආකාරය පිළිබඳ දක්වා ඇති කරුණු හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස සිහිපත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් ආනාපාන සති භාවනාව යන්නෙහි අර්ථය විග්‍රහ කර ඇති පුවරුවක් පෙන්වමින් ආන (හුස්ම ගැනීම හෙවත් ආශ්වාසය) ආපන - (හුස්ම පිට කිරීම හෙවත් ප්‍රශ්වාසය) යන වචන පැහැදිලි කරමින්, ප්‍රශ්න අසමින් අදහස් ඉස්මතුකර සිසුන් සමග සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- ආනාපාන සති භාවනාව භාවනා කර්මස්ථානයක් බවත් එය වැඩීමේදී පූර්ව කෘත්‍ය අනුගමනය කළ යුතු ආකාරයත් පිළිබඳ සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න
- ආනාපානසති භාවනාව වඩන අවස්ථා පිළිවෙළ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න
- එම අවස්ථාවන් පැහැදිලි කර ඇති පාලි පාඨ හා ප්‍රධාන කරුණු පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආනාපානසති භාවනාව වඩන පියවර එකින් එක සාකච්ඡා කරන්න
- පූර්ව කෘත්‍ය කියවා ඒ ඒ පියවර පිළිවෙළින් අනුගමනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න

- ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න
- ආනාපාන සති භාවනාව සිත එකග කරවන ප්‍රධාන භාවනාවක් බවත්
- ආයාසයෙන් හුස්ම ගෙන පිටකිරීම ආනාපාන සති භාවනාව නොවන බවත්
- ස්වාභාවිකවම හුස්ම ගෙන පිට කිරීම පිළිබඳව සිත යොමු කිරීම ආනාපාන සති භාවනාව බවත්
- ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමට පෙර පූර්ව කෘත්‍යයයන් සිදු කිරීම අනිවාර්ය බවත්
- ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධව ඇති පාලි පාඨ හොඳින් කියවිය යුතු බවත්
- පළමු පියවර අනුගමනය කර දෙවන පියවරට යොමු වන ලෙසත් දෙවන පියවරෙන් පසු තෙවන පියවර අනුගමනය කළ යුතු බවත්
- චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයට මෙම භාවනාව ඉතා වැදගත් බවත්
- කය සැහැල්ලුව තබාගෙන භාවනාව සිදු කළයුතු බවත්
- සිහිනුවණින්ම භාවනාව සිදු කළයුතු බවත්
- ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීමෙන් මතක ශක්තිය වර්ධනය වන බවත්
- නිවැරදිව භාවනාව කළයුතු බවත්
- එමගින් මානසික ගැටලු අවම වන බවත්
- දෛනික ජීවිතයට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බවත් පැහැදිලි කරන්න
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

| | | |
|---|---|---|
| • ආන | :- | ශරීරය තුළට ඇද ගන්නා වාතය |
| • ආපාන | :- | නාසයෙන් පිට කරන වාතය |
| • සති | :- | සිහිය |
| • පූර්ව කෘත්‍ය | :- | යමක් කිරීමට පෙර එයට සූදානම් වීමයි |
| • රුක්ඛමූල | :- | ගසක මුල |
| • සුඤ්ඤාගාර | :- | ජන ශුන්‍ය ස්ථානය |
| • පරිමුඛං | :- | මුහුණ ඉදිරිපිට |
| • සතෝව | :- | සිහියෙන්ම |
| • අස්සසති | :- | හුස්ම ගනී |
| • පස්සසති | :- | පහතට හුස්ම හෙලයයි |
| • පටිසංවේදී | :- | විඳින තැනැත්තා ( පටි + සං + විද + ණී ) |
| • පස්සම්භයං | :- | සන්සිඳීම ( ප + සම්භ + අ )<br>පස්සම්භති - සන්සිඳේ |
| • ස්වාසනාලයෙන් | :- | වාතය ගමන් කරන මාර්ගයෙන් ස්වශන පේෂි චලනය මගින් වාතය ශරීරය තුළට ගැනීම හා පිට කිරීම සිදු වේ. නාස් කුහරය ග්‍රසනිකාව හෙවත් නාසය සහ මුඛය ස්වරාලය ස්වාසනාලය උරස් කුහර ශ්වාස නාලිකා ශ්වසන පෘෂ්ටය ඔස්සේ ගර්ත වාතය ගමන් කරන මාර්ගයයි. |

| | | |
|---|---|---|
| ඕලාරික | :- | පහසුවෙන් තේරුම්ගත නොහැකි, පහත්, අහිත, භයානක, යන අර්ථ ඇති වචනයකි. ඕලාරික අස්වාස පස්වාස යනු මහත් ව හෙවත් ලොකුවට හුස්ම ඉහළට පහළට ගැනීමයි. මෙය අයහපත පිණිස හේතු වේ. |

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 හි සඳහන් ආනාපාන සති භාවනාව යන්නෙහි අර්ථය විග්‍රහ කර ඇති පුවරුවක්
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ විසි හතරවන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න

- ආන ආපන සති යන වචන වෙන වෙනම පැහැදිලි කිරීම
- ආනාපානසති භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍ය මතකයෙන් කීම
- ආනාපාන සති භාවනාවේ අවස්ථා සහ පියවර මතකයෙන් අනුපිළිවෙළින් කීම
- ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රායෝගිකව බාහිර වේලාවක දී සිදු කිරීම
- ආනාපාන සති භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුවක් සැකසීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා )

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ආන | + | ආපන | + | සති | + | භාවනාව |
| හුස්ම ගැනීම | + | හුස්ම පිට කිරීම | + | සිහිය | + | වැඩීම |

- ත්‍රිපිටක සමීක්ෂා - චන්ද්‍ර ගමගේ, එච්. එම්. මොරටුවගම
- භාවනා - ත්‍රිපිටකාචාර්ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ
- බුදු දහමේ භාවනා ක්‍රම - බන්දුල අත්තනායක
- ආනාපාන සංයුත්තය - සංයුත්ත නිකාය මහා වග්ගයග (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මාලාව)
- ආනාපාන සති භාවනාව - බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය නාහිමි
- ආනාපානසති දේශනාව - ත්‍රිපිටකාචාර්ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ
- භාවනාවට ප්‍රායෝගික කරුණු - බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය

