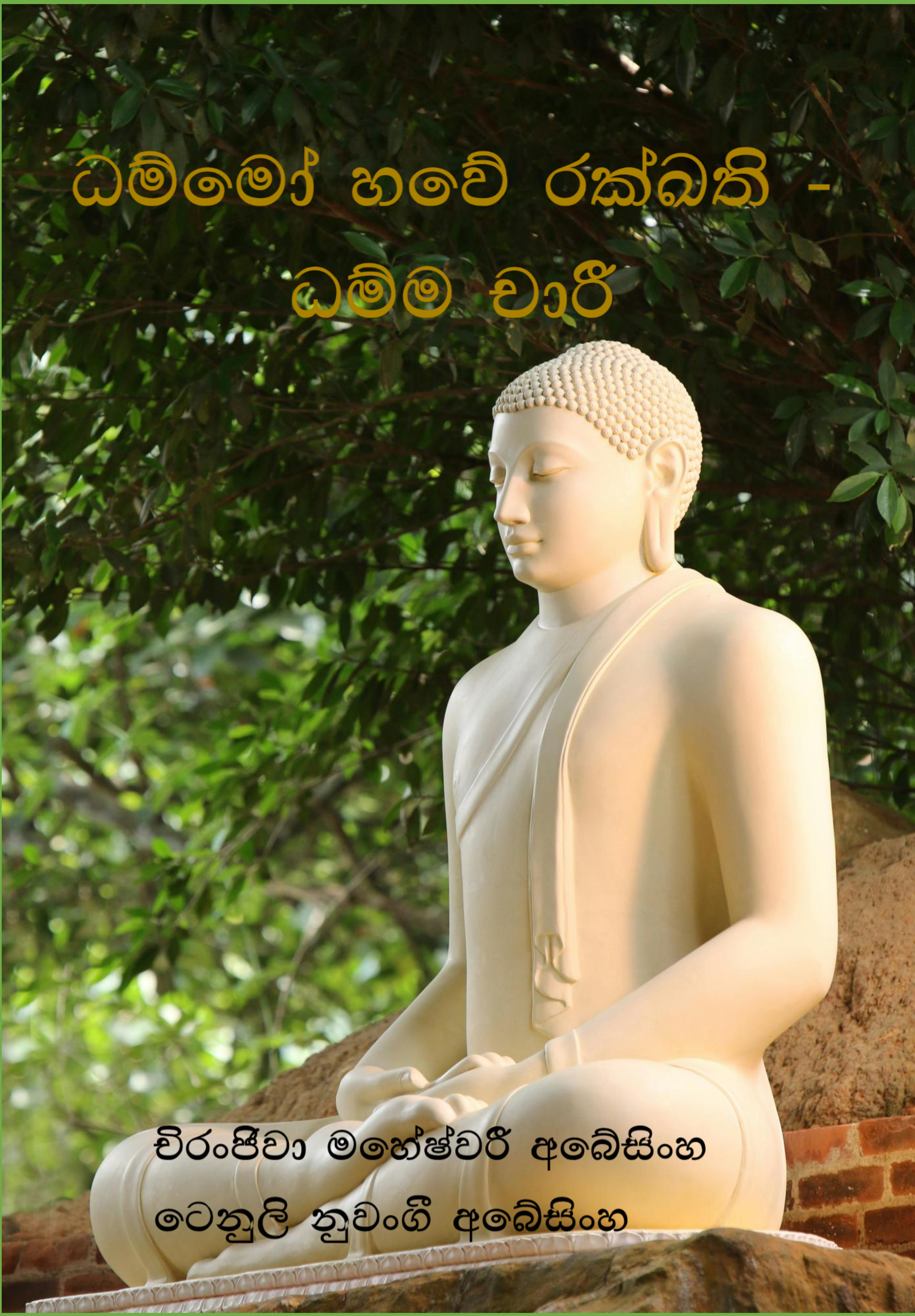
ධම්මෝ හවේ රක්ඛති - ධම්ම චාරී



චිරංජීවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ
ටෙනුලි නුවංගී අබේසිංහ

ධම්මෝ හවේ රක්ඛති - ධම්ම චාරී

චිරංජීවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ

ටෙනුලි නුවංගී අබේසිංහ

මහමායා බාලිකා විද්‍යාලය / මහනුවර

2026

පළමු මුද්‍රණය - 2026

ISBN : 978-624-208-924-9

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

Chiranjeewa 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.

Hiranyaabeysinghe73@gmail.com

පිටකවරය - අන්තර්ජාලයෙන් නොමිලයේ ලබාගත්

ඡායාරූප යොදාගෙන නිර්මාණය කර ඇත.

මහමායා ආදිකතෘන් වහන්සේ වන කරදන අත්ථදස්සී හිමි ගුණානුස්මරණය අරමුණින් ක්‍රියාත්මක හෙරණගත්කරණීය ව්‍යාපෘතිය යටතේ රචනා කළ මෙම නිර්මාණය. E - ග්‍රන්ථයක් ලෙස 2026 මහමායා බාලිකා විදුහල මඟින් අන්තර්ජාලයට මුදාහරින ලදී.

This book was published as an E-book, on 2026, 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 Tenuli Nuwangi Abeysinghe :

බබයි බබාගේ දිග කොන්ඩෙයි

මාළු බබාගේ හොඳම යාළුවා

My Night mare !

ධම්මෝ හවේ රක්ඛති, ධම්ම චාරී (01 කොටස)

ධම්මෝ හවේ රක්ඛති, ධම්ම චාරී (02 කොටස)

books by Chiranjeewa Maheshwari Abeysinghe :

Tenuli meets the Tooth Fairy

Eat the Veggies or Meet the Devil

Tenuli, her sister & The Fairy Godfather

I AM HAPPY !

ධම්මෝ හවේ රක්ඛති, ධම්ම චාරී (03 -04 -05 කොටස)

ධම්මෝ හවේ රක්ඛති - ධම්ම චාරී

අප විසින් **ධම්මෝ හවේ රක්ඛති ධම්ම චාරි** ලෙස කොටස් වශයෙන් ඉදිපත් කරන මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ පෙළ හුදෙක්ම ධර්ම දානයක් වශයෙන්ම ඉදිරිපත් කරන ලදි.

මෙම පොත පිළියෙල කලේ 6 ශ්‍රේනියේ 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 ස්වාමින් 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..... !

චිරංජීවා මහේෂ්වරී අබේසිංහ

ටෙනුලි නුවංගී අබේසිංහ

මහමායා බාලිකා විද්‍යාලය / මහනුවර

ස්තූතිය

පිදුම

අපගේ ආදරණීය මෑණියන්ට

සෙනෙහෙබර පියාණන්ට

අපගේ ආදරණීය සොහොයුරියට

සෙනෙහෙබර අත්තම්මා සහ අත්තාට

අපගේ සියලුම ගුරුමෑණිවරුන් සහ ගුරුපියවරුන්ට

සුභාශිංසන පණිවුඩය

මහනුවර මහාමාය බාලිකා විද්‍යාලය ආරම්භ කර ඇති හේමමාලා උපහාර ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතිය තුළින් නිමර්ාණය වූ ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීම වෙනුවෙන් මධ්‍යම පළාත් ගරු ආණ්ඩුකාරවර වශයෙන් සුභාශිංසන පණිවිඩයක් එක් කිරීමට ලැබීම මා ලැබූ භාග්‍යයක් කොට සළකමි.

අධ්‍යාපනය යනු සමාජයේ ප්‍රගතියට මූලික පදනම වන අතරල එය පොත්පත් හා සාහිත්‍ය නිමර්ාණ හරහා තවදුරටත් ශක්තිමත් වේ. සිසු දරුවන්ගේ දක්ෂතා නිමර්ාණශීලීත්වය සහ බුද්ධිමය හැකියාවන් මෙවැනි ව්‍යාපෘති මඟින් මතුවීම ඉතා ප්‍රශංසනීය බව පැහැදිලිය.

මෙම ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතිය තුළින් සිසු දරුවන්ට පමණක් නොවල සමස්ත සමාජයටම වටිනා දැනුමක් සහ අගනා සාහිත්‍ය දායාදයක් ලබාදෙනු ඇති බව මම විශ්වාස කරමි. එමෙන්මල මෙවැනි උත්සාහයන් තුළින් අනාගතයේ ශ්‍රී ලංකාවට අභිමානයක් වන ලේඛිකාවන් බිහිවනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙමි.

මෙම සාථර්ක කටයුත්ත සඳහා කැපවූ විදුහල්පතිතුමියල ගුරු මණ්ඩලයල සිසු දරුවන් සහ සම්බන්ධ වූ සියලු දෙනාට මාගේ හෘදයාංගම ප්‍රශංසාව සහ ආශිවර්ාදය පිරිනමමි. මෙම ව්‍යාපෘතිය සහ ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීමේ උත්සවය විශිෂ්ට සාථර්කත්වයක් ලබනු ඇතැයි ප්‍රාථර්නා කරමි.

සරත් බී.එස්. අභයකෝන්,
ආණ්ඩුකාරවර,මධ්‍යම පළාත.
සම්මානිත මහාචායර් , පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
2026-05-10

සුභාශිංසන පණිවුඩය

වත්මන් පාසල් පද්ධතිය තුළ දූ දරුවන් ග්‍රන්ථකරණයට යොමු කිරීමේ අරමුණින් මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ මූලිකත්වයෙන් මහනුවර කලාපයේ සෙසු පාසල්වල සහභාගිත්වයෙන් මෙවර පරම පූජනීය ශ්‍රී දළදා වහන්සේ ලක්දිවට වැඩමකළ හේමමාලා කුමරියට උපහාර පිණිස ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීමේ ව්‍යාපෘතියක් සංවිධානය කළ මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති තුමිය ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලයල ශිෂ්‍ය දියණිවරුන්ල සෙසු පාසල්වල ශිෂ්‍ය දූ පුතුන් සහ මෙම ව්‍යාපෘතිය සැලසුම්කර ක්‍රියාවට නැංවීමට කැපවූ සියලු දෙනාගේ විශිෂ්ට වූ උතුම් ප්‍රයත්නය අතිශයින් අගය කරමි.

ශ්‍රී ලංකාව දශක කිහිපයක් තිස්සේ සියලු දරුවන්ට නිදහස්ල අනිවාර්යල ගුණාත්මක හා සාධාරණ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමටත් එමඟින් අනාගතයේදී බුද්ධිමත් කුසලතා පූණර් පුරවැසි පරපුරක් බිහි කිරීමටත් කැපවී සිටී. එවන් පසුබිමක සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිමර්ාණ හැකියාවල විචාරශීලී චින්තනය ඇතුළු ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවධර්නය වී අනාගත දැනුම් පාදක සමාජයක් නිමර්ාණය කිරීමට පාසල් දරුවන්ගේ මෙම ග්‍රන්ථකරණ වැඩසටහන හේතු පාදක වේ. ශ්‍රී දළදා සමිඳු සරණින් හේමමාලා උපහාර ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතියේ සියලු කටයුතු සාථර්ක වේවායි මම ප්‍රාථර්නා කරමී.

ප්‍රදීප් නිලංග දැලල
දියවඩන නිලමේල
ශ්‍රී දළදා මාලිගාව
2026-05-10

පෙරවදන

දිනෙන් දින සංකීර්ණ වන ගෝලීය අනාගත ලෝකයට දියණියන් සුදානම් කරණ බාලිකා අධ්‍යාපනයේ හැරවුම් ලක්ෂයක් ලෙස මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ මූලිකත්වයෙන් සිදුකරණ හේමමාලා උපහාර ගත්කරණ ව්‍යාපෘතිය නම්කළ හැකිය. දශකයක තරම් කාලයක් දහස් ගණනක් දැයේ දරුවන් ගත්කතුවරුන් ලෙස දැයට දායාද කරන්නට හැකිවීම පාසලක් වශයෙන් ලබන විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයකි. මෙවරද වෙනත් පාසල් හා එක්ව පාසල් දරුවන්ට නව අත්දැකීම් සමුදායක් සන්නිවේදන නිපුණතා සාරධර්ම මෙන්ම නිර්මාණාත්මක ප්‍රවර්ධනය වැනි බහුවිධ කුසලතා සංවර්ධනය අරමුණු කොටගෙන පොත් ලියන්නට යොමුකරන ලදි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලියැවී ඇති ළමා ග්‍රන්ථ තුළින් ලෝක බෞද්ධ ජනතාවගේ පූජනීය සංකේතය කන්ද උඩරටට අගයක් එකතු කළ ශ්‍රී දළදා වහන්සේ වැඩමකර වූ හේමමාලා කුමරියට උපහාර දැක්වීම මෙවර අපගේ මුලික අරමුණයි. මේ සදහා නිර්මානකරණයෙන් දායක වු පාසල් දරුවන් මගපෙන්වු ගුරුහවතුන් ඇතුලු සැමට ස්තුතිය පුදකරමු.

ශශිකලා සේනාධීර

විදුහල්පතිනිය

මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලය

පෙළගැස්ම

01 කොටස

v

අනු අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
01	දිනපතා තෙරුවන් නමදිමු	01
02	ගිහි සීලය	08
03	සිල් සමාදන්වීම	13
04	අටසිල් සමාදන්වන ආකාරය	16
05	කරණීයමෙත්ථ සූත්‍රය	21
06	රතන සූත්‍රය	24
07	මහා මංගල සූත්‍රය	31

02 කොටස

අනු අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
01	දියුණුවේ රන් දොරටු (01 කොටස) දෙලොව දිනන පින් කම්	34

02	දියුණුවේ රන් දොරටු (02 කොටස) දෙලොව දිනන සාරධර්ම	39
03	දියුණුවේ රන් දොරටු (03 කොටස)	43
04	දියුණුවේ රන් දොරටු (04 කොටස) දැහැමි පාලනය	46
05	දියුණුවේ රන් දොරටු (05 කොටස) දෙලොව නසන පව්කම්	50
06	දියුණුවේ රන් දොරටු (06 කොටස)	54
07	සෙත් ගාථා වන්දනාව	59

03 කොටස

අනු අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
01	තෙරුවන් ගුණ දැන, තෙරුවන් සරණ යමු බුද්ධ රත්නය	61
02	ධර්ම රත්නය	65
03	සංඝ රත්නය	67
04	මෛත්‍රී භාවනාව	69
05	බුදුගුණ භාවනාව - දීර්ඝ ලෙස	72

06	බුදුගුණ භාවනාව - කෙටියෙන්	75
07	චුද්දස බුද්ධඥාණ වන්දනාව	77

04 කොටස

අනු අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
01	ශ්‍රද්ධාව	79
02	කරුණු දැන නිවැරදි ලෙස ශික්ෂා පද සමාදන් වෙමු සීලය / සීල ශික්ෂාව (01 වන කොටස)	85
03	සීලය / සීල ශික්ෂාව (02 වන කොටස)	93
04	සීලය / සීල ශික්ෂාව (03 වන කොටස)	96

05 කොටස

අනු අංකය	මාතෘකාව	පිටු අංකය
01	සතර බ්‍රහ්ම විහර / උතුම් පැවැත්ම	100
02	අටලෝ දහම / අෂ්ඨ ලෝක ධර්මතා	103
03	නියාම ධර්ම	106

04	බුද්ධ කාරක ධර්ම / දස පාරමිතා	110
05	චතුරාර්ය සත්‍යය	122

දිනපතා තෙරුවන් නමදිමු

නමස්කාරය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

තිසරණ සරණ යාම

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

පන්සිල් සමාදන් වීම

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං

සමාදියාමි

තිසරණේන සද්ධිං පංචසීලං ධම්මං සාධුකං සුරක්ඛිතං කත්වා අප්පමාදේන සම්පා දේ තබ්බං

මම විසින් පිළියෙළ කර ගන්න යෙදුණු මල්, පහන්, සුවඳ දුම්, ගිලන්පස ආදිය, ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්තවූ බුදුගුණයන්ට පූජා කරමි, පුජා වේවා !

බුදු ගුණ සිහි කරන පාඨය

ඉතිපි සෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ

විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ

ලෝකවිදූ, අනුත්තරෝ, පුරිසදම්මසාරථී,

සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, භගවාති.

දහම් ගුණ සිහි කරන පාඨය

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ,

අකාලිකෝ, ඒහිපස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ, පච්චත්තං

වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහීති.

සඟ ගුණ සිහි කරන පාඨය

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,

උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,

ඤායපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,

සාමීචිපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා,
ඒස භගවතෝ සාවක සංඝෝ, ආහුණෙය්‍යෝ,
පාහුණෙය්‍යෝ, දක්ඛිණෙය්‍යෝ, අඤ්ජලිකරණීයෝ,
අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්සාති.

ත්‍රිවිධ චෛත්‍ය වඳින ගාථාව

වන්දාමි චේතියං සබ්බං - සබ්බඨානේසු පතිට්ඨිතං
සාරීරිකධාතු මහා බෝධිං - බුද්ධ රූපං සකලං සදා

බෝධි වන්දනා ගාථාව

යස්ස මූලේ නිසින්නෝව - සබ්බාරි විජයං අකා,
පත්තෝ සබ්බඤ්ඤුතං සත්ථා - වන්දේ තං බෝධිපාදපං

ඉමේ ඒතේ මහාබෝධි - ලෝකනාථේන පූජිතං
අහම්පිතේ නමස්සාමි - බෝධි රාජා නමත්තුතේ.

පහන් පූජා කරන ගාථාව

සද්ධාය සම්පදිත්තේන - දීපේන තමධංසිනා
තිලෝක දීපං සම්බුද්ධං - පූජයාමි තමෝනුදං

සුවඳ දුම් පූජා කරන ගාථාව

සුගන්ධිකාය වදනං - අනන්ත ගුණ ගන්ධිනං

සුගන්ධිනාහං ගන්ධේන - පූජයාමි තථාගතං

මල් පූජා කරන ගාථාව

පූජේමි බුද්ධං කුසුමේනනේන

පුඤ්ඤේනමේතේන ච හෝතු මොක්ඛං

පුප්ඵං මිලායාති යථා ඉදං මේ

කායෝතථායාති විනාස භාවං

පැන් පූජා කරන ගාථාව

සුගන්ධං සීතලං කප්පං - පසන්න මධුරං සුභං

පාණීයමේතං භගවා - පතිගන්හාතු මුත්තමං

ගිලන්පස පූජා කරන ගාථාව

අධිවාසේතු නෝ භන්තේ - ගිලාන පච්චයං ඉමං

අනුකම්පං උපාදාය - පතිගන්හාතු මුත්තමං

සබ්බ පාපස්ස - අකරනං

කුසලස්ස උප සම්පදා

සචිත්ත පරියෝ දපනං

ඒතං බුද්ධානු සාසනං

බුද්ධ මන්ත්‍රය

බුද්ධෝ තිලෝක සරණෝ
බුද්ධෝ සුරියෝ තමෝනුදෝ
ඒවං තං සරණං ඛේමං
බුද්ධෝ මේ සරණං වරං
ගච්ඡාමි සරණං බුද්ධං
නත්ථි මෙහං භයං සදා

ධම්මෝ තිලෝක සරණෝ
ධම්මෝ සුරියෝ තමෝනුදෝ
ඒවං තං සරණං ඛේමං
ධම්මෝ මේ සරණං වරං
ගච්ඡාමි සරණං ධම්මං
නත්ථි මෙතං භයං සදා

සංඝෝ තිලෝක සරණෝ
සංඝෝ සුරියෝ තමෝනුදෝ
ඒවං තං සරණං ඛේමං
සංඝෝ මේ සරණං වරං
ගච්ඡාමි සරණං සංඝෝ
නත්ථි මෙතං භයං සදා

දෙවියන්යට පිං දීම

එත්තාවතාච අම්හේහි - සම්භතං පුඤ්ඤසම්පදං
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු - සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

මියගිය ඥාතීන්ට පින් දීම

ඉදං වෝ ඤාතීනං හෝතු - සුඛිතා හොන්තු ඤාතයෝ

ඉදං වෝ ඤාතීනං හෝතු - සුඛිතා හොන්තු ඤාතයෝ

ඉදං වෝ ඤාතීනං හෝතු - සුඛිතා හොන්තු ඤාතයෝ

අනන්ත සතර පටං මේ මොහොත දක්වා අපගෙන් බුද්ධ රත්නයට, ධම්ම රත්නයට, සංඝ රත්නයට යම්කිසි ප්‍රමාද දෝසයක්, වරදක් වී ඇත්නම් එයට සමාව ලැබේවා අදහසින්

තෙරුවන් සමාකර ගැනීම

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං

අච්චයං ඛම මේ භන්තේ - භූරිපඤ්ඤ තථාගත

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං

අච්චයං ඛම මේ ධම්ම - සන්දිට්ඨික අකාලික

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං

අච්චයං ඛම මේ සංඝ - සුපටිපන්න අනුත්තර

ප්‍රාර්ථනා ගාථාව

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - මා මේ බාල සමාගමෝ

සතං සමාගමෝ හෝතු - යාව නිබ්බාන පත්තියා

ප්‍රාර්ථනා කවි

කරන ලද මේ කුසල බලයෙන්

නිවන් අවබෝධය ලැබේවා !

කළ කුසල බලයෙන්,

තුණුරුවන්ගේ සරණින්,

මිදි හැම විපතින්,

කල් ගෙවේවා සැපෙන් සතුටින් !

අප කළ පිං බලෙන්,

දුදනං හමු නොවේවා !

