



බුද්ධ බ්‍රමය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2020 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

5

පස් වන ග්‍රෑනීය

මුළු ලොවය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
පාරිඵා අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : www.nie.lk

විද්‍යාත්‍යාපන : info @ nie.lk

මූල්‍යාලය හා බෙදාහැරීම්: අධ්‍යාපන ප්‍රතාගත දෙපාර්තමේන්තුව

බුද්ධ ධර්මය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2020 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

5

පස් වන ග්‍රෑනීය

මුල් ලමාවය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : www.nie.lk

විද්‍යුත් තැපෑල : [info @ nie.lk](mailto:info@nie.lk)

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ବ୍ୟାକ୍ ପରିଚୟ

පස් වන ගේත්‍ය

ଭୁବନେଶ୍ୱର ମାରଗେଁପଦେଁଶ୍ୟ

പ്രശ്നം മുട്ടക്കയ - 2019

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ISBN 978-955-25-0489-1

මුල් ලමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : www.nie.lk
විද්‍යුත් තැපෑල : [info @ nie.lk](mailto:info@nie.lk)

මුද්‍රණය: එස් ඇන්ච් එස් ප්‍රින්ටරස්
නො. 49, ජයන්ත වීරසේකර මාවත,
කොළඹ 10.



ගරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යතුමාගේ පණිවුඩය

ශ්‍රී ලංකේස ලමා පරපුරට ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම අරමුණු කර ගත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ කාර්යාලය ඉටු කිරීමට ගුරුවරුන්ගේ ලැබෙන දායකත්වය ප්‍රබල ය. ශිෂ්‍යයෙන් වෙනස් වන සමාජයක තුළතන ප්‍රව්‍යන්තාවන්ට හා අහිසෝගවලට මූහුණ දිය හැකි පුරවැසියන් නිරමාණය කිරීම සඳහා ගුරුවරයාගේ වගකීම සුවිශේෂ ව්‍යවකි.

කාලීන අවශ්‍යතා මත පදනම් ව යාචකාලීන වන විෂය නිරදේශ පන්ති කාමර ඉගෙනුම් ඉගෙන්වීම් හියාවලිය තුළ සුසාධ්‍යකරණය සඳහා ගුරුවරයාට පිටුබල සපයන ගුරු මාර්ගෝපදේශ, අධ්‍යාපනයේ වැදගත් මෙවලමකි. ගේලිය අධ්‍යාපන අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම උදෙසා රුපය ගෙන යන වැඩ පිළිවෙළ සාර්ථක වන්නේ පන්ති කාමරය තුළ ගොඩ නැගෙන ප්‍රබෝධය මස්සේ ය. ඒ සඳහා ගුරුවරයා ගක්තිමත් කිරීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය නිබඳව කටයුතු කරයි.

දැනුම පුපුරා යන සමාජයක තව දැනුම ගෛවෙෂණයට පෙළඳවීමක් ඇති කරමින් සාම්ප්‍රදායික යුතායේ හර පද්ධතිවල පදනම මත, පිරිපුන් සම්බර පොරුෂයකින් යුක්ත අනාගත පරපුරක් ගොඩනැගීමට ඉටු කරන මෙහෙවර උදෙසා ගුරුවරුන්ට හිස නමා ආචාර කරමි. අපේ මුවුනීම ලොව ප්‍රබල රාජ්‍යයන් සමග තරග කළ හැකි දුරුවන්ට කෙම් බිමක් කිරීමට ගුරුවරුන්ගේ සහාය නිරන්තරයෙන් අපේක්ෂා කරමි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සම්පාදනයට කැපවීමෙන් කටයුතු කළ බාහිර විද්‍යාත්මක මණ්ඩලවලට ද ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයට ද, මගේ ප්‍රණාමය පිරිනාමන අතර මෙය මූල්‍යාත්මක සහ බෙදහැරීම සඳහා දායක වූ අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවට ද මාගේ ප්‍රකාශන හිමි වේ.

අකිල විරාජ් කාර්යවසම්

අධ්‍යාපන අමාත්‍ය

ඡායාප්‍රතිඵල ප්‍රතිඵල සංඝ්‍යාලය

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව විසින් නිරදේශීත ජාතික අධ්‍යාපන අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ සහ පොදු නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණ සහිත ව එවකට පැවති අන්තර්ගතය පදනම් වූ විෂයමාලාව නැව්කරණයට භාජනය කොට වර්ෂ අවකින් යුතු වකුයකින් සමන්වීත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු ඇදියර, වර්ෂ 2007 දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලදී.

පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වූ කරුණු ද, අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ව විවිධ පාර්ශ්වයන් ඉදිරිපත් කළ යෝජනා ද පදනම් කොට ගෙන සිදු කරන ලද විෂයමාලා තාර්කිකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විෂයමාලා වකුයේ දෙවැනි ඇදියර අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දීම 2015 වසරේ සිට ආරම්භ කර ඇත.

මෙම තාර්කිකරණ ක්‍රියාවලියේ දී සියලු ම විෂයයන්ගේ නිපුණතා පදනම් මට්ටමේ සිට උසස් මට්ටම දක්වා කුමානුකුල ව ගොඩ නැගීම සඳහා පහළ සිට ඉහළට ගමන් කරන සිරස් සංකලනය භාවිත කර ඇති අතර විවිධ විෂයයන්හි දී එක ම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත් වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, විෂය අන්තර්ගතය සිමා කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ගිණු මිතුරු විෂයමාලාවක් සැකසීම සඳහා තිරස් සංකලනය ද භාවිත කර ඇත.

ගුරු භවතුන්ට පාඨම් සැලසුම් කිරීම, ඉගෙනුම්-ඉගෙන්වීම් ක්‍රියාවලියෙහි සාර්ථක ව නිරත වීම, පන්ති කාමර මිනුම් හා ඇගයීම් ප්‍රයෝගනවත් පරිදි යොදා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාර්ගෝපදේශ ලබාදීමේ අරමුණින් නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හඳුන්වා දී ඇත. පන්ති කාමරය තුළ දී වඩාත් එලදායී ගුරුවරයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට මෙම මාර්ගෝපදේශ උපකාරී වනු ඇත. සිසුන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය කිරීම සඳහා ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවශ්‍ය තීදෙහි මෙම නිර්දේශීත පාය ගුන්ප්‍රවල ඇතුළත් වන විෂය කරුණු පිළිබඳ ව වැඩි බර තැබීමක් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවේ. එම නිසා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය වඩාත් එලදායී වීමට නම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකසා ඇති අදාළ පාය ගුන්ප්‍ර සමග සමාජී ව භාවිත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තාර්කිකරණය කරන ලද විෂය නිරදේශ, නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා නව පාය ගුන්ප්‍රවල මූලික අරමුණු වන්නේ ගුරු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවෙන් මිදී ගිණු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවක් හා වඩාත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපන රටාවකට එළඹීම මගින් වැඩි ලෝකයෙට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවන්ගෙන් යුත්ත මානව සම්පතක් බවට ගිණු ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීමයි.

නව විෂය නිරදේශ සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කිරීමේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ගාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ ද, ආයතන සභාවේ ද, රවනයේ දී දායකත්වය ලබා දුන් සියලු ම සම්පත්දායකයින් හා වෙනත් පාර්ශ්වයන්ගේ ද ඉමහත් කැපවීම ඇගයීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනු කැමැත්තෙමි.

ආචාර්ය වි. ඒ. ආර්. ජේ. ගුණසේකර
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම

පෙරවදින

2015 වර්ෂයේ දී ආරම්භ කු නව විෂයමාලා සංශෝධනය අනුව ගුරු මාර්ගෝපදේශ මූල්‍යනය සහ බෙදාහැරීම අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවට පැවරී ඇති කාර්යභාරයකි. ඒ අනුව 2015 වර්ෂයේ සිට 2019 වර්ෂය සඳහා ගුරු මාර්ගෝපදේශ මූල්‍යනය සහ බෙදාහැරීම වාර්ෂිකව සිදු කෙරීමි. එයට සමගම් ව 2020 වර්ෂය සඳහා නව විෂය නිරද්‍යෝගට අනුකූල ලෙස සකස් කර ඇති මෙම 5 ජ්‍යෙෂ්ඨයේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය මෙසේ ඔබ අතට පත්වේ.

දැනුම ගෛවෙන ක්‍රියාවලියෙහි ලා ශිප්‍රයාට මග පෙන්වන්නේ ගුරුවරයා ය. එමෙන්ම විෂය නිරද්‍යෝගට අනුකූල නිපුණතා මට්ටම කරා සිසුන් කැඳවාගෙන යන නියමුවා වන්නේ ද ගුරුවරයා ය. එකී කර්තව්‍යය උදෙසා ඔබට අත්වැළක් සම්පාදනය කිරීම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක කාර්යභාරය වෙයි. මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයෙන් ඔබ ලබා ගන්නා පරිවය ඇසුරෙන්, නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනයේ නියැලි සිටින ශිප්‍ර ප්‍රජාව වෙත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය වඩා එළදායී ලෙස සුසායකරණයේ වගකීම පැවරී ඇත්තේ ඔබට ය. එම වගකීමට සංවේදී වන ඔබ, ලාංකේය සමාජයේ පමණක් නොව සමස්ත විශ්වයේ ම යහපැවැත්ම උදෙසා අගනා සම්පතක් වනු නොඅනුමාන ය.

ඔබ කැපවී සිටින්නේ දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා සහ නිපුණතා මෙන් ම ප්‍රබල සමාජ හැකියා සහ අන්තර් පුද්ගල හැකියාවන්ගෙන් පරිපුරුණ මිනිසුන් පිරිසක් සමාජයට දායාද කිරීමේ හාරුවර හා විධිජ්‍ය මෙහෙවර උදෙසා ය. වර්තමාන ලෝකයේ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි පිරිසක්, ඔබගේ දායකත්වයෙන් අප රටෙහි නිරමාණය වෙතැයි යන්න මාගේ අපේක්ෂාවයි. එකී අපේක්ෂාව මල්ල ගැන්වීමට ඔබ සතු ගොනාව මෙමගින් වඩාත් උද්දීපනය වෙතැයි මම තරයේ විශ්වාස කරමි.

චිත්‍රවී. එම්. ජයන්ත විකුමනායක
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිසාරිස් ජනරාල්,
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව,
ඉපුරුපාය,
බත්තරමුල්ල.
2019.04.10

නියෝජන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිධිය

ඉගෙනුම පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක විහිද යන්නති. එය ජීවිත අතිමහත් බවට ද, ඉතා ම සරල බවට ද පත් කරයි. මනුෂ්‍යයා ඉගෙනුම කුසලතාවෙන් උත්කෘෂ්ට ය. මානව සමාජ සංවර්ධනය කේත්ද කොට ගත් රටක්, සමාජයක් බුද්ධිය විසින් හැඳුනා ගත් අසම්මතයන් බැහැර කිරීමට ද සුභාච්‍යන් තුළින් නව ලොවක් නිර්මාණය කර ගැනීමට ද මෙවලම කර ගනු ලබන්නේ ඉගෙනුම සි.