# 25 පාඩම
## කය නම් නිසරුය

**01. නිපුණතාව :- 6.0**

- බෞද්ධ භාවනාවේ මූලිකාංග ප්‍රගුණ කරමින් යථාබෝධය පිණිස භාවනාවේ යෙදෙයි

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 6.2**

- ආනාපානසති භාවනාව හා පිළිකුල් භාවනාවට අදාළ මූලිකාංග පුහුණු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 05 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- පිළිකුල් භාවනාව යන්නෙහි අරුත් පවසයි.
- කුණප කොටස් තිස් දෙකකින් සමන්විත වූ මේ ශරීරය නුවණින් මෙනෙහි කළයුතු බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- දෙතිස් කුණප දැක්වෙන ගාථා මතකයෙන් සජ්ඣායනා කරයි.
- පිළිකුල් භාවනාව වඩයි.
- අප්‍රමාදීව කුසලයෙහි නිරත වෙයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- විසිපස් වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න. පිළිකුල් සහගත කුණප කොටස් තිස් දෙක පිළිබඳව කරුණු හොඳින් මතකයෙහි රඳවාගෙන පැමිණෙන ලෙස සිහිපත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි සිරුරක ස්වභාවය දැක්වෙන පුවරුව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ජීවිතය අනියත බවත් අප්‍රමාදීව කුසල් කරමින් ජීවිතය තේරුම් ගෙන දෛනිකව කටයුතු කළයුතු බවත් අවධාරණය කරමින් අදහස් ඉස්මතුකර සිසුන් සමග සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- ශරීරයේ ලස්සන මතුපිටින් පමණක් බවත් එය රථයක් මෙන් පිටතින් ලස්සන බවත් සිරුරේ බාහිර ස්වභාවය හා ඇතුලත ස්වභාවය පිළිබඳ පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න.
- සසර දීර්ඝ බවත් රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් යුක්තව උඩගු සිත් ඇතිව ශරීරය සදාකාලික වූවක් බව සිතමින් රූප මදයෙන් මත්ව වාසය කිරීම අනුවණ කමක් බවත් එය ශරීරය ස්ථිර නොවූවක් බව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න
- නව දොරටුවකින් නිරතුරුවම අපවිත්‍ර පිට කරන මේ සිරුර නිතර පිරිසිදු කරමින් නඩත්තු කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න

- සිරුර කුණප තිස් දෙකක සංයෝගයක් බව පැහැදිලි කරන්න
- කුණප කොටස් තිස් දෙක අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරගෙන කටපාඩම් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න
- කුණප කොටස් තිස් දෙක භාවනාවට පහසු වන ලෙස කොටස් හයකට වෙන් කර ඇති බව පැහැදිලි කරන්න
- එම කොටස් හා එම කොටස් වලට අයත් කුණප කොටස් අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.
- කුණප කොටස් තිස් දෙක අවබෝධයෙන් සිහි කිරීම කායගතාසති භාවනාව බවත් එය පිළිකුල් භාවනාව ද්වත්තිංසාකාර භාවනාව අශුභ භාවනාව යනුවෙන් ද හඳුන්වන බවත් සිසුන්ව දැනුවත් කරන්න
- පාඩමේ ඇති පාලි පාඨ හා අර්ථ සටහන් කර ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න
- සාමණේර බණ දහම් පොතෙහි සඳහන්ව ඇති මෙම පාඩමෙහි දක්වා තිබෙන පිළිකුල් භාවනාව පිළිබඳව විස්තර කරන ගාථා කටපාඩම් කරගනිමින් එහි සරල අර්ථ පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට සිසුන් මෙහෙය වන්න.
- තච පංචකය වඩන ආකාරය පිළිබඳව පිළිවෙළින් සිසුන්ට අවබෝධය ලබා දෙන්න
- පියවරෙන් පියවර පිළිකුල් භාවනාව වැඩිය යුතු බවත්
- ශරීරය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් දැකිය යුතු බවත්
- සෑම භාවනාවක් ආරම්භයේදී ම පූර්ව කෘත්‍ය කළ යුතු බවත්
- රාග ද්වේෂ මෝහ සන්සිඳුවීමට පිළිකුල් භාවනාව උපකාර වන බවත්
- ජීවිතය පිළිබඳව නිතර අවබෝධයෙන් සිහිකළ යුතු බවත්
- කිසිම අවස්ථාවක කළකිරීමෙන් තොරව පිළිකුල් භාවනාවේ යෙදිය යුතු බවත්
- පිළිකුල් සහගත බව තුළින් මුලාවට පත් නොවිය යුතු බවත්
- අප්‍රමාදීව කුසල් කළ යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- මායාව :- සත්‍ය නොවන දේ
- කුණප :- අපවිත්‍ර දේ
- රූප මදයෙන් :- රූපයට දැඩිව ආශා කිරීමෙන්
- ඇට මිදුළු :- Bone marrow අස්ථි අභ්‍යන්තරයේ ඇති මෘදු ස්ථරයකි. මෙය රතු සහ කහ යන වර්ණයන්ගෙන් යුක්ත වේ.රතු ඇට මිදුළු පැතිලි අස්ථි වල ද කහ ඇට මිදුළු දීර්ඝ අස්ථි වලද ඇත.
- දළඹුව :- ගර්භාෂය
- බඩ දිව :- ඇල දිව හෙවත් අග්න්‍යාශයයි, උදර පටලය ඇසුරු කර ගනිමින් පවතී (pancreas)
- පපුමස :- පප්ඵාසං අක්මාව හා හදවත උඩින් වසාගෙන ඇති කොටස් තුනකට බිදී ඇති ආකාරයෙන් පෙනෙන කැවුමකට සමාන කම් ඇති රතු පැහැති අවයවයකි

| | | |
|---|---|---|
| ● අතුණු බහන් | :- | නොපැසුණු ආහාර අසූචි බවට පත් නොවූ ආහාරයි |
| ● පිත | :- | පිත දෙයාකාර වේ එනම් බද්ධ අබද්ධ නම් වේ. පිත්තකෝෂයේ ඇති පිත බද්ධ නම් වේ. එය මිදුණු මී තෙල් වැනි ස්වභාවයෙන් පවතී. කෙස් ලොම් ආදියෙහි පැතිර පවතින පිත අබද්ධ පිතයි එය රණවරා මලක පැහැයක් දරයි |
| ● වුරුණු තෙල් | :- | දිය වී විසිරී ඇති ඇති මේදය පොල් තෙල් වැනි ස්වභාවයක් දරයි. |
| ● සඳමිදුලු | :- | ලාටු වැනි සන්ධි පුරා විහිදී ඇති ද්‍රව්‍යයකි |
| ● මෘත ශරීරය | :- | මළ සිරුරයි එය සීවතික යනුවෙන් කායානුපස්සනාවේදී හඳුන්වයි. |

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

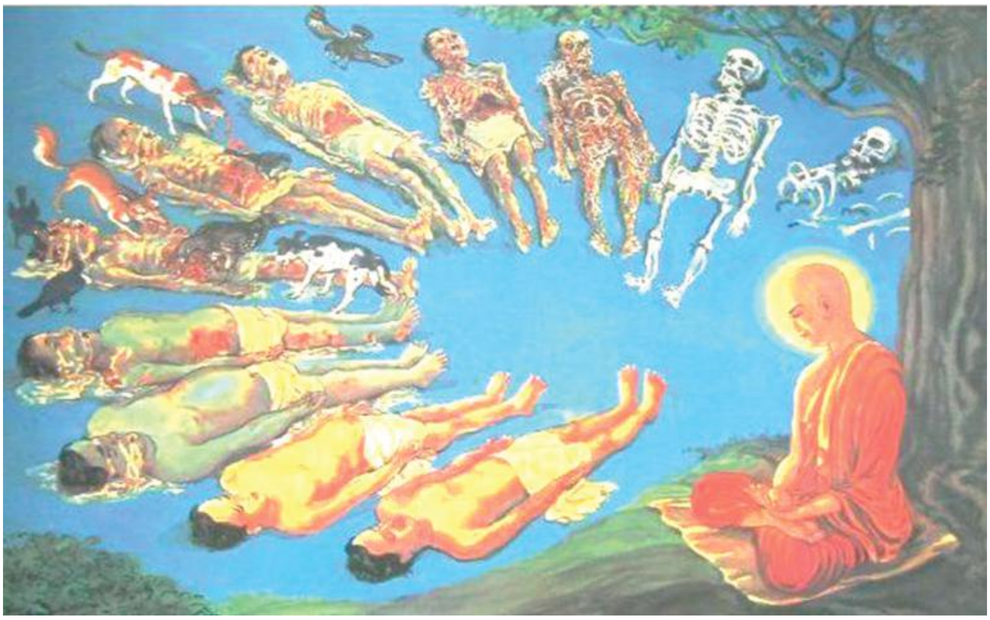
- ඇමුණුම 01 හි සිරුරක ස්වභාවය දැක්වෙන පුවරුවක්
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ විසි පස්වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- පිළිකුල් භාවනාව පැහැදිලි කිරීම.
- කුණප කොටස් තිස් දෙක මතකයෙන් කීම
- දෙතිස් කුණප දැක්වෙන ගාථා සහ එහි අර්ථ මතකයෙන් කීම
- පිළිකුල් භාවනාවේ පියවරයන් මතකයෙන් අනුපිළිවෙළින් කීම
- කුණප කොටස් දැක්වෙන පිංතුර සහිත කුඩා පොතක් නිර්මාණය කිරීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)



- සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය - රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි
- නිර්වාණ විනිශ්චය - රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි
- විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය - රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි
- භාවනා - ත්‍රිපිඨකාචාර්ය නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ
- බුදු දහමේ භාවනා ක්‍රම - බන්දුල අත්තනායක
- භාවනාවට ප්‍රායෝගික කරුණු - බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය
- සාමණේර බණදහම් පොත - රන්ජිත් වනරත්න
- සාමණේර බණදහම් පොත - බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය
- සසර දුක නිවන මග - හාරිස්පත්තුවේ අරියවංසාලංකාර හිමි
- සතර කමටහන් භාවනා විධි - උතුරාවල ධම්මරතන හිමි

# 26 පාඩම
## චතුරාර්ය සත්‍යය

**01. නිපුණතාව :- 7.0**

- බුදු සමයේ මූලික ඉගැන්වීම් විස්තරාත්මක ව අධ්‍යයනය කර සත්ත්වයාගේ හා ලෝකයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවධිකමින් යුතුව ලෝක ධර්මතා හමුවේ නොසැලී කටයුතු කරයි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 7.1**

- චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ නිවැරදි දැක්මෙන් කටයුතු කරයි

**03. කාලච්ඡේද :-** 8 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- චතුරාර්ය සත්‍යය යන්නෙහි අරුත් පවසයි.
- දුක් සහිත මේ ලෝකය දුකට හේතුව තෘෂ්ණාව බවත් එය නැති කර ගැනීමට ආර්ය මාර්ගය අනුගමනය කළ යුතු බව නුවණින් පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග මතකයෙන් කියයි.
- ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකියි.
- යථාර්ථයට මුහුණ දෙයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- විසිහය වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න. චතුරාර්ය සත්‍යය  පිළිබඳව කරුණු හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස සිහිපත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම 01 හි දැක්වෙන "සෙත්සිරි දෙන මහ ගුණ මුහුදාණන්" යන ලෝවැඩ සඟරාවේ ප්‍රථම කවිය කියමින් බවදුක යනු කුමක්දැයි යන්න පැහැදිලි කර අදහස් ඉස්මතුකර සිසුන් සමග සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- සංසාරය යනු ඉපෙදෙමින් මැරෙමින් භවය තුළ ගමන් කිරීම බව පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න.
- සමස්ත ලෝකයම දුක මත පිහිටා ඇති බවත් ලෝකය යනු ජීවී අජීවී සියල්ල බවත් අවබෝධ කරමින් සාකච්ඡා මෙහෙය වන්න
- බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක පහළ වී ලෝකයේ සැබෑ තත්වය කියා දෙමින් දුකින් මුදවා ගැනීමට ධර්මාවබෝධය ලබා දෙන බව පැහැදිලි කරන්න

- දුක හා දුකින් මිදීම පිළිබඳ උතුම් සත්‍ය සතරක් බුදු රදුන් විසින් පෙන්වා ඇති බව හා එය චතුරාර්ය සත්‍යය නමින් හඳුන්වා ඇති බවත් අවබෝධ කරන්න
- චතු යනු සතර බවත් ආර්ය යන වචනයෙන් උතුම් යන තේරුම ලබා දෙන බවත්
- ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ දම්සක් පැවතුම් සූත්‍ර දේශනාව උන්වහන්සේගේ මංගල දේශනාව බවත්
- එම දේශනාව චතුරාර්ය සත්‍යය පැහැදිලි කරන බවත්
- දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය යන සතර චතුරාර්ය සත්‍ය ලෙස පෙන්වා ඇති බවත්
- චතුරාර්ය සත්‍යය හා එහි අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගෙන පාඩම් කර ගතයුතු බවත්
- ආර්ය සත්‍ය හතරට අයත් කාර්ය සතරක් ඇති බවත්
- චතුරාර්ය සත්‍යය පරම සත්‍ය බව තහවුරු කරන කරුණු තුනක් ඇති බවත්
- ආර්ය සත්‍ය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ බුදු, පසේබුදු, මහරහතන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කළ නිසා බවත්
- වෙනස් නොවන බැවින් පරම සත්‍යයය බවත්
- චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් සෝවාන් ආදී ආර්ය තත්ත්වයට පත් විය හැකි බවත්
- වෛද්‍යවරයකු රෝගයක් ඇති බව දැන එය හේතුව නැති කිරීමෙන් සුව කළ හැකි බව දැන ඒ සඳහා පිළියම සොයා බලන්නේ යම් සේ ද බුදුරජාණන් වහන්සේ ද වෛද්‍යවරයකු සේ චතුරාර්ය සත්‍යය තුළින් විමුක්තියට මග පෙන්වා ඇති බවත්
- චතුරාර්ය සත්‍යය වට්ඨ හෙවත් වට හතරකින් යුක්ත බවත්
- එය දොළොස් ආකාරයකින් අවබෝධ කර ගත යුතු බවත්
- තණ්හාව කාම, භව, විභව වශයෙන් තුන් ආකාර බවත්
- මාර්ග සත්‍යය ප්‍රධාන අංග අටකින් සමන්විත බවත් පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡා මෙහෙයවන්න
- පාඩමේ ඇති පාලි පාඨ හා අර්ථ සටහන් කර ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න
- ජීවිතය පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටිය යුතු බවත්
- ජීවිතයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට පුරුදු විය යුතු බවත්
- යහපත් දිවියක් ගත කිරීමට නිතර උනන්දු විය යුතු බවත්
- අප්‍රමාදීව කුසල් කළ යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟා නොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- අනනුබෝධ :- අවබෝධයෙන් තොර
- අප්පටිවේධ :- අවබෝධ නොකළ
- දීඝමද්ධානං :- දීර්ඝ කාලයක්
- සංසරිතං :- සංසරණය හෙවත් භවයෙන් භවය ගමන් කිරීම
- සිරිත් :- කළ යුතු දේ කිරීම
- දුසිරිත් :- නොකළ යුතු දේ
- පොනෝභවිකා :- යලි යලිත් පුනර්භවය කිරීම ඇති කරවන

- නන්දිරාග සහගතා :- ආශ්වාද සහිත
- තත්‍රතත්‍රාභි නන්දනී :- උපනුපන් සෑම භවයකදී ම සියල්ල සතුටින් පිළිගන්නා වූ

