

# ධම්මෝ හච්චි රක්ඛති - ධම්ම චාරී

05 කොටස

චිරංජිවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ



පළමු මුද්‍රණය - 2025 ජනවාරි

ISBN : 978-624-163-2

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

Chiranjeeva Maheshwari Abeysinghe ® text copyright ©

Illustration copyright ©Layout copyright ©

All rights reserved. No part of this work may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the author.

[shashikalaweerakoon1977@yahoo.com](mailto:shashikalaweerakoon1977@yahoo.com)

පිටකවරය - අන්තර්ජාලයෙන් නොමිලයේ ලබාගත්

ජායාරූප යොදාගෙන නිර්මාණය කර ඇත.

මහමායා ආදිකතෘන් වහන්සේ වන කරදන අන්ටදස්සි හිමි ගුණානුස්මරණය අරමුණින් ක්‍රියාත්මක හෙරණගන්කරණීය ව්‍යාපෘතිය යටතේ රචනා කළ මෙම නිර්මාණය. E - ග්‍රන්ථයක් ලෙස 2025 පෙබරවාරි 08 දින මහමායා බාලිකා විදුහල මගින් අන්තර්ජාලයට මුද්‍රාහරින ලදී.

[This book was published as an E-book, on 08.02.2025, by Mahamaya Girls' College, Kandy, Sri Lanka.](#)

[Catalogue record for this book is available from The National Library and Documentation Services Board, Sri Lanka](#)

**books by Chiranjeeva Maheshwari Abeysinghe :**

Tenuli meets the Tooth Fairy

Eat the Veggies or Meet the Devil

Tenuli, her sister & The Fairy Godfather

I AM HAPPY !

ධම්මෝ භවේ රක්ඛිති, ධම්ම චාරී 03 කොටස /04 කොටස /05 කොටස

ධම්මෝ හවේ රක්කි -  
ධම්ම චාරී

චිරංජීවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ  
ටෙනුලි නුවංගී අබේසිංහ

මහමායා බාලිකා විද්‍යාලය / මහනුවර  
11/01/2025

## ධම්මෝ භවේ රක්ඛති - ධම්ම චාරී

අප විසින් 'ධම්මෝ භවේ රක්ඛති ධම්ම චාරී' ලෙස කොටස් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ පෙළ හුදෙක්ම ධර්ම දානයක් වශයෙන්ම ඉදිරිපත් කරන ලදී.

මෙම පොත පිළියල කලේ 6 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා වන බුද්ධ ධර්මය පෙළ පොත් වල අඩංගු ධර්ම කරුණු සහ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලබා ගත හැකි ධර්ම කරුණු පදනම් කරගෙනය.

මෙම ධර්ම දානය ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කිරීමෙන් රැස්වෙන යම් කුසල සංස්කාරයක් වෙයිද,

එසේ රැස්වෙන සියලුම පුණ්‍ය ධර්මයන් , ප්‍රථමයෙන් බුද්ධ ධර්මය පෙළ පොත් සැකසූ සහ මෙම පොත සදහා යොදාගත් කරුණු සහ මුල් කවරය නිර්මාණයට යොදාගත් ඡායාරූපය අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ඉදිරිපත් කරනු ලැබූ පින්වත් ස්වාමීන් වහන්සේලාට, පින්වත් මහත්ම මහත්මීන් වෙතට, එමෙන්ම මෙම පොත ඔබ වෙතට පිරිනමන අපහටද, අපගේ ආදරනීය දෙමාපියන්ටද,

මෙලෙස රැස්වන්නා වූ සියලු පුණ්‍ය ධර්මයන්, මේ ආත්ම භවයේදීම උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය පිණිසම උපකාර වේවා !

මෙම ඉදිරිපත් කරන ධර්ම කරුණු ගොනුව හුදෙක්ම ධර්ම දානයක්ම වේවා !

සාදු.... සාදු.... සාදු.....!

විරංජිවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ

ටෙනුලි නුවංගී අබේසිංහ

මහමායා බාලිකා විද්‍යාලය / මහනුවර

11/01/2025

## ස්තූතිය

මගේ ආදරණීය මෑණියන්ට

සෙනෙහෙබර පියාණන්ට

මගේ ආදරණීය සොහොයුරියට

සෙනෙහෙබර අත්තම්මා සහ අත්තාට

මගේ සියලුම ගුරුමෑණිවරුන් සහ ගුරුපියවරුන්ට

## පෙරවදන

සාහිත්‍යය දියුණුව රටක සංවර්ධනය මනින මිනුම් දණ්ඩකි. ලක් ඉතිහාසයේ කෝට්ටේ, දඹදෙණි යුග කැපීපෙනෙන්නේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ප්‍රබෝධවත් කාලපරිච්ඡේද නිසාය. එසේ නම් මහාමායා ඉතිහාසයේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ස්වර්ණමය අවධිය මෙයයි. දැනට වසර ගණනාවක සිට අපගේ දියණියන් ග්‍රන්ථකරණය තුළින් විස්කම් පෑම එයට හේතුවයි. පාසල තුළ පොත් ලියන සංස්කෘතියක් ගොඩ නගා එය රටේම පාසල් පද්ධතියට ව්‍යාප්තකර මෙවර ගෝලීය ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව ම ඊට සම්බන්ධ කරගැනීමට අප ගත්කතුවරියන් සමත්වීම සුවිශේෂ සිදුවීමකි.

ඉන් ඔබ්බට යමින් මෙවර පාසල් ප්‍රජාවම ආදි කතෘ කරදන අත්පදස්සි මාහිමිපාණන් වහන්සේට උපහාර පිණිස අතීත යතිවර ලේඛක සම්ප්‍රදාය රට තුළ යළි ගොඩනගන්නට පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය හික්ෂුන් වහන්සේලා ද ග්‍රන්ථකරණයට යොමුකරන “හෙරණගත්කරණි” ව්‍යාපෘතිය හඳුන්වා දෙන්නට විය.