ඉගෙනුම සඳහා විනා යමක් ද, ඉගෙනුම කුමවේදයන් හා පහසුකම් ද අධ්‍යාපනය වටා නිර්මාණය විය යුතු ය. විෂයමාලාව, විෂය නිරදේශය, මාරුගෝපදේශ, සුසාධ්‍යකරුවන් ඉගෙනුම ක්ෂේත්‍රයට එක්වනුයේ මේ ආකාරයෙනි.

තුතන ශ්‍රී ලංකාව ගෝලීය ප්‍රවණතාවන් මෙන් ම පුරාතන උරුමයන් ද සම්මිශ්‍රණය කර ගනිමින් ස්ථීර අධ්‍යාපන රටාවක් හිමි කරගෙන ඇතේ. කාලීන අවශ්‍යතා මත ප්‍රතිසංස්කරණයන් තුළින් වසර අවකට වරක් යාවත්කාලීන වන විෂයමාලාවේ ඉගෙනුම සම්පතක් ලෙස මෙම ගුරු අත්පාත් නිර්මාණය වේ.

විෂයයෙහි අරමුණුවල සංගතතාව ජාතික මට්ටමින් පවත්වා ගත යුතු ය. එහෙත් ගුරු අත්පාත්හි ඉගෙනුම කුමවේදයන්, අකුරක්වත් වෙනස් නොකොට පිළිපැදිය යුත්තක් නම් නොවේ. විෂය නිරදේශයෙහි නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, සාධනය වීම සඳහා අත්තරගතය තුළින් ඉගෙනුම පල සම්පූජ්‍යතිය පිළිස ඉගෙනුම කුමවේද නිර්මාණයිලි ව වෙනස් කර ගැනීමට සුසාධ්‍යකරුවන්ට පැහැදිලිව ම ඉඩක් ඇති බව සඳහන් කරමි. ශිෂ්‍ය සාධන ප්‍රතිගතය ඉහළ මට්ටමකට ගැනීම සඳහා උද්වි වන, පහසුකම් සළසන ගුරු භුමිකාවට කිසියම් ප්‍රවේශයක් සඳහා නිර්මාණය වන ගුරු අත්පාත ශික්ෂකයා හට ද, දෙගුරුනට ද හාවිත කළ හැක. අදාළ පෙළ පොතට සහකරුවකු වන ගුරු අත්පාත තවත් පෙළපොතක් නොවන බව දැන ගුරුහැවතුන් පෙළ පොත හා ගුරු අත්පාත යන සම්පත් ද්‍රව්‍ය දෙකම හාවිත කළ යුතු ය.

එ එ විෂයයන්හි සාධනය පිළිබඳ ඇගයීම් සිදු කරන ජාතික මට්ටමේ පරීක්ෂකවරයකු වූව ද අපේක්ෂා කරන සාධනයන්, විෂයය ඉගැන්වීමට මග පෙන්වන සුසාධ්‍යකරුවන් විසින් පාඩම අවසානයෙහි පන්ති කාමරයේ දී උරුවන් සමග ප්‍රත්‍යක්ෂකරණයට පත් විය යුතු ය. එම එකාත්මිකවීම සඳහා වූ ප්‍රබෝධාත්මක සංස්කෘතියක් ගොඩනගා ගැනීමට ගුරු අත්පාත පහුරක්, යාත්‍රාවක් කරගනු ඇතැයි ආයාවනා පූර්වක ව අපේක්ෂා කරමි.

ආචාර්ය, සුජ්‍ය මාමිල්ගොඩ සුම්නරතන හිමි
නියෝජන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
භාෂා, මානව ගාස්තු හා සමාජවිද්‍යා පියිය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

විෂයමාලා කම්ටුව

උපදේශකත්වය හා අනුමතිය :

- උපදේශකත්වය : ආචාර්ය පූජ්‍ය මාණ්ඩල්ගොඩ සුමනරතන ස්වාමීන් වහන්සේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ඇස්ත්‍රුපති අතිපූජ්‍ය ගන්තුනේ අස්සන් මහානායක මාහිම්පාණන් වහන්සේ හිටපු කළීකාවාරය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයය
ආචාර්ය පූජ්‍ය වැලුමිටියාවේ කුසලධීම්ම මාහිම්පාණන් වහන්සේ කුලපති, කැලණීය විශ්වවිද්‍යාලයය
මහාචාර්ය පූජ්‍ය දේවාලේගම මේධානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කැලණීය විශ්වවිද්‍යාලයය
පූජ්‍ය උප්‍රියම සුදස්සි ස්වාමීන් වහන්සේ
ආංශ ප්‍රධාන, ආගම් හා සාරධර්ම දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ඒස්. ඩී. එම්. නිමල් ධර්මසිර මහතා
අධ්‍යක්ෂ (ආගමික හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන), අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ආර්. එම්. කේ. ද සිල්වා මිය
අධ්‍යක්ෂ මුල් ලමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික
අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
අනුමතිය : ගාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
විෂය සම්බන්ධීකරණය : සකුන්තලා රණසිංහ මිය - සහකාර කළීකාවාරය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

දේශක මණ්ඩලය :

- අභ්‍යන්තර සම්පත් දායකත්වය -
සකුන්තලා රණසිංහ මිය, සහකාර කළීකාවාරය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
බාහිර සම්පත් දායකත්වය -
පූජ්‍ය දමන සුගතධීම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ, කළීකාවාරය,
භාපිටියම් ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපියිය, මීරිගම.
කේ. එ. ඩී. පී. සරත්වන්ද මයා, විශ්‍රාමික අධ්‍යක්ෂ,
ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
වඩි. එ. ඩී. ගර්ටි විශේරත්න මිය, ප්‍රාථමික ගුරු උපදේශකා,
ඇඹිලිපිය අධ්‍යාපන කළාපය.
ආර්. එච්. දිපිකා පෙරේරා මිය, ගුරු සේවය, බප/ඡය/ධර්මාගේක කන්ටුව
විද්‍යාල
කේ. එ. ඉන්ද්‍රාණි ස්වර්ණලතා මිය, ගුරු සේවය, කො/ලතුර ධර්මපාල
විද්‍යාලයය

- භාෂා සංස්කාරක : ශ්‍රීනාත් ගණේවත්ත මයා
පරිගණක වදන් සැකසුම : ඩී. එ. එන්. බටචාල මිය
විවිධ සහය : බඩිලිවී. එච්. වී. සිල්වා මයා
ඒස්. ඩී. එ. සරත් කුමාර මයා

හැඳින්වීම

ජාතික අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා පාදක වන මූලික නිපුණතා ඇසුරින් 'ආගම සහ ආචාර රෝගවලට අදාළ නිපුණතා' දරුවන් තුළ ගොඩනැවීම 'ආගම' විෂයයේ වගකීම වෙයි.

කුඩා දරුවකුගේ ලපති මනසෙහි අපුත් යමක් රෝගනය කිරීම පහසු ය, එසේ ම යහපත් වර්යාවලට සහ වත් පිළිවෙත්වලට කුඩා දරුවකු අනුගත කිරීම ද වඩා ඉක්මනින් කළ හැකි ය. කුඩා දරුවකු තුළ පවත්නා එම ගුණාංගවලට මතා ව ගැලැපෙන සේ මෙහි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් යෝජනා කර ඇත. විෂය අන්තර්ගතයට අනුකූල ව සියු දරුවාට අදාළ නිපුණතාව ලබා දෙමින් ඉගෙනුම් පල සාක්ෂාත් කර ගැනීමට එම ක්‍රියාකාරකම් ඔබට මාර්ගෝපදේශයක් වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

සමාජයක සාමය සහ සඳාචාරය පවත්වා ගැනීමට සියලු ම ආගමවලින් ලැබෙන දායකත්වය සූචිපටු නො වේ. තව ද, තමා හැම ඇසුරින් ම පෝෂනය කර ගුණාත්මක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ගුම් දායකත්වය සපයන මිනිස් සමාජයට කෘතවේදී වෙමින් පෙරලා අවංක සේවයක් කිරීමටත්, යහුණුවලින් හෙති මනුෂ්‍යයකු ලෙස අභිමානයෙන් යුතු ව ජීවත් වීමටත්, ආගමකින් ලැබෙන පන්නරය අතිමහත් ය. එ පමණක් නො ව අප එකිනෙකා විශ්වාස කරන පරිදි මරණීන් ඔබෙහි දී ද යහපතක් උදා කර ගැනීම සඳහා ආගමික ඉගෙන්වීම් අපට නිසැක ව ම පිහිට වෙයි.

දැනුම් සමාජයක් බිජි කිරීමේ උදාර කර්තවය ආරම්භ කළ යුත්තේ ප්‍රාථමික අවධියේ කුඩා දරුවා ගෙනි. ඒ මහගු කර්තවය භාර ගෙන සිටින හාග්‍යවන්ත වූ ගුරුහවතා ඔබ යි. ඒ සඳහා ඔබෙන් ලැබෙන දායකත්වය සහ කැපවීම මහත් සේ අගයමු.

අංතර් එම්. කේ. ද සිල්වා

අධ්‍යක්ෂ

ජාතික ප්‍රමුණු

- i. මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම් ජාතික ඒකාබද්ධතාව, ජාතික සාපුරු ගුණය, ජාතික සම්ගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම මගින් ජාතිය ගොඩනැගීම සහ ශ්‍රී ලංකාවේ අනන්‍යතාව තහවුරු කිරීම
- ii. වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගවලට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාඟැම දායාද හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම
- iii. මානව අයිතිවාසිකමවලට ගරු කිරීම, යුතුකම හා වගකීම පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීම සහ හඳුයාගම බැඳීමකින් යුතු ව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මත සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැඩ වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම
- iv. පුද්ගලයින් ගේ මානසික හා ගාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අයයවලට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- v. සුසමාහිත වූ සමබර පෙළරුපයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ගක්තිය, විවාරණීලි වින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුළු වෙනත් ධානාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම
- vi. පුද්ගලයා ගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩිදියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායක වන එලදායී කාර්ය සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම
- vii. ශිෂ්ටයෙන් වෙනස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සුදානම් කිරීම සහ සංකීරණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම
- viii. ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගොරවනීය ජ්‍යෙෂ්ඨතායක් හිමි කර ගැනීමට දායක වන යුත්තිය, සමාජත්වය සහ අනෙක්නාය ගැන්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෙර්ශණය කිරීම

මූලික නිපුණතා

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

i. සන්නිවේදන නිපුණතා

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රුපක හාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාශේ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.

සාක්ෂරතාව	: සාවධාන ව ඇශ්‍රුමිකන් දීම, පැහැදිලි ව කතා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම, එලදායී අයුරින් අදහස් නුවමාරු කර ගැනීම
සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම	: හාණ්ඩ්, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් හාවිතය
රුපක හාවිතය	: රේඛා සහ ආකෘති හාවිතයෙන් අදහස් පිළිබැඳු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගළපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම
තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය	: පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද, සේවා පරිග්‍රැවලදී ද, පොද්ගලික ජීවිතයේදී ද, තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම

ii. පොරුණත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා

- නිරමාණකීලි බව, අපසාරී වින්තනය, ආරම්භක ගක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටුලු නිරාකරණය කිරීම, විවාරකීලි හා විග්‍රහාත්මක වින්තනය, කණ්ඩායම් හැරිමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම සහ ගෙවිප්‍රණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- සාපුරු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ගක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි අගය
- වින්තවේගී බුද්ධිය

iii. පරිසරයට අදාළ නිපුණතා

මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෙෂ්වර සහ භෞතික පරිසරවලට අදාළ වේ.