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම 01 හි දැක්වෙන ඹී සෙත්සිරි දෙන මහ ගුණ මුහුදාණන් යන කවිය
- ගුරුමාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ විසි හයවන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදාගන්න

- චතුරාර්ය සත්‍යය මතකයෙන් කීම
- චතුරාර්ය සත්‍යයට අයත් අනු කොටස් මතකයෙන් ලිවීම
- තණ්හාය ජායතී සෝකෝ යන මාතෘකාව යටතේ රචනාවක් ලිවීම
- ඉපදීම, ලෙඩවීම, වයසට යාම, මරණය දැක්වෙන රූප සටහන් සහිත පුවරුවක් නිර්මාණය කිරීම
- ජීවිතයේ ස්වභාවය දැක්වෙන නිර්මාණශීලී කවි නිර්මාණය කිරීම

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම 01 ( ප්‍රවේශය සඳහා )

| | |
|---|---|
| සෙත් සිරි දෙන මහ ගුණ | මුහුදාණන් |
| සත් හට වන බව දුකට | වෙදාණන් |
| තිත් ගණඳුරු දුරලන | දිනිදාණන් |
| සිත් සතොසින් නමදිම් | මුනිදාණන් |

- නිර්වාණ විනිශ්චය - රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි
- චතුරාර්ය සත්‍යය - රේරුකානේ චන්දවිමල නාහිමි
- චතුරාර්ය සත්‍ය භාවනාවට - බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදිමාල
- බුදුන් වදාළ ධර්මය - වල්පොල රාහුල හිමි
- අංගුත්තර නිකාය අනු බුද්ධ සූත්‍රය - බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව
- සසර දුක නිවන මග - හාරිස්පත්තුවේ අරියවංසාලංකාර හිමි

# 27 පාඩම
## භාරතීය බ්‍රාහ්මණ සමාජ ධර්ම

**01. නිපුණතාව :- 8.0**

- ශාසන ඉතිහාසය දැන, බෞද්ධ ආගමික වත්පිළිවෙත් හා ඓතිහාසික උරුමය ආරක්ෂා කිරීමට පියවර ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 8.1**

- බුද්ධකාලීන භාරතීය ආගමික, සාමාජික තත්වය දැන අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 03 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- බුද්ධ කාලීන භාරතීය ආගමික හා සමාජ තත්ත්වය විස්තර කරයි.
- දෙසැටක් මිත්‍යාදෘෂ්ඨීන් බුදු දහම විසින් පසෙකින් තබන ලද බව පිළිගනියි.
- වෛදික බ්‍රාහ්මණයන්ගේ චතුර් වර්ණ, චතුර් ආශ්‍රම, ධර්ම හා ස්ව ධර්ම වෙන වෙන ම ලැයිස්තුගත කරයි.
- ධර්මයට අනුව කටයුතු කරයි.
- නිවැරදි දැක්මෙන් ක්‍රියා කරයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන විසිහත්වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් ව දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම් අංක 01 දැක්වෙන ඍග්, යජුර්, සාම, අථර්වන් යනුවෙන් දැක්වෙන ග්‍රන්ථ පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න. බුදුරදුන් පහළවන විට එම ඉගැන්වීම් පදනම් කරගෙන ආගමික මතවාද සමාජගත කිරීමට බ්‍රාහ්මණයන් ක්‍රියා කළ බව පැහැදිලි කරමින් පාඩමට ප්‍රවේශ වන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.
- බුදුරදුන් පහළවන විට භාරතීය ආගමික පරිසරය විවිධ ආගමික මතවාදයන්ගෙන් ගහන වූවක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- එම ආගමික මතවාදයන් අතර බ්‍රාහ්මණ ආගම මූලික වූ බව බව පෙන්වා දෙන්න.
- එම ආගමික මතවාදයන් සමාජගත කිරීමට මුල්වූ බ්‍රාහ්මණයින් ආර්ය ගණයට අයත් වූවන් බව පැහැදිලි කරන්න.
- බ්‍රාහ්මණ ඉගැන්වීම්වලට අභියෝග කරමින් ශ්‍රමණ ඉගැන්වීම් ක්‍රමයෙන් මතු වූ බව

පෙන්වා දෙන්න.

- භාරතයට පැමිණි ආර්යයන් අනාර්යයන්ගේ ප්‍රෞඪ ශිෂ්ටාචාරය විනාසකොට නව ශිෂ්ටාචාරයක් ගොඩ නැගීමට යොමු වූ ආකාරය විස්තර කරන්න.
- බ්‍රාහ්මණ ආගමික ඉගැන්වීම් වේද සාහිත්‍යය ඇසුරෙන් හඳුනාගත හැකිබව පෙන්වා දෙන්න.
- එම වෛදික ඉගැන්වීම් පදනම් කරගෙන මුළු මහත් භාරතීය සමාජයම මෙහෙයවීමට බමුණන් යොමු වූ ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- ඊශ්වර නිර්මාණවාදය, වර්ණ ධර්ම, ස්ව ධර්ම, ආශ්‍රම ධර්ම, ආපද් ධර්ම යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ එදා සමාජය මෙහෙයවීමට බමුණන් යොදාගත් ඉගැන්වීම්වලින් කිහිපයක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- පුද්ගලයා සහිත සමස්ථ විශ්වයම සර්වබළධාරී මහා බ්‍රහ්මයාගේ නිර්මාණයක්ය යන්න ඊශ්වර නිර්මාණවාදය නම් වන බව විස්තර කරන්න.
- වර්ණ ධර්ම සංකල්පය තුළින් මුළුමහත් සමාජයම වර්ගීකරණයට ලක්කල ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- එක් එක් සමාජ කණ්ඩායම්වලට වෙන් වූ කාර්ය භාරයන් ස්ව ධර්ම සංකල්පය තුළින් ඉදිරිපත් කෙරෙන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- බ්‍රාහ්මණ, ක්ෂත්‍රිය, වෛශ්‍ය හා ශුද්‍රය යන වර්ණ හෙවත් කුලවලට වෙන් වූ කාර්යයන් මනුස්මෘතියට අනුව දක්වන්න.
- පුද්ගල ජීවිතය අවධීන් වලට බෙදා දැක්වීමක් ආශ්‍රම ධර්ම සංකල්පයෙන් ඉගැන්වෙන බව පැහැදිලි කරන්න.
- කුලීන වර්ණයන් ආපදාවකට ලක්වුවහොත් ක්‍රියාත්මක වියයුතු ආකාරය ආපද් ධර්ම තුළින් ඉදිරිපත් කෙරෙන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශුද්‍ර වර්ණය බමුණන්ගේ මෙම සියළුම ඉගැන්වීම් තුළින් පීඩාවට ලක් වූ අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළගානොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- චතුර්වේදය - ඍග් වේදය, යජුර් වේදය, සාම වේදය, අථර්ව වේදය.

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් අංක 01 දැක්වෙන ඍග්, යජුර්, සාම, අථර්වන් යනුවෙන් දැක්වෙන ග්‍රන්ථ නම් නාමාවලිය,
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- පෙළ පොතේ විසි හත්වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- වර්ණ ධර්මයන්හි සම්භවය පිලිබඳ බ්‍රාහ්මණ ඉගැන්වීම් ඉදිරිපත් කිරීම.