මෙම ශාස්ත්‍රීය සහ ශාසනික සේවාවෙන් රටේ පාසල් අධ්‍යාපනයේ සහ පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක වෙනසක් ඇතිකරන්නට නායකත්වය දීමට ලැබීම එහි විදුහල්පතිනිය වශයෙන් මා හට අභිමානයක් වන අතරම පාසලක් වශයෙන් ලබන ජයග්‍රහණයක් ද වෙයි. ජීවිතයේ මුල් අවධියේම තම සහජ කුසලතාව හඳුනාගනිමින් ලේඛන කරණයට යොමුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එළිදකින මෙම කෘතිය ඉදිරි අධ්‍යාපනය සඳහා මෙන්ම අනාගත දිවිය සඳහා අත්වැලක් වනු නො අනුමානය.

විදුහල්පතිනිය,

ශශිකලා සේනාධීර,

මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලය - මහනුවර.

## පෙළගැස්ම

අනු අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
01	සතර බ්‍රහ්ම විහර / උතුම් පැවැත්ම	01
02	අටලෝ දහම / අෂ්ඨ ලෝක ධර්මතා	03
03	නියාම ධර්ම	07
04	බුද්ධ කාරක ධර්ම / දස පාරමිතා	11
05	චතුරාර්ය සත්‍යය	23

# සතර බුන්ම විහර /

## උතුම් පැවැත්ම

බුන්ම = ශ්‍රේෂ්ඨ = උතුම්

විහාර / විහරණ = පැවැත්ම, වාසය කිරීම

සතර බුන්ම විහරණ / සිව් බඹ විහරණ / වතු අප්පමඤ්ඤා

1. මෙත්තා
2. මුද්දිකා
3. කරුණා
4. උපෙක්ඛා

මෙම සතර, උසස් මට්ටමින් ප්‍රගුණ කිරීම බුන්මයාට සමාන වීමක් ලෙසටද සැලකේ.

### මෙත්තා

- හිතවත් බව, සැබෑ මිත්‍රත්වය, මෛත්‍රිය
- මිතුරා සම්බන්ධයෙන් ඇති කර ගන්නා හිතවත් කම, තමා අප්‍රිය කරන අමනාප අය සම්බන්ධයෙන්ද ඇති කර ගැනීම මෛත්‍රිය දැක්වීමයි.
- එනම් ලාභ අපේෂාවකින් තොරව ඇති කර ගන්නා හිතවත්කම මෛත්‍රියයි.
- මෛත්‍රී සිතුවිලි ඇති පුද්ගලයා සියලු ජීවින් සැපෙන් සිටිනු දැකීමට කැමැති වෙයි. එම සිතිවිල්ල නිරන්තරයෙන් පවත්වා ගැනීම මෛත්‍රී භාවනාවයි.

## කරුණා

- අන් අයට විපතක්, කරදරයක් දුකක් ඇති වූ විට ඒ පිළිබඳ ඇති අනුකම්පා සහගත සිතින් ක්‍රියා කිරීම කරුණාවයි.
- කරුණා සිතුවිලි ඇති පුද්ගලයා ජාතිය, කුලය හෝ නෑදෑ හිතවත්කම් හෝ නොසලකා දුකට කරදරයකට පත් වූ ඕනෑම කෙනෙකුට උදවු උපකාර කරයි.
- කරුණා සිතුවිලි ඇති විට ඔවුන් මිනිසුන්ට මෙන්ම විපතට පත් සතුන්ටද උපකාර කරයි.
- කරුණා සිතුවිල්ල ප්‍රගුණ කිරීම කරුණා භාවනාවයි.
- නොමඟට යොමු වුවත් සුමඟට ගන්නේද කරුණාව නිසාය.

## මුදිතා

- අන් අයගේ දියුණුව දැක එම දියුණුව තමාට ඇති වුවක් සේ සලකා සතුටට පත්වන ස්වභාවය මුදිතාවයි.
- එනම් නෑදෑ හිතවත් කම්වලින් තොරව ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ දියුණුව දැක ආයාසයකින් තොරව සතුටට පත්වීම මුදිතා ගුණයයි.
- ඊර්ෂ්‍යාව යටපත් කරගෙන මුදිතා ගුණය ප්‍රගුණ කිරීම මුදිතා භාවනාවයි.

## උපේක්ෂා

- ලෝකයේ සහ ජීවිතයේ ස්වභාවය පිළිබඳ මනා වැටහීම සහිතව කවර තත්ත්වයක් තුළදී වුවත් සිතෙහි සමබර බව පවත්වා ගැනීම උපේක්ෂාවයි.

- කුසිත බව හෝ අනුවණකම නිසා කිසිවක් ගණන් නොගැනීම උපේක්ෂාව නොවේ.
- උපේක්ෂා සහගත පුද්ගලයා ප්‍රියජනක පුද්ගලයන් සහ වස්තූන්, සිද්ධි හෝ නිසා අමුතු උද්‍යෝගයක් ඇති කර නොගනී. එසේම අප්‍රියජනක අත්දැකීම් හමුවේද නොසතුටට හෝ කම්පනයට පත් නොවේ.
- උපේක්ෂා ගුණය දියණු කර ගත් විට ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක් ආදී අෂ්ට ලෝක ධර්ම හමුවේ නොසැලී වාසය කිරීමට හැකි වේ.

# අටලෝ දහම / අෂ්ඨ ලෝක ධර්මතා

ලාභෝ අලාභෝ අයසෝ යසෝ ච  
නින්දා පසංසා ච සුඛං ච දුක්ඛං  
ඒතේ අනිච්චා මනුජේසු ධම්මා  
අසස්සතා විපරිනාම ධම්මිති

ලාභයද, අලාභයද, අයසද, යසසද, නින්දාවද, ප්‍රශංසාවද, සැපද, දුකද යන මිනිසුන් කෙරෙහි පවත්වා ලෝක ධර්ම අට අනිත්‍ය වේ. සදාකාලික නොවේ. ඒවාද වෙනස්වන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ.

## අටලෝ දහම :

ලාභ, අලාභ  
යස, අයස  
නින්දා, ප්‍රශංසා  
සැප, දුක

### 1) ලාභ - අලාභ

#### ලාභ

ලාභය නම් ලැබීමයි. ධන ලාභ, ප්‍රත්‍ර ලාභ, පරිවාර සම්පත් ලාභ වැනි බොහෝ ලාභ අපට ලැබේ. ජීවිතයේ එකසේ සැමදා ලාභ සිදු නොවේ.

## අලාභ

අලාභය නම් නොලැබීම සහ අහිමිවීමයි.