සමාජ පරිසරය	: ජාතික උරුම පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතාව, සාඛාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැරිම, සමාජ සම්බන්ධතා, පුද්ගලික වර්යා, සාමාන්‍ය හා නෙතික සම්ප්‍රදාය, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම
-------------	---

ເໜີວ ພຣິຜຣຍ : ສເໜີວີ ເລັກຍ, ຈනතາວ ສහ ເໜີວ ປັດທີຍ, ແສ່ວ່າລີ, ວනານ໌ທຣ, ມູນຸງ, ປລຍ, ວັກຍ ສහ ທີວຍ, ແກ, ສທ່ວີ ຩາ ມືນີස ທີວີທຍວ ສມັນນ໌ດ ບຸ ອົວເບ່ວຍ, ສັນເວີດ ດວ ຩາ ອູສລතາ

ເຫັນີກ ພຣິຜຣຍ : ອົວກາງຍ, ແກທີຍ, ອຸນ໌ດນ, ດູວຍ, ຫ້ານ໌ວ ສහ ມືນີສ ທີວີທຍວ ຊຶ່ວາເຍේ ອຸຕີ ສມັນນ໌ດທາວ, ອາຫາຮ, ອຸແມ, ນິວັສ, ເສົງບົຍຍ, ຜູວ ພະຜູວ, ນິນໍດ, ນິສົກລັກຍ, ວິວີກຍ, ພຸດວູ ສහ ມ້ລພຫ ອີຣີມ ຍນາດີຍ ຩາ ສມັນນ໌ດ ບຸ ອົວເບ່ວຍ, ສັນເວີດທາວ ຩາ ອູສລතາວ ອູເກເກີມ, ວິຈ ອີຣີມ ສහ ທີວີທ ວິມ ສດຫາ ໂມວລມ ສහ ຖາສະໜຍ ປູເຍෝທນຍວ ກ່າຍີມ ອູສລතາ

iv. ວິຂ ເລັກຍວ ສູລຸນມ ວິມ ຕີປຸ່ນທາ

- ອາරີເກ ສັນວິດນາຍວ ດູາຍກ ວິມ
- ຖມ ວັທີຍ ລ້ອດີຍ ສහ ອົກເຍົກກາ ອູນາ ກ່າຍີມ
- ອ້າກີຍາວລວ ສຣີລන ອຸຜູຣີນ ຢົກຍາວກ ຕົກ່ຽວ ກ່າຍີມ ສහ ວັເສີດູາຍກ ຩາ ຕິຮສາຮ ທີວີເນົ່າປາຍກ ນິຮທ ວິມ ຍນ ອ້າກີຍາ ລົບປິມ ອີຣີມວ ຩາ ດັກີຕາວ ວິຈ ອີຣີມວ ອຸດ້າລ ໃກວ້າ ນິຜູກທີຍ ຩາ ສມັນນ໌ດ ອູສລතາ

v. ຄາງມ ສහ ອາວາຮ ດັ່ນວລວ ອຸດ້າລ ຕີປຸ່ນທາ

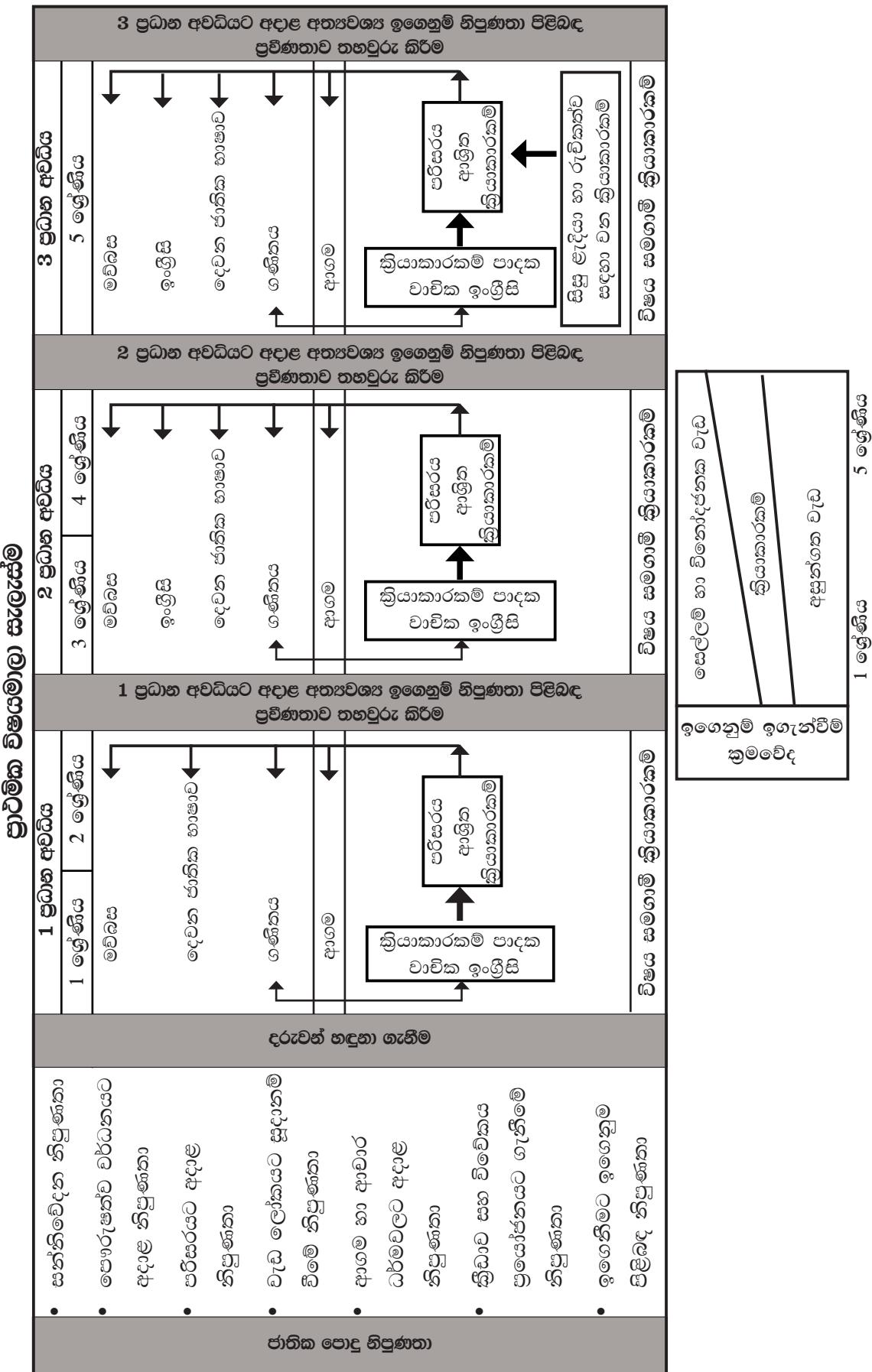
ປຸ່ນໆລາຍນໍວ ຖມ ເດັນີກ ທີວີທເຍේ ຯີ ອາວາຮ ດັ່ນ, ສດູວາງານ໌ມກ ໩າ ຄາງມານູຄູລ ອ້າສີຣີມ ຮວ່າວລວ ອຸນູກທ ເວເມີນ ວິນ ລົບທ ດີ ຕົກ່ຽວ ສຣີລන ໃກ ອັດ້ນ ອີຣີມ ສດຫາ ອຸດ້າລ ອົກຫາ ກ່າຍີມ ໩າ ຜົວີຍກຮ່າຍ

vi. ສູນ ວິວີກຍ ປູເຍෝທນຍວ ກ່າຍີມ ຕີປຸ່ນທາ

ເສົງນໍດ່ຽຍ, ສາທິທະຍ, ເສລໍລມ ອີຣີມ, ສູນ ໩າ ມລລ ສູນ, ວິເນົ່າດູອ ໩າ ເວນທ ນິຮມາණ໌ມກ ທີວີທ ຮວ່າ ອຸລິນ ປູກາໃ ວນ ວິເນົ່າຍ, ສຫວ, ອາວີກ ສහ ສົວນ ມານູສີກ ອຸດ້າກີມ

vii. ອູເກເກີມ ອູເກເໜ້ມ ປິລິບຸດ ຕີປຸ່ນທາ

ເຊີ້ມຍັນ ເວນස ວນ, ສັນກີຣ້ນ ໩າ ທີກີເນັກາ ມත ຍ່ເປັນ ເລັກຍກ ພຣິວິດທນ ສົງຍາວລິຍກ ຮ່າຫາ ເວນස ວິມ ຂໍ້ມ ອຸ້ມຢູ່ວາ ກ່າຍີມ ຯີ ໩າ ຮ່ວ ສັນເວີດ ວ ໩າ ສາກີກ ວ ປູທິວາຮ ດູກວີມທ, ຜົວີເດີນ ວ ອູເກເກ ກ່າຍີມທ, ສດຫາ ປຸ່ນໆລາຍນໍວ ແກທີຍ ລົບ ຯີມ



කාලය බෙදා ගැනීම
තුන් වන ප්‍රධාන අවධිය (පස් වන ශේෂීය)

විෂයය	සතියකට කාලය	
1. මූලස	පැය	5.00
2. ගණීතය	පැය	5.00
3. පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්	පැය	7.30
4. ඉංග්‍රීසි	පැය	3.30
5. දෙවන ජාතික භාෂාව	පැය	1.00
6. ආගම	පැය	2.00
7. උදය රස්වීම සහ ආගමික වතාවන්	පැය	1.15 (දිනකට මිනින්තු 15යි.)
8. විවේක කාලය	පැය	1.40 (දිනකට මිනින්තු 20යි.)
9. ගරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම්	පැය	2.05 (දිනකට මිනින්තු 25යි.)
10. විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්	මිනින්තු	30 (සතියේ එක් දිනක)
11. වෛශ්‍ය ප්‍රාග්ධන ක්‍රියාකාරකම්	මිනින්තු	30
සතියක මුළු එකතුව		පැය 30.00

බ්‍යුද්ධ ධර්මය ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිජීලනයට උපදෙස්

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සහා වාර්තාවෙන් දැක්වෙන ජාතික අරමුණු මෙම ග්‍රේණියේ විෂය නිරදේශ සැකසීම සඳහා පාදක කොට ගෙන ඇත. ජාතික පොදු අරමුණු කරා එළැඳීම පිණිස මූලික වන පොදු නිපුණතා ද එම වාර්තාවේ යෝජනා කර ඇත.

ප්‍රධාන වශයෙන් ආගමයට හා ආචාර ධර්මවලට අදාළ නිපුණතා මෙන් ම අනෙක් නිපුණතා ද දරුවන් තුළ ඇති කිරීමට බ්‍රුද්ධ ධර්මය විෂයය මගින් උසස් මෙහෙයක් කළ හැකිය. අනාගත සංවර්ධනය නමැති ව්‍යුහය ගොඩ තැගීම සඳහා බ්‍රුද්ධ ධර්මය මගින් ලබා දිය හැකි දායකත්වය අතිච්චාල ය.