- එක් එක් වර්ණයන්ට වෙන් වූ ස්ව ධර්ම වෙන් වෙන්ව ඉදිරිපත් කිරීම.
- ආශ්‍රම ධර්ම පැහැදිලි කිරීම.
- ආපද් ධර්ම පැහැදිලි කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)
  ඍග්, යජුර්, සාමන්, අථර්වන් යනුවෙන් දැක්වෙන වේද ග්‍රන්ථ
- ඇමුණුම් 02
  පුරුෂ සූක්තය - ඍග් වේදය 10 මණ්ඩලය
  මනුස්මෘතිය -
  අසිරිමත් ඉන්දියාව - ඒ.එල් බෂාම්
  බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය මූලධර්ම සහ වංශකථාව - චන්දිම විජේබණ්ඩාර,
  එච්.එම් මොරටුවගම
  බෞද්ධ සංස්කෘතිය (පසුබිම හා මූල ධර්ම) - දේවාලේගම මේධානන්ද හිමි,
  තැරැලේ ධම්මරතන හිමි,
  ඩබ්. ඒ. ගාමිණී විජේසිංහ

# 28 පාඩම
## බුදු සසුනේ ව්‍යාප්තිය

**01. නිපුණතාව :- 8.0**

- ශාසන ඉතිහාසය හැඳින, බෞද්ධ ආගමික වත්පිළිවෙත් හා ඓතිහාසික උරුමය ආරක්‍ෂා කිරීමට පියවර ගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 8.2**

- බෞද්ධ ශාසන ඉතිහාසයේ ආරම්භක යුගයේ සිදුවූ වැදගත් සිදුවීම් අධ්‍යයනය කර ආදර්ශ සපයයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 04 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- බෞද්ධ ශාසන ඉතිහාසය ඉගෙනීමේ වැදගතකම වටහා ගනියි.
- සංඝ සමාජයේ ආරම්භය, ධර්මදූත සේවාව, පැවිද්ද හා උපසම්පදාව, මෙහෙණි සස්න පිහිටුවීම, විහාරාරාම පිළිගැනීම, විනය නීති පැනවීමේ වැදගතකම වෙන වෙන ම ලැයිස්තුගත කරයි.
- අතීත උරුමයන් රැකගනියි.
- තම සංස්කෘතිය රැකගැනීමට කටයුතු කරයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

**I** පෙර සූදානම

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන විසිඅට වන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් ට දැනුවත් කරන්න.

**II** ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම් අංක 01 දැක්වෙන "චරථ භික්ඛවේ චාරිකං බහුජන හිතාය බහුජන සුඛාය අත්ථාය හිතාය සුඛාය" යනුවෙන් දැක්වෙන බුදු වදන පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සළස්වන්න. එය කවුරුන් හට කුමක් අරඹයා දේශනා කරන ලද්දක් ද යන්න සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සම්බුද්ධ ශාසනයේ ව්‍යාප්තියට ඒ තුළින් අවස්ථාව උදාවූ ආකාරය සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් අදාළ පාඩමට ප්‍රවේශ වෙන්න

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.
- බුදු සසුනේ ආරම්භක ශ්‍රාවක පිරිස පස්වග තවුසන් සසුන්ගතවීමෙන් ඇරඹුණ බව පෙන්වා දෙන්න.
- එම පිරිස අරබයා දේශනා කළ දම්සක් පැවැතුම් සූත්‍රය අසා කොණ්ඩඤ්ඤ හිමි

සෝවන් තත්වයට පත්ව පළමුව ශාසන ප්‍රතිලාභ උරුමකරගත් ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

- ඉන්පසුව සෙසු සිවු දෙනා ද ක්‍රමයෙන් සෝවන් තත්වයට පත්වූ පසුව සියළුදෙනාම අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය අසා රහත් වූ ආකාරය විස්තර කරන්න.
- මේ පිරිස ශාසන ප්‍රතිලාභය ලැබ බරණැස ඉසිපතනාරාමයේදී බුදුරදුන් සමග පළමු වස්කාලය ගත කරන සමයේ බරණැස් සිටු පුත් යස තරුණයාගේ පැවිද්ද සිදු වූ අකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- ඔහුගේ පැවිද්දත් සමග ක්‍රමයෙන් ඔහුගේ යහළුවන් පනස් හතර දෙනාගේ පැවිද්ද සිදුවූ අයුරු පෙන්වා  දෙන්න.
- ඉන් අනතුරුව පළමු වස්කාලය නිමාවන විට මෙම රහතන්වහන්සේලා හැට නම ධර්ම දූත සේවාවේ නිරත කරවූ  අයුරු විස්තර කරන්න.
- මෙම ධර්මදූත පිරිසට ලබාදුන් උපදේශය තුළින් බුදුරදුන් තුළ පැවැති පිරිස් කළමනාකරණ කුසලතාව මනාව පිළිබිඹු වන ආකාරය ආකරය ඇගයීමට ලක්කරන්න.
- මුල්ම රහතන් වහන්සේලා හැටනමගේ පැවිද්ද හා උපසම්පදාව ඒහි භික්ඛු භාවයෙන් සිදු වූ අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- ධර්ම දූත සේවාවේ ප්‍රතිඵල අනුව සසුන්ගතවීමට අපේක්ෂාකරන පිරිස වැඩිවීමත් සමග බුදුරදුන්ට සරණාගමන උපසම්පදාව නිර්දේශ කිරීමට සිදු වූ අයුරු  සාකච්ඡා කරන්න.
- සරණාගමණ උපසම්පදාව සිදුකරණ ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- මුළින්ම සරණාගමණ  පැවිද්ද හා උපසම්පදාව ලැබූ අය හඳුන්වා දෙන්න.
- පසුව ක්‍රමයෙන් ඤත්ති චතුත්ථ කම්ම උපසම්පදාව දක්වා උපසම්පදා ක්‍රම ඇති වූ ආකාරය සාකච්චා කරන්න.
- ප්‍රජාපතීගෝතමී දේවියගේ ඉල්ලීමට ප්‍රතිචාර දක්වමින් අෂ්ඨ ගරුධර්ම වලට යටත්ව භික්ෂුණී ශාසනය පිහිටවූ අකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- බෞද්ධ භික්ෂු සමාජය ආරම්භයේදී සමකාලීන ශ්‍රමණ සම්ප්‍රදායේ චර්යා රටාවන් සම්පූර්ණයෙන් බැහැර නොකළ අයුරු හිස මුඩු කිරීම, පිණ්ඩපාතයෙන් යැපීම, සංචාරක ජීවිතය, රුක්මුල් සෙනසුන්හි වාසය කිරීම තුළින් ප්‍රකට වන අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
- බිම්බිසාර රජතුමන් විසින් වේළුවනය පූජාකිරීමත් සමග බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරාම පිළිගැනීම භික්ෂූන් වහන්සේලාට නිර්දේශ කළ අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
- ස්ථාවර වාසස්ථාන බුදුරදුන් ප්‍රමුඛ භික්ෂූන් වහන්සේලාට පිළිගැනීම පසුකාලයේ නිර්දේශ කෙරුණු අයුරු පැහැදිලි  කරන්න.
- ඒ අනුව විවිධාකාරයේ ස්ථාවර වාසස්ථාන සසුන පූජාකිරීමට පිරිස් යොමු ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- බුද්ධ ශාසනය ආරම්භක වකවානුවේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට නීති පැනවීමේ අවශ්‍යතාවක් නොවුන ද පසුකාලයේ විවිධ හේතූන් නිසා භික්ෂූන් වහන්සේලා උදෙසා නීති පැනවීමට සිදු අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- ඒ අනුව ඕවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂයෙන් ආණා ප්‍රාතිමෝක්ෂයට සසුන පත්වීමට හේතු වූ කරුනු සාකච්ඡා කරන්න.
- විනය නීති පැනවීමට හේතු වූ ආසවට්ඨානිය ධර්ම විමසීමට ලක්කරන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.

- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළඟානොවූ සිසුන් වේනම් ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- ශාස්වත - මරණින් මතු ආත්මයක් ඇතැයි පිළිගත් මතය
- උච්ඡේද - මරණින් මතු ආත්මයක් නැතැයි පිළිගත් මතය
- ආසවට්ඨානීය ධර්ම - විනය නීතිපැනවීමට ලක්කෙරුන හේතුවූ සාධක

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

ඇමුණුම් අංක 01

- පුවරුවක ලියන ලද "චරත භික්ඛවේ චාරිකං බහුජන හිතාය බහුජන සුඛාය අත්ථාය හිතාය සුඛාය" යනුවෙන් සඳහන් බුදුවදන,
- පෙළ පොතේ විසි අටවන පාඩම
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- සංඝ සමාජයේ ආරම්භය හා විකාශය පිලිවඳව විස්තර කිරීම.
- පැවිද්ද හා උපසම්පදාව හඳුන්වාදීම.
- ධර්මදූත සේවාව හා භික්ෂුණී ශාසනය පිහිටුවීම පිළිබඳව විවරණය කිරීම.
- විහාරාරාම පිළිගැනීම හා විනය නීති පැනවීම පිළිබඳ කරුණු පැහැදිලි කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)
  "චරථ භික්ඛවේ චාරිකං බහුජන හිතාය බහුජන සුඛාය අත්ථාය හිතාය සුඛාය".
- ඇමුණුම් 02
  මහාවග්ග පාලි 1 කොටස
  අංගුත්තර නිකාය අට්ඨක නිපාතය - ගෝතමී සූත්‍රය
  විනය පිටකය - පාරාජික පාලිය
  සමන්තපාසාදිකාව - හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය
  ඛන්ධක විනය - හේන්පිටගෙදර ඤාණවාස හිමි
  ගෞතම බුද්ධ චරිතය - බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රිය හිමි
  බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය මූලධර්ම සහ වංශකථාව - චන්දිම විජේබණ්ඩාර,
  එච්.එම්. මොරටුවගම

# 29 පාඩම
## සසුන් කෙත වපුරමු

**01. නිපුණතාව :- 8.0**

- ශාසන ඉතිහාසය හැඳින, බෞද්ධ ආගමික වත්පිළිවෙත් හා ඓතිහාසික උරුමය ආරක්ෂා කිරීමට පියවරගනියි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 8.3**

- භික්ෂු ජීවිතයට අදාළ ආගමික වතාවතෙහි නිරත වෙයි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 07 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- ආගමික වතාවක මූලික ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි.
- ශාසනික කටයුතු අතර, ආගමික වතාවත් වැදගත් තැනක් ගන්නා බව පිළිගනියි.
- ආගමික වතාවතක මූලික ලක්ෂණ හා ආදර්ශ ගෙනහැර දක්වයි.
- හරවත් දේ රැකගනියි.
- ශාසන මාමකව කටයුතු කරයි.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- පෙළ පොතෙහි දැක්වෙන විසිනවන පාඩම හොඳින් කියවා පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයේ ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම් අංක 01 දක්වෙන "අනුජානාමි භික්ඛවෙ භත්තගෙග අනුමොදිතුං" යනුවෙන් දක්වෙන පාළි පාඨය ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සලස්වන්න. එහි දක්වෙන අර්ථය විමසුමට ලක් කරන්න. මෙම ප්‍රකාශයට අනුව භික්ෂූන් වහන්සේලා කටයුතු කරන අවස්ථාව පෙන්වා දෙමින් භික්ෂු ජීවිතයට අදාළ ආගමික ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පැහැදිලි කරමින් පාඩමට ප්‍රවේශ වන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- පාඩමට නියමිත කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව අදාළ පරිදි යොදාගන්න.

- අනුමෝදනා යන්නෙහි අර්ථය පැහැදිලි කරන්න.
- උපසපන් භික්ෂු නමක් උගත යුතු හා පුරුදු පුහුණු කළ යුතු අටුවා හා ටීකාවන් හි දක්වෙන අනුමෝදනා හා දේශනා පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.
- අනුමෝදනා දේශනාවක කාර්යය හා එහි අංග පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- අනුමෝදනා වත යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් දැයි පැහැදිලි කරන්න.

- භුක්තානුමෝදනාව පිළිබඳව විමසීමක් කරන්න.
- සාර්ථකව භුක්තානුමෝදනාවක් සිදුකරන ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- දන්දිය යුතු පිරිස් කවුරුන් ද යන්න පිලිබඳව විමසීමක් කරන්න.
- වඩාත් ආනිසංස ලැබෙන්නේ කවුරුන් උදෙසා ලබාදෙන දානයෙන් දැයි පැහැදිලි කරන්න.
- දන්දීමෙන් ලැබෙන අනුසස් පිලිබඳව විස්තර කරන්න.
- ගෘහස්ථයන්ගේ මංගල අවස්ථාවන් සිහිපත් කොට එබඳු අවස්ථාවකදී ආගමික කටයුතු සිදුකිරීමට භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට ආරාධනා ලැබුනහොත් කළයුතු අනුශාසනා හා අනුමෝදනා පිළිබඳව විස්තරයක් කරන්න.
- අවමංගල උත්සවයකට භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ දායකත්වය ලබාදිය යුත්තේ ඇයිදැයි පැහැදිලි කරන්න.
- අවමංගල අවස්ථාවකදී කරනු ලබන අනුශාසනාවන්හිදී තේමාකරගත හැකි දහම්පද කිහිපයක් ගෙනහැර දක්වන්න.
- අවමංගල කටයුත්තෙන් පසු දිනෙක පවත්වන මතක බණකට අන්තර්ගත වියයුතු කරුණු පිලිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- බුද්ධ වන්දනා හා බෝධි පූජාවන්හිදී අනුගමනය කළ යුතු චාරිත්‍ර පිළිබඳව විමසීමක් කරන්න.
- බෝධි පූජා පැවැත්වීම වර්තමාන භික්ෂුවගේ කාර්ය භාරයක් වී ඇති අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
- අකුසල් සිත් මර්ධනය යටපත් වන ආකාරයට බෝධිපූජා පවත්වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- දුරවබෝධ වචනවල අර්ථය අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තක්සේරුකරණ නිර්ණායක ගුරුවරයා විසින් කියවා මැනවින් අවබෝධ කරගෙන එම නිර්ණායකවලට අදාළව ශිෂ්‍යයන් තක්සේරුකරණය කරන්න.
- අපේක්ෂිත සාධන මට්ටම්වලට ළගානොවූ සිසුන් ඇත්නම් ඔවුන් සුදුසු ප්‍රතිපෝෂණ ක්‍රියාවලියක නිරත කරවන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- අටුවා හා ටීකා - පාළියට හෝ සිංහලයට අදාළ අර්ථ වර්ණනාව අටුවා නම් වේ. ඒවා තවදුරටත් වර්ණනා කරමින් ලියන ලද්දේ ටීකාවයි.
- වත්තක්ඛන්ධය - විනය පිටකයේ මහා වග්ග පාලියේ වත් පිළිබඳ කියවෙන කොටස
- අනුමෝදනා බණ - දන්දීම වැනි පින්කමක් අවසානයේ දී පින්කම කළ පිරිසට එහි අනුසස් දක්වමින් ඔවුන් සතුටට පත් කරන ධර්මදේශනය

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

- ඇමුණුම් අංක 01
  "අනුජානාමි භික්ඛවේ භත්තගෙග අනුමොදිතුං" යනුවෙන් දැක්වෙන පාළි පාඨය,
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- පෙළපොතේ විසිනව වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

පහත සඳහන් නිර්ණායක යොදා ගන්න.