ජීවිතයේ එකසේ සැමදා අලාභම සිදු නොවේ.

මිනිසා ලාභය හමුවේ ඉතාමත් උද්දාමයට පත්වීමත්, අලාභය හමුවේ බොහෝ දුකට පත්වීමත් සිදුවේ. නමුත් බුදුදහමට අනුව ලාභය, අලාභය සම සිතින් මධ්‍යස්ථව විඳදරා ගැනීමට පුරුදු විය යුතුය.

## 2) යස - අයස

### යස

- යස යනු කීර්තිය, සම්පතය.
- කිසිවෙක් සැමදා කීර්තිය ප්‍රශංසාව පමණක් ලබා නැත.

### අයස

- අයස යනු අපකීර්තියයි.
- කිසිවෙක් සැමදා අපකීර්තිය පමණක්ම ලබාද නැත.

මිනිසාට යස, අයස, එනම් කීර්තිය හා අපකීර්තිය මාරුවෙන් මාරුවට ලැබිය හැක. එය සම සිතින් මධ්‍යස්ථව විඳ දරා ගැනීමට පුරුදු විය යුතුය.

### 3) නින්දා - ප්‍රශංසා

#### නින්දා

- අන් අයගේ ඇනුම්, බැණුම්, ගැරහීම් වලට ලක්වීම නින්දාවයි.
- වරදක් නොකොට පවා බැණුම් ඇසීමට පවා සිදුවන අවස්ථා ඇත.


#### ප්‍රශංසා

- අන් අය විසින් තමන්ව වර්ණනා කිරීම, ගූණ කීම ප්‍රශංසාවයි.
- ජීවිතයේ සෑම විටම ප්‍රශංසාව පමණක් අසන්නට නොලැබේ.


ජීවිතයේ අත්දකින අපහාස මෙන් ප්‍රශංසා ද එකසේ සම සිතින් මධ්‍යස්ථව විඳ දරා ගැනීමට පුරුදු විය යුතුය.

### 4) සැප - දුක

#### සැප

- සැප යනු සුඛයයි.
- සැප ආකාර දෙකකි.  1. කායික සැප  
2. මානසික සැප

#### දුක

- දුක යනු දුක්ඛයයි.
- දුක ආකාර දෙකකි.  1. කායික දුක  
2. මානසික දුක

ජීවිතයේ අත්දකින සැප මෙන්ම දුක ද එකසේ සම සිතින් මධ්‍යස්ථව විඳ දරා ගැනීමට පුරුදු විය යුතුය.

අෂ්ටලෝක ධර්මතා වලින් කම්පා නොවී සිත ශක්තිමත් කරගෙන ධර්මයෙහි හැසිරිය යුතුය.

## නියාම ධර්ම

- මෙලොව ජීවත් වීමේදී ලාභ - අලාභ, යස - අයස, නින්දා - ප්‍රශංසා, සැප - දුක යන අටලෝ දහමට මුහුණ දිය යුතුය.
- මෙම අටලෝ දහම එක් හේතුවක් නිසා පමණක් සිදු නොවේ.
- මෙම අටලෝ දහම ලබාදෙන නියාමයන් 5 ක් ඇත. මේවා නියාම ධර්ම ලෙස හඳුන්වයි.

- 1) උතු නියාමය - කාලගුණික හේතු
- 2) බීජ නියාමය - උද්භිද විද්‍යාත්මක හේතු
- 3) කම්ම නියාමය - කර්මානුරූප හේතු
- 4) ධම්ම නියාමය - ලෝක ධර්මතා ආශ්‍රිත හේතු
- 5) විත්ත නියාමය - සිතුවිලි මුල් කොටගත් හේතු

### උතු නියාමය

හේමන්ත, ගිම්හාන, වස්සාන ලෙස සෘතු 3 කි. මෙම සෘතු වලට සහ කාලගුණයට අනුව ලෝකයේ හා පුද්ගල ජීවිතයේ ඇතිවන වෙනස්කම් උතු නියාම නම් වේ.

### බීජ නියාමය

- මූල බීජ - මුල් වලින් පැළවීම
- බන්ද බීජ - කඳින් පැළවීම
- අග්ග බීජ - දල්ලෙන් පැළ වීම

- එළ බීජ - පුරුක් වලින් පැළවීම
- බීජ බීජ - බීජයකින් පැළවීම.

යන ලෙස තුරු ලතාවන්ගේ ඇතිවන උද්භිද විද්‍යාත්මක හේතු නිසා හට ගන්නා වෙනස්කම් බීජ නියාම නම් වේ. තුරුලතා වල ඇතිවන වෙනස්කම් ද මල් ගෙඩි ආදියෙහි වර්ණය, රසය, සුවදෙහි ඇතිවන වෙනස්කම්ද මෙයට අයත්ය.

**ධම්ම නියාමය**

ස්වභාව ධර්මය අනුව, ආශ්වර්ස, අද්භූත හේතු අනුව ඇතිවන වෙනස්කම්.

- උදා: - ස්වභාවයෙන් සිදුවන ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම
- දරුවකු තරුණවීම, මැදිවියට ඒම, මහලු වීම.
- මහල්ලාගේ කෙස් සුදුවීම, දත් වැටීම, හම රැලි වැටීම, ඉන්ද්‍රිය දුබලවීම, මිය යෑම.
- හිරු සඳු අහසේ නැග ඒම, හිරු සඳු අහසේ බැස යාම
- ජලය ඉහලින් පහළට ගැලීම
- බුදුහිමි ඉපදීම, බුදුවීම, දම්සක් දෙසුම, පරිනිර්වාණය සිදුවන විට ඇතිවන අසිරිමත් සිදුවීම්.

ධම්ම නියාමයන්ට අයත්ය.

**චිත්ත නියාමය**

චිත්ත වෛතසිකයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව සිදුවන වෙනස්කම් ය.

- අතිශය දුක් සහිත වූ, කටුක වූ සිතුවිලි නිසා, කයෙහි,

හැසිරීමෙහි වෙනස්කම් ඇතිවේ.

- අතිශය සතුටුදායක වූ , සුවදායක වූ සිතුවිලි නිසා කයෙහි, හැසිරීමෙහි වෙනස්කම් ඇති වේ.
- ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියන් වලින් හටගන්නා රූප, ශබ්ද, ගඳ, රස දැනීම ආදී අරමුණු මගින් සිතුවිලි ඇති වේ.