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ බ්‍රුද්ධ ධර්මය විෂය නිරදේශ සැකසීමේ දී අදාළ ග්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ගේ වයස් මව්ම, පරිණාමිය, හාජා හැකියා, රුවිකත්ව හා ලැදියා කෙරෙහි සැලැකිලිමත් වී තිබේ. අදාළ ග්‍රේණියේ දරුවන්ට ප්‍රාග්ධන විය හැකි නිපුණතා හා ඒ සම්බන්ධ විෂය කරුණුවලට පමණක් සීමා වී එම විෂය නිරදේශ පිළියෙළ කිරීමට උත්සාහ ගෙන ඇත. එ සේ ම උගත් දේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ දී අත්දකින්නට ද, ක්‍රියාකාරකම මගින් ඉඩ සලසා ඇත.

කුඩා දරුවකුට බ්‍රුද්ධ ධර්මය ඉගෙන්වීම දැඩි වගකීමක් සහිත ව කළ යුත්තකි. කුඩා අවධියේ ඉතා පුළු වූ හෝ කරුණක් සම්බන්ධයෙන් වැරදි වැටුහීමක් ඇති වුව හොත් එය එම දරුවා ගේ මේ ලොව ජීවිතයට පමණක් නො ව පර්ලොව ජීවිතයට ද බලපැමුව ඉඩ ඇත. එ බැවින් නොදන්නා හෝ සැකමුපු හෝ කරුණු ඇතොත් ඒ සියලුළ මැනැවීන් දැන ගෙන නිවැරදි දේ ම ඉදිරිපත් කිරීමට සියලු ගුරුවරුන් අනතිමානී විය යුතුවාක් මෙන් ම අවංක ද විය යුතු ය.

දරුවන් ගේ ජීවිතවලට ආදර්ශයක් වන පරිදි තමා ද යහපත් ජීවන පැවැත්මෙන් යුතු වෙමින් මෙම විෂය නිරදේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම ගුරුවරුන් ගේ වගකීම සි.

එක ම ගුරුවරයකු විසින් නම්‍ය කාල සටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් දරුවන්ට වඩාත් හිතකර ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිරමාණය කර ගත හැකි ය.

ප්‍රාථමික අවධිය සඳහා වන නිපුණතා

1. බ්‍යුදුරජාණන් වහනස්ගේ ග්‍රේෂ්ඨත්වය හැඳින ගෙන වරිතායනය කරයි.
2. සුවිශේෂ බොද්ධ වරිත හා ජාතක කථා හැඳින ආදර්ශයට ගෙන කටයුතු කරයි.
3. බොද්ධ දරුවකු ගේ අනතුශතාව තම වර්යා මගින් පුද්රේශනය කරයි.
4. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම ඇසුරින් අපේ සංස්කෘතික උරුමය රෙක ගැනීමට දායක වෙයි.
5. බොද්ධ ගුණ ධර්ම ඇසුරින් තමන්ටත් අනුන්ටත් හිත පිණිස වන පොරුෂත්වයක් ගොඩනගා ගනියි.
6. බොද්ධ උපදේශ කාව්‍ය ව්‍යුහය මෙහෙයුම් කර ගතිමින් ආදර්ශවත් ජීවිතයක් ගොඩනයා ගනියි.
7. හිතකර දෙනික වර්යා රටාවක් ගොඩනගා ගතිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.
8. නිවිධ පුණු ක්‍රියාවල යෙදෙමින් දැහැමි හා සැපවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.
9. සුවිශේෂ බ්‍යුදු වදන් හදාරමින් ධම්මවාරී ජීවිතයක් ගත කරයි.
10. ශ්‍රී ලංකාවේ එතිහාසික සිද්ධස්ථාන හැඳින එවා සුරකිමින් හා අගයමින් වන්දනා කරයි.

1 - 5 ගෞණී අවධියේ බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබන සිසුන්, ප්‍රාථමික අවධිය අවසාන කරන විට උක්ත නිපුණතාවලට ලගා වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. ඒ සඳහා අදාළ විෂය අන්තර්ගතය, විෂය නිරද්‍යුවල දක්වනු ලබන අතර ර්ව අදාළ ව ක්‍රියාකාරකම් පාදක ප්‍රවේශයකින් කටයුතු කිරීම සඳහා යෝජනා කර ඇති ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය වඩාත් නිරමාණයිලි ව හාවිත කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

ක්‍රියාකාරකම් පාදක ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබාගැනීමේ දී ක්‍රියා දැකා ආධාරකයක් ලෙස පමණක් පෙළ පොත යොදා ගැනීම සූදුසු ය.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රමෝපාය

ප්‍රාථමික ගෞණීවල බුදු දහම ඉගැන්වීමේ දී ක්‍රියා දරුවන් ප්‍රිය කරන ආගමික ජ්‍යෙෂ්ඨය හා සම්ප්‍රදායා සම්බන්ධ ගායනා, රංගන, විතු ඇදීම වැනි සොන්දර්ය මුදු ක්‍රියාකාරකම්වල දරුවන් නිරත කරවීමට ද නිරන්තරයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වෙයි. එ විට ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය වින්දනයක් ගෙන දෙන ඉතා ම සුන්දර අත්දැකීමක් වෙමින් බුද්ධ ධර්මය ඉගෙනීමේ දැඩි ආකාචක් දරුවන් ක්‍රියා ඇති වනු නොඅනුමාන ය.

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්

පාසල් සංස්කෘතිය හා සම්බන්ධ වැඩසටහන්වලින් බුද්ධ ධර්මය විෂයයට අදාළ බොහෝ නිපුණතා ආවරණය කර තහවුරු කළ හැකි ය. පාසල් සංස්කෘතියෙහි මෙම නිපුණතා ගොඩ නැගෙන නව අංග ඇති කිරීම කෙරෙහි විදුනළුපතිවරුන්ගේ සුවිශේෂ අවධානය යොමු කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

ප්‍රාථමික පාසල සඳහා ක්‍රියාත්මක වන උදය ආගමික වැඩසටහන් මේ අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනියි. මෙම වැඩසටහන පළමු වන ගෞණීයේ දී ඉතා සරල ව අරඹා පස් වන ගෞණීය තෙක් ක්‍රමයෙන් දියුණු කරමින් විවිධ අංග එක් කළ හැකි ය.

දරුවරයා විසින් තම සිසුන් වාරයකට එක් වතාවක් වන් ව්‍යාර්ථ්‍යානයට රැගෙන යා යුතු ය. එහි දී කෙරෙන වතාවන් ඇසුරින් සිසුන් ක්‍රියා ප්‍රාථමික ජ්‍යෙෂ්ඨ වැනි විෂයයකින් සම්බන්ධතාව ද වර්ධනය වේ. යහපත් සමාජයක් බිජි වීමට එය ද තේතු පාදක වනු ඇත.

පවිත්‍රතාව, විනිත බව, කරුණාව, දායාව, ආශිරවාද ඇසුරෙන් ගොඩනැගෙන සමානාත්මකාව, සුහදතාව, සහයෝගය ආදි ලක්ෂණවලින් පාසල් සංස්කෘතිය පෝෂණය වී ඇත. එ වැනි සංස්කෘතියක බුද්ධ ධර්මය විෂයයෙන් අපේක්ෂා නිපුණතා වර්ධනය වන අවස්ථා සම්පාදනය කිරීම ඉතා පහසු ය. එ වැනි තත්ත්වයක් ඇති කළුහි විෂයය මගින් ඉගෙන ගන්නා සියලුල ප්‍රායෝගික හාවිතයට ද අවස්ථා උදා වේ.

තක්සේරු කිරීම

ප්‍රාථමික ගෞණීවල දී ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතු වන්නේ ලිඛිත පරික්ෂණ වැනි ඇගයීම්වලට වඩා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරු කර ගත් ඇගයීම්වලට ය. නිරික්ෂණය, ගවේෂණය, ක්ෂේත්‍ර වාරිකා, අභිනය, නාට්‍ය, රුක්ති, සාකච්ඡා, වාවික ප්‍රශ්න වැනි ඇගයීම් මේ සඳහා උවිත වෙයි.

විෂය සම්බන්ධිකාරක

පටින

පිටුව

ගරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යතුමාගේ පණීච්චිය	iii
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණීච්චිය	iv
පෙරවැනි	v
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණීච්චිය	vi
විෂයමාලා කම්ටුව	vii
හැඳින්වීම	viii
ජාතික අරමුණු	ix
මූලික නිපුණතා	x - xi
විෂයමාලා සැලැස්ම	xii
කාලය බෙදා ගැනීම	xiii
ගුරු මාර්ගේපද්‍යය පරිශීලනයට උපදෙස්	xiv-xv
විෂය නිරද්‍යාය හා ඉගෙනුම - ඉගැන්වීම ක්‍රියාවලිය	xvii-xxi
ඉගෙනුම - ඉගැන්වීම අනුකූලය	xxii
ඉගෙනුම - ඉගැන්වීම ක්‍රියාවලිය	1 - 57
බුද්ධ ධර්මය තක්සේරු කිරීම - තොරතුරු වාර්තා කිරීමේ පත්‍රිකාව	58

විෂය නිරද්ධේශය
භා
ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදෙස්

විෂය අරමුණු

1. දරුවන් වෙතින් බොද්ධ අනන්තතාව පුද්ගලය වන වර්යා ඇති කිරීම
2. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ වරිතය ඇසුරින් උන් වහන්සේ ගේ ශේෂ්චත්වය හඳුන්වා දීම සහ ගුද්ධාව ජනිත කිරීම
3. නිරන්තරයෙන් තෙරුවනට ගරු කරමින් වන්දනාවට යොමු කිරීම
4. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන බොද්ධ සිද්ධස්ථානවල පූජනීය වට්නාකම් හැඳින එම ස්ථානවලට ගරු කිරීමට අවස්ථා ලබා දීම
5. බොද්ධ සිරින් විරින් පිළිපදිමින් බොද්ධ ගුණදම් වචන පුද්ගලයන් බවට පත් කිරීම
6. ශේෂ්චය බොද්ධ වරිතාපදාන ඇසුරින් ලබා ගන්නා ආදර්ශවලට අනුකූල වූ ජ්වන දර්ගනයක් ගොඩනැංවීම
7. දාන, ශිල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍යත්වියාවල යෙදුවීම
8. බුදු දහමේ මූලික හරය සරල ව හඳුන්වා දීම
9. බුදු වදන් අනුගමනය කරමින් යහපත් ජ්විතයක් ගත කිරීමේ අවස්ථා උදා කර දීම
10. අන්‍යාගමික සිරින්වලට ගරු කරමින් සහයෝගයෙන් ජ්වන් වීමේ ආකල්ප රෝපණය කිරීම