- අනුමෝදනා පිළිබඳ විග්‍රහය හා අනුමෝදනා දේශනාවක කාර්ය සහ එහි අංග දැක්වීම.
- අනුමෝදනාවත හා භුක්තානුමෝදනාව සිදුකරනු අයුරු පැහැදිලි කිරීම.
- දන්දිය යුතු පිරිස් හා දන්දීමේ ආනිශංස විස්තර කිරීම.
- මංගල දේශනා, අවමංගල දේශනා හා බුද්ධ හා බෝධි පූජාවන් පිළිබඳව විස්තර කිරීම.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- ඇමුණුම් 01 (ප්‍රවේශය සඳහා)
  "අනුජානාමි භික්ඛවෙ භත්තග්ග අනුමෝදිතුං" යනුවෙන් දැක්වෙන පාළි පාඨය
- ඇමුණුම් 02

# 30 පාඩම
## බුදු දහමයි සුව දිවියයි

**01. නිපුණතාව :- 9.0**

- බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අනුව නිරෝගිමත් භික්ෂු ජීවිතයක් ගත කරයි.

**02. නිපුණතා මට්ටම :- 9.1**

- සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලනික හා සංස්කෘතික සංවර්ධනය උදෙසා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් උපයෝගී කොටගෙන ප්‍රායෝගික භික්ෂු ජීවිතයක් ගොඩ නගා ගනියි.

**03. කාලච්ඡේද :-** 03 යි

**04. ඉගෙනුම් පල :-**

- පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය පුරුදු 05 ක් නම් කරයි.
- පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගත යුතු බව පිළිගනී.
- සක්මන් කිරීමේ හා හුළුකැන් වැළඳීමේ අනුසස් ප්‍රකාශ කරයි.
- සනීපාරක්ෂාව හා පරිසර පවිත්‍රතාව රැක ගනියි.
- නිරෝගී කයක් හා නීරෝගී මනසක් ගොඩනගා ගෙන අභියෝග ජය ගනී.

**05. පාඩම් සැලසුම් සඳහා උපදෙස් :-**

I පෙර සූදානම

- "බුදු දහමයි සුව දිවියයි" යන පාඩම හොඳින් කියවා තේරුම් ගෙන පැමිණෙන ලෙස පෙර දින සිසුන් දැනුවත් කරන්න. තම පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 05 ක් සටහන් කරගෙන එන ලෙස දක්වන්න.

II ප්‍රවේශය

- ඇමුණුම් අංක - 01
  "ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා" යන ගාථා පාඨය ලියූ පත්‍රිකාව ප්‍රදර්ශනය කර, එහි සරල අදහස සාකච්ඡා කරමින් උතුම්ම ලාභය නිරෝගී කම බව සිසුන් තුළින් මතු කරවා ගෙන ප්‍රවේශය ලබා ගන්න.

**06. පාඩම් සංවර්ධනය :-**

- කායික නිරෝගීකම අප ලබන උතුම්ම සැපය බව විස්තර කරන්න.
- කායික නිරෝගීකම තුළින් මානසික නිරෝගී බව ඇතිවන බව විස්තර කරන්න.
- කායික සනීපාරක්ෂාව සඳහා පිළිපැදිය යුතු හා අනුගමනය කළ යුතු දේවල් විමසමින් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- භික්ෂු දින චරියාවේ කරුණු පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- පරිසරය අපවිත්‍ර වන අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
- පරිසරය අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීමට කළ යුතු දේවල් විමසා සටහන් කරවන්න.

- සක්මන් කිරීමේ ආනිශංස විස්තර කර දෙන්න.
- හුළුකැන් වැළඳීමේ අනුසස් විස්තර කර දෙන්න.
- පරිසරය පිරිසිදු කිරීමට සුදුසු කාල සටහනක් සකස් කරන්න.
- "ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා" යන මැයෙන් බිත්ති පුවත් පතකට ලිපියක් සකස් කරවන්න.
- "නිරෝගී කයක් තුළ නිරෝගී මනසක් තැනේ" මැයෙන් ශිෂ්‍ය සමිතියකට කථාවක් පුහුණු කරවන්න.
- නිර්ණායක හොඳින් අවබෝධ කොටගෙන සිසුන් නිසි පරිදි තක්සේරුකරණය කරන්න.

## 07. මූලික වදන් හා සංකල්ප :-

- පෙරහන්කඩය - ජලය පෙරා පාවිච්චි කිරීම සඳහා සකස්කර ගත් රෙදිකඩ

## 08. ගුණාත්මක යෙදවුම් :-

ඇමුණුම 01 -
- "ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා" යන ගාථාව ඇතුළත් ප්‍රදර්ශන පත්‍රිකාව.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශය
- පෙළපොතේ තිස්වන පාඩම

## 09. ඇගයීම හා තක්සේරුකරණ නිර්ණායක :-

- ශරීරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට කළයුතු දේවල් 05 ක් නම් කරන්න.
- පරිසරය අපවිත්‍රවන ආකාර 05 ක් නම් කරන්න.
- පරිසරය පිරිසිදුව තැබීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 05 ක් ලියන්න.
- සක්මන් කිරීමෙන් හා හුළුකැන් වැළඳීමෙන් සිරුර නිරෝගී වන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
- පිරිවෙණ් පරිශ්‍රයේ ඔසු උයනක් සකස් කරන්න.

## 10. වැඩිදුර පරිශීලනයට :-

- විනය පිටකයේ මහාවග්ග පාලියේ වත්තක්ඛන්ධකය
- අංගුත්තර නිකායේ පංචක පොතයේ චංක මානිසංස සූත්‍රය
- අංගුත්තර නිකායේ පංචක නිපාතයේ යාගු සූත්‍රය

## තක්සේරුකරණය හැඳින්වීම

පිරිවෙණ්වල භාවිතය සඳහා සකස් කරන ලද මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය තුළින් නිපුණතා පාදක විෂය මාලාව හඳුන්වා දීමේ දී පාසල පදනම් කරගත් තක්සේරුකරණය පිළිබඳ මේ වන විට ඔබ මනා වැටහීමක් ලබා තිබිය යුතු ය. ඔබගේ පහසුව සඳහා මෙම ගුරු මාර්ගෙ ා්පදේශයේ ද එම විස්තර පහත දක්වා ඇත.