මේවා විත්ත නියාමයට අයත්ය.

### කම්ම නියාමය

- කුසල - අකුසල කර්ම අනුව ජීවිතයට සිදුවන වෙනස්කම් ය.
- සිතාමතා සිත, කය, වචනය යන තිදොරින් රැස් කරන කුසල කර්ම හෝ අකුසල කර්ම වලින් දුක් හෝ සැප විපාක ලැබේ.
- කුසල කර්ම බලවත් වූ විට දුර්වල අකුසල කර්මවල විපාක අවම වේ.
- අකුසල කර්ම බලවත් වූ විට, කුඩා කුසල කර්ම යටපත් වේ. මෙය කම්ම නියාමයයි.

සතුන්ට රෝග හටගන්නා ක්‍රම අටක් බුදු දහමේ උගන්වයි.

1. පිත්ත සමුච්චානා ආබාධා - පිත කිපීමෙන් හටගන්නා ආබාධ
2. සෙම්ම සමුච්චානා ආබාධා - සෙම කිපීමෙන් හට ගන්නා ආබාධ
3. වාත සමුච්චානා ආබාධා - වාතය කිපීමෙන් හට ගන්නා ආබාධ
4. සන්නිපාතිකා ආබාධා - අනුන්ගෙන් බෝවීමෙන් හට ගන්නා ආබාධ
5. උතුපරිනාමජා ආබාධා - සෘතු විපර්යාස නිසා හටගන්නා ආබාධ
6. විසම පරිභාරජා ආබාධා - වැරදි පුරුදු නිසා හට ගන්නා ආබාධ
7. ඔපක්කමිකා ආබාධා - විවිධ උපක්‍රම නිසා හට ගන්නා ආබාධ
8. කම්ම විපාකජා ආබාධා - කර්ම විපාක නිසා හට ගන්නා ආබාධ

මෙහිදී තේරුම් ගත යුත්තේ කර්මය බලපා ඇතිවන්නේ 1/8 ක් වූ රෝග සඳහා පමණි. අනෙක් රෝග සඳහා වෙනත් හේතු බලපා ඇත.

- අප කර්මය සහ එහි විපාක පිළිගත යුතුය.
- නමුත් කර්මය වෙනස් කළ හැකි බවද දත යුතුය.
- ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ අධිෂ්ඨානය, චීර්යය හා කැපවීමත්, බුදුන් දේශනා කළ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීමත්, මනා සිතියෙන් කටයුතු කිරීමත්ය.
- කර්මය ඉක්මවා යෑම කම්මක්ඛය නම් වේ.
- කර්මය ඉක්මවා සසරින් මිදීමට ද එනම් නිවනට ද යා හැක.

# බුද්ධ කාරක ධර්ම /

## දස පාරමිතා

නිවනට පමුණුවන , පාර පෙන්වන පිළිවෙත් පාරමිතා නම් වේ.  
එම පිළිවෙත් කුසල ධර්ම ගණයට වැටේ.

පාරමිතා 10 කි

- |                        |   |                  |
|------------------------|---|------------------|
| 1. දාන පාරමිතාව        | - | දාන පාරමිතා      |
| 2. ශීල පාරමිතාව        | - | සීල පාරමිතා      |
| 3. නෛශ්ක්‍රමය පාරමිතාව | - | නෛකධම්ම පාරමිතා  |
| 4. ප්‍රඥා පාරමිතාව     | - | පඤ්ඤා පිරමිතා    |
| 5. විරිය පාරමිතාව      | - | විරිය පාරමිතා    |
| 6. ක්ෂන්ති පාරමිතාව    | - | ඛන්ති පාරමිතා    |
| 7. සත්‍ය පාරමිතාව      | - | සච්ච පාරමිතා     |
| 8. අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව   | - | අධිච්ඨාන පාරමිතා |
| 9. මෛත්‍රී පාරමිතාව    | - | මෙත්තා පාරමිතා   |
| 10. උපේක්ෂා පාරමිතාව   | - | උපේක්ඛා පාරමිතා  |

පාරමිතා ගුණ ධර්ම කරුණු පහකින් සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

1. තණ්හාව අත් හැරීම
2. මානය අත් හැරීම
3. මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය අත් හැරීම
4. කරුණාව ජීවිතයට එක් කිරීම
5. උපාය කෞශල්‍ය ඥානය ජීවිතයට එක් කිරීම

ඉහත ලෙස දස පාරමිතා තණ්හාවෙන්, මානසෙන් , මිථ්‍යා දෘස්ටියෙන් තොරව කරුණාවෙන් ප්‍රඥාවෙන් යුතුව පූර්ණය කළ යුතුය.

නිවන් අවබෝධ කරන බෝසත්වරු ඒ සඳහා පාරමිතා ධර්ම සම්පූර්ණ කරන පිළිවෙලක් ඇත.

ඒ අනුව සෑම පාරමිතාවක්ම

1. පාරමි
2. උප පාරමි
3. පරමත්ථ පාරමි

ලෙස 3 ආකාර වේ.

එම නිසා දස පාරමිතාවන් තිස් වැදූරුම් වේ.

තුන්තරා බෝධිය

1. සම්මා සම්බුද්ධ - සම්මා සම්බුදු
2. සච්චෙක බුද්ධ - පසේ බුදු
3. අරහත්ත බුද්ධ - රහත්

සම්මා සම්බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා පාරමි, උප පාරමි, පරමත්ථ පාරමි යන ආකාර තුනෙන්ම දස පාරමිතා වැඩිය යුතුයි.

එම නිසා පාරමිතා 30 වේ.

පසේ බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා පාරමි, උපපාරමි යන ආකාර දෙකෙන්ම දස පාරමි වැඩිය යුතුය.

එම නිසා පාරමිතා 20 වේ.

අරහත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා පාරමි නම් මූලික ගුණධර්ම 10 සම්පූර්ණ කළ යුතුයි.

**01. දාන පාරමිතාව**

තමන්ට අයත් දෙයක් පුජාවක් ලෙස හෝ අනුග්‍රහයක් ලෙස හෝ තම අයිතිය අත්හැර, අපේක්ෂාවකින් තොරව දීම - දානයයි.