නිවං දකිනා තුරු සුදන ඇසුරම ලැබේවා !

කෙලෙස් දුරු වේවා !

ගුණ නැණ දියුණු වේවා !

අපේ මේ පිංකම නිවන් පිණිසම හේතු වේවා !

<u>ගිහි සීලය</u>

ගිහි සීලය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ බෞද්ධ උපාසක උපාසිකාවන්ගේ සීලය යි.

ගිහි සුදුවත් හඳිනා කාමභෝගී උපාසක උපාසකිවන්ගේ නිත්‍ය සීලය <u>තිසරණ</u> සහිත පංචසීලයයි.

ගිහි සුදුවත් හඳිනා බ්‍රහ්මචාරි උපාසක උපාසිකාවන්ගේ සීලයෙහි ප්‍රභේද සතරකි.

එනම් :-

තිසරණ සහිත ආදිබ්‍රහ්මචරියක පංච සීලය
තිසරණ සහිත උපෝසථ අෂ්ටාංග සීලය
තිසරණ සහිත උපෝසථ නවාංග සීලය
තිසරණ සහිත උපෝසථ දසාංග සීලය

මෙම සීලයන් සමාදන් වීමේදී පළමුව උතුම් වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට තෙවරක් නමස්කාර කර, තිසරණ සමාදන් වී, තමා කැමති සීලය නිවැරදිව උච්චාරණය කර කියා සමාදන් විය යුතුය.

උපෝසථ සීලයක් සමාදන්ව පැය 24 ක කාලයක් සිටීමෙන් පූර්ණ උපෝසථයක් සපිරෙයි.

පැය 24 ක කාලයක් සිටීමට වීර්යය මඳ පුද්ගලයා විසින් අවම වශයෙන් පැය 12 ක කාලයක් එම උපෝසථ සීලය රැකිය යුතුය. එවිට එය අර්ධ උපෝසථයක් ලෙස හැඳින්වේ. එයට අඩු කාලයක උපෝසථ සිල් රැකීමක් ත්‍රිපිටකයෙහි සඳහන් නොවේ.

තිසරණ සරණ යෑම

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

පංච සීලය

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

ආදිබ්‍රහ්මචරියක පංච සීලය

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

ප්‍රඥා සම්පන්න, ධෛර්ය සම්පන්න ගිහියා විසින් කාමයෙහි හැසිරීම ගිනි අඟුරු වලක් සෙයින් දැක බ්‍රහ්මචාරී ව සිටිය යුතු බව ද, එපමණ ශක්තිය නොමැත්තා විසින් අවම වශයෙන් අනුන් සතු ස්ත්‍රීන්/ පුරුෂයන් කරා නොයා යුතු බව ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එම නිසා සැම දෙනා ම තම තමාට හැකි උපරිම සීලය රැකිය යුතුය.

ආජීවාෂ්ටමක සීලය (ආජීව අෂ්ටමක සීලය)

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

පිසුණාවාචා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

ඵරුසාවාචා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සම්පප්ඵලාපා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මිච්ඡා ආජීවා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

බ්‍රහ්මචාරියාවෙහි හැසිරීමේ හැකියාව ඇති අය "කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී" වෙනුවට "අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී" යනුවෙන් සමාදන් වීම සුදුසුයි.

උපෝසථ අෂ්ටාංග සීලය (අටසිල්)

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
නච්ච ගීත වාදිත විසූකදස්සන මාලා ගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

උපෝසථ නවාංග සීලය

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

නච්ච ගීත වාදිත විසූකදස්සන මාලා ගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සබ්බ සත්තෙසු මෙත්තා සහගතෙන චෙතසා විහරණං සමාදියාමි

උපෝසථ දසාංග සීලය (දස සිල්)

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
විකාල භෝජන වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
නච්ච ගීත වාදිත විසූකදස්සනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මාලා ගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
ජාත රූප රජත පටිග්ගහණා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

<u>නමස්කාර පාඨයේ තේරුම</u> :

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සම්‍යක් සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර කරමි.

<u>සරණගමන පදවල තේරුම</u> :

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

සියල්ල දැන වදාළා වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ, සසර දුකින් මිදීම පිණිස, නිවන් සුවය ලබනු පිණිස, උතුම් පිහිටක් කොට සේවනය කරමි. උතුම් පිහිටකැයි පිළිගනිමි. මම ඒ ධර්මය අනුව හැසිරෙන්නෙක් වෙමි.

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

සතර මාර්ග, සතර ඵල, නිර්වාණ යන නව ලොව්තුරා දහම හා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනා ධර්මය, සසර දුකින් මිදීම පිණිස, නිවන් සුවය ලබනු පිණිස, උතුම් පිහිටක් කොට සේවනය කරමි. උතුම් පිහිටකැයි පිළිගනිමි. මම ඒ ධර්මය අනුව හැසිරෙන්නෙක් වෙමි.

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තථාගතයන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය, සසර දුකින් මිදෙනු පිණිස, නිවන් සුවය ලබනු පිණිස, උතුම් පිහිටක් කොට සේවනය කරමි. උතුම් පිහිටකැයි පිළිගනිමි. මම ඒ සංඝරත්නයේ ශ්‍රාවකයෙක් වෙමි.

දුතියම්පි, තතියම්පි යන වචනවල තේරුම දෙවනුව ද තුන්වනුව ද යන්න යි.

සිල් සමාදන්වීම

අඹුදරුවන් පෝෂණය කරමින් ජීවත්වන මිනිසාට සැමදාම පින් කිරිමෙහි යෙදෙන්නට අපහසුය.

එබැවින් පැරණියෝ මසකට දින සතරක් පින් කිරීම සඳහා වෙන්කර ගත්හ. පෝය දවස් යනු එම දිනවල් ය. බෞද්ධයෝ ඒ දින වලදී සිල් සමාදන්වීම පුරුදු කර ගත්හ.

බෞද්ධයෝ අන් කටයුතුවල නොයෙදී පොහෝ දිනයෙහි සිල් සමාදන් වෙති. සිල් සමාදන් විය නොහැකි අයද ඒ දිනයෙහි විහාරස්ථානවලට ගොස් දහම් ඇසීම්, මල්පහන් පිදීම් ආදි පින්කම් කරති. පව්කම් වලින් වැළකෙති. රක්ෂාව පිණිස සතුන් මරන්නෝ , එදින සතුන් නොමරති. සතුන්ගෙන් වැඩගන්නෝ, එදින සතුන්ගෙන් වැඩ නොගනිති. ගොවීහු පොළව කෙටීමෙන් හා හේන් ගිනි තැබීමෙන් වළකිති.

සිල් සමාදන් වීමට සූදානම් වීම

පෝයට පෙර දිනයේම ඒ සඳහා සූදානම් විය යුතුය. පොහෝ දිනයේ කරන්නට ඇති යමක් ඇති නම්, ඒ සියල්ල කලින් කිරීමෙන් හෝ අනිකෙකුට පැවරීමෙන් හෝ කල් තැබීමෙන් හෝ පොහෝ දිනය සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් දිනයක් කර ගත යුතුය.

හැඳීමට සුදු වතක්, සුදු බැනියමක් පිළියෙල කර ගත යුතුය. සුදු රෙදි නැති නම් තමන්ට ඇති වස්ත්‍රයක් හැඳ සිල් ගැනීම ද වරදක් නැත. සුදු වත් හැඳ පෙරවීම චාරිත්‍රයක් මිස ශීලයේ අංගයක් නොවේ.

සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු දානය, ගිලන්පස ලැබෙන ක්‍රමයක් සලසා ගත යුතුය. ඒවා තමා විසින් ම පිළියෙළ කර ගැනීමේ ද වරදක් නැත. ගිලන්පස ද පිළියෙළ කර ගත යුතුය.

ගෙදර තමන් විසින් සත්කාර කලයුතු දුබලයකු හෝ රෝගියෙකු හෝ ඇති නම් සිල් සමාදන් වී සිට ඔවුන්ට සත්කාර කිරීම ද වරදක් නැත.

සිල්සමාදන් වූ දිනයේ සික්ෂාපද, නොබිඳෙන, පව් නොවන කිනම් දෙයක් වුව ද කිරීමෙන් වරදක් නොවේ.

පොහෝ දිනයට එළිවෙන්නට කලින් අලුයම පහට පමණ නැගිට මුහුණ කට සෝදා, ශරීරය පිරිසිදු කරගෙන, මල් නෙලා ගෙන, උදයම අනුභව කර, කරේ හා අත්වල පැළඳි අබරණ ශරීරයෙන් මුදා තබා, සුදුවත් පෙරවා මල් ආදී භාණ්ඩ ගෙන උදේ හයට කලින් සිල් සමාදන් වන ස්ථානයට යා යුතුය.

සිල් සමාදන් වීමට කලින් ඉතා උදෑසනින් ම ආහාර වළඳා, සිල් සමාදන් වීම වඩා හොඳ ක්‍රමය බව සැලකිය යුතුය. කලින් ම ආහාර ගෙන සිල් සමාදන් වූ කල්හි, එතැන් පටන් දවල් දාන වේලාව පැමිණෙන තුරු භාවනාදි කටයුතුවල බාධාවක් නැතිව යෙදිය හැකි ය.

සිල් සමාදන්වීම

තමන්ගේ සිත පහදින සිල්වත් ගුණවත් සම්භාවනීය මහතෙර නමක් ලවා හෝ කුඩා සාමණේර නමක ලවා සික්ෂා පද කියවා ගෙන සිල් සමාදන් විය යුතුය.

භික්ෂුවක් නැති කල්හි උපාසක කෙනෙකු ලවා සික්ෂා පද කියවා ගැනීම සුදුසුය. සික්ෂා පද කියවා සිල් සමාදන් කරවන කෙනෙකු නැති කල්හි තමා ම සික්ෂා පද කියා සමාදන්වීම ද සුදුසුය. විහාරාදියක් නැති තැනක් වී නම් කොතැනක හෝ හිඳ තුනුරුවන් ගුණ සිහි කොට වැඳ තමා විසින් ම සික්ෂා පද කියා සමාදන් වීම ද සුදුසු ය.

සිල් සමාදන් වීමට නියමිත වේලාවක් නැත. උදේ හයට ම සමාදන්වීම වඩා හොඳය. ශීලය කිනම් වේලාවක සමාදන් වුවත් විසි හතර පැයක් ශීලයෙහි පිහිටා සිටිය යුතුය.

අර්ධ උපෝසථය

අර්ධ උපෝසථය වශයෙන් දවල් කාලයට පමණක් සිල් සමාදන්විය යුත්තේ, විකල් බෝජුනෙන් වැළකුණ හොත් මැරෙන තරමේ බලවත් රෝගයක් ඇති විටෙක පමණය. අර්ධ උපෝසථය සම්පූර්ණ වීමට ද දොළොස් පැයක් ශීලයෙන් යුක්තව විසිය යුතුය. උදේ හයට සිල් සමාදන්වී සවස හයට පවාරණය කළ යුතුය.

සිල් සමාදන් වූ සැදැහැවතා තම තමන්ට ගැලපෙන පරිදි කාල සටහන සකස් කරගෙන කාලය අපතේ නොයන පරිදි පොහෝ දින වැඩ කළ යුතුය.

අටසිල් සමාදන්වන ආකාරය

මල් ආදිය ගෙන උදෑසනින් ම විහාරස්ථානයට ගොස්, සිල් සමාදන් වී පූජා කරනු සඳහා ගෙන ආ මල් ආදිය පසෙක තබා, සිල් දෙන භික්ෂූන් වහන්සේ වෙත එළඹ, පසඟ පිහිටුවා වැඳ, උක්කුටියෙන් හෝ දන බිම ගසා හෝ හිඳ, දොහොත් මුදුනේ තබා වැඳගෙන, මේ වාක්‍යය කියා භික්ෂූන් වහන්සේගෙන් සිල් ඉල්ලිය යුතුය.

<u>සිල් සමාදන් වන තැනැත්තා විසින් :</u>

සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය :

ඕකාස ! අහං භන්තේ, තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සීලං ධම්මං යාචාමි.

අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මේ භන්තේ , අනුකම්පං උපාදාය.

දුතියම්පි ඕකාස ! අහං භන්තේ, තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සීලං ධම්මං යාචාමි.

අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මේ භන්තේ , අනුකම්පං උපාදාය.

තතියම්පි ඕකාස ! අහං භන්තේ, තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සීලං ධම්මං යාචාමි.

අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මේ භන්තේ , අනුකම්පං උපාදාය.

<u>සිල්දෙන භික්ෂූන් වහන්සේ විසින් :</u>

" යමහං වදාමිතං වදේථ " යැයි කී කළ

<u>සිල් සමාදන් වන තැනැත්තා විසින්</u> :

ආම භන්තේ " යැයි කියා, නමස්කාරය ද කියා,

ඉක්බිති භික්ෂූන් වහන්සේ කියවන පරිදි පහත දැක්වෙන සික්ෂාපද කිව යුතුය.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

<u>සිල් දෙන භික්ෂූන් වහන්සේ විසින් :</u>

තිසරණ ගමනං සම්පුණ්ණං " යැයි කී විට,

<u>සිල් සමාදන් වන තැනැත්තා විසින් :</u>

ආම භන්තේ " යි කියා උන් වහන්සේ කියූ පසු මේ සික්ෂා පද කියන්න.

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
නච්ච ගීථ වාදිත විසූකදස්සන මාලා ගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මේ සික්ෂා පද අට කියවා නිම වූ පසු

<u>සිල් දෙන භික්‍ෂූන්වහන්සේ විසින් :</u>

තිසරණෙන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සීලං ධම්මං සාධුකං සුරක්ඛිතං කත්වා අප්පමාදෙන සම්පාදේ තබ්බං " යැයි කියති.

එවිට

<u>සිල් සමාදන් වන තැනැත්තා විසින් :</u>

ආම භන්තේ " යැයි කිය යුතුය.

<u>සිල් දෙන භික්‍ෂූන්වහන්සේ විසින් :</u>

ඉමං අට්ඨංග සීලං සමාදියාමි " යැයි කියූ පසු,

<u>සිල් සමාදන් වන පිරිස :</u>

" ඉමං අට්ඨංග සීලං සමාදියාමි " යැයි කිව යුතුය.

සිල් දෙන කෙනෙකු නැතිව තමා ම සිල් සමාදන්වන කල්හි සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය නො කියා නමස්කාරය හා බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි යනාදි පද නවය හා පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි යනාදි සික්ෂා පද අට ද කියා සිල් සමාදන් විය යුතුය.

<u>කිසියම් පිංකමක් අවසානයේදී සංඝයා වහන්සේ විසින් :</u>

"අභිවාදන සීලිස්ස - නිච්චං වද්ධාපචායිනෝ

චත්තාරෝ ධම්මා වඩ්ඪන්ති - අයුවණ්ණෝ සුඛං බලං"

<u>තේරුම :</u>

"සිල්වත් උතුමන්ට වන්දනා කරන, සීලයෙන් ගුණයෙන්

වැඩිහිටියන්ට නිතර වැඳුම් පිදුම් කරන පුද්ගලයාගේ ආයුෂය,

වර්ණය, සැපය හා බලය වැඩේ"

"අභිවාදන සීලිස්ස - නිච්චං වද්ධාපචායිනෝ" යනාදී වශයෙන් ආශිර්වාද ගාථාව සජ්ජායනා කරන විට බහුතරයක් ගිහි පින්වතුන් නොදැනුවත් කම නිසා සංඝයා වහන්සේ අනුව යමින් එම ආශීර්වාද ගාථාව මුමුණති.

නමුත් විය යුත්තේ වැඳගෙන ගාථාව ශ්‍රවණය කර එම සජ්ඣායනය අවසන් වනවාත් සමඟම සාදුකාර පවත්වා,

ඉන් අනතුරුව

" සීලවන්තං ගුණ වන්තං - පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං

අනුත්තරං...." යනාදී වශයෙන් වන මහා සංඝරත්නය

වන්දනා කිරීමේ ගාථාව කීමයි.

එනම්,

"අඤ්ඤා කොන්ඩඤ්ඤ මහා රහතන් වහන්සේ, සැරියුත් - මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේලා, ආනන්ද මහා රහතන් වහන්සේ, සීවලී මහ රහතන් වහන්සේ, ආදී වශයෙන් වූ ආර්ය මහා සංඝරත්නයෙන් පැවත එන්නාවූ අංග අටකින් යුක්ත වූ මහා සංඝරත්නය නමස්කාර කරමියි, වන්දනා කරමියි. " කියා අචල වූ ශ්‍රද්ධාවකින් ගෞරවයකින් හඬනගා සජ්ජායනා කර සංඝයා වහන්සේ වන්දනා කිරීමයි.

සීලවන්තං ගුණවන්තං
පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං අනුත්තරං
දුල්ලභෙන මයා ලද්ධං
වන්දිතුං පස්සිතුං වරං

සාරි පුත්තාදි ථෙරානං
ආගතං පටිපාටියා
සද්ධා සීල දයා වාසං
බුද්ධ පුත්තං නමා මහං

<u>තේරුම :</u>

සිල්වත්වූ ගුණවත්වූ අනුත්තර පින් කෙතක් වූ මේ සංඝයා වහන්සේලාව ප්‍රසාදයෙන් යුතුව වැඳීමට ලැබීම මා ලැබූ දුර්ලභ භාග්‍යයකි.

සැරියුත් ආදී මහා තෙරවරුන්ගෙන් පැවත එන ශ්‍රද්ධාවෙන් සීලයෙන් හා කරුණාවෙන් යුතුව වාසය කරන මේ බුද්ධ පුත්‍රයින් වහන්සේලා නමදිමි.

කරණීයමත්ථ සූත්‍රය

කරණීයමත්ථකුසලේන
යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච
සක්කෝ උජු ච සූජු ච
සුවචෝ චස්ස මුදු අනතිමානී

'' (නිවන නම් වූ) සුවපත් ශාන්ත භාවයට පත්වීමට උත්සාහ කරන පුද්ගලයා මෙසේ කටයුතු කළ යුතුය.

ඔහු දක්ෂ විය යුතුය. ඍජු ගුණයෙන් විය යුතුය. අඩුපාඩු සකසා ගැනීමට නම්‍යශීලි විය යුතුය. මෘදු විය යුතුය උඩඟු නොවිය යුතුය.

සන්තුස්සකෝ ච සුභරෝච
අප්පකිච්චෝච සල්ලහුකවුත්තී
සන්තින්ද්‍රියෝ ච නිපකෝච
අප්පගබ්බෝ කුලේසු අනනුගිද්ධෝ

ලද දෙයින් සතුටු වන, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි පුද්ගලයකු විය යුතුය.

(අවශ්‍ය වැඩ පමණක් තෝරාගෙන කරන බැවින්) කටයුතු බහුල අයෙකු නොවිය යුතුය, සැහැල්ලු පැවතුම් ඇත්තෙකු විය යුතුය, සන්සුන් ඉඳුරන් ඇත්තකු විය යුතුය, ප්‍රඥා සම්පන්න විය යුතුය, අසංවර ගති නැත්තෙකු විය යුතුය.

න ච ඛුද්දං සමාචරේ කිඤ්චි
යේන විඤ්ඤූ පරේ උපවදෙය්‍යුං
සුඛිනෝ වා ඛේමිනෝ හොන්තු
සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා

නුවණැති අයට දෝස ලෙස පෙනෙන කුඩා දෙයක්වත් නොකළ යුතුය.

''සියලු සත්වයෝ සැප ඇත්තෝ වෙත්වා! නිරුපද්‍රිත වෙත්වා!

සුවපත් වෙත්වා !යන සිතින් පහත ආකාරයට මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය.

යේ කේචි පාණභූතත්ථි
තසා වා ථාවරා වා අනවසේසා
දීඝා වා යේ මහන්තා වා
මජ්ඣිමාරස්සකාණුකථූලා

දුර්වල සත්ත්වයෝ ද, ශක්තිමත් සත්ත්වයෝ ද, දිග සත්ත්වයෝ ද, දැවැන්ත සත්ත්වයෝ ද, මධ්‍යම ප්‍රමාණ සත්ත්වයෝ ද, මිටි සත්ත්වයෝ ද, ඉතා ක්ෂුද්‍ර සත්ත්වයෝ ද, මහත සත්ත්වයෝ ද යන මේ සියල්ලෝ ම සුවපත් වෙත්වා !

දිට්ඨා වා යේවා අද්දිට්ඨා
යේ ච දූරේ වසන්ති අවිදූරේ
භූතා වා සම්භවේසී වා
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා

දුටුවා වූ ද, නොදුටුවා වූ ද, දුර වසන්නා වූ ද, ලඟ වසන්නාවූද, හටගත්තා වූ ද, අනාගතයෙහි හට ගන්නා වූ ද, යන සියලුම සත්ත්වයෝ සුඛිත සිත් ඇත්තන් වෙත්වා !

න පරෝ පරං නිකුබ්බේථ
නාතිමඤ්ඤේථ කත්ථචි නං කඤ්චි
බ්‍යාරෝසනා පටිඝසඤ්ඤා
නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය

කිසිම කෙනෙක් අනිකෙකු රැවටීමට ලක් නොකරත්වා !

කිසිවෙක් කිසිවෙකුට අවමන් නොකරත්වා ! තරහයෙන් වියවුල් වූ මොහොතක දී වත් කෙනෙක් තවකෙකු හට දුකක් ප්‍රාර්ථනා නොකෙරෙත්වා!