බුද්ධ ධර්මය

විෂය නිර්දේශය

නොමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
1.0 බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ග්‍රේෂ්‍යත්වය හැඳින ගැනීම	1. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ග්‍රේෂ්‍යත්වය හැඳින ගෙන වරිතායනය කරයි.	1.1 සත් සතිය <ul style="list-style-type: none"> පළමු දහම් දෙසුම සංස සමාජය ආරම්භ කිරීම සම්බුද්ධ පරිනිරවාණය
2.0 සූචිගේප බොද්ධ වරිත හා ජාතක කථා හැඳින ආදර්ශයට ගැනීම	2. සූචිගේප බොද්ධ වරිත හා ජාතක කථා හැඳින ආදර්ශයට ගෙන කටයුතු කරයි.	2.1 ග්‍රේෂ්‍ය බොද්ධ වරිත <ul style="list-style-type: none"> ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේ අග්‍රාවිකා දෙනම අනගාරික ධර්මපාල තුමා
		2.2 ජාතක කථා <ul style="list-style-type: none"> සම්මෝද්මාන ජාතකය
3.0 බොද්ධ දරුවකුගේ අන්තර්ගත තම වර්යා මගින් ප්‍රදර්ශනය කිරීම	3. බොද්ධ දරුවකුගේ අන්තර්ගත තම වර්යාවෙන් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 <ul style="list-style-type: none"> දින පතා ජන්ත මාණවක ගාරා සජ්‍යායනය සුදුසු පරිසරයක් තුළ ආගමික වතාවන් සිදු කිරීම පුත්‍ර පක්ෂය සමග ආචාරිලි ව කටයුතු කිරීම ප්‍රබ්‍රහාසී හා ප්‍රබ්‍රහාසී පිළිවෙත් අනුගමනය උපන්දිනය සැමරීමේ පින්කම් බොදු වැන් හාවිත කිරීම ගුරු දෙගුරුන් නැමැදීම ආචාරිලි ව කටයුතු කිරීම සැහැල්ල දිවි පැවැත්ම
4.0 ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් අප් සංස්කෘතික උරුමය රුක ගැනීම.	4. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් අප් සංස්කෘතික උරුමය රුක ගැනීමට දායක වෙයි.	4.1 <ul style="list-style-type: none"> තෙරුවන් ගුණ සිහි කර ජීවිතයේ සූඛ කටයුතු ආරම්භ කිරීම. විහාර ගෙයක් නැරඹීමට යාම බොද්ධ සැරසිලි නිර්මාණය පලනුරු උයන් සැකසීම බොදු බැති ගී ගායනය හා රස වින්දනය
		4.2 <ul style="list-style-type: none"> පෙර පොහොය වැඩසටහනක් සංවිධානය

නොමාව	නිපුණතාව	විෂය අභ්‍යන්තරය
5.0 බොඳේ ගුණයර්ම ඇසුරින් තමන්වත් අනුන්වත් හිත පිශීස වන පොරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කිරීම	5. බොඳේ ගුණයර්ම ඇසුරින් තමන්වත් අනුන්වත් හිත පිශීස වන පොරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<p>5.1</p> <ul style="list-style-type: none"> ජයග්‍රහණයේදී ආචම්බර නොවීම හා පරාජයෙන් කම්පාවට පත් නොවීම. වගකීම් පැහැර නොහැරීම. අන්සතු දේ හොර සිතින් නොගැනීම. සුහාපිත වචන හාවතය
6.0 බොඳේ උපදේශ කාව්‍ය වැනපොත් කර ගනීමින් තම ජීවිත ද්රැශනය ගොඩනගා ගැනීමට කියා ගැනීම.	6. බොඳේ උපදේශ කාව්‍ය වැනපොත් කර ගනීමින් තම ජීවිත ද්රැශනය ගොඩනගා ගැනීමට කියා කරයි.	<p>6.1 කුලුණු ගුණෙන් යුතු උතුමන් සිත මහරු දුන බසින් නොයෙදෙයි කරනව නපුරු නව රුවනින් පිරි මහ සමුදුරු ගැමුරු තණ සුලකින් ඩූනු කළ හැකි වෙති කවුරු (සුහාපිතය - අලංකාරණයෙන් මූකවෙටිතුමා)</p> <p>කෙළියට කඩක් සගවා යහළුවකු ගෙන් එලිකොට තැවත දුන් මිනිසකුට එතෙකිනේ විළ වැස්මක් නො ම විය දෙවි වුණත් අනේ කෙළියට වත් නොකරවු සොරකමක් දැනේ (ලෝ වැඩ සගරාව - විදාගම මෙමත් හිමි)</p>
7.0 හිතකර දෙනීක වර්යා රටාවක් ගොඩනගා ගනීමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම.	7. සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් එලදායී දෙනීක වර්යා රටාවක් ගොඩනගා ගනියි.	<p>7.1</p> <ul style="list-style-type: none"> උදැසනින් අවදි වීම තෙරුවන් වන්දනාවේ යෙදීම. සරල හාවනාවක යෙදීම නියමිත වේලාවට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම. විවේකය එලදායී ව ගත කිරීම. සුවබර නින්දක් ලබා ගැනීම. පිරිසිදු ඇදුම් පැලැදුම් හාවතය පොඳුගලික පවිත්‍රතාව ව්‍යායාම්වල නිරත වීම

නොමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
8.0 ත්‍රිවිධ පූජණය ක්‍රියාවල යෙදෙමින් දැනැම් හා සුවදායී ඡ්‍රේටිතයක් ගත කිරීම.	8. ත්‍රිවිධ පූජණය ක්‍රියාවල යෙදෙමින් දැනැම් හා සුවදායී ඡ්‍රේටිතයක් ගත කරයි.	8.1 <ul style="list-style-type: none"> සිල් සමාදන් වූ අයට වතාවත් කිරීම හා ඔසු පැන් දීම මෙමත් හාවනාව බුදුගුණ හාවනාව ගුමදානය
9.0 සුවිශේෂ බුදු වදන් හදාරමින් යම්මලාරී ඡ්‍රේටිතයක් ගත කිරීම.	9. සුවිශේෂ බුදු වදන් හදාරමින් යම්මලාරී ඡ්‍රේටිතයක් ගොඩ නගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.	9.1 <ul style="list-style-type: none"> අපදාන සොහිතී පක්ෂීකාංශා අක්කොඩෙන ජ්‍යෙන කොඩං
10.0 ශ්‍රී ලංකාවේ ලේතිභාසික සිද්ධෑස්ථාන වන්දනා කිරීම	10. ශ්‍රී ලංකාවේ ලේතිභාසික සිද්ධෑස්ථාන හැඳින ඒවා සුරකිමින් හා අගයමින් වන්දනා කරයි.	10.1 <ul style="list-style-type: none"> මහියංගණ දාගැබ සෝමාවතී දාගැබ පොලොන්නරුවේ ගල් විහාරය

ඉගෙන්වීම් අනුකූලය

වාරය	තේමාව	පිටු අංකය
1	බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශේෂ්යත්වය හැදින ගැනීම	01
	3 බොඳ්ධ දරුවකුගේ අනන්‍යතාව තම වර්යා මගින් පුදරුණය කිරීම	19
	7 හිතකර දෙනික වර්යා රටාවක් ගොඩනගා ගනීමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම	42
2	සුවිශේෂ බොඳ්ධ වරිත හා ජාතක කථා හැදින ආදරුණයට ගැනීම	09
	4 ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් අපේ සංස්කෘතික උරුමය යක ගැනීම	30
	8 ත්‍රිවිධ පුණා ක්‍රියාවල යෙදෙමින් දැනුම් හා සුවදායී ජීවිතයක් ගත කිරීම	46
3	5 බොඳ්ධ ගුණධර්ම ඇසුරින් තමන්ටත්, අනුන්ටත් හිත පිශිෂ වන පොරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කිරීම	36
	6 බොඳ්ධ උපදේශ කාචා වණ්පොත් කර ගනීමින් තම ජීවිත දරුණය ගොඩනගා ගැනීම	40
	9 සුවිශේෂ බුදු වදන් හඳුරමින් ධම්මවාරී ජීවිතයක් ගත කිරීම	50
	10 ශ්‍රී ලංකාවේ එතිහාසික සිද්ධස්ථාන වන්දනා කිරීම	53

ଓରେନ୍ଜିନିୟାଲିଂ - ଓରେନ୍ଜିନିୟିକ୍ କ୍ଲାବଲିଙ୍

1.0 තේමාව : බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශේෂීත්වය හැඳින ගැනීම

නිපුණතාව : බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශේෂීත්වය හැඳින ගෙන වරිතායනය කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- සත් සතිය නිවැරදි ව පිළිවෙළින් නම් කරයි.
- බුද්ධත්වයට පත් විමෙන් අනතුරු ව පැවැත්වූ පළමු දම් දෙසුම පිළිබඳ ව දැන ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ සංස සමාජය ආරම්භ කිරීම සිදු කළ ආකාරය පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරයි.
- සම්බුද්ධ පරිනිරවාණයේ අසිරිමත් සිදුවීම් පෙළගස්වයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- සත් සතිය දැක්වෙන රුප රාමු/සංයුත්ත තැබී
- පළමු දම් දෙසුම පිළිබඳ රුප රාමු/සංයුත්ත තැබී
- සංස සමාජයේ ඇරුමු පිළිබඳ රුප රාමු/සංයුත්ත තැබී
- සම්බුද්ධ පරිනිරවාණයට අදාළ සිදුවීම් ඇතුළත් රුප/ගිත සංයුත්ත තැබී

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

සත් සතිය

ශ්‍රීයාකාරකම 1

පියවර 1

- සැම දෙනාට ම කායික හා මානසික විවේකය අත්‍යවශ්‍ය බව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- විවේක වේලාවක දී සිසුන් සිදු කරන කියා මොනවා දැයි සිසුන් සමග සාකච්ඡාවෙන් මතු කර ගන්න.
- එම කටයුතුවලින් කායික ව හා මානසික ව ලැබෙන පහසුව පිළිබඳ ව කතා කරන්න.

පියවර 2

- ඉතා දිර්ස කාලයක් (සාර අසංඛ්‍ය කළේප ලක්ෂයක්) පාරමී පුරමින් බුද්ධත්වය සඳහා වෙහෙසුණු බෝසතාණන් වහන්සේ ගැන කතා කරන්න.
- බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් විමෙන් පසු සති හතක කාලයක් විවේක සුවයෙන් කළේ ගත කළ බව කියා දෙන්න.
- එමගින් කායික හා මානසික විවේකය බලාපොරොත්තු වූ බව සරල ව කියා දෙන්න.
- පහත ගාරාව කළුලුල්ලේ ද්‍රේශනය කර හොඳින් සංශෝධනය කරවන්න.

“පයිමං බෝධි පල්ලෙකං - යුතියං ව අනිමිමසං

තතියංවං කමනං සෙවියං - වතුත්ථං රතනා සරං

පස්චමං අජපාලංව - මුවලින්දේන ජටියමං

සත්තමං රාජායතනං - වන්දේතං මුනිසේවිතං”

ශ්‍රීයාකාරකම 2

පියවර 1

- පෙර ක්‍රියාකාරකමේ දී භාවිත කළ ‘පයිමං බෝධි පල්ලංකං’ ගාලාව පුදරුණනය කර කිහිප වරක් තැවත සඳ්‍යකායනය කරන්න.
- ගාලාවේ සඳහන් පරිදි බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසු බුද්ධ රජාණන් වහන්සේ සත්සතිය ගත කළ ආකාරය ගාලාව උපයෝගි කර ගනිමින් සාකච්ඡා කරන්න. සත්සතිය දැක්වෙන රුප රාමු/සංයුත්ත තැබී මේ සඳහා යොදා ගන්න.