තමන්ට වඩා උසස් සීල ආදී ගුණධර්ම වලින් යුත් උතුමන්ට දීම පුජා බුද්ධියෙන් දෙන දානයයි.

කෙනෙකුගේ අසරණ කම ගැන සිතා උපකාරයක් ලෙස කරුනාවෙන් , අනුකම්පාවෙන් දීම අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් දෙන දානයයි.

දානය පාරමිතාවක් වීමට තණ්හාවෙන්, මානයෙන්, මිත්‍යා දෞෂ්ටියෙන් තොරව කරුණාවෙන් , ප්‍රඥාවෙන් දන් දිය යුතුය.

**තෘෂ්ණාවෙන් තොරවීමට**

දානය කෙරෙහි ලෝභය මදකුදු ඉතිරි නොකොට දීමත්, දන්දීමේදී දිව්‍ය ලෝක, මනුෂ්‍ය ලෝක වල සැප ලබා ගැනීමේ ආශාව නොමැතිව දීමත්,

**මානයෙන් තොරවීමට**

දන්දීමේදී අනෙක් අයට වඩා කැපි පෙනීමට හෝ තම වත් පොහොසත් කම පෙන්වීමට බලාපොරොත්තුවක් නැතිව දීමත්,

**මිථ්‍යාදෞෂ්ටියෙන් තොරවීමට**

දානයෙන් පමණක් විමුක්තිය ලබා ගැනීමට නොහැකි බව දැන දන් දීමත්,

අයහපත් සිතුවිලි ඉවත්කර මෙහි සිතින් දන් දීමත්, දානයේ තමාට යහපතක් දෙන හොඳ විපාක ඇති බවත් දැන දන් දීමත් කළ යුතුය.

දානය පාරමිතාවක් ලෙස පූර්ණය කිරීමට

1. දාන පාරමී - තමාගේ භෞතික සියලු වස්තූන් දන්දීම
  2. දාන උප පාරමී - තමාගේ ශරීර අවයව දන්දීම
  3. දාන පරමත්ථ පාරමී - තමාගේ ශරීරය දන්දීම
- ලෙස ත්‍රිවිධ ආකාරයෙන්ම පාරමිතාව පූර්ණය කරති.

## 02) සීල පාරමිතාව

කය වචනය දෙකේ සංවරකම සීලයයි

**කාය සීල සංවරය :**

ප්‍රාණඝාතය, අදත්තාදානය, කාමමිච්චාවාරයෙන් වැළකීම, සත්ත්ව ඝාතන, සත්ත්ව හිංසාවලින් වැළකීම මෙන්ම සියලු සත්ත්වයින්ට හිතෙහි වීම , සානුකම්පිත වීම, කරුණා මෛත්‍රිය දැක්වීම, දුන් දේ ගැනීම සහ දෙනු කැමතිවීම , බ්‍රහ්මචාරී වීම.

**වාචසික සීල සංවරය :**

බොරු කීම, කේලම් කීම, පරුෂ වචන කීම, හිස් වචන කීම යන වචනයෙන් වන අකුසලයෙන් වැළකීම, සත්‍ය ප්‍රකාශයත්, අනුන් සමඟි වන වචන කීමත්, අර්ථවත් වදන් කීමත්, මිථ්‍යා ආජීවයෙන් තොරව සම්මා ආජීවයෙහි යෙදීම.

තණ්හාවෙන්, මානයෙන්, මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් ඉවත් වී කරුණාවෙන් හා ප්‍රාඥාවෙන් යුතුව සීලය ආරක්ෂා කිරීම සීල පාරමිතාවයි.

අරහත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා සීලය පාරමිතාවක් ලෙස පූර්ණය කිරීමට පාරමිතාව 03 න් ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. සීල පාරමි - තම බාහිර වස්තූන් විනාශ වුව ද සීලය කඩ නොකිරීම

2. සීල උප පාරමි - තම ශරීර අවයව විනාශ වුව ද සීලය කඩ

නොකිරීම

3. සීල පරමත්ථ පාරමි - තම ජීවිතය විනාශ වුව ද සීලය කඩ

නොකිරීම

ලෙස ඉහත 3 න් ආකාරයටම ප්‍රගුණ කරති.

### 03) නෙක්ඛම්ම පාරමිතාව

ඇස, කන, නාසය, දිව හා ශරීරය යන පංච ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමට ඇති ආශාවෙන් ඉවත් වීමේ ප්‍රතිපදාවයි.

නිවැරදිව හා අන් අයට හිරිහැරයක් නොවන ලෙස පස් ඉඳුරන් පිනවති. දෙවනුව ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ ආදිනව ගැන කල්පනා කරති. ඉන් තාවකාලිකව ලැබෙන සැප යද, ඒ සැප ලබා ගැනීමට බෙහෙවින් වෙහෙස වන ආකාරය ද සිතති. ඒ මඟින් පස්කම් පිනවීම කෙරෙහි පවත්නා ආශාව ශුන්‍ය වේ. එවිට පස්කම් සැපතින් ඉවත්වීමේ කල්පනාව එනම් නෙක්ඛම්ම සංකප්ප ඇති වේ.

තණ්හාවෙන්, මානසෙන් , මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඉවත් වී කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව පංචකාම සම්පත්තියෙන් ඉවත්වීම නෙක්ඛම්ම පාරමිතාවයි.

අරහත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා නෙක්ඛම්ම පාරමිතාව 03 න් ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. නෙක්ඛම්ම පාරමි - තම බාහිර වස්තු, අඹු දරුවන් අත් හැරීම
2. නෙක්ඛම්ම උප පාරමි - ශරීරාවයව නැති වුවත් කාමයන්ගෙන් වෙන්වී සිටීම
3. නෙක්ඛම්ම පරමත්ථ පාරමි - තම ජීවිතයට හානියක් වුව ද කම් සැප වල නොයෙදීම

#### 04) ප්‍රාඥා පාරමිතාව

ජීවිතය සහ ලෝකය පිළිබඳව යථා තත්ත්වය වටහා ගැනීම, ප්‍රඥාවයි.

ලෞකික, ලෝකෝත්තර ලෙස ප්‍රාඥාව ආකාර 2 කි.