මාතා යථා නියං පුත්තං
ආයුසා ඒකපුත්තමනුරක්ඛේ
ඒවම්පි සබ්බභූතේසු
මානසං භාවයේ අපරිමාණං

මවක් තමාගේ එකම දරුවා තම දිවි දෙවෙනි කොට රකින්නේ යම් සේ ද, ඒ ආකාරයට ම සියලු ජීවීන් කෙරෙහි අප්‍රමාණ වූ මෛත්‍රීය වැඩිය යුතුය.

මෙත්තංච සබ්බ ලෝකස්මිං
මානසං භාවයේ අපරිමාණං
උද්ධං අධෝ ච තිරියඤ්ච
අසම්බාධං අවේරං අසපත්තං

උඩ, යට සහ හාත්පස යන ලොවෙහි සියලු දිසා වෙත, වෛර චේතනාවලින් තොරව, සතුරු හැඟීම් වලින් තොරව, අසීමිත වූ මෛත්‍රීය වැඩිය යුතුය.

තිට්ඨං චරං නිසින්නෝ වා
සයානෝ වා යාවතස්ස විගතමිද්ධෝ
ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය
බ්‍රහ්මමේතං විහාරං ඉධමාහු

සිටගන සිටින විට ද, ඇවිදින විට ද, හිඳගෙන සිටින විටද, සයනයේදී ද, මෙහි විස්තර කෙරුණු ආකාරයට මෛත්‍රී සිත වැඩිය යුතු වන්නේ ය.

දිට්ඨිං ච අනුපගම්ම සීල වා
දස්සනේන සම්පන්නෝ
කාමේසු විනෙය්‍ය ගේධං
නහි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතී ති

(මෙසේ මෙත්සිත් වඩන පුද්ගලයා) මිත්‍යා දෘෂ්ඨිවලට පත්නොවී, සිල්වත්ව හා දර්ශනයකින් (දැක්මකින්) යුක්තව කටයුතු කිරීමෙන්, වස්තු කාමයන්හි ගිජු බව දුරුකොට, ඒකාන්තයෙන් මවු කුස පිළිසිඳ ගැනීමට නැවත නොඑන්නේය.

ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු !

මේ සත්‍යානුභාවයෙන් සැමට සෙත්වේවා !

රතන සූත්‍රය

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානි වා යානිව අන්තලික්ඛේ
සබ්බේව භූතා සුමනා භවන්තු
අථෝපි සක්කච්ච සුණන්තු භාසිතං

මෙහි රැස් වු පොළොවෙහි වූ හෝ අහසෙහි වූ හෝ යම් අමනුෂ්‍ය කෙනෙක් ඇද්ද,

ඒ සියල්ලෝම සතුටු සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා !

තවද, මාගේ වචනය සකසා අසත්වා !

තස්මා හි භූතා නිසාමේථ සබ්බේ
මෙත්තං කරෝථ මානුසියා පජාය
දිවා ච රත්තෝ ච හරන්ති යේ බලිං
තස්මා හි නේ රක්ඛථ අප්පමත්තා

අමනුෂ්‍යයිනි, මාගේ වචනය අසව්!

සියල්ලෝම මනුෂ්‍ය ප්‍රජාවට මෛත්‍රී කරව්!

යම් මනුෂ්‍යයෙක් දවල ද රෑ ද නුඹලාට පූජා සත්කාර කෙරෙත් ද, ඔවුන් නොපමාව රකිව්!

යං කිඤ්චි චිත්තං ඉධ වා හුරං වා
සග්ගේසු වා යං රතනං පණීතං
නනෝ සමං අත්ථි තථාගතේන
ඉධම්පි බුද්ධේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

මෙලොව හෝ පරලොව යම් ධනයක් වේද,

ස්වර්ගයෙහි හෝ උතුම් රත්නයක් වේද,

ඒවා තථාගතයන් වහන්සේ හා සමාන නොවේ.

මෙය ද බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි. ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

ඛයං විරාගං අමතං පණීතං
යදජ්ඣගා සක්‍යමුනී සමාහිතෝ
න තේන ධම්මේන සමත්ථි කිඤ්චි
ඉධම්පි ධම්මේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

කෙලෙස් දුරු කරන, විරාගය ඇති කරන, අමරණීය වූ, ප්‍රණීත වූ නිවන, සමාහිත සිත් ඇති ශාක්‍ය මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේ අවබෝධ කළ සේක් ද, ඒ ධර්මය හා සමාන වූ කිසිවක නැත. මෙය ධර්මය කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි. ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

යම්බුද්ධසෙට්ඨෝ පරිවණ්ණයී සුචිං
සමාධිමානන්තරිකඤ්ඤමාහු
සමාධිනා තේන සමෝ න විජ්ජති
ඉධම්පි ධම්මේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

බුද්ධ ශ්‍රේෂ්ඨයාණන් වහන්සේ යම් ආර්ය මාර්ගයක් වර්ණනා කළ සේක් ද,

ආනන්තරිය සමාධියක් දෙසූ සේක් ද,

ඒ සමාධිය හා සමාන වූ අනෙක් සමාධියක් නැත.

මෙය ධර්මය කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

යේ පුග්ගලා අට්ඨසතං පසත්ථා
චත්තාරි ඒතානි යුගානි හොන්ති
තේ දක්ඛිනෙය්‍යා සුගතස්ස සාවකා
ඒතේසු දින්නානි මහප්පලානි

ඉධම්පි සංඝේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

යම් එකසිය අටවැදෑරුම් ආර්ය පුද්ගලයෝ, බුද්ධාදි උතුමන් විසින් පසස්නා ලද්දාහු ද,

ඔවුහු සැම දෙන යුගල වශයෙන් සතරක් වෙත්.

සුගතයන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වූ මොවුහු දන් පිළිගැනීමට සුදුස්සෝය.

යේ සුප්පයුත්තා මනසා දළ්හේන
නික්කාමිනෝ ගෝතමසාසනම්හි
තේ පත්තිපත්තා අමතං විගය්හ
ලද්ධා මුධා නිබ්බුතිං භුඤ්ජමානා
ඉදම්පි සංඝේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

යමෙක් ස්ථිර සිතින්, ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ මනාකොට යෙදුනාහු ද, සියළු කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිදුනාහු ද, ඔහු නිවනට බැස නොමිලයේ ලත් නිවන් සැප වළඳන්නාහු, රහත් භාවයට පැමිණියාහු වෙත්.

මෙය සංඝයා කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

යථින්දඛීලෝ පඨවිංසිතෝ සියා
චතුබ්භි වාතේහි අසම්පකම්පියෝ
තථූපමං සප්පුරිසං වදාමි
යෝ අරියසච්චානි අවෙච්ච පස්සති
ඉදම්පි සංඝේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

පොළොවෙහි යටට බැසගත් ඉන්ද්‍රඛීලය සතර දිගින් හමන සුළඟින් සෙලවිය නොහැකි වේ ද, උන්වහන්සේලාට දෙන දානය මහත් ඵලවෙයි. මෙය සංඝයා කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

යෝ අරියසච්චානි විභාවයන්ති
ගම්භීරපඤ්ඤේන සුදේසිතානි
කිඤ්චාපි තේ හොන්ති භුසප්පමත්තා
න තේ භවං අට්ඨමං ආදියන්ති
ඉදම්පි සංඝේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

යම් සෝවාන් පුද්ගලයෙක්, ගැඹුරු ප්‍රඥාවෙන් යුතු බුදුරදුන් විසින් මනාකොට දෙසන ලද චතුරාර්ය සත්‍යය තමන්ම අවබෝධ කෙරෙත් ද, ඔවුහු බෙහෙවින් පමා වු නමුත්, අටවැනි ප්‍රතිසන්ධියක් නොගනිත්. මෙය සංඝයා කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

සහාවස්ස දස්සන සම්පදාය,
තයස්සු ධම්මා ජහිතා භවන්ති
සක්කායදිට්ඨී විචිකිච්චිතං ච
සීලබ්බතං වාපි යදත්ථි කිඤ්චි
චතූහපායේහි ච විප්පමුත්තෝ
ඡ චාභිඨානානි අභබ්බෝ කාතුං
ඉදම්පි සංඝේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

දර්ශන සම්පත්තිය පහල වීමත් සමඟම- සක්කාය දිට්ඨීය, විචිකිච්ඡාව, සීලබ්බත පරාමාස යන සංයෝජන තුන ප්‍රහීන කරන ලදී. සතර අපායෙන් මිදෙන ලදී. සය වැදැරුම් පාපයන් කරන්නට නුසුදුස්සෙක් වේ. මෙය සංඝයා කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි. ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

කිඤ්චාපි සෝ කම්මං කරෝති පාපකං
කායේන වාචා උද චේතසා වා
අභබ්හෝ සෝ තස්ස පටිච්ඡාදාය
අභබ්බතා දිට්ඨපදස්ස වුත්තා
ඉදම්පි සංඝේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

සෝවාන් පුද්ගලයා කයින් හෝ වචනයෙන් හෝ නැතහොත් සිතින් හෝ යම් ලාමක අකුසල ධර්මයක් කරයි ද, එය සඟවන්නට නොහැක්කේ වෙයි.

දක්නා ලද නිර්වාණ පදය ඇති සෝවාන් පුද්ගලයාගේ කරන ලද වරද සැඟවීමට අයෝග්‍ය බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදී.

මෙය සංඝයා කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

වනප්පගුම්බෙ යථා පුස්සිතග්ගේ
ගිම්හානමාසේ පඨමස්මිං ගිම්හේ
තථූපමං ධම්මවරං අදේසයි, නිබ්බානගාමිං පරමං හිතාය
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

ග්‍රීෂ්ම ඍතුවෙහි පළමු මාසයෙහි මනාව පිපුණු අග් ඇති වන ලැහැබ ශෝභමත් සේ,

නිවනට පමුණුවන උතුම් ධර්මය පරම හිතවු නිවන් පිණිස බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු සේක.

මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

වරෝ වරඤ්ඤූ වරදෝ වරාහරෝ
අනුත්තරෝ ධම්මවරං අදේසයි
ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

උතුම් වූ නිවන දන්නා වු, උතුම් වු නිවන දෙන්නා වු, උතුම් වු නිවන් මග ගෙනහැර පාන්නා වූ,

ශ්‍රේෂ්ඨ වූ තථාගතයන් වහන්සේ උතුම් ධර්මය දෙසූ සේක. මෙය තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

ඛීණං පුරානං නවං නත්ථි සම්භවං
විරත්තචිත්තා ආයතිකේ භවස්මිං
තේ ඛීණබීජා අවිරුළ්හිච්ඡන්දා
නිබ්බන්ති ධීරා යථායං පදීපෝ
ඉදම්පි සංඝේ රතනං පණීතං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

යමෙක් අතීත භවය ක්ෂය කරන ලද්දේ ද, අළුත් භවයක් නැද්ද, මතු භවයෙහි නො ඇළුණු සිත් ඇත්තාහු ද,

ඒ රහතන් වහසේලා ප්‍රතිසන්ධි බීජය නැසුවාහු,

මේ පහන මෙන් නිවී යත්.

මෙය සංඝයා කෙරෙහි වූ ප්‍රණීත රත්න භාවයයි.

ඒ සත්‍යයෙන් සෙත් වේවා!

යානීධ භූතානි සමාගතානි,
භුම්මානි වා යානිව අන්තලික්ඛේ
තථාගතං දේවමනුස්ස පූජිතං
බුද්ධං නමස්සාම සුවත්ථි හෝතු

මෙහි රැස් වූ, පොළොවෙහි වූ හෝ අහසෙහි වූ යම් අමනුෂ්‍ය කෙනෙක් වෙත්ද,

අපි සැම දෙන ම දෙව් මිනිසුන් විසින් පුදන ලද

තථාගතයන් වහන්සේට නමස්කාර කරමු. සෙත් වේවා!

යානීධ භූතානි සමාගතානි
භුම්මානි වා යානිව අන්තලික්ඛේ
තථාගතං දේවමනුස්ස පූජිතං
ධම්මං නමස්සාම සුවත්ථි හෝතු

මෙහි රැස් වූ, පොළොවෙහි වූ හෝ අහසෙහි වූ යම් අමනුෂ්‍ය කෙනෙක් වෙත්ද,

අපි සැම දෙන ම දෙවි මිනිසුන් විසින් පුදන ලද

ධර්ම රත්නයට නමස්කාර කරමු. සෙත් වේවා!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන සොත්ථි තේ හෝතු සබ්බදා

ඒතේන සච්චවජ්ජේන හෝතු තේ ජයමංගලං

ඒතේන සච්චවජ්ජේන සබ්බරෝගෝ විනස්සතු

මහා මංගල සූත්‍රය

බහු දේවා මනුස්සා ච
මංගලානි අචින්තයුං
ආකංඛමානා සොත්ථානං
බ්‍රෑහි මංගල මුත්තමං

දෙලොව යහපතට කැමැති දෙවියෝ ද,
මනුෂ්‍යයෝ ද , මංගල සම්මත කරුණු
මොනවාදැයි සිතූහ. ඒ දෙවි-මිනිසුන්ට
අනුකම්පාවෙන් හිතසුව එලවන
මංගලයන් දේශනා කළ මැනවි.

අසේවනා ච බාලානං
පණ්ඩිතානඤ්ච සේවනා
පූජා ච පූජනීයානං
ඒතං මංගල මුත්තමං

අනුවණ බාලයන් සේවනය නොකිරීම ද,
පණ්ඩිතයන් සේවනය කිරීම ද,
බුද්ධාදී පිදිය යුත්තන් පිදීම ද,
දෙලොව දියුණුව ගෙන දෙන කරුණුය.

පතිරූපදේසවාසෝ ච
පුබ්බේ ච කතපුඤ්ඤතා
අත්තසම්මාපණිධි ච
ඒතං මංගල මුත්තමං

සුදුසු පෙදෙසක විසීම ද, පෙර කළ පින් ඇති බවද,
සිත මනාව පිහිටු වීම ද, උතුම් මංගල කරුණුය.

බාහු සච්චඤ්ච සිප්පඤ්ච
විනයෝ ච සුසික්ඛිතෝ
සුභාසිතා ච යා වාචා
ඒතං මංගල මුත්තමං

බොහෝ ඇසූ-පිරූ තැන් ඇති බවද, ශිල්ප දැනීමද,
මනා හික්මීමද, සුබස් බිණුම ද මංගල කරුණු ය.

මාතාපිතු උපට්ඨානං
පුත්තදාරස්ස සංගහෝ
අනාකුලා ච කම්මන්තා
ඒතං මංගල මුත්තමං

මවුපියනට උවටැන් කිරීම ද, අඹු-දරුවනට සංග්‍රහ කිරීම ද, නිරවුල් කර්මාන්ත ද යන මේ කාරණා උතුම් මංගල කරුණුය.

දානඤ්ච ධම්මචරියා ච
ඤාතකානඤ්ච සංගහෝ
අනවජ්ජානි කම්මානි
ඒතං මංගල මුත්තමං

දන්දීම ද, දස කුසල්හි හැසිරීම ද නෑයනට සංග්‍රහ කිරීම ද, නිවැරදි කර්මාන්ත ද යන මේ කාරණා උතුම් මංගල කරුණුය.

ආරති විරති පාපා
මජ්ජපානා ච සඤ්ඤමෝ
අප්පමාදෝ ච ධම්මේසු
ඒතං මංගල මුත්තමං

පාපයෙහි නොඇල්මද,
අකුසලයෙන් වෙන්වීම ද, මත් පැනින්
වැළකීම ද, හැම කුසල් දහම්හි පමා නොවීම ද උතුම් මංගල කරුණුය.

ගාරවෝ ච නිවාතෝ ච
සන්තුට්ඨී ච කතඤ්ඤුතා
කාලේන ධම්ම සවණං
ඒතං මංගල මුත්තමං

ගරු කළ යුත්තන්ට ගරු කිරීම ද,
යටහත් පහත් බව ද,
ලද දෙයින් සතුටුවීම ද
කළගුණ සැලකීම ද උතුම් මංගල කරුණුය.

ඛන්තී ච සෝවචස්සතා
සමණානඤ්ච දස්සනං
කාලේන ධම්ම සාකච්ඡා
ඒතං මංගල මුත්තමං

ඉවසීම ද, කීකරු බවද, ශ්‍රමණයන් දැකීම ද,
සුදුසු කල ධර්ම සාකච්ඡාව ද උතුම් මංගල කරුණුය.

තපෝ ච බ්‍රහ්මචරියං ච
අරියසච්චානදස්සනං
නිබ්බාන සච්චකිරියා ච
ඒතං මංගල මුත්තමං

තපස ද, උතුම් හැසිරීම ද, සිවුසස් දැකීම ද,
නිවන් අවබෝධ කරගැනීම ද උතුම් මංගල කරුණුය.

ඵුට්ඨස්ස ලෝකධම්මේහි
චිත්තං යස්ස න කම්පති
අසෝකං විරජං ඛේමං
ඒතං මංගල මුත්තමං

අටලෝ දහමින් සිත කම්පා නොවේ ද, ශෝක රහිත ද,
රාගාදි කෙලෙස් දූලි නැත් ද, බිය රහිත ද මේ උතුම් මංගල කරුණුය.

ඒතාදිසානි කත්වාන
සබ්බත්ථමපරාජිතා
සබ්බත්ථ සොත්ථිං ගච්ඡංති
තේසං මංගල මුත්තමංති

මේ බඳු මංගලයන් කොට, සියලු තන්හි
නොපැරදුනාහු, සියලු තැන සැපතට යෙති.
ඔවුන්ට මේ කරුණු තිස්අට උතුම් මඟුල් වේ.
දොලොව වැඩ සඳාලන කරුණු වේ.

දියුණුවේ රන් දොරටු (01 කොටස)

දෙලොව දිනන පින් කම්

- පින් කම් / පුණ්‍ය ක්‍රියා යනු යහපත් ක්‍රියාවන්ය.
  සසර සැප කැමැති මිනිසුන් විසින් නැවත නැවත පින් කළ යුතුයි.

- පුණ්‍ය ක්‍රියා වර්ග 3 කි.
  1. ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා
  2. දස පුණ්‍ය ක්‍රියා
  3. දොළොස් පුණ්‍ය ක්‍රියා

ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා

1. දන් දීම
2 සිල් රැකීම
3 භාවනා කිරීම

දස පුණ්‍ය ක්‍රියා

1. දන් දීම
2 සිල් රැකීම
3 භාවනා කිරීම
4 පින් දීම
5. පින් අනුමෝදන් වීම
6 වතාවත් කිරීම
7 වැඩිහිටියන්ට ගරු බුහුමන් කිරීම / පිදිය යුත්තන් පිදීම
8 ධර්ම දේශනා කිරීම
9 ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීම
10 පින්කරන අයගේ ගුණ වර්ණනා කිරීම

දොළොස් පුණ්‍ය ක්‍රියා

1 දන් දීම
2 සිල් රැකීම
3 භාවනා කිරීම
4 පින් දීම
5 පින් අනුමෝදන් වීම
6 වතාවත් කිරීම
7 වැඩිහිටියන්ට ගරු බුහුමන් කිරීම / පිදිය යුත්තන් පිදීම
8 ධර්ම දේශනා කිරීම
9 ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීම
10 පින්කරන අයගේ ගුණ වර්ණනා කිරීම
11 බුදු සරණ යෑම
12 කළ කුසල් සිහි කිරීම

1) **<u>දන් දීම</u>**

දානය යනු තමන් සතු දේ පූජා බුද්ධියෙන් හෝ අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් පූජා කිරීම / පරිත්‍යාග කිරීම යි. දන්දුන් දෙයෙහි පල විපාක ඉදිරියේදී ලැබෙන බවට සිත තබා සියලු ලෝභකම් අතඇර ප්‍රබල සිතින් දන්දිය යුතුයි.

දස වැදෑරුම් පූජා වස්තු

1.	බත්	6.	සුවඳ
2.	පැන්	7.	විලේපන ද්‍රව්‍ය
3.	වස්ත්‍ර	8.	පහනට තෙල්
4.	ඇඳ, පුටු, මේස	9.	ආවාස පහසුකම්
5.	මල්	10.	වාහන

2) සිල් රැකීම

කයෙන් සිදුවන වැරදි ක්‍රියා 3 න් වැළකීම, -- (සම්මා කම්මන්ත)
වචනයෙන් සිදුවන වැරදි ක්‍රියා 4 න් වැළකීම, -- (සම්මා වාචා)
නොකළ යුතු වෙළඳාම් 5 න් වැළකීම, -- (සම්මා ආජීව)
සීලය නම් වේ.

3) භාවනා කිරීම

සිත කිලිටු කරවන රාග ආදී පව් මර්දනය කරන සිතිවිලි ඇති කර ගැනීම භාවනාවයි.

භාවනා වර්ග දෙකකි.

1. සමථ භාවනා
2. විදර්ශනා භාවනා

4) පින්දීම

මෙලොවින් පරලොවට ගිය පිං කැමති ප්‍රේත ආදී සත්ත්වයන්ටත්, පිං කැමති දෙවි දේවතාවන්ටත් අප කළ පුණ්‍යකර්ම වල පිං අනුමෝදනා කරවීම සඳහා පින් දීමයි.

5) පින් අනුමෝදන් වීම

අනිත් පුද්ගලයන් විසින් සිදුකරනු ලබන පින්කම් දෙස බලා සතුටුවීම, එම පින් අනුමෝදනා වීමයි.