පළමු සතිය - “පයිමං බෝධි පල්ලංකං”

පළමු ව බෝධින් වහන්සේ මූල සමාධි සුවයෙන් වැඩ සිටීම.

❖ දේ වන සතිය - “දුතියංච අනිමිසං”

බෝධින් වහන්සේට යාර කිහිපයක් ආසන්නයේ සිට ඇසිපිය නො හෙළා බෝධින් වහන්සේ දෙස බලා සිටීම. මෙය “අනිමිස ලෝචන පුජාව” ලෙසත්, කළගුණ සැලකීමේ ගුණය පුදරුණනය කිරීමක් ලෙසත් සඳහන් කරන්න.

අපට උදුවු කරන සොබා දහමට පවා අප කළගුණ සැලකීම සිදු කළ යුතු බව මෙම අවස්ථාව ඇසුරින් කියා දෙන්න.

❖ තෙ වන සතිය- “තතියංච කමනං සෞචියං”

රුවන් සක්මනින් සතියක් වැඩසිටීම.

බෝධින් වහන්සේත්, අනිමිසලෝචන පුජාවත් සිදු කළ ස්ථානයන් අතර සක්මනේ යෙදීම.

මෙමගින් කායික ව සියලු ඉන්දියවලට ව්‍යායාමයක් ලබාදීම සිදු කිරීම

❖ සිවු වන සතිය- “වතුත්ථං රතනාසරං”

රුවන්ගෙයි වැඩ සිටීම

බෝධින් වහන්සේ අසල මනෝමයෙන් සකසා ගත් රතුං ගහයක වැඩ සිටීම. එහිදී අහිඛ්‍යමය ගැඹුරින් මෙනෙහි කිරීම.

❖ පස් වන සතිය- “පංක්දවමං අජපාලංච”

අජපාල තුළරුක මූල විවේකි ව වැඩ සිටීම.

මෙම ස්ථානයට බුදුන් වහන්සේ පරාජය කිරීමට පැමිණි තණ්ඩා, රති, රාග යන මාර දුවරුන් පරාජය කිරීම.

❖ සය වන සතිය- “මුවලින්දෙන ජටියමං”

මුවලින්ද නාග දරණය මත වැඩ සිටීම.

මෙකල වර්ෂාවක් ඇද භැලීම. එහි දී වර්ෂාවෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා මුවලින්ද නම නා රුපුන් තම දරණය යොදාගෙන අවස්ථා ආරක්ෂාව හා සහයෝගය ලබා දීම

❖ සත් වන සතිය - “සත්තමං රාජායනනං”

* රාජායනන කිරිපලු තුළරුක මූල වැඩ සිටීම

පියවර 2

- සත් සතිය නිවැරදි ව පිළිවෙළින් මතකයට නංවමින් එක් එක් සතියෙහි සිදු වූ සිදු විම පවසන්නට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පන්තියෙහි සිසුන් කණ්ඩායම් හතකට වෙන් කොට එක් කණ්ඩායමකට එක සතිය බැහින් විතු ඇදීමට ලබා දෙන්න.
- ඒවා බිත්ති ප්‍රවත්පනේ ප්‍රදරුණය කර ඇගයීමට ලක් කරන්න.

පළමු දහම් දෙසුම

ක්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- බුදු සහුනේ ප්‍රථම ද්වේචාවික උපාසකයන් පිළිබඳ පහත කරුණු ඇසුරින් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේ සත් සතිය ගත කර අවසන් වී සමවතින් නැගී සිට මුව දෝවනය කර කිරිපලු රුකු මුල ම වැඩ සිටි බව
 - * මේ සමයේ උත්කලා ජනපදයෙන් වෙළඳාමෙහි යන තපස්සු හල්ලක නම් සහෝදර වෙළෙළුන් දෙදෙනෙකු වෙළඳාමේ පැමිණි බව
 - * මෙම දෙදෙනා ගැල් පන්සීයක් ද සහිත ව වෙළඳාමේ යන දෙදෙනෙකි. ගැල් පන්සීය ම මෙම ස්ථානයේ දී සෙලවීමට ද නොහැකි ලෙස නතර වූ බව
 - * ඒ අසල සිටි එක් දෙවි කෙනෙකු අතවැසි පුරුෂයකුට ආවේස වී බුදුරජාන් මේ අසල කිරිපලු රුකු මුල වැඩ ඉන්නා බව ප්‍රකාශ කළේ ය. වෙළඳ දෙදෙනා දන්දීමේ ක්‍රියාවේ යෙදුවූ බව
 - * වෙළන්දන් බුදුරජාණන් වහන්සේට තමන් සතුව පැවති විළද හා මී පිඩු පිදු බව
 - * විළද හා මී පිඩු වැළද බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමේදනා ධර්මය දේශනා කළ බව
 - * තපස්සු, හල්ලක දෙදෙනා බණ අසා සතුවට පත් ව “අප බුදන් වහන්සේත්, ධර්මරත්නයන් සරණ යමිහ” යැයි ප්‍රකාශ කර සරණ ගිය බව
 - * මෙම දෙදෙනා බුද්ධ ගාසනයේ බුදන්, දහම් සරණ ගිය ප්‍රථම ද්වේචාවික උපාසකයින් දෙදෙනා වූ බව
 - * මෙම දෙදෙනාගේ ඉල්ලීම පරිදි බුදන් වහන්සේ පිදීම සඳහා වස්තුවක් ලෙස කේශධානුන් වහන්සේලා මිටක් ලබාදෙන ලද බව
 - * ඔවුන් රන්කරඩුවකින් එය පිළිගෙන සිය උපන් බිම වූ අසිතංජන පුරයෙහි මෙත්ත්‍යක් කරවා පුද සත්කාර කළ බව

පියවර 2

- උගත් කරුණු මතකයට නැංවීම සඳහා ප්‍රශ්න කිහිපයක් සිසුන් වෙත යොමු කරන්න.
- සිසුන්ගේ පිළිතුරු ඇගයීමට ලක් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- තමන් වහන්සේ උගත් ධර්මය දේශනා කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ තීරණය කළ ආකාරය පහත කරුණු ඇසුරින් සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේ අඡපල් තුරගැක මූල වැඩ සිටිය දී උන් වහන්සේට මෙබදු සිතිවිල්ලක් පහළ වූ බව
 - * "මා දැනගත් දහම ඉතා ගැහුරු ය. සුව සේ දැක්ක නොහැකි ය. සුව සේ අවබෝධ කළ නොහැකි ය. කෙලෙස්වලින් අපිරිසිදු සිතැති පුහුදුන් ලෝවැස්සේ ඒ දහම තේරුම් ගැනීමට තරම් නොවෙති." මෙසේ සිතා උන් වහන්සේ දහම් දෙසීමට මැලි වූ බව
 - * සහම්පතී මහා බුහ්මයා ඇතුළු පිරිස පැමිණ ධර්මය දේශනා කරන්න යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කළ බව
 - * ප්‍රමුඛ දහමට (සිදුහත් තාපසතුමාට උදවු කළ පිරිසට) දහම් දෙසීමට බුදුන් වහන්සේ සිතු බව
 - * බෝසත් අවදියේ තම ගුරුවරුන් ලෙස ක්‍රියාකාරක භාග්ගව, ආලාරකාලාම, උද්දකරාමප්‍රත්ත ගැන සිතු බව. එහෙත් ඒ වන විට ඔවුන් මියගොස් සිටි බව
 - * දුෂ්කර ක්‍රියාකාලයේ තමන් වහන්සේට උදවු කළ පස්වග තවුසන් ගැන සිතු බව හා ඒ වන විට ඔවුන් බරණැස ඉසිපතනයේ වැඩුණුනා බව දිවැකින් දුටු බව
 - * ඒ අනුව පස්වග තවුසන්ට ධර්මය දේශනා කිරීමට තීරණය කළ බව

පියවර 2

- පින්තුර/සංයුත්ක්ත තැටි ඇසුරු කර ගනිමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පස්වග තවුසන්ට දහම් දෙසීම පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඒ සඳහා පහත කරුණු ද එක් කර ගන්න.
- * බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කිරීම සඳහා බරණැස ඉසිපතනාරාමයට වැඩුම කළ බව
- * බුදුරජාණන් වහන්සේ දුර දී ම දැක "අප අතහැර දමා ගොස් කයට සැපවත් ආහාර ගෙන සැප විද දැන් අප මුණගැසෙන්නට එති. කිසි දු ගොරවයක් නොකරමු" යැයි පස්වග තවුසන් කතිකා කර ගත් බව
- * එසේ වුවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරාමයට ලුගා වෙදාදී එසේ සිටීමට ඔවුන්ට නොහැකි වූ බව හා පස්වග තවුසන් පෙරගමන් කොට පා සිවුරු ගැනීම, පැන් ගෙනලීම, අසුන් පැනවීම ආදි වතාවත් කර බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳින් පිළිගත් බව
- * බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් බුද්ධත්වයට පත් වූ බව පස්වග තවුසන්ට ප්‍රකාශ කළ බව
- * පස්වග තවුසන් ඇතුළු දෙවිවරුන්ට තම පළමු ධර්ම දේශනාව වන "දම්සක් පැවතුම් (ධම්ම වක්කප්පවත්තන) සූත්‍රය" දේශනා කළ බව හා දේශනාව අවසානයේ කොණේඩුක්කු තවුසා සෝවාන් වූ බව
- * පසු ව දේශනා කළ අනත්ත ලක්ඛණ (අනාත්ම ලක්ෂණ) සූත්‍රය අසා පස්වග තවුසන් සියලු දෙනා රහත් වූ බව

සංස සමාජයේ ආරම්භය

ත්‍යාකාරකම 1

පියවර 1

- සංස සමාජයේ ආරම්භය සිදු වූ ආකාරය පහත කරුණු මස්සේ සාකච්ඡා කරන්න.
 - * රහන් හාවයට පත් වූ පස්වග තුවුසන් බරණැස ඉසිපතනයේ ම වැඩසිටි බව
 - * මේ කාලයේ දී බරණැස් සිදු පුත් 'යස' නම් කරුණෙයා ගිහිගෙයි කළකිරී කිසිවකුට නොදැන්වා ඉසිපතනයට පැමිණි බව
 - * බුදුන් වහන්සේ යසට දහම් දෙසීම හා 'යස' සෝචන් වූ බව
 - * යස සොයා පැමිණි ඔහුගේ පියාට ද බුදුන් වහන්සේ දහම් දෙසු බව හා එය අසා සිටි යස රහන් හාවයට පත් වූ බව
 - * එහි හික්ෂු හාවයෙන් යස පැවිදි වූ බව
 - * පසුදින තම නිවසට දානය සඳහා වැඩම කරන ලෙස බුදුන් වහන්සේට හා යස තෙරණුවන්ට යස තෙරණුවන්ගේ පියා විසින් ආරාධනා කරන ලද බව
 - * බුදුන් වහන්සේ එය පිළිගෙන එහි වැඩම කර දන් වළදා අවසානයේ දේශනා කළ ධර්මය අසා යසගේ මව හා බිරිය සෝචන් වූ බව
 - * ඔවුන් තෙරුවන් සරණ ගිය පළමු වැනි 'තේචාවික' උපාධිකාවන් වූ බව
 - * යස කුල පුතුයා පැවිදි වූ බව අසා ඔහුගේ යහළවන් පනස්හතර (54) දෙනා ද (විමල, සුබාභු, පුණේණී, ගවම්පති ඇතුළු) බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ පැවිදි වූ බව
 - * මෙහි දී පැවිදි පිරිස සංස සහාව (බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළුව) හැටුළක් (61) නමක් තෙක් වර්ධනය වූ බව
 - * වස් කාලය ගෙවී ගිය පසු එම සග පිරිස කැඳවූ බුදුන් වහන්සේ "බහු ජන හිත සුව පිණීස වාරිකාවෙහි හැකිරෙන්න (බහු ජන හිතාය - බහු ජන සුබාය)" යැයි නියම කළ බව
 - * මෙය පළමු සංස සමාජයේ ආරම්භය බව
 - * මෙසේ හික්ෂු හැට (60) නම ඒ ඒ දිසාවලට යවා උන් වහන්සේ උරුවෙල් දන්වා බලා වැඩම කළ බව