ලෞකික ප්‍රඥාව - ඵදිනෙදා කටයුතු වලදී අවශ්‍ය ප්‍රඥාව

ලෝකෝත්තර ප්‍රාඥාව - මාර්ගඵල ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව

**ප්‍රඥාව දියුණු කරන ක්‍රම**

- 1. වික්කාමය ප්‍රඥාව - සිතිමෙන් නුවණ දියුණු කර ගැනීම
- 2. සුඛමය ප්‍රඥාව - ගුරුවරයාට සවන්දීම හා පොත පත කියවීම මඟින් නුවණ දියුණු කර ගැනීම.
- 3. භාවනාමය ප්‍රඥාව - භාවනාව මඟින් නුවණ දියුණු කර ගැනීම.

තණ්හාවෙන් , මානසෙන්, මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඉවත්වී කරුණාවෙන් යුතුව තම ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම ප්‍රඥා පාරමිතාවයි.

අරහත්ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා ප්‍රඥා පාරමිතාව 3 ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

- 1. ප්‍රඥා පාරමී - සියලු භෞතික වස්තු වලට ඇති බැඳීම නැතිව ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම.
- 2. ප්‍රඥා උප පාරමී - ශරීර කොටස් ගැන නොසලකා ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම
- 3. ප්‍රඥා පරමත්ථ පාරමී - ජීවිතය ගැන නොසලකා ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම.

**05) වීර්ය පාරමිතාව**

උතුම් බලාපොරොත්තු ඉටුවනතුරු , සියලු බාධක හමුවේ නොසැලී කටයුතු ඇරඹීමටත්, ඇරඹූ කටයුතු නොනවත්වා ඉදිරියට කරගෙන යෑමට උත්සහ කිරීම වීර්යයි.

තණ්හාවෙන්, මානසෙන්, මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඉවත්ව කරුණාවෙන්, ප්‍රාඥාවෙන් යුතුව තමන්ගේ අනුන්ගෙන් අභිවාද්ධිය සඳහා උත්සහ කිරීම විරිය පාරමිතාවයි.

**ආරම්භ ධාතු** - යම් කාර්යයක් ආරම්භ කරන විට

**නික්කම ධාතු** - ඉදිරිපත් වීමේදී

**පරක්කම ධාතු** - කාර්යයක නිරතවීමේදී යන අවස්ථා 3 දීම කැපවීම ,  
නොපසුබස්නා බව තිබිය යුතුයි.

අරහත්ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා විරිය පාරමිතාව 3 ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. විරිය පාරමි - සියලු භෞතික වස්තු වලට ඇති බැඳීම නැතිව විරිය දියුණු කිරීම.
2. විරිය උප පාරමි - ශරීර කොටස් ගැන නොසලකා විරිය දියුණු කිරීම
3. විරිය පරමත්ථ පාරමි - ජීවිතය ගැන නොසලකා විරිය දියුණු කිරීම.

#### 06) ක්ෂන්ති පාරමිතාව / බන්ති පාරමිතාව

බන්ති = ක්ෂාන්ති = ඉවසීම

තණ්හාවෙන්, මානසෙන්, මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඉවත් වී, කරුණාවෙන්, ප්‍රාඥාවෙන් යුතුව ඉවසීම ප්‍රගුණ කිරීම ක්ෂන්ති පාරමිතාවයි.

අරහත්ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා ක්ෂන්ති පාරමිතාව 3 ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. ක්ෂන්ති පාරමි - සියලුම බාහිර වස්තූන්ට වන හානිය නොසලකා ඉවසීම
2. ක්ෂන්ති උප පාරමි - ශරීර අවයව වලට සිදුවන හානිය නොසලකා ඉවසීම
3. ක්ෂන්ති පරමත්ථ පාරමි - තම ජීවිතය විනාශවීම ගැන නොසලකා ඉවසීම

ක්ෂන්ති පාරමිතාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන්, අන් අයගෙන් තමන්ට සිදුවන වැරදි, අටලෝදහම, අන්මත, යන සියල්ල හමුවේ නොසැලී සිටිය හැක.

#### 07) සත්‍ය පාරමිතාව

මුසාවෙන් වැළකීම, පොරොන්දු කඩ නොකිරීම, ඇත්ත කථා කිරීම, කිසිවකු නොරවටා , මුළු නොකර සත්‍යයේ පිහිටා ක්‍රියාකිරීම සත්‍ය පාරමිතාවයි.

තණ්හාවෙන්, මානයෙන්, මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් ඉවත් වී කරුණාවෙන් හා ප්‍රාඥාවෙන් යුතුව සත්‍යවාදී ගුණය රැකීම සත්‍ය පාරමිතාවයි.

අර්හත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා සත්‍ය පාරමිතාව 3 න් ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. සත්‍ය පාරමි - බාහිර වස්තූ විනාශ වී ගියද සත්‍ය ගරුක වීම
2. සත්‍ය උප පාරමි - ශරීර අවයව විනාශ වී ගියද සත්‍ය ගරුක වීම
3. සත්‍ය පරමත්ථ පාරමි - තම ජීවිතය විනාශ වී ගියද සත්‍ය ගරුක වීම

#### 08) අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව

යහපත් අරමුණක් ඉටුකර ගැනීමට උපදවා ගත් සිත වෙනස් නොකොට එක ඵලලයම පවත්වා ගැනීම අධිෂ්ඨානයයි.

තණ්හාවෙන්, මානසෙන්, මිත්‍යාදෘෂ්ටියෙන් ඉවත්වී කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අධිෂ්ඨානය ප්‍රගුණ කිරීම අධිෂ්ඨාන පාරමිතාවයි.

අර්හත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව 3 න් ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. අධිෂ්ඨාන පාරමි - බාහිර වස්තූ විනාශ වී ගියද අධිෂ්ඨානය අත් නොහැරීම
2. අධිෂ්ඨාන උපපාරමි - ශරීර අවයව විනාශ වී ගියද අධිෂ්ඨානය අත් නොහැරීම
3. අධිෂ්ඨාන පරමත්ත පාරමි - තම ජීවිතය විනාශ වී ගියද අධිෂ්ඨානය අත් නොහැරීම.