6) ධර්මය දේශනා කිරීම

තමන්ට ලාභ ප්‍රයෝජන, කීර්තිය ලබා ගැනීමේ අරමුණින් තොරව, නිවන් අවබෝධය පිණිසම, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය අනුන් හට දේශනා කිරීමයි.

7) **ධර්ම ශ්‍රවනය කිරීම**

මෙම ශ්‍රවනය කරන බණ පදයම වුවද මහත් ඵල මහා ආනිසංස ලබාදෙන බව සිතමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාල ධර්මය ශ්‍රවනය කිරීම.

8) **වැඩිහිටියන්ට / පිදිය යුත්තනට ගරු කිරීම**

ගුණවත් කමින් යුතු යතිවරුන්ට සහ වැඩිහිටි ගරු කළ යුතු අයට වැදීම, ගරු බුහුමන් දක්වීම දෙලොවම දිනන ක්‍රියා වේ.

9) **වතාවත් කිරීම**

පුණ්‍ය ක්‍රියාවලදී උදව් උපකාර කිරීමත්, ගිලන් වූ ගුණවත් අයට උදව් උපකාර සහ යහපත් මෙහෙවර කිරීම වතාවත් කිරීම ලෙස දක්වයි.

10) **පින් කරන අයගේ ගුණ වර්ණනා කිරීම**

පින්කම් කරන සත්පුරුෂ ජනයාගේ සතුට සහ වීර්යය වැඩි කරවන ලෙසට ඔවුන්ගේ ගුණ පවසා ප්‍රශංසා කිරීම

11) **බුදු සරණ යෑම**

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගුරු තන්හි තබා ගෙන, උන්වහන්සේ සියලු කෙලෙස් දුරුකළ බව දැන අනන්ත වූ කරුණාවෙන්, අනන්ත වූ බුද්ධ ඥානයන් ගැන සලකා බුදු සරණ යෑමයි.

12) **කළ කුසල් සිහිකිරීම**

තමා කළ දාන, සීල, ආදී කුසල කර්ම වල ආනිශංස සැම විටම පිරිසිදු සිතින් සිහිකිරීම

13) <u>දස කුසල්</u>

1 ප්‍රාණඝාතයෙන් වෙන් වීම කුශලයකි.
2 අදත්තාදානයෙන් වෙන් වීම කුශලයකි.
3 කාමමිථ්‍යාචාරයෙන් වෙන් වීම කුශලයකි.
4 මුසාවාදයෙන් වෙන් වීම කුශලයකි.
5 පිසුණු වචනයෙන් වෙන් වීම කුශලයකි.
6 ඵරුස වචනයෙන් වෙන් වීම කුශලයකි.
7 සම්ඵප්පලාපයෙන් වෙන් වීම කුශලයකි.
8 අනභිධ්‍යාව කුශලයකි.
9 අව්‍යාපාදය කුශලයකි.
10 සම්‍යග්දෘෂ්ටිය කුශලයකි.

14) <u>අට මහා කුසල්</u>

1 කඨින සිවුරක් පූජා කිරීම
2 අටපිරිකර පූජා කිරීම
3 ආවාස ගෙයක් තනවා සඟ සතු කර පූජා කිරීම
4 බුදුපාමොක් මහ සඟනට සඟ සතු කර දන්දීම
5 බුද්ධ ධර්මය ලිවීම හා ලියවීම, දහම් පොත්පත් මුද්‍රණය කරදීම, බෙදා හැරීම
6 සඟ සතු කර හෝ බුද්ධ පූජා වශයෙන් කෙත් වතු පිදීම
7 බුදු පිළිම සෑදවීම, චෛත්‍ය, විහාරගෙවල්, මල් අසුන් ආදිය සෑදවීම
8 වැසිකිළි තනවා සඟ සතු කර පිදීම

යන මේ පිංකම් අට මහා කුසල් නම්වේ. මේ පිංකම් අට අනෙක් පිංකම් වලට වඩා සුවිශේෂී වන්නේ, අකුසල් සිත් යටපත් කර කුසල් සිත් උපදවා ගෙන මෙම අටමහා කුසල් කරන අයට, සසර තමා විසින් මව මැරීම, පියා මැරීම, රහතුන් මැරීම, සංඝභේදය, බුදුන්ගේ ඇගේ ලේ සෙලවීම ආදී පංචානන්තරීය අකුසලක් සිදුකර නොමැති නම්, වෙනත් යම් යම් අකුසල් දැන හෝ නොදැන කර තිබුණත් ඒවා තාවකාලිකව යටපත් කොට අකුසලයේ විපාකය විඳින්නට නොදී අටමහා කුසලයක් ඉදිරිපත් වී එයින් සැප විපාක ලබාදීමට සමත් වේ.

දියුණුවේ රන් දොරටු (02 කොටස)

දෙලොව දිනන සාරධර්ම

නැගෙනහිර දිශාව	-	මවු පියන්
දකුණු දිශාව	-	ගුරුවරුන්
බටහිර දිශාව	-	ස්වාමි භාර්යාවන්
උතුරු දිශාව	-	හිත මිතුරන්
යට දිශාව	-	සේව්‍ය සේවකයන්
උඩ දිසාව	-	පැවිදි උතුමන්

මෙහි දක්වෙන විවිධ සමාජ කොටස් මඟින් එකිනෙකාට යුතුකම් ඉටුකල යුතුය. එමඟින් එක් එක් සමාජ කොටස් අතර විශ්වාසය තහවුරු වේ. අභිවෘද්ධිය ද සැලසේ

1) මවුපිය - දූදරු සබඳතා

දරුවන්ගෙන් දෙමාපියනට විය යුතු යුතුකම්

1. මවුපියන් පොෂණය කිරීම
2 ඔවුන්ගේ කටයුතු සොයා බැලීම
3. දෙමාපියන් රැක ගෙන ආ කුල පරපුර හා ඊට සම්බන්ධ සිරිත් - විරිත් ආරක්ෂා කිරීම
4. දෙමාපියන්ගෙන් හිමි වු දේ රැක ගැනීම
5 මවු පියන් පරලොව ගිය පසු පින් අනුමෝදනා කරවීම

දෙමාපියන්ගෙන් දරුවන්ට විය යුතු යුතුකම්

1 දරුවන් වරදින් මුදවා ගැනීම
2 ඔවුන් යහපත් කටයුතු වල යෙදවීම
3 ඉගෙනීමේ කටයුතු වල යෙදවීම
4 ගැලපෙන ආවාහ විවාහ කරදීම
5 සුදුසු කල්හි සම්පත් පවරා දීම

2) **ගුරු - සිසු සබඳතා**

ශිෂ්‍යයකු විසින් ගුරුවරයාට විය යුතු යුතුකම්

1 දුටු විට හුනස්නෙන් නැගිටීම
2 අවශ්‍ය උපස්ථාන කිරීම
3 අවවාද අනුශාසනාවලට මැනවින් ඇහුම්කන් දීම
4 අවශ්‍ය කටයුතු ඉටුකර දීම
5 මැනවින් ඉගෙන ගැනීම

ගුරුවරයෙකු විසින් ශිෂ්‍යයන්ට විය යුතු යුතුකම්

1 මැනවින් හික්මවීම
2 මැනවින් ඉගැන්වීම
3 දන්නා සියලු ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීම
4 තම මිත්‍රයන්ට ශිෂ්‍යයා හඳුන්වා දීම
5 ශිෂ්‍යයා ආරක්ෂා කර ගැනීම

3) **අඹු - සැමි සබඳතා**

සැමියා විසින් බිරිඳට විය යුතු යුතුකම්

1 බිරිඳට ගරු කිරීම
2 අවමන් නොකිරීම
3 පරදාර සේවනයේ නොයෙදීම
4 ගෙදර වගකීම් පැවරීම
5 ඇඳුම් පැළඳුම් සපයා දීම

බිරිඳ විසින් සැමියාට විය යුතුයුතුකම්

1 ගෙදර කටයුතු මැනවින් සංවිධානය කිරීම
2 ඇසුරු කරන පිරිසට මැනවින් සංග්‍රහ කිරීම
3 පර පුරුෂ සේවනය නොකිරීම
4 උපයන ලද ධනය ආරක්ෂා කිරීම
5 සෑම කටයුත්තකම දක්ෂ වීම හා අනලස් වීම

4) යහළු - මිත්‍ර සබඳතා

කුල පුත්‍රයන් විසින් මිතුරාට කළ යුතු යුතුකම්

1 මිතුරාට අවශ්‍ය දේ දීම
2 ප්‍රිය වචනයෙන් කථා කිරීම
3 දියුණුව සඳහා කටයුතු කිරීම
4 සමානාත්මතාව දැක්වීම
5 නොරැවටීම

මිතුරන් විසින් කුල පුත්‍රයන්ට කළ යුතු යුතුකම්

1 දුසිරිතෙහි වැටී ප්‍රමාද වූ මිතුරා ආරක්ෂා කර ගැනීම
2 එබඳු මිතුරාගේ වස්තුව ආරක්ෂා කර දීම
3 බියට පත් මිතුරා ඉන් මුදා ගැනීම
4. විපතට පත් මිතුරා අත් නොහැරීම
5 මිතුරාගේ අඹුදරුවන්ට සැලකීම

5) සේව්‍ය - සේවක සබඳතා

සේව්‍යයා විසින් සේවකයාට කළ යුතු යුතුකම්

1. සේවකයාගේ ශක්ති ප්‍රමාණයට වැඩ පැවරීම
2 සුදුසු පරිදි ආහාර හා වැටුප් ලබා දීම
3 සෞඛ්‍ය පහසුකම් සපයාදීම
4 මිහිරි ආහාරපාන ආදිය නිසි ලෙස බෙදා දිම
5 සුදුසු අවස්ථාවන්හි විවේක දීම

සේවකයින් විසින් ස්වාමියාට කළ යුතු යුතුකම්

1 ස්වාමියාට පළමුව පිබිදීම
2 ස්වාමියාට පසුව නිදා ගැනීම
3 ස්වාමියා දුන් දේ පමණක් ගැනීම
4 වැඩ කටයුතු ඉතා හොඳින් කිරීම
5 ස්වාමියාගේ ගුණ වර්ණනා කිරීම

6) **ගිහි පැවිදි සබඳතා**

ගිහියන් විසින් පැවිදි උතුමන්ට කළ යුතු යුතුකම්

1. මෛත්‍රී සහගතව ක්‍රියා කිරීම
2. මෛත්‍රී සහගතව කතා කිරීම
3. මෛත්‍රී සහගතව සිත් පහළ කර ගැනීම
4. නිවසට පැමිණි විට සතුටින් පිළිගැනීම
5. ආමිසයෙන් සංග්‍රහ කිරීම

පැවිදි උතුමන් විසින් ගිහියන්ට කළ යුතු යුතුකම්

1. පවින් වැළැක්වීම
2. යහපත් ක්‍රියාවල යෙදවීම
3. හොඳ සිතින්ම අනුකම්පා කිරීම
4. අසා නොමැති දෙය කියා දීම

5 අසා ඇති දෙය වඩාත් පැහැදිලි කර දීම

6 සුගතියට මග පෙන්වීම

<u>දියුණුවේ රන් දොරටු</u> (03 කොටස)

ව්‍යග්ඝපජ්ජ, මහා මංගල, පරාභව යන සූත්‍ර දේශනා තුළ ප්‍රධාන වශයෙන් මෙලොව ගිහි ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට හේතුවන ධර්ම කරුණු ගණනාවක්ම ද, මෙලොව දියුණුව මුල්තැන්හි තබා පරලොව දියුණුව පිළිබඳවද, ඉතා සරල ලෙස ධර්ම කරුණු විග්‍රහ කර ඇත.

මහා මංගල සූත්‍රයට අනුව පුද්ගල දියුණුවට අදාල කරුණු 38 කි.

01. අනුවණයන් ඇසුරු නොකිරීම.
02. නුවණැති අය ඇසුරු කිරීම.
03. පිදිය යුත්තන් පිදීම.
04. සුදුසු ප්‍රදේශයක වාසය කිරීම.
05. පෙර කරන ලද පින් තිබීම.
06. සීලය ආද ගුණ ධර්ම වල පිහිටා සිටීම. (කය, වචනය, සිත සංවර කර ගැනීම)
07. බොහෝ ඇසූ පිරූ තැන් ඇතිවීම.
08. ශිල්ප ශාස්ත්‍ර වල ප්‍රගුණ බව.
09. විනය ගරුක බව.
10. ප්‍රිය මනාප වචන කතා කිරීම.
11. මවුපියන්ට උපස්ථාන කිරීම.
12. දරුවන්ට සංග්‍රහ කිරීම.
13. භාර්යාවට සංග්‍රහ කිරීම.
14. නිවැරදි කාය කර්මයන්හි යෙදීම.
15. දන් දීම.
16. ධර්මයට අනුකූලව හැසිරීම.
17. ඥාතීන්ට සංග්‍රහ කිරීම.
18. නිවැරදි වචී කර්මයන්හි යෙදීම.
19. පාපයෙහි නොඇලීම.
20. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන මත්ද්‍රව්‍ය පානය නොකිරීම.
21. කුසල කර්මවල ප්‍රමාදයෙන් තොරව යෙදීම
22. තෙරුවන් කෙරෙහි, මවුපියන් කෙරෙහි, වැඩිහිටියන් කෙරෙහි ගෞරව කිරීම
23. යටහත් පැවතුම් ඇතිව විසීම
24. ලද දෙයින් සතුටු වීම

25. කළගුණ සැලකීම
26. සුදුසු කාලයේ දී ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම
27. ඉවසීම
28. උත්තම පුද්ගලයන්ගේ අවවාද පිළිගැනීම
29. ශ්‍රමණයන් වහන්සේලා හමුවට යෑම
30. සුදුසු කාලයේදී ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීම
31. තපස
32. බ්‍රහ්ම චර්යාව
33. ආර්ය සත්‍යය දැකීම
34. නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම
35. අට ලෝක ධර්මයෙහි කම්පා නොවීම
36. ශෝක නැතිවීම
37. කෙලෙස් නැති වීම
38. නිර්භය වීම

මීට අමතරව වෙනත් දේශනාවල දක්වා ඇති පුද්ගල දියුණුවට බලපාන වෙනත් කරුණු

උට්ඨාන සම්පදා
ආරක්ඛ සම්පදා
කල්‍යාණ මිත්තතා
සමජීවිකතා

උට්ඨාන සම්පදා :

තමන් කරන රැකියාව, උත්සාහයෙන්, දැතේ මහන්සියෙන්, දහඩිය හෙලා, ධාර්මිකව, ධාර්මික ක්‍රියා අනුගමනයෙන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුයි. අලස නොවී දක්ෂව ක්‍රියා කළ යුතුයි.

ධාර්මික රැකියා :

කෘෂිකර්මාන්තය
වෙළඳාම
ගවයන් රැක බලා ගැනීම
දුනු ශිල්පය හෙවත් ආරක්ෂිත සේවාව
රාජ්‍ය සේවය
වෙනත් ධාර්මික කර්මාන්ත

ආරක්ඛ සම්පදා :

උපයාගත් ධනය විනාශ වීමට නොදී ආරක්ෂා කර ගැනීමයි.

රජයට අයිති වීමට
සොරුන් විසින් පැහැර ගැනීමට

ගින්නෙන් හෝ ජලයෙන් විනාශ වීමට

තමා ප්‍රිය නොකරන අයට අයත්වීමට

නොදී ආරක්ෂා කර ගැනීමයි.

කල්‍යාණ මිත්තතා :
යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීමයි. මිතුරා ළඟ ඇති සද්ධා, සීල, ත්‍යාග, ප්‍රඥා ගුණ තමා තුළද ඇති කර ගත යුතුයි.

සමජීවිකතා :
තමාගේ ආදායම සහ වියදම මනාව තුලනය කර ජීවත් වීමයි.

දියුණුවේ රන් දොරටු (04 කොටස)

දැහැමි පාලනය

ජනතාවට සෙත සලසන සර්ව සාධාරණ පාලනය දැහැමි පාලනයයි. හිතවාදී පාලනයකට දස රාජ ධර්මය පිළිපැදය යුතුයි.

දානං සීලං පරිච්චාගං - අජ්ජවං තපං
මද්දවං අක්කෝධං අවිහිංසඤ්ච -
ඛන්තිඤ්ච අවිරෝධනං

01. දානය
02. සීලය
03. පරිත්‍යාගය
04. ඍජු බව
05. මෘදු බව
06. තපස
07. අක්‍රෝධය
08. අවිහිංසාව
09. ඉවසීම
10. විරුද්ධ නොවීම

දානය :

දානය යනු පූජාවක් ලෙස හෝ අනුග්‍රහයක් ලෙස තමා සන්තකව පවතින උප භෝග වස්තූන් අන්‍යයන්ට ලබාදීමයි.

සීලය :

කය, වචනය දෙකෙහි සංවර භාවය සීලයයි. කය, වචනය දෙකෙහි මනා හික්මීමක් ඇතිව කටයුතු කළ යුතුයි.

පරිත්‍යාගය ඃ

පරිත්‍යාගය යනු තමාගේ ධනය, කාලය, කායික - මානසික ශ්‍රමය, සුව පහසුව අනෙක් පුද්ගලයෙකුගේ යහපත සඳහා කැප කිරීමයි. මෙමගින් පුද්ගලයා තුල ඇති තණ්හාව පාලනය කර ගත හැකිවනු ඇත.

ඍජු බව ඃ

ගන්නා තීන්දු, තීරණ හා ක්‍රියාමාර්ග අවංක විය යුතුයි. මොනම ආකාරයකවත් බලපෑමකට යටත් නොවී කෙළින් තීරණ ගෙන කටයුතු කිරීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය.

ඡන්දය, ද්වේශ, බය, මෝහ යන අගතිගාමී දුර්ගුණ පවතී නම් කෙනෙකුට ඍජු, ද්වේශ, බය, මෝහ යන අගතිගාමී දුර්ගුණ පවතී නම් කෙනෙකුට ඍජු ප්‍රතිපත්තියක පිහිටා කටයුතු කළ නොහැක.

අයුක්තිය අසාධාරණය පිටුදැක යුක්තිය හා සාධාරණය ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

කියන දේ කරන කරන දේ කියන ඍජු ගුණය තිබිය යුතුය.

මෘදු බව ඃ

මෘදු ගුණය යනු හදවතේ ඇති මොළොක් ගතියයි. තෙත බවය. කාරුණික බවයි. කෙනෙකු පීඩනයට පවත්වන අයුරින් කෙනෙකුට විපත්ති දායක වන ලෙස රළු තීරණ නොගත යුතුයි.

තපස :

පස්සිඳුරන් ඇස කන නාසය දිව ශරීරය පිනවීමට ගිජු නොවී සන්සුන් ඉඳුරන් ඇතිව කටයුතු කිරීමයි. ඉන්ද්‍රිය දමනයෙන් යුතුව පංචකාම වස්තූන්ට ගිජු නොවී ක්‍රියා කළ යුතුයි.

අක්‍රෝධය :

වෛරී චේතනාවෙන් තොරව මෛත්‍රී සහගතව කටයුතු කිරීමයි. කායිකව හා මානසිකව පීඩන ඇතිවන විට ඒවාට මුහුණ දිය යුත්තේ ක්‍රෝධයෙන් තොරව මෛත්‍රී සහගතවය. ක්‍රෝධයෙන් ක්‍රෝධය ජයගත නොහැකිය. එය ජයග්‍රහණයද කළ හැක්කේ මිත්‍ර ලීලාවෙන් කටයුතු කිරීමෙනි. තම එකම පුතු රකින මව කමෙන් මෛත්‍රී සහගතව ක්‍රෝධයක් වෛරයක් ඇති නොකොට අනෙකාගේ සැපවත් බවම ප්‍රාර්ථනා කළ යුතුය.

අවිහිංසාව :

හිංසාකාරී ක්‍රියාවලින් ඉවත්වීම අවිහිංසාවයි.

හිංසාව ආකාර දෙකකි.

1 කායික හිංසාව

2 මානසික හිංසාව

මිනිසා ඇතුළු සියලුම සත්ත්වයන් හිංසනයට ලක් වීමට අකමැතිය.

ඉවසීම :

ඉවසීම, ශාන්තිය උතුම් ගුණයකි.

ධනය, බලය, කරුණාමදය, අත්තුක්කංසනය (තමා උසස් කොට සැලකීම), පරවම්හනය (අනුන් පහත් කොට සැලකීම) පුද්ගලයාගේ ඉවසීම පලවා හරියි.

ඉවසීම නොමැතිව, විවේක බුද්ධියෙන් තොරව ගනු ලබන තීරණ බෙහෙවින්ම විපත්ති දායකය. ඉවසීම නිවට කමක් ලෙස නොසිතා කටයුතු කළ යුතුය.

අවිරෝධතාව :

අවිරෝධතාව යනු විරුද්ධ නොවීමයි.
විවේචන ඉවසමින් කටයුතු කිරීම අවිරෝධතාවයි. අපට විවිධ අදහස් උදහස් දරණ පිරිස් මුණ ගැසෙනු ඇත. අප ඉදිරිපත් කරන සුබවාදී අදහස් ද ඔවුන් විසින් ප්‍රතික්ෂේප කරනු ඇත.
එවන් අවස්ථාවලදි සාධාරණව කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් ඔවුන් නිවැරදි මතයට ගැනීමට උත්සහ කළ යුතුයි. එසේ නොහැකි නම් බහුතරයේ මතයට ඉඩදී ඔවුන් සමඟ අමනාපයකින් තොරව කටයුතු කළ යුතුයි.