ඉගෙනුම, ඉගැන්වීම සහ ඇගයීම අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියේ වැදගත් සංරචක තුනක් බවත්, ඉගෙනුමෙහි සහ ඉගැන්වීමෙහි ප්‍රගතිය දැන ගැනීම පිණිස ඇගයීම යොදා ගත යුතු බවත්, සෑම ගුරුවරයකු විසින් ම දතයුතු පැහැදිලි කරුණකි. ඒවා අන්‍යෝන්‍ය බලපෑමෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරන බවත්, එසේම එකිනෙකෙහි සංවර්ධනය කෙරෙහි එම සංරචක බලපාන බවත්, ගුරුවරු දනිති. සන්තතික. (නිරන්තරයෙන් සිදු වන ඇගයීම් මූලධර්ම අනුව ඇගයීම සිදු විය යුත්තේ ඉගෙනීම හා ඉගැන්වීම කෙරෙන අතරතුර දී ය. මෙය ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භයේ දී හෝ මැද දී හෝ අග දී හෝ යන ඕනෑ ම අවස්ථාවක දී සිදු විය හැකි ය. එලෙස තම සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් ප්‍රගතිය ඇගයීමට අපේක්ෂා කරන ගුරුවරයකු ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම හා සහ ඇගයීම පිළිබඳ සංවිධානාත්මක සැලැස්මක් යොදා ගත යුතු වෙයි.

පාසල පදනම් කරගත් ඇගයීම් වැඩ පිළිවෙළ හුදු විභාග ක්‍රමයක් හෝ පරීක්ෂණ පැවැත්වීමක් නොවේ. එය හඳුන්වනු ලබන්නේ සිසුන් ගේ ඉගෙනීමත්, ගුරුවරුන් ගේ ඉගැන්වීමත්, වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලබන මැදිහත් වීමක් වශයෙනි. මෙය සිසුන්ට සමීපව සිටිමින් ඔවුන්ගේ ප්‍රබලතා සහ දුබලතා හඳුනා ගෙන ඒවා දියුණු කරමින් හා පිළියම් යොදමින් සිසුන්ගේ උපරිම වර්ධනය ළඟාකර ගැනීමට යොදාගත හැකි වැඩපිළිවෙළෙකි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අනාවරණ ක්‍රියාවලියට සිසුන් යොමු කෙරෙන අතර ගුරුවරයා සිසුන් අතර ගැවසෙමින් ඔවුන් ඉටු කරන කාර්යය නිරීක්ෂණය කරමින් මාර්ගෝපදේශකත්වය සපයමින් කටයුතු කිරීම පාසල පදනම් කර ගත් ඇගයීම් වැඩපිළිවෙළ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අපේක්ෂා කෙරේ. මෙහි දී ශිෂ්‍යයා නිරතුරු ව ඇගයීමට ලක් විය යුතු අතර ශිෂ්‍ය හැකියා සංවර්ධනය අපේක්ෂිත අන්දමින් සිදු වන්නේ දැ යි ගුරුවරයා විසින් තහවුරු කරනු ලැබිය යුතු වෙයි.

ඉගෙනීම සහ ඉගැන්වීම මගින් සිදුවිය යුත්තේ සිසුනට නිසි අත්දැකීම් ලබා දෙමින් ඒවා සිසුන් විසින් නිසි පරිදි අත්පත් කර ගෙන තිබේ දැයි තහවුරු කර ගැනීමය. ඒ සඳහා නිසි මාර්ගෝපදේශය සැපයීම ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරයයි. ඇගයීමේ (තක්සේරු කිරීමේ) යෙදී සිටින ගුරුවරුන්ට තම සිසුන් සඳහා දෙයාකාරයක මාර්ගෝපදේශකත්වය ලබා දිය හැකිය. එම මර්ගෝපදේශ පොදුවේ හඳුන්වන්නේ ප්‍රතිපෝෂණය (Feed Back) හා ඉදිරි පෝෂණය (feed forward) යනුවෙනි. සිසුන්ගේ දුබලතා අනාවරණය කොට ගෙන ඒවාට පිළියම් යෙදීම ප්‍රතිපෝෂණයෙන් සිදු කෙරෙන අතර, ප්‍රබලතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා යම් යම් ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම ඉදිරි පෝෂණයෙන් සිදු කෙරේ.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය සඳහා පාඨමාලාවේ අරමුණු අතුරෙන් කවර අරමුණු කවර මට්ටමකින් සාක්ෂාත් වූයේ දැ යි අනාවරණය කර ගැනීම අවශ්‍ය වෙයි. ඇගයීම් වැඩ පිළිවෙල ඔස්සේ සිසුන් ළඟා කරගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් නිශ්චය කිරීම මේ අනුව

ගුරුවරුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර එම තත්ත්වය සිසුන්ට සන්නිවේදනය කිරීමට ගුරුවරුන් යොමු විය යුතුය. මේ සඳහා පවත්නා හොඳම ක්‍රමය වන්නේ පාසල පදනම් කර ගත් ඇගයීම් ක්‍රමයයි. යථෝක්ත අරමුණු සහිත ව ක්‍රියා කරන ගුරුවරුන් විසින් තම ඉගැන්වීම් කාර්යයත්, සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් කාර්යයත්, කාර්යක්ෂම කිරීම පිණිස වඩාත් හොඳ කාර්යක්ෂමතාවයෙන් යුක්ත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් සහ ඇගයීම් ක්‍රම යොදා ගත යුතු වෙයි. මේ සම්බන්ධයෙන් සිසුන්ට හා ගුරුවරුන්ට යොදා ගත හැකි ප්‍රවේශ පිළිබඳ ප්‍රභේද කිහිපයක් මතු දැක්වෙයි මේවා බොහෝ කලක සිට ගුරුවරුන් වෙත විභාග දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ද, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් ද, යෝජනා කරන ලද ක්‍රමවේද වෙයි. එහෙයින් ඒවා සම්බන්ධයෙන් පාසල් පද්ධතියේ ගුරුවරුන් හොඳින් දැනුවත් වී ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

1. පැවරුම්
2. ව්‍යාපෘති
3. සමීක්ෂණ
4. ගවේෂණ
5. නිරීක්ෂණ
6. ප්‍රදර්ශන / ඉදිරිපත් කිරීම
7. ක්ෂේත්‍ර චාරිකා
8. කෙටි ලිඛිත පරීක්ෂණ
9. ව්‍යුහගත රචනා
10. විවෘත ග්‍රන්ථ පරීක්ෂණ
11. නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්
12. ශ්‍රවණ පරීක්ෂණ
13. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්
14. කථනය
15. ස්වනිර්මාණ
16. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්
17. සංකල්ප සිතියම
18. ද්විත්ව සටහන් ජර්නල
19. බිත්ති පුවත්පත්
20. ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩසටහන්
21. ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු පොත්
22. විවාද
23. සාකච්ඡා මණ්ඩල
24. සම්මන්ත්‍රණ
25. ක්ෂණික කථා
26. භූමිකා රංගන

හඳුන්වා දී ඇති මෙම ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රම සෑම එකක්මත්, සෑම විෂයක් සම්බන්ධයෙන්මත්, සෑම විෂය ඒකකයකටමත්, යොදා ගත යුතු යැයි අපේක්ෂා නොකෙරේ. තම විෂයයට, විෂය ඒකකයට ගැළපෙන ප්‍රභේදයක් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන් දැනුවත් විය යුතු ය. වග බලාගත යුතු ය. එහි දී උචිත නිර්ණායක පදනම් කරගෙන ඇගයීම් ආධාරක සකස් කොට ඇගයීම් කාර්යය සිදු කළ යුතු වේ.