## 09. මෛත්‍රී පාරමිතාව

මිතුරා සහ සතුරා කෙරෙහි වෛරයක්, ද්වේෂයක් ඇති නොකොට මෛත්‍රීය වැඩීමයි.

තණ්හාවෙන්, මානසෙන්, මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් ඉවත් වී කරුනාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව මෛත්‍රීය පුහුණු කිරීම මෛත්‍රී පාරමිතාවයි.

අරහත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා ආකාර 3 න් මෛත්‍රීය වැඩිය යුතුය.

1. මෛත්‍රී පාරමි - භාහිර වස්තූන් විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු

කිරීම

2. මෛත්‍රී උපපාරමි - ශරීර අවයව විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු

කිරීම

3. මෛත්‍රී පරමත්ථ පාරමි - තම ජීවිතය විනාශ වුවද මැදහත්ව

කටයුතු කිරීම

මෛත්‍රීයේ ආනිසංස 11 කි.

මෛත්‍රී කරන තැනැත්තා

1. සුවසේ නිදයි

2. සුවසේ අවදිවෙයි

3. පාපී සිහින නොදකීයි

4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වේ

5. දෙවියන්ට ප්‍රිය වේ
6. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ
7. ගින්නෙන්, වස විසෙන්, විසකුරු සතුන්ගෙන් හානි නොවේ.
8. සිත සමාධිගත වේ
9. පෙනුම පැහැපත් වේ
10. සිහි මූලාවට පත් නොවී මියයයි
11. මරණින් මතු බඹලොව උපදී

### 10. උපේක්ෂා පාරමිතාව

මැදහත් බව / උපේක්ෂාවයි.

පුද්ගලයෙකු හෝ වස්තුවකට හෝ සිද්ධියකට හෝ අටලෝ දහමට සමසිතින් / මැදහත් සිතින් ක්‍රියා කිරීමයි.

තණ්හාවෙන් , මානසෙන්, මිත්‍යාදෘෂ්ටියෙන් ඉවත්වී කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව මැදහත්ව කටයුතු කිරීම උපේක්ෂා පාරමිතාවයි.

අරහත්ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා උපේක්ෂා පාරමිතාව 3 න් ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. උපේක්ෂා පාරමි - බාහිර වස්තූන් විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම
2. උපේක්ෂා උපපාරමි - ශරීර අවයව විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම
3. උපේක්ෂා පරමත්ථ පාරමි - ජීවිතය විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම

## චතුරාර්ය සත්‍යය

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කල උත්තරීතර පරම සත්‍යය චතුරාර්ය සත්‍යයයි.

සිත් තුළ ඇති, ලෝභ, දෝස, මෝහ ආදී සියලු කෙලෙස් මූලින් උපුටා දමා ආර්ය භාවයට පත් බුද්ධාදී උතුමන් විසින් අවබෝධ කර ගනු ලැබූ නිසා චතුරාර්ය සත්‍යය - ආර්ය සත්‍ය ලෙස හඳුන්වයි.

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (දුක පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය) - දුක
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය (දුක හට ගැනීමට හේතුව පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය) - දුකට හේතුව
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය (දුක නැති කිරීම පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය ) - දුක නැති කිරීම
4. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය (දුක් නැති කිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය) - දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය

### දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය

ධර්ම වක්‍ර පවත්වන සූත්‍රයට අනුව ඉපදීම දුකකි. වයසට යාම දුකකි. ලෙඩවීම දුකකි. මරණය දුකකි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම දුකකි. අප්‍රියයන් හා එක්වීම දුකකි. කැමති දේ නොලැබීම ද දුකකි.

එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්චස්ඛන්ධය සිතින් දැඩිව ගැනීම හෙවත් උපාදානය දුකකි.

මෙය සියලුම මිනිසුන්ට පොදුය.

බුදුහිමි වදාළ ප්‍රථම ආර්යය සත්‍යය මෙයයි. මෙම සතර දුක, ජාතිය, ආගම, කාලය, දේශය අනුව වෙනස් නොවේ.

දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය.

සසර දුකට හේතුව තෘෂ්ණාවයි. ආශාව, කාමය, ලෝභය, අකාප්තිය, රතිය, ප්‍රේමය තෘෂ්ණාවයි. එම තෘෂ්ණාව නිසාම දුක ඇති වේ. තෘෂ්ණාව මතු උපතක් ඇති කරයි.

තෘෂ්ණාව/තණ්හාව ආකාර 3 කි.

- (01) කාම තණ්හා
- (02) භව තණ්හා
- (03) විභව තණ්හා

**කාම තණ්හා**

ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය යන පංච ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමට ඇති කැමැත්ත කාම තණ්හා නම් වේ.

ඇසින් ප්‍රිය ජනක රූප බලයි.

කනින් ප්‍රිය ජනක ශබ්ද අසයි.

දිවෙන් ප්‍රිය ජනක රස බලයි.

නාසයෙන් ප්‍රියජනක සුවඳ විඳියි.

සිරුරෙන් ප්‍රිය ජනක සුවපහස ලබයි.

පස්කම් සැපතෙහි ඇති ආශාව කාම තණ්හාවයි.

**භව තණ්හා**

මගේය, මමය, මගේ ආත්මයය යැයි සලකා නැවත සසර/භවයේ ඉපදීමින් පස්කම් සැප ලැබීමට සියල්ලෝ කැමති වෙති. මෙය භව තණ්හාවයි.

**විභව තණ්හා**

සියල්ල මරණයෙන් කෙළවර වේ. මරණින් මතු උපතක් නැතැයි සිතා ජීවත්ව සිටින කාලයේ පස්කම් සැප විඳීමට ආශා කිරීම විභව තණ්හාවයි.

**දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය**

දුක්ඛ නිරෝධය යනු ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ යන සියලුම දුක් නැති කිරීමයි. එනම් නිවන යනු ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ යන සියලුම දුක නැති කිරීමයි.

දුකින් නිදහස් වූ විට සසර කෙළවර වේ. සසරින් නිදහස් වේ. දුකට හේතුවන තෘෂ්ණාව/තණ්හාව, ඉතිරි නොකොට මුළුමනින්ම අවසන් කිරීම දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍ය වේ.