මෙම දසරාජ ධර්මයන්හි පිහිටා කටයුතු කළහොත් පෞද්ගලිකව තමාගේ අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක් පොදුවේ සමාජ සංවර්දනයත් ඇති වේ.

දියුණුවේ රන් දොරටු (05 කොටස)

අපගේ මෙලොව ජීවිතය සැපවත් කර ගැනීමට රැකියාවක් අවශ්‍යයි. එය දැහැමි - නිවැරදි රැකියාවක් විය යුතුයි. බුදු දහමේ දැක්වෙන නිවැරදි කර්මාන්ත

- කෘෂි කර්මාන්තය (කසී)
- වෙළඳාම (වාණිජ්ජා)
- ගවයන් රැක බලා ගැනීම (ගෝ රක්ඛ)
- රාජ්‍ය සේවය (රාජ පෝරිස)
- අනෙකුත් ශිර්ප කර්මාන්ත (සිප්පඤ්ඤකර)

රැකියාව ලෙස වෙළඳාම තෝරා ගත් අයට බුදුදහමට අනුව නොකළ යුතු වෙළඳාමේ 5 කි.

- අවි ආයුධ වෙළඳාම
- සත්ත්ව වෙළඳාම
- මස් වෙළඳාම
- වස විස වෙළඳාම
- මත් ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම

මීට අමතරව වෙළඳාමේදී නොයෙකුත් වංචා කිරීම්ද සිදු නොකළ යුතුය.

- හොරට කිරීම (තුලා කුට)
- හොරට මැණීම (මාන කුට)
- බාල දේ අගය කර විකිණීම (කංස කුට)
- රාජ්‍ය සේවයේදී තම සේවය නිසි ලෙස ඉටු නොකර නිකරුණේ සේවා කාලය ගෙවා දැමීම.
- ආයතනය සතු වාහන ඇතුළු සම්පත් පෞද්ගලික පරිභණයට යොදා ගැනීම.
- අල්ලස් ලබා ගැනීම / පැහැර ගැනීම/ බිය වද්දා මුදල් ලබා ගැනීම.
- විවිධ වංචා කිරීම.

මෙසේ අධාර්මික වෙළඳාම් සහ වෙළඳ දූෂණ මගින්

- උපයන ධනය ස්ථාවර නොවේ.
- නීතියෙන් දඬුවම් ලැබේ.
- අපකිර්තියට පත්වේ.
- මොලොව සේම පරලොවත් පිරිහීමට හේතුවේ.

ධාර්මික රැකියාවක - ධාර්මික ලෙස යෙදුන විට චතුර්විධ සැප/ චතුර්විධ සුබයට පත්වේ.

- අත්ථි සුබ
- භෝග සුබ
- අනණ සුබ
- අනවජ්ජ සුබ

අත්ථි සුඛ

උත්සාහයෙන් හා දැතේ ශක්තියෙන් දහඩිය වගුරවමින් ධාර්මිකව උපයා සපයා ගත් ධනයක් තමනට ඇතැයි සිතා යමෙක් සතුටුවීම. මඟින් කායිකව මෙන්ම මානසිකවත් සැප ලැබීම අත්ථි සුඛයයි.

භෝග සුඛ

උත්සාහයෙන් හා දැතේ ශක්තියෙන්, මහන්සියෙන් දහඩිය වගුරවමින් ධාර්මිකව උපයා සපයාගත් ධනය පරිභෝජනයෙන් ලබන සැපය යි.

එනම්, උපයාගත් ධානය තමාගේ මෙන්ම අන්‍යයන්ගේද සුව පහසුව ඇතිවන ලෙසට පරිහරණය කිරීමත්, පරලොව ජීවිතය සැපවත් කර ගැනීම සඳහා පිංකම් වල යෙදීමෙන් සතුටත් ලැබීම භෝග සුඛයයි.

අනණ සුඛ

තමා කිසිම කෙනෙකුට කිසිම ආකාරයේ ණයක් නැතැයි කියා සතුටට පත්වීම අනණ සුඛයයි.

අනවජ්ජ සුඛ

නිවැරදි කය කර්මයෙන්, නිවැරදි වචී කර්මයෙන්, නිවැරදි මනෝ කර්මයෙන් යුතුව එනම් කය, වචනය, සිත යන තුන් දොර හික්මවාගෙන ක්‍රියා කිරීමෙන් ලැබෙන සැපය සහ සොම්නස අනවජ්ජ සුඛයයි.

බෞද්ධයෙකු විසින් තම උත්සාහයෙන්, දැතේ ශක්තියෙන්, දහඩිය වගුරුවා, දැහැමින් උපයා ගන්නා ලද ධනය ආකාර 4 කින් පරිභෝග කළ යුතුය.

සුදුසු ක්‍රියාවන්

තමා සැප විඳීඃ සතුටුවෙයි. සිය මවුපියන් ද මැනවින් සැපවත් කරයිඃ සතුටු කරයි. අඹු දරුවන් ද සේවක ජනයාද සැපවත් කරයිඃ සතුටු කරයි.

(ආත්මාර්ථය මෙන්ම පරාර්ථය ද සැලසීම)

තමා උපයා ගන්නා ධනය, ගින්නෙන්, ජලයෙන්, අදැහැමි රජ දරුවන්ගෙන්, සොරුන්ගෙන්, තමා ප්‍රිය නොකරන පුද්ගයන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කර ගැනීමයි.
(විවිධ උවදුරුවලින් ආරක්‍ෂා කර ගැනීම)

පංචබලි නම් වූ යුතුකම් 5 ක් ඉටුකළ යුතුය.
ඥාති බලි - ධනයෙන් ඥාතීන්ට සැලකීම.
අතිථි බලි - ආගන්තුක සත්කාර
ප්‍රබ්බ පේත බලි - මියගිය ඥාතීන්ට පින්පෙත් ලබාදීම සඳහා
රාජ බලි - රටවැසියන් ලෙස රජයට බදු ගෙවීම
දේවතා බලි - දෙවියන්ට පින්දීම ආදී ආගමික කටයුතු සඳහා

පැවිදි උතුමන්ට, වදයෙන් හා ප්‍රමාදයෙන් තෙර වූ, ඉවසීම මැනවින් ප්‍රගුණ කල, ආත්ම දමනයෙහි නිරත, කෙලෙස් යටපත් කළ, කෙලෙස් නැති කිරීම අරමුණු කොටගත් මහණ බමුණන්ට දානාදියෙන් සංග්‍රහ කිරී

දියුණුවේ රන් දොරටු (06 කොටස)

දෙලොව නසන පව්කම්

දස අකුසල් කර්ම

1 ප්‍රාණඝාතය
2 අදත්තාදානය
3 කාම මිත්‍ථ්‍යාචාරය
4 මුසාවාදය
5 පිසුණු වචනය
6 ඵරුස වචනය
7 සම්ඵප්පලාපය
8 අභිධ්‍යාව
9 ව්‍යාපාදය
10 මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය

	අකුශලය	තේරුම	සම්පූර්ණ විය යුතු අංග
කය	**ප්‍රාණඝාතය**	සත්වයෙකුගේ ජීවිතය පැවතිය යුතු තරම් කල් පවත්නට නොදී යම්කිසි උපක්‍රමයකින් අතරමගදී විනාශ කිරීම, පර පණ නැසීම	1. පණ ඇති සත්ත්වයෙක් වීම 2. පණ ඇති සත්ත්වයෙක් බව දැන සිටීම 3. මැරීමේ චේතනාව (කැමැත්ත) 4. මරන්නට උපක්‍රම යෙදීම හෝ උත්සහ කිරීම 5. එම උපක්‍රමය හෝ උත්සාහය නිසා එම සත්ත්වයාගේ මරණය සිදු වීම
කය	**අදත්තාදානය**	අනුන්ට අයත් වස්තුවක්, හිමියාට හොරෙන් හෝ ඔහු රැවටීමෙන් හෝ බිය ගැන්වීමෙන් හෝ බලහත්කාරයෙන් හෝ ගැනීම ය	1. අන්සතු වස්තුවක් වීම 2. අන්සතු වස්තුවක් බව දැන සිටීම 3. එම වස්තුව සොරකම් කිරීමේ චේතනාව (කැමැත්ත) 4. එම වස්තුව සොරකම් කිරීමට උපක්‍රම යෙදීම හෝ උත්සහ කිරීම 5. එම වස්තුව සොරකම් කිරීම

	අකුශලය	**තේරුම**	**සම්පූර්ණ විය යුතු අංග**
කය	**කාමමිත්‍යාචාරය**	සමාජ චාරිත්‍රයට අනුකූල නො වන පරිදි කාමයෙහි හැසිරීම ය. අන් කෙනෙකු යටතේ යැපෙන රැකෙන ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයකු සමග සංවාසයේ යෙදීම	1. සේවනය නොකළ යුතු ස්ත්‍රියෙකු හෝ පුරුෂයෙකු වීම 2. සේවනය කිරීමේ චේතනාව (කැමැත්ත) 3. සේවනය සඳහා උත්සහ කිරීම 4. සේවනය ඉවසීම හෙවත් එහි ආස්වාදය විඳීම
වචනය	**මුසාවාදය**	අනුන් මුළා කිරීමේ අදහසින් අසත්‍ය පැවසීම ය. අසත්‍ය ප්‍රකාශ හෝ ඇඟවීම් කිරීම	1. කියන කරුණ අසත්‍යයක් වීම 2. අනුන් රැවටීමේ චේතනාව 3. එම අසත්‍යය කරුණ ඇඟවීමට උත්සහ දැරීම 4. කියන ලද කරුණ ඇසූ පුද්ගලයා විසින් තේරුම් ගැනීම, එය විශ්වාස කිරීම
වචනය	**පිසුණවචනය**	දෙපිරිසක් අතර හෝ පිරිසක් අතර අසමගිය ඇති කරන වචන. අසන්නාට තමා ප්‍රියයෙකු වී, අනෙකෙකු අප්‍රියයෙකු වන ආකාරයේ වචන ප්‍රකාශ කිරීම ය	1. භේද කිරීම සඳහා පුද්ගලයෙක් සිටීම 2. ඔහු හා වෙනත් කෙනෙකු භේද කිරීමේ චේතනාව 3. ඔවුන් භේද කිරීම සඳහා යමක් කීම 4. ඇසූ තැනැත්තා විසින් එය තේරුම් ගැනීම, එය විශ්වාස කිරීම

	අකුශලය	**තේරුම**	**සම්පූර්ණ විය යුතු අංග**
වචනය	**පරුෂාවාචය**	අසන්නාගේ සිත රිදවීම සඳහා ප්‍රකාශ කරන ලද වචන ය. අන්‍යයන් ප්‍රිය නොකරන වචන භාවිතය	1. සිත රිදවීම සඳහා පුද්ගලයෙක් සිටීම 2. ක්‍රෝධ සහගත සිත් ඇති වීම 3. සිත රිදවන වචන ප්‍රකාශ කිරීම
වචනය	**සම්ප්‍රප්පලාපය**	මෙලොව, පරලොව යහපත සඳහා හේතු නොවන, කෙලෙස් වැඩි වීමට හා කාලය නාස්ති කිරීමට හේතු වන වචන ය	1. කියන්නාට හා අසන්නන්ට ප්‍රයෝජයක් නොවන කථාවක් වීම 2. එබඳු කථාවක් කීම
සිත	**අභිද්‍යාව**	අනුන් සතු වස්තුව තමන් සතු කර ගැනීමේ දැඩි ආශාව	1. අන් සතු වස්තුවක් වීම 2. එය අයත් කර ගැනීමේ දැඩි ආශාව.
සිත	**ව්‍යාපාදය**	අනුන් සතු වස්තුව තමා සතු වීම සඳහා හෝ තමන් හා විරුද්ධකාරයන් විනාශ වීමේ කැමැත්ත	1. අන්‍ය සත්ත්වයෙකු හෝ පුද්ගලයකු වීම 2. ඔහුගේ විනාශය පැතීම (සිතීම) හෝ විනාශය කැමති වීම
සිත	**මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය**	කර්මය කර්ම ඵලය තෙරුවන් හා නිවන් මග කෙරෙහි වැරදි මත	1. ගන්නාවූ දෘෂ්ටිය වැරදි වීම 2. එය සත්‍යය වශයෙන් පිළිගැනීම

පරාභව සූත්‍රයට අනුව පුද්ගලයාගේ පිරිහීමට හේතු වන කරුණු 12 කි.

01. ධර්මයට අකමැති වීම.

02. අසත්පුරුෂයන් ඇසුර ප්‍රියවීම.

අසත්පුරුෂ ධර්මයන් ප්‍රිය කිරීම.

සත්පුරුෂ ඇසුර ප්‍රිය නොකිරීම.

03. නිතරම නිදන සුළු බව.

කතාවෙන්ම දවස ගෙවීම.

උත්සහයෙන් තොර වීම

අලසකම.

ක්‍රෝධ කිරීම.

04. තමාට හැකියාව තිබියදීත් මහළු දෙමව්පියන්ට නොසැලකීම.

05. බමුණන් පැවිද්දන් වෙනත් තවුසන් බොරුවෙන් රැවටීම.

06. බොහෝ ධනය, ආහාර පාන, තිබියදීත් එවා තනිව භුක්ති විඳීම.

07. ජාතිය, ධනය, ගෝත්‍රය පිළිබඳ මානයෙන් උදම් වී අන් අය පහත් කර සිතීම.

08. ස්ත්‍රීන් කෙරෙහිත්, සුරාව කෙරෙහිත්, සූදු කෙළිය කෙරෙහිත් ආසාවෙන් උපයා ගත් ධනය විනාශ කිරීම.

09. තම බිරිඳගෙන් තෘප්තිමත් නොවී වෛශ්‍යාවන් හෝ වෙනත් කාන්තාවන් වෙත යෑම.

10. වයසට පත් වූ පුරුෂයෙකු ලාබාල කාන්තාවක විවාහ කරගෙන ඇය රැක ගැනීමට වෙහෙසීම.

11. රසයට කෑදර නාස්තිකාර ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයකු ප්‍රධාන කොට සැලකීම.

12. ධනයෙන් හීනව කුලයේ ඉපිද වස්තු තණ්හාව නිසාම රජකම පැතීම.

සෙත් ගාථා වන්දනාව

1 **ජයෝ මුනින්දස්ස සුබෝධි මූලේ**

අහෝසි මාරස්ස පරජයොහි

උග්ඝොසයුං බෝධි මණ්ඩෙපමොදිතා

ජයං තදා නාග ගණා මහෙසිනො

ඒතං සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

ජය ශ්‍රී මහා බෝධි මූලයේදී මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේට ජය අත්විය. වසවත් දේව ප්‍රත්‍රයා සහිත මාරසේනාවට පරාජය අයත් විය. එකල්හි බෝධි මණ්ඩලය තුළ ප්‍රමුදිතව රැස්වූ නාග රාජ සමූහයා, මුනිද්‍රයන් වහන්සේට ජය උත්ඝෝෂණය කළහ. එම සත්‍යානුභාව බලයෙන් සියලු සත්තවයෝ සුවපත් වෙත්වා.

02 ජයෝ මුනින්දස්ස සුබෝධි මූලේ

අහෝසි මාරස්ස පරජයොහී

උග්ඝොසයුං බෝධි මණ්ඩෙපමොදිතා

සුපණ්ණ සංඝාපි ජයං මහෙසිනො

ඒතං සච්චේන සුවත්ථි හෝතු

ජය ශ්‍රී මහ බෝධි මූලයේදී මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේට ජය අත්විය. වසවත් දේව ප්‍රත්‍රයා සහිත මාරසේනාවට පරාජය අයත් විය. එකල්හි බෝධි මණ්ඩලය තුළ ප්‍රමුදිතව රැස්වූ සුපන්න සමූහයා, මුනිද්‍රයන් වහන්සේට ජය උත්සෝෂණය කළහ. එම සත්‍යානුභාව බලයෙන් සියලු සත්තවයෝ සුවපත් වෙත්වා.

03 **ජයෝ මුනින්දස්ස සුබෝධි මූලේ**

අහෝසි මාරස්ස පරජයොහි

උග්ඝොසයුං බෝධි මණ්ඩෙපමොදිතා

ජයං තදා දේව ගණා මහෙසිනො

ඒතං සච්චේන සුවත්ථී හෝතු

ජය ශ්‍රී මහ බෝධි මූලයේදී මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේට ජය අත්විය. වසවත් දේව ප්‍රත්‍රයා සහිත මාරසේනාවට පරාජය අයත් විය. එකල්හි බෝධි මණ්ඩලය තුළ ප්‍රමුදිතව රැස්වූ දේව ගණ සමූහයා, මුනිද්‍රයන් වහන්සේට ජය උත්ඝෝෂණය කළහ. එම සත්‍යානුභාව බලයෙන් සියලු සත්තවයෝ සුවපත් වෙත්වා.

04 **ජයෝ මුනින්දස්ස සුබෝධි මූලේ**

අහෝසි මාරස්ස පරජයොහි

උග්ඝොසයුං බෝධි මණ්ඩෙපමොදිතා

ජයං තදා බ්‍රහ්ම ගණා මහෙසිනො

ඒතං සච්චේන සුවත්ථී හෝතු

ජය ශ්‍රී මහ බෝධි මූලයේදී මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේට ජය අත්විය. වසවත් දේව ප්‍රත්‍රයා සහිත මාරසේනාවට පරාජය අයත් විය. එකල්හි බෝධි මණ්ඩලය තුළ ප්‍රමුදිතව රැස්වූ බ්‍රහ්ම සමූහයා, මුනිද්‍රයන් වහන්සේට ජය උත්ඝෝෂණය කළහ. එම සත්‍යානුභාව බලයෙන් සියලු සත්තවයෝ සුවපත් වෙත්වා.

තෙරුවන් ගුණ දැන, තෙරුවන් සරණ යමු

බෞද්ධයෙකු වීමේ පළමු පියවර තෙරුවන් සරණ යෑමයි. තෙරුවන් සරණ යෑමේ පදනම ශ්‍රද්ධාවයි. තෙරුවන් ගුණ දැන, තෙරුවන් කෙරෙහි ඇතිකර ගන්නා පැහැදීම ශ්‍රද්ධාවයි.

බෞද්ධයා පූජනීයත්වයෙන් සලකා වන්දනා කරන රත්න 3 කි.
බුද්ධ රත්නය
ධම්ම රත්නය
සංඝ රත්නය

බුද්ධ රත්නය

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව උපන් ශ්‍රේෂ්ඨතම ගුරුවරයාය. උන්වහන්සේගේ අගය අර්ථවත් කිරීමට උන්වහන්සේ බුද්ධ රත්නය, බුදු රුවන ලෙස හඳුන්වයි.

බෞද්ධයන් වන අපට එදා මෙදා තුර ලෝකයේ ගුණ නුවණින් අග තැන්පත් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේය. උන්වහන්සේට අනන්ත වූ ගුණ ඇත. උන්වහන්සේට අනන්ත වූ නුවණ ඇත. උන්වහන්සේගේ අනන්ත ගුණ - නුවණ සාරාංශ කර නව අරහාදි බුදුගුණ පාඨයේ දක්වා ඇත.

ඉතිපිසෝ භගවා, අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදූ, අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී, සත්ථා දේව මනුස්සානං, බුද්ධෝ, භගවා ති.

ඉතිපිසෝ පාඨය බුද්ධ රත්නයේ ගුණ සිහි කරයි.
අර්ථය මෙනෙහි කරමින් නව අරහාදි බුදුගුණ පාඨය සජ්ජායනා කළ යුතුයි. එම පාඨය යොදා බුද්ධ වන්දනාව කළ හැක. බුද්ධානුස්සත භාවනාවටද යොමු විය හැක.

1. අරහං

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, රහසින්වත් පව් නොකල හෙයින්ද, ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, ආදී සියලු කෙලෙස් නැසූ හෙයින්ද සියල්ලන්ගෙන්ම ආමිස පූජා, ප්‍රතිපත්ති පූජා යන සියලු පුද පූජා ලැබීමට සුදුසු හෙයින්ද, අරහං ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

2. සම්මා සම්බුද්ධ

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, ලෝකයේ ඇති අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයටම අයත් සියලු දේම, අත්ලෙහි තැබූ නෙල්ලි ගෙඩියක් තරමටම මනා කොට දත් හෙයින් ද, ගුරු උපදේශ නැතිවම තමාගේ නුවණින්ම අවබෝධ කොටගත් හෙයින් ද, සම්මා සම්බුද්ධ ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

3. විජ්ජාචරණ සම්පන්න

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියළු කෙලෙස් බිද දමා උපදවාගත් විදර්ශනා ඥානය, ඍද්ධි විධ ඥානය ඇතුළු අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්විත බැවින් ද. චරණ ධර්ම නම් වූ, ශීලාදී ගුණ පහළොවකින් ද සමන්විත බැවින් ද, විජ්ජාචරණ සම්පන්න ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

4. සුගත

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියලු කෙලෙස් බිද දමා, සුන්දර නිවන් මග ගමන් කර, සුන්දර නිවනට වැඩම කළ හෙයින් ද, සුගත ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

5. ලෝක විදූ

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියලු කෙලෙස් නසා දෙව්, මිනිස්, බඹ යන තුන් ලොව පිළිබඳව මනා කොට දැනගෙන, ඒ පිළිබඳව නොදන්නා ලෝක ප්‍රජාවට, ඉතා පැහැදිලි ලෙස දේශනා කළ බැවින් ද, ලෝක විදූ ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

6. පුරිස දම්ම සාරථී

මගේ ස්වාමිවූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, දමනය කළ නොහැකි සියල්ලන් දමනය කිරීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත බැවින් පුරිස ධම්ම සාරථී ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

7. අනුත්තරෝ

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ, සිත්-සතන් පිනවන සියලු ගුණයන්ට සමාන වූ හෝ ඊට වැඩි වූ හෝ ගුණයන් ඇති සත්ත්වයන් සදාකල්හිම ලෝකයේ නැති හෙයින් අනුත්තරෝ වන සේක.

8. සත්ථා දේවමනුස්සානං

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, සියලු දෙව්මිනිසුන්ටත්, දුකින් පෙළෙන සියළු සත්ත්වයන්ටත් මෙලොව දියුණුව පිණිස ද, පරලොව සුගතිය පිණිස ද, උතුම් නිර්වාණය අවබෝධය පිණිස ද, මහා කරුණාවෙන් මග පෙන්වූ බැවින් සත්ථා දේව මනුස්සානං ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

9. බුද්ධ

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, චතුරාර්ය සත්‍ය තමන් වහන්සේ විසින්ම අවබෝධ කර ගනු ලැබීය. (ප්‍රතිවේධ ඥානය) අන් අයටද අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස මහා කරුණාවෙන් දේශනා කළ හෙයින් ද බුද්ධ ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

10. භගවා

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්මය බෙදා දැක් වූ හෙයින් ද, ලෞකික-ලෝකෝත්තර සැප ලැබීමට හේතුවන භාග්‍ය, කුසල් ඇති හෙයින් ද, භග ධර්ම- එනම්, ඉසුරුමත් බව, කීර්තිය, රූප සම්පත්තිය, ඇති හෙයින් ද, රාග, ද්වේශ, මෝහ, ආදී කෙලෙස් මුල් සිඳ-බිඳ දමා ඇති නිසා ද, සියලුම සම්බුදු ගුණ දරා ගැනීමට තරම් භාග්‍ය ඇති නිසා ද භගවා ගුණයෙන් යුක්ත වන සේක.

ධර්ම රත්නය

ධර්ම රත්නයේ ගුණ කියැවෙන පාඨය

ස්වාක්ඛාතෝ, භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ, ඒහි පස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ , පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ, විඤ්ඤූහීති

මෙම පාඨයට අනුව බුදුහිමියන් විසින් ගුරුතන්හි තබා ගත් ධර්ම රත්නයට ගුණ 06 කි.

ස්වක්ඛාතෝ

බුදුහිමි දේශනා කළ ධර්මයේ මුල, මැද, අග යන තුන් තැනම යහපත් ය. ධර්මයේ සැක කටයුතු දේ හෝ අනුමාන හෝ නොමැත. ධර්මය මනාව අවබෝධ කරගෙන දේශනා කර ඇත.

සන්දිට්ඨිකෝ

ධර්මය පිළිපදින සත්පුරුෂයෝ තම තමන්ම ප්‍රතිඵල අත්විදිති. ලොභ, ද්වේශ, මෝහ, දුරු කර සෝවාන්, සකදාගාමි, අනාගාමි, අරහත් මාර්ගඵල මෙන්ම මෙලොව දියුණුවද උදාකර ගනිති. ධර්මය පිළිපැදීමේ ගුණ තමාට මෙලොව දීම දැන, දැක ගත හැකිය.

අකාලිකෝ

ධර්මය මනාව ප්‍රගුණ කරන්නන්ට ඒ මොහොතේදීම ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකිය. එම ප්‍රතිඵල ලැබීමට කාලයක් ගත වන්නේ නැත.

ඒහිපස්සිකෝ

ඕනෑම කෙනෙකුට මෙම ධර්මය පිළිබඳව විමසා බැලීමට හැකිය. ධර්මයෙහි රහසක් හෝ සැඟවූ කිසිවක් නැත. ධර්මය වෙත- එව බලවැයි, නිර්භයව ප්‍රකාශ කළ හැක.

ඕපනයිකෝ

තමාගේ වෙනත් කටයුතු සියල්ල පසෙකින් තබා ධර්මය සිතට නගා ගැනීමට සුදුසු ය.

පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහීති

ධර්මය නුවණ ඇත්තන් විසින් තම තමාම වෙන වෙනමම අවබෝධ කර ගත යුතුය

සංඝ රත්නය

සංඝ රත්නයේ සුවිශේෂී ගුණ නවයක් ඇත.

සුපටිපන්න

රාග, ද්වේශ මෝහ නැති කරන නිර්වාණ මාර්ගය නැමැති ආර්ය අෂ්ඨාංගික පිළිවෙත පුරන බැවින් සුපටිපන්න ගුණය ඇත.

උජුපටිපන්න

අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා වෙන් යුක්තව ආර්ය ආෂ්ඨාංගික මාර්ගය නම් වූ ඍජු, අවංක, ඇඳ නැති ආර්ය ඍජු ප්‍රතිපත්තියේ යෙදෙන නිසා උජුපටිපන්න ගුණය ඇත.

ඤායපටිපන්න

නිවන් සාදා දෙන දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනි පටිපදා මාර්ගය, එනම් ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන බැවින් ඤායපටිපන්න ගුණය ඇත.

සාමීචිපටිපන්න

දුටුවිට හුනස්නෙන් නැගිටීම, ආසන පැනවීම, පවන් සැලීම, පා දෝවනය කිරීම, මුව දෙවීමට සහ ස්නානයට පැන් සලසා දීම. සිවුරු සෝදා දීම, සේනාසන පවිත්‍ර කරදීම ආදී ගරු බුහුමන් ලැබීමට සුදුසු ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය පුරන බැවින් සාමීචිපටිපන්න ගුණය ඇත.

ආහුනෙයාය

සැදැහැවතුන් ඉතා දුර බැහැර සිට වෙහෙස මහන්සි වී ශද්ධාවෙන් රැගෙන එන සිවුපසය පිළිගැන්වීමට තරම් සිල්වත් වන බැවින් භික්ෂූන් වහන්සේලාට ආහුනෙයාය ගුණය ඇත.

පාහුනෙය්‍ය

ඥාති හිතමිත්‍ර ආදීන් සදහා පිළියෙල කළ සංග්‍රහයක් වුවද පිළිගැන්වීමට සුදුසු නිසා භික්ෂුන් වහන්සේලාට පාහුනෙය්‍ය ගුණය ඇත.

දක්ඛිණෙය්‍ය

මෙලොව පරලොව සැපත පිණිස පිළිගන්වනු ලබන සියලු දාන පිළිගැනීමට සුදුසු වන නිසා, ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ආදී පිළිවෙත් සම්පූර්ණ කළ භික්ෂූන් වහන්සේලාට දක්ඛිණෙය්‍ය ගුණය ඇත.

අඤ්ජලිකරණීය

ලෝක සත්වයා විසින් ඇඳිලි බැද දොහොත් මුදුන් දී වන්දනාමාන කිරීමට සුදුසු බැවින් භික්ෂූන් වහන්සේලාට අඤ්ජලිකරණීය ගුණය ඇත.

අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්ස

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන් ගෙන් පිරුණු සඟරුවන තමන් වහන්සේලාට සිව්පසයෙන් උවටැන් කරන සැදැහැවතුන්ට පින් නැමැති අස්වැන්න ලබා දෙන පින් කුඹුරකි. එම නිසා එතුමන්ලාට අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්ස ගුණය ඇත.

මෛත්‍රී භාවනාව

මම කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම සියලුම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම දස දිසාවේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම උතුරු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

දකුණු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

නැගෙනහිර දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

බටහිර දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

උතුරු - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

දකුණු - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

නැගෙනහිර - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

බටහිර - අනු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

උඩු දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

යටි දිශාවේ සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

දස දිශාවේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මම
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ! //

මා මෙන්ම සියළුම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම දස දිසාවේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී

නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම සතර අපායේ සත්ත්වයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම මනුෂ්‍යයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !
මා මෙන්ම දෙවියෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම බ්‍රහ්මයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම සතර අපායේ සත්ත්වයෝද, මනුෂ්‍යයෝද, දෙවියෝද, බ්‍රහ්මයෝද
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මා මෙන්ම දස දසා වේම සත්ත්වයෝ
කයේ දුක් දුරුවී - සිතේ දුක් දුරුවී
නිදුක් වෙත්වා, නීරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා !

මේ ආකාරයට දස දිශාවේම, බියෙන් මිදුනා වූ සත්ත්වයන්ගේ පටන් බියෙන් මිදීමේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්නා වූ සත්ත්වයන් පටන් සියළුම සත්ත්වයන්ට මෙත් සිත පතුරවමින් ජීවත් වී, ඒ මෛත්‍රී සිත විදර්ශනා නුවණින් දැක, අවසානයේ නැවත මවු කුසකට නොඑන්න අනාගාමි බ්‍රහ්ම තලයක උත්පත්තිය සකස් කර ගන්නා ලෙසට කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ දක්වා ඇත.

බුදුගුණ භාවනාව - දීර්ඝ ලෙස

මාගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ සේක
සියලු පාපයන්ගෙන් මිදුණු සේක
සියලු ලෝවැසියන්ගේ ආමිස, ප්‍රතිපත්ති, පූජා පිළිගැනීමට සුදුසු වන සේක.

එම නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ,

අරහං නම් වන සේක !
අරහං නම් වන සේක !
අරහං නම් වන සේක !

මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍යය ගුරු උපදේශ නැතිවම තම නුවණින්ම අවබෝධ කොට ගත් නිසා

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

මාගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

උතුම් ඥාන අටකින්ද චරණ ධර්ම පහළොවකින්ද සමන්විත වන නිසා

විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක !
විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක !
විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සුන්දර නිවන් මග ගමන් කර සුන්දර නිවනට වැඩම කළ නිසා

සුගත නම් වන සේක !
සුගත නම් වන සේක !
සුගත නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

දෙව් මිනිස් බඹ යන ලෝක වල සැබෑ තත්ත්වය අවබෝධ කළ බැවින්

ලෝක විදූ නම් වන සේක !
ලෝක විදූ නම් වන සේක !
ලෝක විදූ නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

අන් අයට දමනය කළ නොහැකි දරුණු මිනිසුන් දමනය කළ බැවින්

අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක !
අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක !
අනුත්තර පුරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සියලු දෙව් මිනිසුන්ට මෙලොව දියුණුව පිණිස ද, පරලොව සුගතිය පිණිසද, උතුම් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස ද මහා කරුණාවෙන් මග පෙන් වූ බැවින් ද

සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !
සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !
සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළ සේක
අන් අයටද අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස මහා කරුණාවෙන් දේශනා කොට වදාළ සේක. එබැවින්,

බුද්ධ නම් වන සේක !
බුද්ධ නම් වන සේක !
බුද්ධ නම් වන සේක !

මගේ ස්වාමි වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

දහම් කරුණු බෙදා දක්වූ බැවින් ද සියලු සම්බුදු ගුණ දරා ගැනීමට තරම් භාග්‍ය ඇති නිසාද භගවා නම් වන සේක.

භගවා නම් වන සේක !
භගවා නම් වන සේක !
භගවා නම් වන සේක !

<u>බුදුගුණ භාවනාව</u> - කෙටියෙන්

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
අෂ්ඨ විද්‍යාවන් සහ පසලොස් චරණ ධර්මයන් මනා කොට දත් හෙයින්,
විජ්ජාචරණ නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
මනා ගමන් ඇති හෙයින්ද නිවන් පුරයට පැමිණි හෙයින් ද
සුගත නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
කාම ලෝක, රූපී ලෝක, අරූපි ලෝක යන තුන් ලෝකය දත් හෙයින්
ලෝක විදූ නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
අකීකරු සත්ත්වයන් මනා කොට දමනය කළ හෙයින්
අනුත්තරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
දෙවියන් සහිත වූ තුන් ලෝකයාටම ආර්ථයෙන්, ධර්මයෙන් අනුශාසනා
කරන ලද හෙයින්
සත්තා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !
ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,
ආමිස පූජා, ප්‍රතිපත්ති පූජා සියල්ලටම සුදුසු වූ හෙයින්
භගවා නම් වන සේක !

ස්වාමිනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ
චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් තමන් වහන්සේ විසින්ම අවබෝධ කොට ගත් හෙයින්
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

ස්වාමිනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස,

ඔබ වහන්සේ,

විජ්ජාචරණ නම් වන සේක !

සුගත නම් වන සේක !

ලෝක විදූ නම් වන සේක !

අනුතරෝ පුරිස ධම්ම සාරථී නම් වන සේක !

සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක !

භගවා නම් වන සේක !

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස

ඔබ වහන්සේ

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක !

චුද්දස බුද්ධඥාණ වන්දනාව

දුක්ඛේ ඥානං බුද්ධ ඥානං

දුක්ඛේ සමුදයෙ ඥානං බුද්ධ ඥානං

දුක්ඛේ නිරෝධෙ ඥානං බුද්ධ ඥානං

දුක්ක නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාය ඥානං බුද්ධ ඥානං

අත්ථ පඨිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං

ධම්ම පඨිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං

නිරුත්ති පඨිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං

පඨිභාණ පඨිසම්භිදේ ඥානං බුද්ධ ඥානං

ඉන්ද්‍රිය පරෝ පරියත්තේත ඥානං බුද්ධ ඥානං

සත්තානං ආසයානුසයේ ඥානං බුද්ධ ඥානං

යමක ප්‍රාතිහාර්යයේ ඥානං බුද්ධ ඥානං

මහා කරුණා සමාපත්තියා ඥානං බුද්ධ ඥානං

සබ්බඤ්ඤුත ඥානං බුද්ධ ඥානං

අනාවරණ ඥානං බුද්ධ ඥානං ති.

ශ්‍රද්ධාව

සැදැහැවත්කම යනු සසර දුකින් එතෙර විමට ඇති පිවිසුම් මගේ දොරටුවයි.

නිවන් මගට පිවිසෙන ශ්‍රාවකයා පළමුව සැහැහැවත් විය යුතුයි.

දුකෙන් මිදී, නිවනට යන මග දැන, පිළිවෙතින් යායුතු ගමනකි. එහි පළමු පියවර ශ්‍රද්ධාවයි .ශ්‍රද්ධාව ඇති කෙනා දහම් ගුරුවරු වෙත යයි. ඔවුන් ඇසුරු කරයි. ඇසුරු කර දහම් අසයි. දහම් අසා සිත තබා ගනියි. සිත තබා ගෙන අරුත් තේරුම් ගනී. අරුත් තේරුම් ගෙන ධර්මයට කැමති වෙයි. ධර්මයේ හැසිරෙයි. භාවනාවට යොමු වෙයි. චතුරාර්ය සත්‍ය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරයි. නිවන අවබෝධ කර ගනි.

නුවණින් විමසා බලා කරුණු තේරුම් ගෙන ත්‍රිවිධ රත්නයේ ගුණ මහිමය පිළිබදව සිත්වල ඇති කර ගන්නා සැදැහැති බව ශ්‍රද්ධාවයි.

එසේ ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබද කරුණු දැන ඇති කර ගන්නා පැහැදිම අවෙච්චප්පසාදය නම් වේ. අවෙච්චප්පසාදය ඇති වන්නේ බුදුන් දෙසූ ධර්මය තම ආගමික විශ්වාසය හා සසදා බුදුන් වහන්සේ වෙතත්, ධර්මය වෙතත්, සංඝයා වෙතත්, ඇති වන සන්සන්දනාත්මක ඥානයයි.

බෙද්ධව ඉපිද දහම උපතින්ම පිළිගත් ශ්‍රාවකකයන්ට අවෙච්චප්පසාදය ඇති විමේ හෝ නොවීමේ ගැටලුවක් නැත.

ධර්මය කෙරෙහි ප්‍රසාදය ඇතිවිට සත්‍ය අවබෝධ වේ. ප්‍රඥාවට එළඹේ. එවන් ශ්‍රාවකයන්ට ශ්‍රද්ධාව වෙනුවට ප්‍රඥාව ඇතිවී ඇත.

ඔවුන්ට තවදුරටත් තෙරුවන් පිළිබඳ විශ්වාසය කිරීමට අවශ්‍ය නැත. ඔවුන්ට තෙරුවන් පිළිබඳ ඥානය ඇති වී ඇත.

ආරම්භයේ දි කරුණු දැන, බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්‍යාවබෝධය කොට ඇති බවත්, ධර්මය නිවනට යවන නිවැරදි මර්ගය බවත්, සංඝයා එම මගට පිවිස ඇති පුද්ගලයන් බවත්, විශ්වාසය කරමින් ධර්මය පිළිපැදීම ආරම්භ කළ පුද්ගලයා මේ වන විට තෙරුවන් පිළිබද ඉහත කී කරුණු 3 ම අවබෝධයෙන්ම දකී.

එම පුද්ගලයාගේ ශ්‍රද්ධාවෙහි තැන ප්‍රඥාව විසින් ගනු ලැබ ඇත.

කරුණු දැන හෝ කරුණු නොදැන හෝ ඇති වන ශ්‍රද්ධාවෙන් තොරව කෙනෙකුට තෙරුවන් පිළිබදව ප්‍රසාදය ඇති නොවේ. ශ්‍රද්ධාව සහ ප්‍රසාදය නැති විට තෙරුවන් වදින්නේ වත්, කුසල කර්ම කරන්නේ වත්, ධර්ම මාර්ගය අනුගමනය කරන්නේ වත් නැත.

එම නිසා බෞද්ධයකුට ශ්‍රද්ධාව යන මූලික ගුණාංගය තිබිය යුතුයි.

ශ්‍රද්ධාව ඇත්තන් ගේ අරමුණ නිවනයි. නිවන යනු නිවීමයි. එනම් රාග, දෝස, මෝහ, යන කෙලෙස් ගිනි නිවා ගැනීමයි.

රාගය නම් අරමුණු වල ඇලෙන ගතියයි. දෝස ය නම් අරමුණු වල ගැටෙන ගතියයි. මෝහය නම් මුලා වන ගතියයි.

ඒවා පාලනය කර ගැනීමට ශ්‍රද්ධාව උපකාරී වේ. නිවන් එල ලාබා ගැනීමට අප වගා කළ යුතු බීජය ශ්‍රද්ධාවයි.

ශ්‍රද්ධාව ආකාර කීපයකි.

01 බුදුගුණ දැන තේරුම් ගෙන ඇතිවන පැහැදීම ශ්‍රද්ධාවයි.

01 තෙරුවන් ගුණ, කර්මය, කර්ම එල පිළිබඳ ඇදහීම ශ්‍රද්ධාවයි.

(1) **බුදු ගුණ දැක තේරුම් ගෙන ඇති වන පැහැදීම ශ්‍රද්ධාවයි**

බුදුහිමි, අරහත් වෙති, සම්මා සම්බුද්ධ වෙති, විජ්ජාචරණ සම්පන්න වෙති, සුගත වෙති , ලෝක විදූ වෙති, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී වෙති, දෙව් මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වෙති, බුද්ධත්වයට පත් වූවෝ වෙති.

මෙසේ බුදු ගුණ දැන, බුද්ධත්වය පිළිබඳව ඇති කාරගන්නා වූ අවබෝධයෙන් යුත් පැහැදීම ශ්‍රද්ධාවයි.

(2) **තෙරුවන් ගුණ, කර්මය සහ කර්ම ඵල පිළිබඳ ඇදහීම ශ්‍රද්ධාවයි**

බුදුන් වහන්සේ වෙත ඇති බුදු ගුණ නවයත්, සද්ධර්මය වෙත ඇති දහම් ගුණ 6 ත්, මහා සංඝරත්නය වෙත ඇති සඟගුණ 9 ත්, කර්මය සහ කර්ම ඵල විපාක ඇති බවත්, පිළිගැනීම ශ්‍රද්ධාවයි.

ශ්‍රද්ධාව / සද්ධා යනු අවබෝධය හේතු කොට ගෙන ඇති කර ගන්නා පැහැදිමයි.

ශ්‍රද්ධාව කුෂල පක්ෂයෙහි උපදින **ශෝභන චෛතසිකයකි.**

බෞද්ධකයකු විසින් වැඩිය යුතු බල 5 කි.

1 **සද්ධා බලය**

2 වීර්‍ය බලය

3 සති බලය

4 සමාධි බලය

5 පඤ්ඤා බලය

එම බල වල මුලින්ම දැක්වෙන්නේ ද සද්ධාවයි.

ශ්‍රද්ධාව **ඉන්ද්‍රිය ධර්මයක්** වේ. **ඉන්ද්‍ර** යනු **නායක / ප්‍රධාන** යන්නයි.

ශ්‍රද්ධාව කුසල වැඩි වෙද්දී ප්‍රධනත්වයක් ගන්නා නිසාත් කුසල සිතුවිලි වලට පෙරටු වන නිසාත් ඉන්ද්‍රිය ධර්මයක් වේ.

චරණ ධර්ම වලටද ශ්‍රද්ධාව අයත්ය. **චරණ** යනු පාද වලට නමකි. නිර්වාණය කරා යන ගමනට ශ්‍රද්ධාව යන චරණය ධර්මය අවශ්‍යය.

අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ධනවත් පුද්ගලකුවීමට **සප්ත ආර්ය ධනය (සප්තාර්ය ධනය)** තිබිය යුතුය.

1 සද්ධාව

2 ශීලය

3 හිරි

4 ඔත්තප්ප

5 සුක

6 චාග

7 ප්‍රඥා

එහි ඇති අගය නිසා **සද්ධාව ධනයක්** ලෙසද හදුන්වයි.

බෞද්ධයකු තෙරුවන් සරණ යා යුත්තේ ද, සියලු බෞද්ධ පිළිවෙත් සම්පූර්ණ කළ යුත්තේද, ශ්‍රද්ධාව පෙරදැරි කොට ගෙනය.

ශ්‍රද්ධාව මුල්කරගෙන නිවන් මගට පිවිසි ශ්‍රාවකයා සීලයෙන් සමාදියටත්, සීලයෙන් හා සමාධියෙන් ප්‍රඥාවටත් ගොස් රාග , ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් නසා, දුක නිම කරගනි. එම නිසා ශ්‍රද්ධාව වැපිරිය යුතු බීජයකි.

ශ්‍රද්ධාවේ මූලික ප්‍රභේද

1 අමූලික ශ්‍රද්ධා / සද්ධා

2 ආකාරවති ශ්‍රද්ධා / සද්ධා

<u>අමූලික ශ්‍රද්ධා</u>

අමූලික ශ්‍රද්ධාව = භක්තිය

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබඳ විචාරශීලී නැති, අවිචාරශීලි, පදනම් විරහිත, ප්‍රසාදයකි. අන්ධානුකරණයකි.

අවබෝධයෙන් තොරයි.

<u>ආකාරවති ශ්‍රද්ධා</u>

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබඳ විචාරශීලී, පදනම් සහිත ප්‍රසාදයයි.

කරුණු ඇතිව ,පදනම් සහිතව තෙරුවන් පිලිගැනීමයි.

සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම නිසා , බුදුරජාණන් වහන්සේ - සම්‍යක් සම්බුද්ධ බවත් ධර්මය -ස්වක්ඛාත බවත්, සංඝයා - සුප්‍රතිපන්න බවත් අවබෝධ කර ගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි ප්‍රසාදයට පැමිණේ

ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාවේ ප්‍රභේද 6 කි

01 සම්පසාදන ලක්ඛණ සද්ධා

02 සම්පක්කන්ධන ලක්ඛණ සද්ධා

03 සද්දහන සද්ධා

04 ඔක්කප්පන සද්ධා

05 ආගම සද්ධා

06 අධිගම සද්ධා

(1) සම්පසාදන ලක්ඛණ සද්ධා

උදක ප්‍රසාද මානිකාය - නම්වූ මැණික, කැළඹී, අපිරිසිදු වූ ජයලයට දැමූවිට, එම ජලය පිරිසිදුවේ. එසේම අපිරිසිදු සිත පිරිසිදු කරන නිසා , ආකාරවති ශ්‍රද්ධාවට - සම්පසානද ලක්ඛණ ගුණය ඇත.

(2) සම්පක්කන්ධන ලක්ඛණ සද්ධා

පුද්ගලයකුට කුසල් සිදු කර ගැනීමටත්, කළ කුසල් තව තවත් දියුණු කර ගැනීමටත් උපකාර වන ශ්‍රද්ධාවයි.

(3) සද්දහන සද්ධා

කිසිදු සැකයකින් තොරව තෙරුවන් ගුණ, කර්මය, කර්මය ඵල, පටිච්ච සමුපාද ආදි ධර්මය පිළිගැනීම සද්දහන ලක්ෂණය වේ.

(4) ඔක්කප්පන සද්ධා

තෙරුවන් කෙරෙහි ඇති කර ගත් ශ්‍රද්ධාව, කිසිම හේතුක් නිසාවත් දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මාර, මනුෂ්‍ය ආදි කිසිවකුට නොබිදිය හැකි වීම ඔක්කප්පන ලක්‍ෂණයයි.

(5) ආගම සද්ධා

බුද්ධත්වය

පසේ බුද්ධත්වය } යන තුන්තරා බෝධියෙන්

මහරහත් බව

එකක් ලබා ගෙනම සසර දුක කෙළවර කිරීමට අදහස ඇතිව, කුසල් කිරීමට ඇති වන ශ්‍රද්ධාවයි.

(6) අධිගම සද්ධා

මෙය මාර්ග ඵල ලබා ගත් මහා උත්තමයන් වහන්සේලා තුළ උපදින ශ්‍රද්ධාවයි.

කරුණු දැන නිවැරදි ලෙස ශික්ෂා පද සමාදන් වෙමු

සීලය /

සීල ශික්ෂාව (01 වන කොටස)

සීලය යනු කය, වචනය, මනස සංවර කර ගැනීමයි

කායේන සංවරෝ සාධු
සාධු වාචාය සංවරෝ
මනසා සංවරෝ සාධු
සාධු සබ්බත්ථ සංවරෝ

තේරුම

කය සංවර කර ගැනීම හොඳය, වචනය සංවර කර ගැනීම හොඳය,
මනස සංවර කර ගැනීම හොඳය. කය, වචනය, මනස යන තිදොරම සංවර කර ගැනීම හොඳය.

ඒ සඳහා බුදු හිමි ගිහියන්ට සහ පැවිද්දන්ට වෙන් වෙන්ව සිල්පද දක්වා
ඇත.

ගිහියන් වන අපට - නිත්‍ය සීලය ලෙස පංච සීලයත්
- අමතරව ආජීව අෂ්ටමක සීලයත්
- ගිහි දස සීලයත්

සමාදන් විය හැක .

සිල්වත් වීමෙන් , සිල් රැකීමෙන් ආනිසංස 5 ක් ලැබේ

1. මහත් වු භෝග සම්පත් ලැබීම
2 කීර්තිය පැතිරීම
3 පිරිස් මැද නොබියව කටයුතු කිරීමට හැකිවීම
4 මරණයට බිය නොවීම
5 මරණයෙන් පසු සුගතියේ ඉපදීම

සිල්පද ආරක්ෂා කිරීම, බෞද්ධයන්ට පමණක් නොව ලෝක වාසී සැමටම, යහපත් දිවියක් ගත කිරීමට උපකාරී වේ.

පන්සිල්

1 පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි
2 අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛා පදංසමාදියාමි
3 කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි
4 මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි
5 සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි

අටසිල්

1 පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
2 අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
3 අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
4 මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
5 සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
6 විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
7 නච්ච ගීත වාදිත විසූක දස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
8 උච්චාසයන මහසයනා වේරමණී ස්ක්ඛාපදං සමාදියාමි.

දස සිල්

1 පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
2 අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
3 අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
4 මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
5 සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
6 විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි
7 නච්ච ගීත වාදිත විසූක දස්සනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
8 මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
9 උච්චා සයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
10 ජාතරූප රජත පටිග්ගහණා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

ශික්ෂා පදවල සරල තේරුම්

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මම ප්‍රාණඝාතය වැළකීම නැමති ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි

සියලු ජීවීන් ජීවත්වීමට කැමැතිය. මරණයට අකමැතිය. දඬු මුගුරු අවිආයුධ වලට - හිංසනයට, පීඩාවට බිය ය. එම නිසා සතකු මැරීම, ප්‍රාණය නිරුද්ධ කිරීම මෙලොව පරලො දෙකටම දුක් ගෙන එයි.

මිනිසෙකුගේ හෝ තිරිසන් සතකුගේ හෝ ඇසට පෙනෙන නොපෙනෙන භූතයෙකුගේ හෝ මැසි මදුරුවෙකුගේ හෝ ජීවිතය නිරුද්ධ කිරීම ද ප්‍රාණ ඝාතයයි.

මවු කුස සිටින සත්වයෙකුගේද, බිත්තරයක සිටින සත්වයකුගේද ජීවිතය ස්වභාව ධර්මය අනුව පවත්නා තෙක් පවතීමට නොදී විනාශ කිරීම ද ප්‍රාණ ඝාතයයි.

වෙඩි තැබීම, බෝම්බ ගැසීම, ඇසිඩ් ගැසීම, උගුල්වලට අසු කිරීම, රථවාහන වලට යට කිරීම, ගින්නෙන් දැවීම, වස කැවීම, බිය ගැන්වීම, වරදවා බෙහෙත් දීම මගින් සතෙකු මැරීම ද, මැරවීම ද ප්‍රාණඝාතයයි.

සක්මන් කරන විට භාවනා කරන විට කුඩා සතුන් පෑගී මළ විට මරණ සිත නැති නිසා ශික්ෂා පදය නො කැඩේ.

2 <u>**අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**</u>

මම අයිතිකරු විසින් කැමැත්තෙන් නුදුන් දෙයක් සොර සිතින් ගැනීමෙන් වැළකීම නැමති ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

අයිතිකරුගෙන් උදුරා ගැනීම, අයිතිකරු බිය ගන්වා ගැනීම, මේ දෙය නුඹේ නොවේ, මගේ ය කියා රවටා ගැනීම, නැති අයිතිකම් ඉදිරිපත් කොට නඩු කියා ඉඩම් අයිතිකර ගැනීම, හොර ඔප්පු, හොර නෝට්ටු භාවිතය , අන්සතු වස්තු සොර සිතින් ගැනීමට අයත්ය.

අන්සතු වස්තුවක් තමාගේ යැයි සිතා වැරදීමකින් ගැනීම මගින් ශික්ෂා පදය නොබිදේ.

සොර සිතින් තොරව පසුව තැබූ තැන තබම්ය යන අදහසින් අන්සතු වස්තුවක් ගැනීමෙන්ද ශික්ෂා පදය නොබිඳේ.

වස්තු හිමියාගේ මිත්‍රත්වය සලකා ගෙන ගැනීමෙන්ද ශික්ෂා පදය නොබිඳේ.

3 <u>**අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි**</u>

මම ගිහියාගේ සිරිත වන කාම සේවනයෙන් වැළකීම නම් ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

අබ්‍රහ්මචරියාවෙන් වෙන්වීම හෙවත් බ්‍රහ්මචරියාවෙහි හැසිරීම 3 වන ශික්ෂා පදයයි.
බ්‍රහ්මචර්යාව යනු උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨ හැසිරීමයි .
මෙතැනදී කාමයෙන් වෙන්වීමද ඇතුලත් බව වටහා ගත යුතුයි .

4 <u>**මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**</u>

මම බොරු කීමෙන් වැළකීම නම් වු ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

සිදුවූවක් සිදු නොවූ ලෙසද, සිදු නොවු දෙයක් සිදු වු දෙයක් ලෙසද කීම මුසාවාදයයි.

බොරු කියන්නාට නොකළ හැකි පාපයක් නොමැත.

සිල්සමාදන් වු විට කවට කමකටවත් බොරුවක් නොකිව යුතුය. සිල්ගත් විට කථා අඩුකර ආර්ය තුෂ්ණීම්භාවයෙන් සිටීම වඩාත් යහපත්ය. කතා කලද සිහියෙන්, දැහැමි කථාවක්ම කළ යුතුය. සත්‍යවාදීව, මිනිසුන්ගේ සමගියට හේතුවන සේ මට සිලුටු මිහිරි වචන කථා කළ යුතුය.

5 <u>**සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**</u>

මම මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන සුරාමේරය පානය කිරිමෙන් වැළකීම නම් වු ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

කන බොන, ගිලින, ශරීරයට එන්නත් කරන යනාදී සෑම ස්වරූපයකින්ම මත්ද්‍රව්‍යය ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මගින් විවිධ ආකාරවලින් ව්‍යසන ඇතිවේ.

- කායික මානසික දුබලතා ඇති කරයි
- ධනය විනාශ කරයි
- සමාජයේ අපහාසට ලක්වේ
- ඔහුගේ / ඇයගේ දූ දරුවන් සමාජයේ අපහාසයට ලක්වේ
- පවුල් සංස්ථාව අනාරක්ෂිත වේ.

දුම්කොළ, පුවක් ආදිය නිසා මතක් ඇති වේ. එය ද ශරීරයේ දුබල වීමකි. නමුත් ඒවා මගින් සිතේ ප්‍රකෘතිය වෙනස් නොවේ. එම නිසා දුම්කොළ, පුවක් භාවිතයෙන් ශික්ෂා පදය නොබිදේ.

රා - අරක්කු - කසිප්පු - අබිං-කංසා- වෙනත් මත් වතුර-වෙනත් මත් ද්‍රව්‍ය- සුරුට්ටු - සිගරට්- දුම් පානය වැනි මිනිසාගේ සිතේ ප්‍රකෘතිය වෙනස් කරන ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සික්ෂා පදය බිදේ.

විවිධ රෝග සඳහා නියමිත මාත්‍රා වලින් ඖෂධ ලෙස ලබාදෙන මධ්‍යසාර නියමිත ප්‍රමාණවලින් ලබා ගැනීමෙන් ශික්ෂා පදය නොකැඩේ.

6. විකාලභෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මම නොකලට ආහාර වැළඳීමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

අරුණෝදයේ සිට ඉර මුදුන් වන තුරු කාලය = **කාල**, නම් වේ. එම කාලය තුල බුද්ධාදි උතුමන් ආහාර වළඳයි.

ඉර මුදුන් වීමේ සිට පසුදින අරුණෝදය දක්වා කාලය = **විකාල**, නම් වේ. එම විකාලය තුල බුද්ධාදි උතුමන් ආහාර නොවළඳයි

ගිහි ජීවිතය තුළදීම ආහාර තෘෂ්ණාවෙන් පාලනය වීම මෙම ශික්ෂාපදයෙන් දක්වේ.

7. **<u>නච්ච ගීත වාදිත විසූකදස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.</u>**

මම නැටීම, ගී ගැයීම, බෙර ආදිය වැයීම, විසුළු දැකීම, මල් - සුවඳ විලවුන් දැරීම, ඒවායින් සිරුරේ කැළැල් පිරවීමද , සම පැහැපත් කිරීමෙන්ද වැළකීම නම් වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

විවිධ ආලේපන ඇඟ ගැල්වීම, විවිධ ඇඳුම් - පැලඳුම් වලින් කය සැරසීම, සඳුන් ආදි සුවඳ වර්ග සිරුරෙහි හෝ අඳින පොරවන වස්ත්‍රවල ගැල්වීම මගින් ශික්ෂාව බිඳේ.

කෙලෙස් උපදවීමට හේතුවන විසූකදස්සන යන්ට එනම් කුකුළු පොර, ගව පොර, ඇත්පොර, සත්ත්ව පොර, මිනිසුන්ගේ තරග දිවුම්, සතුන්ගේ තරග දිවුම්, වාහන වල තරග දිවුම්, පෙරහැර වල නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම් බැලීම මගින් ශික්ෂා පදය බිඳේ.

තමාගේ පෙර මඟට එන පෙරහැරක නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, ඇසුනද දැක්කද, ශික්ෂාදය නොබිඳේ.

තමාට ඇසෙන පෙනෙන දුරින් වන නැටුම්, ගැයුම් වැයුම් දැකීමෙන්ද ශික්ෂාපදය නොබිඳේ.

එක් පියවරක් හෝ ගොස් ඇසීම බැලීම මගින් සිල් පදය බිඳේ.

8 **උච්චා සයන මහා සයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**

මම උස අසුන්, මහා අසුන් පරිභෝගයෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

උස් පා ඇති ඇඳ, පුටු උච්චාසයන වේ. අධික සැපය සඳහාත්, අලංකාරය සඳහාත් ඇති පුටු මහාසයන නම් වේ. මේවා භාවිතය මගින් සික්ෂා පදය බිඳේ.

බණ මඩුවෙහි, බෝමළුවෙහි , සෑ මළුවෙහි අල්පේච්ඡතාවයෙන් ගත කිරීම කළ යුතුය. රෝගාබාධ ඇති වාඩි වී සිටීමට නොහැකි පිරිස කුඩා ආසන වල වාඩි වීම මගින් සිල් පදය නොකැඩේ.

සීලය /
සීල ශික්ෂාව (02 වන කොටස)

එක් එක් සිල් පදය තුන් ආකාරයකට සිතා පිළිපැදිය යුතුයි. එනම් සෑම සිල් පදයක්ම අංශ 3 කින් ආරක්ෂා කළ යුතුය.

එම අංශ 3

1. තමා වරදින් වැළකීම පව් නොකිරීම
2. අන් අය ලවා වැරදි නොකරවීම පව්කම් නොකරවීම
3. අන් අය කරන වැරදි අනුමත නොකිරීම අන් අය කරන විට අනුමත නොකිරිම

ඉහත දැක්වූ ලෙස තුන් ආකාරයකට සිතා පිළිපැදීම ත්‍රිකොටි පාරිශුද්ධිය වේ.
මේ නිසා පන්සිල් ත්‍රිකොටි පාරිශුද්ධි ශීලය ලෙසද හඳුන්වයි

ත්‍රිකොටි පාරිශුද්ධිය යනු අංශ 3 කින් හෙවත් ආකාර 3 කින් සීලය ආරක්‍ෂා කිරීමයි.

<u>ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීම සම්පූර්ණ වීම සඳහා</u>

1. තමන් මරනු ලබනවාට තමන් අකමැති මෙන්ම අන් අයද මැරෙන්නට අකමැති බව සිතා සතුන් මැරීමෙන් වැළකිය යුතුය
2 අන් අයද සතුන් මැරීමෙන් වැළැක්විය යුතුයි
3 ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීමේ ගුණ වර්ණනා කළ යුතුයි

අදත්තාදානයෙන් / නුදුන් දේ ගැනීමෙන් වැළකීම සම්පූර්ණ වීම සඳහා

අපට අයත් දෙයක් සොරකම් කළ විට අපට දුකක් වේදනාවක් ඇති වන සේම අනෙක් අයත් ඔවුන් සතු දේ පැහැර ගන්නවාට අකමැති බව සිතා සොරකමින් වැළකිය යුතුයි.

2 අන් අයද සොරකමින් වැළැක්විය යුතුයි

3 සොරකමින් වැළකීමේ ගුණ වර්ණනා කළ යුතුයි

කාම මිථ්‍යාචාරයෙන් වැළකීම සම්පූර්ණ වීම සඳහා

තම ස්වාමියා-බිරිඳ, පර ස්ත්‍රීන්, පරපුරුෂයන් ඇසුරු කිරීම කෙරෙහි අප අකමැති සේම අන් අයත් තම ස්වාමියා-බිරිඳ, පර ස්ත්‍රීන්, පර පුරුෂයන් ඇසුරු කිරීමට අකමැති බව සිතා වැරදි කාම සේවනයෙන් වැළකිය යුතුයි

2 අන් අයද වැරදි කාම සේවනයෙන් වැළැක්විය යුතුයි

3. වැරදි කාම සේවනයේ භයානක ප්‍රතිඵල හා එයින් වැළකීමේ ආනිශංස අන් අයට වටහා දිය යුතුයි.

බොරු කීමෙන් වැළකීම සම්පූර්ණ වීම සඳහා

1. බොරුවෙන් රවටනු ලැබීමට තමන් මෙන්ම අන් අයත් අකමැති බව සිතා බොරු කීමෙන් වැළකිය යුතුය.
2. අන් අයද බොරු කීමෙන් වළක්වා ගත යුතුයි
3. බොරු කීමේ ආනිසංස පවසා වාග් සංවරය ඇති කර ගත යුතුයි. ඒ සඳහා කේලාම් කීම නපුරු වචන කථා කිරීම නිශ්ඵල වචන ඕපාදූප කථා කිරීම නොකල යුතුයි.

සුරාමේරය පානයෙන් වැළකීම සම්පූර්ණ වීම සඳහා

සුරාව, මත්පැන් පානයෙන් තමන්ට මෙන්ම අන් අයටත් කරදර හිරිහැර අපහසුතා වන බව සිතා සුරාව, මත් වතුර භාවිතයෙන් වැළකිය යුතුයි

2 අන් අයත් සුරාව මත්වතුර භාවිතයෙන් වළක්වා ගත යුතුයි

3 සුරා පානයෙන්, මත් වතුර පානයෙන් ආදීනව දක්වා මත් වතුර භාවිතයෙන් වැළකීමේ ආනිසංස අන් අයට වටහා දිය යුතුයි.

සීලය /

සීල ශික්ෂාව (03 වන කොටස)

කායික හා මානසික ශික්ෂණයයි. දුශ්චරිතයෙන් වැළකී සිටීම සහ සුචරිතය ආරක්ෂා කිරීම සීලයයි.
සීලයේ පිහිටා සමාධියද, ප්‍රඥාවද වැඩීමෙන් නිවන් අවබෝධ කරගත හැක.

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිද ශික්ෂාවකින් යුක්තය.

එහි සීලය මුලින්ම දක්වා ඇත.

1. සම්මා වාචා
2. සම්මා කම්මන්ත
3. සම්මා ආජීව යන මාර්ග අංග සීල ශික්ෂාවට අයත්ය.

සීලයට අයත් මාර්ග අංග නැවත කොටස 2 කට බෙදයි.

1. චාරිත්‍ර සීලය
2. වාරිත්‍ර සීලය

චාරිත්‍ර සීලය ➡ සමාදානය, කළයුත්ත කිරීම - සිරිත්

වාරිත්‍ර සීලය ➡ විරමණය, වැළකීම, නොකළ යුත්ත නොකිරීම - විරිත්

සීලයේ පදනම හිරි ඔත්තප්ප දෙකයි.
හිරි ඔත්තප්ප - දේව ධර්ම, ලෝක පාලක ධර්ම ලෙසද හඳුන්වයි.