තෘෂ්ණාව ,නොඇලීම/විරාගය/වාග/අත්හැරීම ලෙස දක්වයි. දුක ඇති කරන තෘෂ්ණාව ඉතිරි නොවන ලෙස නැතිවීම, නොඇල්ම හෙවත් විරාගය, නිරෝධය, සියලු ආශාවන් අත් ඇරීම, සියලු අතින් නිදහස්වීම, මිඳීම, නිවනයයි.

එනම් සියලුම දුක් දොම්නස් වලට හේතුවන තණ්හාව නැති කිරීමෙන් සියලු දුකින් මිඳීම නිර්වාණයයි. එය දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයෙන් ඉගැන්වේ.

**දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය.**

සසර දුක් සහිතය. සසර ඉපදීමක් සමගම ලෙඩවීම, මහළුවීම සහ මරණය බැඳී පවතී. ඉපදීමක් සමගම ලැබෙන ජීවිතය නිරවුල්ව ප්‍රතිමත්ව, නිරෝගීව. සාමකාමීව සිටීම අවශ්‍යය. ජීවිතය සැපවත්වීමටත්, සසර දුකින් බේරීමටත්, සසර දුකින් මිදී නිවන් අවබෝධ කිරීමට ගමන් කළ යුතු මාර්ගය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය නම් වේ. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාවක / පටිපදාව, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, මැදුම් පිළිවෙත, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව, නිවන් මග ලෙසද හඳුන්වයි.

උපකාර වන මාර්ගය කළ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. එනම් දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ආර්ය මාර්ගය හෙවත් නිවන් මගට, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට අයත් අංග අටකි.

1. සම්මා දිට්ඨි
2. සම්මා සංකප්ප
3. සම්මා වාචා
4. සම්මා කම්මන්ත
5. සම්මා ආජීව
6. සම්මා වායාම
7. සම්මා සති
8. සම්මා සමාධි

අංග අට සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ලෙස ශික්ෂා තුනකට (ත්‍රිශික්ෂාව) බෙදයි.



සම්මා සති } සමාධි  
සම්මා සමාධි }

ලෝකය පිළිබඳ නිවැරදි දැක්ම ප්‍රඥාවට හේතු වේ.  
කායික, මානසික, වාචික වශයෙන් වරින්වත් වීම සීලයට හේතු  
වේ.

සීලයේ පිහිටා සිත හික්මවීම සමාධියට හේතු වේ.

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව / ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, ජීවන ප්‍රතිපදාවකි.  
අප ජීවත් විය යුතු පිළිවෙළ එයින් ඉගැන්වේ.

A series of 25 horizontal dashed lines for writing.



## පසුවදන

රටේ අනාගත සංවර්ධනයට ඉවහල්වන සාහිත්‍යය ප්‍රබෝධයක් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක දියුණුවත් සාහිත්‍ය නිර්මාණකරණය විභවතා කොටගත් අනාගත පරපුරේ හැකියාවන් ඔප්නැංවීම සහ එළිදැක්වීමට වේදිකාවක් ගොඩ නැගීම වැනි බහුවිධ පරමාර්ථ ඇතිව 2014 වසරේ පටන් මාගේ සංකල්පයකට අනුව ක්‍රියාත්මක පාසල් දරුවන් ග්‍රන්ථකරණයට යොමුකරන ක්‍රියාමූලික පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය යටතේ මේ වන විට ලේඛක අංකුර හැට දහසකට වැඩි ප්‍රමාණයක් දේශීය සාහිත්‍ය කෙතේ රෝපණය කිරීමට ලැබීම අප ලැබූ භාග්‍යයකි. එම බීජ දළුලා වැඩෙන්නට අවැසි සරු පසක් සැකසීම සමාජ වගකීමයි. පාසලක් මුල්වීමෙන් අධ්‍යාපනයේ ඵලදායිතාව වෙනුවෙන් වසර ගණනාවක් අඛණ්ඩව පාසල් කලාප, පළාත්, ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර තලය දක්වා ක්‍රියාත්මක කර ඇති මැත ඉතිහාසයේ එකම ව්‍යාපෘතිය මෙයයි.

මෙවර ඒ සඳහා පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය හික්ෂුන් වහන්සේලා ද සම්බන්ධ කර ගැනීම විශේෂත්වයකි. මෙහිදී මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති තුමිය, දියණියන්, ගුරුභවතුන්, දෙමාපියන් සහ ආදි ශිෂ්‍යාවන් දැක්වූ කැප කිරීමට ජාතියේ ප්‍රණාමය හිමිවිය යුතුය.

මුද්‍රිත පොත තවමත් අපේ අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන මෙවලමයි. පොතකින් දරුවෙකුට ලැබෙන ආස්වාදය අන් කිසිවකින්වත් ලබාදිය නොහැකිය. මානව දැනුම ගබඩාකර තැබීමට විවිධ විද්‍යුත් උපාංග භාවිතයට එක්වීමත් සමඟ දරුවන් එයින් දුරස්ථව අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක බවට අන්ර්ථකාරී මෙන්ම සමාජය තුළ විවිධ ගැටලු ප්‍රශ්න නිර්මාණය වීමට හේතු වී ඇති බව පර්යේෂණාත්මක ව සනාථ වෙයි. මෙයට පිළියම් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක මෙම ව්‍යාපෘතියෙන් වසර ගණනාවක් මුද්‍රිත පොත් රචනාකර ඩිජිටල් තාක්ෂණය යුගයේ ස්මාර්ට් බාල පරම්පරාව නූතන තාක්ෂණය සමඟ ගළපමින් දැනට වසර දෙකක සිට රටේම පාසල් දරුවන් සමඟ එක්ව විද්‍යුත් කෘති රචනාකරයි. තම නිර්මාණ ජාත්‍යන්තර පාඨකයන් වෙත ගෙනයාමට මහාමායා බාලිකාවයන් ඩිජිටල් වේදිකාවක් ගොඩනගා දී තිබේ. තම නිසඟ, සාහිත්‍ය නිර්මාණ හැකියාව තුළින් එයට පිවිසි පුංචි ගත්කතුවර ඔබගේ ලේඛන දිවියට මගේ සුභාෂිංසන.

**ව්‍යාපෘති නිර්මාතෘ සම්බන්ධීකාරක,**

**සෙනෙවිරත්න මහලේකම්**