හිරි ➡ පව් කිරිමට ඇති ලැජ්ජාවයි

ඔත්තප්ප ➡ පව් කිරීමට ඇති බියයි

සිල්වත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට පෙළඹෙන්නේ හිරි ඔත්තප්ප ඇති පුද්ගලයන් පමණි.

සිල් රැකීමේදී අත්තූපනායක ධර්ම පර්යාය අනුව ක්‍රියා කළ යුතුය. එනම් තමන් ආදර්ශයට ගෙන තමන් අකමැති දේ අනුන්ට නොකරන ලෙසට ශික්ෂා පද සමාදන් විය යුතුය.

සම්මා වාචා

යහපත් වචන කථා කිරීමයි.

1. බොරු කීමෙන් වැළකීම
2. කේළාම් කීමෙන් වැළකීම
3. පරුෂ වචන කථා කිරීමෙන් වැළකීම
4. හිස් වචන කථා කිරීමෙන් වැළකීම.

වීරමනය	**සමාදානය**
- බොරුවෙන් අනුන් රැවටීම නොකල යුතුය. - කේළාම් කීම නොකල යුතුය.	- සත්‍ය කථා කළ යුතුයි - සමඟිය, සමාදානය ඇති කරන වචන කථා කළ යුතුය.
- පරුෂ වචන කීමෙන් අනුන්ගේ සිත් පීඩාවට පත් නොකල යුතුය.	- ප්‍රිය ශීලි, මෘදු වචන කථා කළ යුතුය.
- නිසරු නිෂ්ඵල වචන කථා නොකල යුතුය.	- ඵලදායී යහපත් අර්ථවත් වචන කථා කළ යුතුය. මෙසේ නිවැරදි අර්ථවත් වචන කථා කරන පුද්ගලයන් සෑම විටම සැමගේ විශ්වාසයට, ගෞරවයට පාත්‍ර වේ.

සම්මා කම්මන්ත

යහපත් ක්‍රියාවන්ගේ නියැලීමයි. එනම් කයෙන් වන අකුසල් වලින් ඉවත් වීමයි.
එය කොටස් 3 කි.

1. ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීම.
2. සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම
3. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම.

විරමනය	**සමාදානය**
- සත්ත්ව ඝාතනයෙන් වැළකීම	- සතුන්ට අභය දානය දීම, සතුන්ට හිංසා පීඩා නොකිරීම සියළු සත්ත්වයන්ට දයාව, මෛත්‍රිය, කරුණාව දැක්වීම.
- අන්සතු, නුදුන් දේ තමන් සතු කර ගැනීමෙන්, උදුරා ගැනීමෙන් පැහැර ගැනීමෙන්, සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම.	- දුන් දේ පමණක් ගනිමින්, සොර සිතින් තොරව පිරිසිදු සිතින් වාසය කිරිම. අන්සතු සම්පත් තමාගේ මෙන් සලකා රැකීම කළ යුතුය.
- වැරදි කාම සේවනයෙන් වැළකිම	- ශිෂ්‍ය ජීවිතයේදී කුමර කුමරි බඹසර රැකගෙන කටයුතු කළ යුතුය. - තම ස්වාමියාට හෝ බිරිඳට හෝ පමණක් සීමා වෙමින් ශිෂ්ට සම්පන්න අඹුසැමි ජීවිතයක් ගත කළ යුතුය.

සම්මා ආජීව

යහපත් දිවි පැවැත්මයි.

මිනිසාට ජීවන ක්‍රම 2 කි.

1. මිච්ඡා ආජීවය - මෙය අධාර්මික, අකුසල සහගත රැකියාවක නිරත වීමයි.
2. සම්මා ආජීවය - ධාර්මික, කුසල සහගත රැකියාවක නිරත වීමයි.

වීරමනය	සමාදානය
මිච්ඡා ආජීවය 1. ජිවිකාව සඳහා සතුන් නොමැරීම, සොරකම් නොකිරීම, දුරාචාරයෙහි නොයෙදීම. 2. පංචවිධ වෙළඳාම් වලින් වැළකීම. 1. අවි ආයුධ වෙළඳාම 2. සත්ත්ව වෙළඳාම 3. මස් මාංශ වෙළඳාම 4. මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම 5. වස විස වෙළඳාම	**සම්මා ආජීවය** 1. පරිසර හිතකාමීව ගොවිතැන් කිරීම 2. ගවයන් ඇති කිරීම 3. පොදුජන සේවාවක් ලෙස සිතා රාජ්‍ය සේවය කිරීම 4. වංචනික ක්‍රියා නැතිව, ලාභය පමණක් අරමුණු නොකර වෙළඳාම කිරීම.

<u>සතර බ්‍රහ්ම විහර /</u>

<u>උතුම් පැවැත්ම</u>

බ්‍රහ්ම = ශ්‍රේෂ්ඨ = උතුම්

විහාර /විහරණ = පැවැත්ම, වාසය කිරීම

<u>සතර බ්‍රහ්ම විහරණ / සිව් බඹ විහරණ / චතු අප්පමඤ්ඤා</u>

1. **මෙත්තා**
2. **මුදිතා**
3. **කරුණා**
4. **උපෙක්ඛා**

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

<u>මෙත්තා</u>

- **හිතවත් බව, සැබෑ මිත්‍රත්වය, මෛත්‍රිය**
- මිතුරා සම්බන්ධයෙන් ඇති කර ගන්නා හිතවත් කම, තමා අප්‍රිය කරන අමනාප අය සම්බන්ධයෙන්ද ඇති කර ගැනිම 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 ගැනිම 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 සුමගට ගන්නේද කරුණාව නිසාය.

මුදිතා

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

උපේක්ඛා

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

- කුසීත 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 දියුණු කර ගත් විට ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක් ආදි අෂ්ට ලෝක ධර්ම හමුවේ නොසැලී වාසය කිරීමට හැකි වේ.

<u>අටලෝ දහම</u> /
<u>අෂ්ඨ ලෝක ධර්මතා</u>

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.

<u>අටලෝ දහම :</u>

ලාභ, අලාභ

යස, අයස

නින්දා, ප්‍රශංසා

සැප, දුක

<u>1) ලාභ - අලාභ</u>

ලාභ

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

<u>අලාභ</u>

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) **<u>යස - අයස</u>**

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 මධ්‍යස්ථාව විඳ දරා ගැනීමට පුරුදු විය යුතුය.

3) **<u>නින්දා - ප්‍රශංසා</u>**

<u>නින්දා</u>

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

<u>ප්‍රශංසා</u>

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

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

<u>4) සැප - දුක</u>

<u>සැප</u>

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

<u>දුක</u>

- 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.

<u>නියාම ධර්ම</u>

- 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) චිත්ත නියාමය	-	සිතුවිලි මුල් කොටගත් හේතු

<u>උතු නියාමය</u>

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

<u>බීජ නියාමය</u>

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

ඵළු 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, ආශ්චර්ය, අද්භූත හේතු අනුව ඇතිවන වෙනස්කම්.

උදාඃ - 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 චෛතසිකයන්ගේ 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, ගද, රස දැනීම ආදි අරමුණු මගින් සිතුවිලි ඇති වේ.

මේවා චිත්ත 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 සමුට්ඨානා ආබාධා** - පිත කිපීමෙන් හටගන්නා ආබාධ
2. **සෙම්ෂ සමුට්ඨානා ආබාධා** - සෙම කිපීමෙන් හට ගන්නා ආබාධ
3. **වාත සමුට්ඨානා ආබාධා** - වාතය කිපීමෙන් හට ගන්නා ආබාධ
4. **සන්නිපාතිකා ආබාධා** - අනුන්ගෙන් බෝවීමෙන් හට ගන්නා ආබාධ
5. **උතුපරිනාමජා ආබාධා** - ඍතු විපර්යාස නිසා හටගන්නා ආබාධ
6. **විසම පරිහාරජා 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, වීර්යය හා කැපවීමත්, බුදුන් දේශනා කළ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරිමත්, මනා සිහියෙන් කටයුතු කිරිමත්ය.
- 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. නෛෂ්ක්‍රම්‍ය පාරමිතාව	**-**	**නෙක්ඛම්ම පාරමිතා**
4. ප්‍රඥා පාරමිතාව	**-**	**පඤ්ඤා පිරමිතා**
5. වීර්ය පාරමිතාව	**-**	**විරිය පාරමිතා**
6. ක්ෂන්ති පාරමිතාව	**-**	**ඛන්ති පාරමිතා**
7. සත්‍ය පාරමිතාව	**-**	**සච්ච පාරමිතා**
8. අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව	**-**	**අධිට්ඨාන 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 හැරිම
4. කරුණාව ජීවිතයට එක් කිරීම
5. උපාය කෞශල්‍ය ඥානය ජීවිතයට එක් කිරීම

ඉහත ලෙස දස පාරමිතා තණ්හාවෙන්, මානයෙන් , මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් තොරව කරුණාවෙන් ප්‍රඥාවෙන් යුතුව පූර්ණය කළ යුතුය.

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

ඒ අනුව සෑම පාරමිතාවක්ම

1. **පාරමී**
2. **උප පාරමී**
3. **පරමත්ථ පාරමී**

ලෙස 3 ආකාර වේ.

එම නිසා දස පාරමිතාවන් තිස් වැදෑරුම් වේ.

තුන්තරා බෝධිය

1. සම්මා සම්බුද්ධ - සම්මා සම්බුදු

2. සච්චෙක බුද්ධ - පසේ බුදු

3. අරහත්ත බුද්ධ - රහත්

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

එම නිසා **පාරමිතා 30** වේ.

පසේ බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා පාරමී, උපපාරමී යන ආකාර දෙකෙන්ම දස පාරමී වැඩිය යුතුය.

එම නිසා **පාරමිතා 20** වේ.

අරහත් ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා පාරමී නම් මුලික **ගුණධර්ම 10** සම්පූර්ණ කළ යුතුයි.

01. දාන පාරමිතාව

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

තමන්ට වඩා උසස් සීල ආදී ගුනධර්ම වලින් යුත් උතුමන්ට දීම පූජා බුද්ධියෙන් දෙන දානයයි.

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

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

තෘෂ්ණාවෙන් තොරවීමට

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

මානයෙන් තොරවීමට

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

මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් තොරවීමට

දානයෙන් පමණක් විමුක්තිය ලබා ගැනීමට නොහැකි බව දැන දන් දීමත්,

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

දානය පාරමිතාවක් ලෙස පූර්ණය කිරිමට

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, කාමමිච්චාචාරයෙන් වැළකීම, සත්ත්ව ඝාතන, සත්ත්ව හිංසාවලින් වැළකීම මෙන්ම සියලු සත්ත්වයින්ට හිතෛෂී 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 සමගි 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 පාරමී** - තම බාහිර වස්තූන් විනාශ වුව ද සීලය කඩ නොකිරීම
2. **සීල උප පාරමී** - තම ශරීර අවයව විනාශ වුව ද සීලය කඩ නොකිරීම

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

නොකිරිම

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 ශූන්‍ය වේ. එවිට පස්කම් සැපතින් ඉවත්වීමේ කල්පනාව එනම් නෙක්ඛම්ම සංකප්ප ඇති වේ.

තණ්හාවෙන්, මානයෙන් , 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 පාරමී - තම ජීවිතයට හානියක් වුව ද කම් සැප වල නොයෙදීම

04) ප්‍රාඥා පාරමිතාව

ජීවිතය සහ ලෝකය පිළිබඳව යථා තත්ත්වය වටහා ගැනීම, ප්‍රඥාවයි. ලෞකික, ලෝකොත්තර ලෙස ප්‍රාඥාව ආකාර 2 කි.

ලෞකික ප්‍රඥාව - එදිනෙදා කටයුතු වලදී අවශ්‍ය ප්‍රඥාව

ලෝකෝත්තර ප්‍රාඥාව - මාර්ගඵල ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව

ප්‍රඥාව දියුණු කරන ක්‍රම

1. චිත්තාමය ප්‍රඥාව - සිතිමෙන් නුවණ දියුනු කර ගැනීම

2. සුතමය ප්‍රඥාව - ගුරුවරයාට සවන්දීම හා පොත පත කියවීම මඟින් නුවණ දියුණු කර ගැනීම.

3. භාවනාමය ප්‍රඥාව - භාවනාව මඟින් නුවණ දියුණු කර ගැනීම.

තණ්හාවෙන් , මානයෙන්, මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඉවත්වී කරුණාවෙන් යුතුව තම ප්‍රඥාව දියුනු කිරීම ප්‍රඥා පාරමිතාවයි.

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

1. ප්‍රාඥා 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 පාරමීතාව

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

තණ්හාවෙන්, මානයෙන්, මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඉවත්ව කරුණාවෙන්, ප්‍රාඥාවෙන් යුතුව තමන්ගේ අනුන්ගෙන් අභිවෘද්ධිය සඳහා උත්සහ කිරීම වීර්ය පාරමිතාවයි.

ආරම්භ ධාතු - යම් කාර්යයක් ආරම්භ කරන විට

නික්කම ධාතු - ඉදිරිපත් වීමේදි

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

අරහත්ඵලය ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා **වීර්ය** පාරමිතාව 3 ආකාරයකින් වැඩිය යුතුය.

1. **වීර්ය පාරමී** - සියලු භෞතික වස්තු වලට ඇති බැදීම නැතිව වීර්ය දියුණු කිරීම.
2. **වීර්ය උප පාරමී** - ශරීර කොටස් ගැන නොසලකා වීර්ය දියුණු කිරීම
3. **වීර්ය පරමත්ථ පාරමි** - ජීවිතය ගැන නොසලකා වීර්ය දියුණු කිරීම.

06) ක්ෂන්ති පාරමිතාව / ඛන්ති පාරමිතාව

ඛන්ති = ක්ෂාන්ති = ඉවසීම

තණ්හාවෙන්, මානයෙන්, මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් ඉවත් වී, කරුණාවෙන්, ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ඉවසීම ප්‍රගුණ කිරීම ක්ෂන්ති පාරමිතාවයි.

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

1. **ක්ෂන්ති පාරමි** - සියලුම බාහිර වස්තුන්ට වන හානිය නොසලකා ඉවසීම
2. **ක්ෂන්ති උප පාරමි** - ශරීර අවයව වලට සිදුවන හානිය නොසලකා ඉවසීම
3. **ක්ෂන්ති පරමත්ථ පාරමී** - 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 නොකිරම, ඇත්ත කථා කිරීම, කිසිවකු නොරවටා , මුළා නොකර සත්‍යයේ පිහිටා ක්‍රියාකිරීම සත්‍ය පාරමිතාවයි.

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

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

1. සත්‍ය පාරමි - බාහිර වස්තු විනාශ වී ගියද සත්‍ය ගරුක වීම

2. සත්‍ය උප පාරමී - ශරීර අවයව විනාශ වී ගියද සත්‍ය ගරුක වීම

3. සත්‍ය පරමත්ථ පාරමී - තම ජීවිතය විනාශ වී ගියද සත්‍ය ගරුක වීම

08) අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව

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

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

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

1. අධිෂ්ඨාන පාරමී - බාහිර වස්තු විනාශ වී ගියද අධිෂ්ඨානය අත් නොහැරීම

2. අධිෂ්ඨාන උපපාරමී - ශරීර අවයව විනාශ වී ගියද අධිෂ්ඨානය අත් නොහැරීම

3. අධිෂ්ඨාන පරමත්ත පාරමී - තම ජීවිතය විනාශ වී ගියද අධිෂ්ඨානය අත් නොහැරීම.

09. මෛත්‍රී පාරමිතාව

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

තණ්හාවෙන්, මානයෙන්, මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් ඉවත් වී කරුනාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව මෛත්‍රිය පුහුණු කිරීම මෛත්‍රී පාරමිතාවයි.

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

1. මෛත්‍රී පාරමී - භාහිර වස්තුන් විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම

2. මෛත්‍රී උපපාරමී - ශරීර අවයව විනාශ වුව ද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම

3. මෛත්‍රී පරමත්ථ පාරමී - තම ජීවිතය විනාශ වුවද මැදහත්ව කටයුතු කිරීම

මෛත්‍රියේ ආනිසංස 11 කි.

මෛත්‍රී කරන තැනැත්තා

1. සුවසේ නිදයි

2. සුවසේ අවදිවෙයි

3. පාපී සිහින නොදකියි

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 මුලාවට පත් නොවී මියයයි

11. මරණින් මතු බඹලොව උපදී

10. උපේක්ෂා පාරමිතාව

මැදහත් බව / උපේක්ෂාවයි.

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

තණ්හාවෙන් , මානයෙන්, 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 පාරමී - 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 මුලින් 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 චක්‍ර පවත්වන සූත්‍රයට අනුව ඉපදීම දුකකි. වයසට යාම දුකකි. ලෙඩවීම දුකකි. මරණය දුකකි. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම දුකකි. අප්‍රියයන් හා එක්විම දුකකි. කැමති දේ නොලැබීම ද දුකකි.

එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්චස්කන්ධය 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.

<u>**දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය.**</u>

සසර දුකට හේතුව තෘෂ්ණාවයි. ආශාව, කාමය, ලෝභය, අතෘප්තිය, 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 ඉන්ද්‍රීයයන් 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 ඉපදිමින් පස්කම් සැප ලැබිමට 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/චාග/අත්හැරීම ලෙස දක්වයි. දුක ඇති කරන තෘෂ්ණාව ඉතිරි නොවන ලෙස නැතිවීම, නොඇල්ම හෙවත් විරාගය, නිරෝධය, සියලු ආශාවන් අත් ඇරීම, සියලු අතින් නිදහස්වීම, මිදීම, නිවනයි.

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

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය.

සසර දුක සහිතය. සසර ඉපදීමත් සමඟම ලෙඩවීම, මහළුවීම සහ මරණය බැදී පවතී. ඉපදීමත් සමඟම ලැබෙන ජීවිතය නිරවුල්ව ප්‍රිතිමත්ව, 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 පටිපදාවත / පටිපදාව, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, මැදුම් පිළිවෙත, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව, නිවන් මඟ 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) බෙදෙයි.

සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප	**ප්‍රඥා**
සම්මා වාචා සම්මා කම්මන්ත සම්මා ආජීව	**සීල**
සම්මා සති සම්මා සමාධි	**සමාධි**

ලෝකය පිළිබඳ නිවැරදි දැක්ම ප්‍රඥාවට හේතු වේ.
කායික, මානසික, වාචික වශයෙන් චරිතවත් 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.

පසුවදන

අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශ අනුමැතියෙන් දශකයකට වැඩි කාලයක් පාසල් දරුවන් දහස් ගණනක් ගත්කතුවරුන් දැයට දායාද කළ මෙම ක්‍රියාමූලික පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය පාසල් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනයට බෙහෙවින්ම උපකාරී වූ වැඩසටහනක් බව අධ්‍යාපනඥයින්ගේ පිළිගැනීමයි. නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ වලට සමගාමීව මෙවර පාසල් දරුවන් පර්යේෂණ කෘතියක් රචනා කරන්නට යොමුකර වීම ව්‍යාපෘති ගමන්මගේ හැරවුම් ලක්ෂයකි. ඩිජිටල් තාක්ෂණික යුගයේ ස්මාර්ට් ඇල්ෆා පරම් පරාවකට අනාගත ලෝකය පෙන්වාදෙන නුතන පාසල නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් මෙන්ම පොතපත ද සමව පරිහරණය කළයුතුබව පර්යේෂණාත්මකව පෙන්වා දෙන්නේ පොතකින් දරුවෙකුට ලැබෙන ආස්වාදය අන්කිසිවකින් වත් ලබාදිය නොහැකි නිසාය.

තවමත් අප අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන මෙවලම මෙන්ම මානව දැනුම ගබඩා වී ඇති පොතපතින් දරුවන් දුරස් වීම වළක්වාගන්නට මෙන්ම අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනය වෙනුවෙන් වසර ගණනාවක සිට මෙම ව්‍යාපෘතියට උරදී සිටින මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ මුලිකත්වයෙන් "**හේමමාලා උපහාර**" ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතිය දියත්වෙයි. පාසල් දරුවන් තුළ ශාස්ත්‍රීය හික්මීම මෙන්ම සාරධර්ම නිපුණතා ප්‍රවර්ධනයත් යුගයේ අවශ්‍යතාවයක් වන කාන්තාව සවිබළ ගැන්වීමට ඉතිහාසයේ යුගමෙහෙවරක් ඉටුකළ හේමමාලා කුමරියට උපහාර දැකවීම ද මෙහි මුලික අරමුණයි.

මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ දියණියන්, විදුහල්පතිනිය, ගුරුභවතුන්, දෙමාපියන්, ආදි ශිෂ්‍යාවන් සහ සෙසු පාසල් නියෝජනය කරන සියලු දෙනාටද, දියවඩන නිලම තුමන් ඇතුලු ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ කාර්ය මණ්ඩලයටද මෙම සද්කාර්ය වෙනුවෙන් ස්තුති වන්ත වෙමු.

ව්‍යාපෘති නිර්මාතෘ සම්බන්ධීකාරක,

සෙනෙවිරත්න මහලේකම්

ISBN : 978-624-208-924-9