පියවර 2

- සංස සමාජයේ ආරම්භය වූ පළමු හික්ෂු හැට (60) නම කවුරු දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- එම කණ්ඩායම කවුරු දැයි පිළිවෙළින් සටහන් කරන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

සම්බුද්ධ පරිනීර්වාණය

ශ්‍රීයාකාරකම 1

පියවර 1

- බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසන් වස් කාලය ගත කළ ආකාරය පහත කරගැනු ඇසුරින් සිපුත් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - * අවුරුදු නතලිස් පහක් (45) වස් විසු බුදුරජාණන් වහන්සේ තම අවසන් වස් කාලය බෙලුව නම් ගමහි වාසය කළ බව
 - * මෙම කාලයේ බුදුරජාණන් වහන්සේට ලෝහිත පක්බන්දිකා නම් රෝගය වැළැළුණු බව. එය උන් වහන්සේගේ විත්ත බලයෙන් ම යටපත් කළ බව
 - * වස් කාලය අවසන් වූ පසු බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවරට වැඩම කළ බව.
 - * එහි දී තම ග්‍රාවකයන් හා දායකයන් මුණිගැසුණු බව

පියවර 2

- බුදුරජාණන් වහන්සේ ආයු සංස්කාරය අත්හැරීමට ගත් තීරණය පිළිබඳ ව සිපුත්ට පහත කරගැනු ඇසුරින් පහදා දෙන්න.
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේ රජගහ නුවරටත්, විශාලා මහනුවරටත් වැඩම කළ බව
 - * පිළු සිගා වැළැදීමෙන් පසු වාපාල වේතිය නම් ස්ථානයේ දී ආනන්ද හිමියන් අමතා මෙසේ තුන් වරක් ප්‍රකාශ කළ බව
“ආනන්ද, ආරාධනාවක් පවතින්නේ නම් සතර සඳ්ධිපාද මැනවින් ප්‍රගුණ කළ කෙනෙකුට කැමති නම් ආයු කළුපයක් හෝ ඊට වැඩියෙන් මඳ කාලයක් හෝ ජ්වත් විය හැකි ය”
 - * ආනන්ද හිමියන්ට බුදුන් වහන්සේ කළ ප්‍රකාශය ගැන එතරම වැටහීමක් ඇති නොවුණු බව
 - * බුදුන් වහන්සේ තව තුන් මසකින් පිරිනිවන් පාන්නෙම් යැයි අධිෂ්ථාන කළ බව.
 - * එය ‘ආයු සංස්කාර අත්හැරීම’ ලෙස හඳුන්වන බව
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේ ආයු සංස්කාරය අත්හැරීමට තීරණය කළ බව දැන කම්පාවට පත් ආනන්ද හිමියන් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කළුපයක් ජ්වත් වන්න යැයි තෙවතාවක් ඉල්ලුව ද එය නොපිළිගත් බව
 - * විශාලා මහනුවර කුටාගාර ගාලාවට රස් වූ හික්ෂන් වහන්සේලාට සුහද ලෙස ආමන්තුණය කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන බව දැන්වූ බව.
 - * විශාලා මහනුවරින් නික්මෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ “ආනන්ද, මා විශාලා මහනුවර දැකින අවසන් අවස්ථාව මෙය” යැයි ප්‍රකාශ කළ බව
 - * පාවා නුවර වුන්දකරමාර පුත්‍රයාගේ අඟ උයනේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා පැහැදුණු වුන්දකරමාර පුත්‍රයා විසින් “සුකර මද්දව” නම් ආහාරය සහිත ව දානය පූජා කරන ලද බව
 - * මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබා ගත් අවසන් දානය බව

ශ්‍රීයාකාරකම 2

පියවර 1

- බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පැමි පිළිබඳ ව පහත කරුණු ද එක් කර ගනිමින් පින්තුර/සංග්‍රහක්ත තැටි ඇසුරින් සිපුත්ත කියා දෙන්න.
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේ විශාලා මහනුවරින් පසු හැන්ඩාම, නත්ජාම, අම්හගාම, ජම්බූගාම යන ගම් පසු කර හෝග නගරයට වැඩම කළ බව
 - * හෝග නගරයෙන් නික්ම පාවා නුවරට වැඩම කර, අනතුරු ව කුසිනාරා පුරයට වැඩම කළ බව
 - * එහි වූ මල්ල රජදරුවන්ගේ උපවර්තන සල් උයනට වැඩම කර එහි ආනන්ද තෙරණුන් විසින් සකසන ලද සයනාසනයේ උතුරට හිස ලා සිංහ සෙනයාවෙන් සැතපුණු බව
 - * එ වෙසක් පෝ දිනයක් බව හා තරාගතයන් වහන්සේගේ පිරිනිවීම සිදු වූ දිනය බව
 - * මෙම මොහොතේ පාථග්‍රහන හික්ෂුන් හඩා වැළපුණු බව
 - * පිළි තිබුණු මල්පෙති, මල් රෙණු බුදුන් වහන්සේට පූජා පිණිස මෙන් බුදු සිරුර වසා ගන්නට වූ බව
 - * දෙව් බඹහු දිව්‍ය මල් විසුරුවමින් බුදු සිරුර පිදු බව
 - * සංවේගයට පත් දෙව් බැඩින් වැළපුණු බව
 - * පරිසරය ම නිසල වූ බව හා මේ මොහොතේ සංවේගයට හා ගෝකයට පත් සියලු දෙනා ඇමතු බුදුන් වහන්සේ තරාගත පරිනිරවාණයෙන් පසු දැඩි සංවේගය උපදාව ගත යුතු ස්ථාන හතරක් පිළිබඳ ව සඳහන් කළ බව
එනම්, බේස්සනාණන් වහන්සේ උපන් ස්ථානය, උන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වූ ස්ථානය, බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනය පැවැත්වූ ස්ථානය සහ සම්බුද්ධ පරිනිරවාණය සිදු වූ ස්ථානය සි.
 - * අනතුරු ව බුද්ධ පරිනිරවාණය ගැන දැඩි සේ දුක් වෙමින් සිටි ආනන්ද හිමියන් විසින් බුදු සිරුරට අවසානයේ දී කුමක් කළ යුතු දැයි බුදුන් වහන්සේගෙන් විමසන ලද බව
“ආනන්ද, සක්විති රජහුගේ සිරුරට කළ යුතු සියලු කටයුතු බුදු සිරුරට කළ යුතු යැයි” බුදුන් වහන්සේ පැවසු බව
 - * සියලු සංස්කාරධර්මයේ නැසෙන සූලු ය. “හන්දදානි හික්බවේ, ආමන්තයාමි, වෝ, වයධම්මා සංඛාරා, අප්පමාදේන සම්පාදේල්” යනුවෙන් අවසාන වශයෙන් හික්ෂුන්ට දේශනා කළ බව
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාට පිළිගත් ‘ධර්මාරාම’ නම හිමි නම හාවනා කර රහත් වීමට උනන්ද වූ අතර, බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් එය අගය කරන ලද බව

පියවර 2

- සම්බුද්ධ පරිනිරවාණයේ අසිරීමත් සිදුවීම් ප්‍රකාශ කරන්නට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ පිළිබඳ නිර්මාණක්මක ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.

තක්සේරුව

- සත් සතිය නිවැරදි ව පිළිවෙළින් නම් කරයි.
- බුදුන්, දහම් සරණ ගිය ප්‍රථම ද්වේචාවික උපාසකයන් නම් කරයි.
- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පළමු දම් දෙසුම පිළිබඳ තොරතුරු ප්‍රකාශ කරයි.
- සම්බුද්ධ පරිනිරවාණයේ අසිරීමත් සිදුවීම් පෙළගස්වයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතය සඳහා

- කායික හා මානසික විවේකයෙන් ගත කිරීම.
- කළගුණ සැලකීම.

2.0 තේමාව : සුවිශේෂ බොද්ධ වරිත හා ජාතක කථා හඳුනා ආදර්ශයට ගැනීම

නිපුණතාව : සුවිශේෂ බොද්ධ වරිත හා ජාතක කථා හඳුනා ආදර්ශයට ගෙන කටයුතු කරයි.

2.1 ශේෂ බොද්ධ වරිත

ඉගෙනුම් පල : • ආනන්ද මහ රහතන් වහන්සේගේ වරිත කථාව පිළිබඳ ව දැන ගැනීමට කැමැත්ත දක්වයි.

• ආනන්ද මහ රහතන් වහන්සේගේ වරිතයෙන් ගත හැකි උසස් ගුණාංග පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරයි.

• බේමා මහරහන් තෙරණියගේ වරිත කථාව පිළිබඳ තොරතුරු සාකච්ඡා කරයි.

• උප්පලවණ්ණා මහරහන් තෙරණියගේ වරිත කතාව පිළිබඳ තොරතුරු රස් කරයි.

• අග්‍ර ග්‍රාවිකා දෙනමගේ වරිතවලින් ගත හැකි ගුණාංග හඳුනා ගෙන නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කරයි.

• අනගාරික ධර්මපාලතුමාගේ ජාතික ආගමික සේවාවන් අගයමින් කතා කරයි.

• අනගාරික ධර්මපාලතුමාගේ ශේෂේයන්වය පිළිබඳ ව බිත්ති පුවත්පතකට ලිපියක් සකස් කරයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

• ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේ සම්බන්ධ පින්තුර/සංයුත්ත තැටි

• අග්‍ර ග්‍රාවිකා දෙනම පිළිබඳ ඇතුළත් සංයුත්ත තැටි/අදින ලද පින්තුර

• 'අසු මහා ග්‍රාවිකාවෝ' පොත

• අනගාරික ධර්මපාලතුමා පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් පින්තුර/සංයුත්ත තැටි

• අනගාරික ධර්මපාලතුමාගේ නඩ පට (සොයාගත හැකි නම)

ඉගෙනුම් - ඉගන්වීම් කුමෝපාය

ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේ

ශ්‍රීයාකාරකම 1

පියවර 1

• ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේ පිළිබඳ ව සිසුන් දන්නා කරුණු විමසන්න. පහත කරුණු ද උපයෝගී කර ගනීමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.

* බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිත්‍ය උපස්ථිරයකා ආනන්ද හිමියන් බව

* බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපස්ථිරයක තනතුර ආනන්ද හිමියනට ලැබුණේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කැමැත්ත අනුව බව

- * බුද්ධ උපස්ථානය සඳහා නාගසමාල, නාගිත, උපවාන, සුතක්බත්ත, සාගත, වුන්ද, රාඛ, මේසිය යන තෙරුන් වහන්සේලා වරින් වර සම්බන්ධ වූ බව හා ඒ සඳහා ඉල්ලීම් කළ බව
- * තරාගතයන් වහන්සේ ඒ ඉල්ලීම් සියල්ල ප්‍රතික්ෂේප කළ බව

පියවර 2

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපස්ථායක තනතුර හාර ගැනීමේ දී ආනන්ද හිමියන් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද කරුණු අට පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- (කිසිවකුගේ පෙළඹිවීමකින් තොර ව ආනන්ද හිමියන් කරුණු අටක් ඉදිරිපත් කර එය බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිගන්නා සේක් නම් පමණක් තමන් උපස්ථායක තනතුර හාර ගන්නා බව ප්‍රකාශ කිරීම.)

ආනන්ද හිමියන් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හතර හා ඉල්ලීම 4

ප්‍රතික්ෂේප කිරීම 4

1. බුදුරජාණන් වහන්සේට ලැබෙන සිවුරු මට නොදෙනු මැනවි.
2. බුදුරජාණන් වහන්සේට ලැබෙන ප්‍රශ්න දාන මට නොදෙනු මැනවි.
3. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩිසිටින කුටියේ එකට වාසය කරන්නට ඉඩ නොදෙනු මැනවි.
4. බුදුරජාණන් වහන්සේට ලැබෙන ආරාධනාවලට මා කැදිවාගෙන නොවැඩිනු මැනවි.

ඉල්ලීම 4

1. මා හාර ගත් ආරාධනාවලට තරාගතයන් වහන්සේ වැඩිනු මැනවි.
 2. නොයෙක් දේශවලින් තරාගතයන් වහන්සේ දැකින්නට එන අය කැදිවාගෙන ඒමට ඉඩ ලබාදුන මැනවි.
 3. මට සැකයක් ඇති වන කවර හෝ වෙළාවක දී බුදුන් වහන්සේ හමු වී සාකච්ඡා කරන්නට ඉඩ ලබා දෙනු මැනවි.
 4. මා නැති තැන වදා දහම් කරුණු එලෙසින් ම මට නැවත දේශනා කළ මැනවි.
- මෙම ඉල්ලීම මගින් අන් අයගෙන් ලැබෙන වෝදනාවලින් නිදහස් වීම හා තනතුරේ ගෞරවාන්විත තත්ත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ආනන්ද හිමියන් උත්සාහ කළ බව සරල ව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- * බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද හිමියන් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හතර හා ඉල්ලීම හතර පිළිගෙන ආනන්ද හිමියනට නිත්‍ය උපස්ථායක තනතුර ලබා දුන් බව
- * ආනන්ද හිමියන් බුද්ධ ගෞරවයෙන් යුතු ව තරාගතයන් වහන්සේට කාරුණික උපස්ථායකයකු වූ බව

ශ්‍රීයාකාරකම 2

පියවර 1

- ආනන්ද හිමියන්ට ලැබුණු තනතුරු පිළිබඳ ව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- ආනන්ද හිමියන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපස්ථායක තනතුරට අමතර තවත් තනතුරු කිහිපයක් ලැබුණු බව
 1. බහුගුරු හික්ෂුන් වහන්සේලා අතර අග තනතුර
 2. මනා සිහි කල්පනාව ඇති හික්ෂුන් වහන්සේලා අතර අග තනතුර
 3. අවබෝධ ගක්තිය ඇති හික්ෂුන් වහන්සේලා අතර අග තනතුර
 4. ගෙඩරය සම්පන්න හික්ෂුන් වහන්සේලා අතර අග තනතුර
 5. ධර්ම භාණ්ඩාරික තනතුර

පියවර 2

- ආනන්ද හිමියන්ගේ වරිතයෙන් ඉස්මතු වන උසස් ගුණාංග පිළිබඳ ව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
 - * නම්මු නාම, කිරීති ප්‍රංෂය, පුද්ගල ගෞරව අවු ආනන්ද හිමියන් සමසිතින් ඉවසීම
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේට සියලු පහසුකම් හා අවශ්‍ය ආරක්ෂාව ලබාදීම.
 - * දෙවිදත් රා පෙළු නාලාගිරි ඇතු එවු විට බුදුන් වහන්සේ බේරා ගැනීමට ඉදිරිපත් වීම.
 - * වේරංජාවේ වස් විසු විට බුදුන් වහන්සේ ඇතුළු සග පිරිස සමග දුෂ්කරතා සම ව විදු ගැනීම.
 - * විංචිමානවිකාව, අක්කොස බමුණා ආදින් දොස් නගන විට බුදුන් වහන්සේ අත් නොහැර යාම.
 - * බුදුන් වහන්සේ දෙවිරම් වෙහෙර නොමැති විට දුර බැහැර සිට උන් වහන්සේ බැහැදැකීමට පැමිණෙන සැදැහැවතුන් වෙනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ හා සමාන සේ සලකා වැද පුද පුජා පැවැත්වීම සඳහා අනෙකුත් සිටුතුමාගේ ඉල්ලීම පරිදි ආනන්ද බෝධිය රෝපණය කිරීම.
 - * තමන් සතු හැකියා දක්ෂතා හා ගක්තින් හැම විට ම අන් අයගේ යහපත සඳහා ම යෙදුවීම.
 - * තනතුරු හෝ බලය හෝ නිසා උද්දාමයට පත් නොවීම.
 - * හික්ෂුන් සමාජය ඇති කිරීම සඳහා සහය වීම. (3 ගෞරීය, මහාප්‍රජාපති ගෝතමිය කතාව)
 - * ධර්ම - විනයේ දිගු කල් පැවැත්මට සහය වීම

පියවර 3

- ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේගේ වරිතයෙන් ගත හැකි ආදර්ශ කුවරේ දැයි සිසුන්ගේ න් විමසමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- 1. ගුරුවරයාට අසීමිත ලෙස ගරු කිරීම.
- 2. තනතුරු සඳහා බලෙන් ඉදිරිපත් තොවීම.
- 3. තනතුර සඳහා අවශ්‍ය සුදුසුකම් සපුරා ගැනීම.
- 4. තනතුරක් ලබාගැනීමේ දී එය ගොරවාන්විත ව ලබා ගැනීම.
- 5. ලැබුණු තනතුරේ වගකීම් ඉටු කිරීම. . . ආදිය
- එවන් ආදර්ශ අප ජීවිතයට ද එක් කර ගත යුතු බව පහදා දෙන්න.
- එම ආදර්ශ කිහිපයක් ලිවීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

අග්‍රහාවිකා දෙනම

ක්‍රියාකාරකම 1 - බෙමා තෙරණිය

පියවර 1

- බෙමා තෙරණියගේ අතිත හවය පිළිබඳ ව කරුණු සිසුන්ට පහදා දෙන්න. ඒ සඳහා පහත කරුණු යොදා ගන්න.
 - * පදුමුත්තර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ මෙම බෙමා තෙරණිය එක් දාස කුලයක ඉපදුණු බව
 - * එකල පදුමුත්තර බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු ග්‍රාවක පිරිස දැක ප්‍රසාදයට පත් ව රසකැවීලි තුනක් පිදු බව
 - * තමා දුප්පත් නිසා බුදුන් වහන්සේ ඇතුළු පිරිසට දන් දීම සඳහා තම දිගු කෙස් වැටිය කපා විකුණා මුදල් සොයා ගත් බව
 - * එම මුදලින් දන් දී “මේ පිනෙන් මම මත බුදු සඡනක ප්‍රයා ඇති හික්පුණින් අතර අග වෙම් වා”යි ඇතුළු බව

පියවර 2

- ගෞතම බුදුරජ්‍යන්ගේ කාලයේ බෙමාවන්ගේ ඉපදීම පිළිබඳ තොරතුරු පහත කරුණු ඇසුරින් පහදා දෙන්න.
 - * ඉහත ආකාරයේ බොහෝ පින්දහම් කර දිව්‍යලෝක මනුෂය ලෝකවල ඉපදුණු බව
 - * ගෞතම බුදුන් වහන්සේ ලොව පහළ වූ කාලයේ මගධ රටේ සාගල නුවර රජ කුලයක ඉපදුණු බව
 - * ඇයට නම් තැබීමේ දී බෙමා යනුවෙන් නම් තැබූ බව
 - * රන්වන් සිරුරකින් යුත් රුප සම්පන්න කුල කුමරියක වූ බව
 - * සුදුසු කළ බ්‍රිම්බිසාර රජුගේ අගමෙහසිය වූ බව
 - * බෙමා බිසව තමන්ගේ රුප ශ්‍රීය ගැන නිතර උදම් වූ තැනැත්තියක බව
 - * බ්‍රිම්බිසාර රජු බුදුන් වහන්සේගේ ඇසුරට ප්‍රිය කළ බව හා නිතර උන් වහන්සේ දැකීමට වේළවනාරාමයට ගිය බව
 - * එහෙත් බෙමා බිසව බුදුන් වහන්සේ රුප්‍රීය අනිත්‍ය බව දෙසති යැයි සිතා කිසි දිනක

වේළවනාරාමයට නොගිය බව

- * දෙම්නසට පත් වූ රුපු කිහිප වරක් බුදුන් වහන්සේ හමු වීමට බේමා බිසව කැඳවාගෙන යාමට උනන්දු වූව ද එය අසාර්ථක වූ බව
- * දිනක් උපකුමයක් යෙදු බිම්බිසාර රුපු බේමා බිසව වේළවනාරාමයට පිටත් කිරීමට දක්ෂ වූ බව
- * ඒ ගායක පිරිසක් ලවා වේළවනාරාමයේ අලංකාරවත් බව සෞන්දර්යාත්මක ව ඉදිරිපත් කිරීමෙන් බව
- * මෙම අලංකාර වර්ණනය ඇසු ඇය තම පිරිස ද සමග වේළවනාරාමයට පිටත් වූ බව
- * උයන් සිරි නරඹන අතරතුර උපකුමකිලි ව ඇය බුදුන් වහන්සේට මූණගැස්වූ බව

පියවර 3

- සංයුත්ත තැටි/පින්තුර ඇසුරු කර ගනිමින් රුප මදයෙන් උදම් ව සිටි බේමාවගේ මානය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බිඳ දැමු ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- * බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් දෙස බලා සිටින බේමා රජ්ඩිසවට පෙනෙන සේ රුමන් දිව්‍යාංගනාවක බඳු තැනැත්තියක තමන් වහන්සේට පවත් සලමින් සිටින බව දරුණනය වන රුපයක් මතු කළ බව
- * වික වේලාවක් බලා සිටින බේමාට තමා ඇය තරම් ලස්සන නො වෙති සි වැටහුණු බව
- * බුදුරජාණන් වහන්සේ රුමන් කතුන් පිළිකෙවි කරන බවට තිබූ වැරදි අවබෝධය බේමාගෙන් දුරු වූ බව
- * බුදුරජාණන් වහන්සේ එබදු අයෙක් නම් මෙසේ දෙව්ගනක වැනි කතුන් පවත් සලන්නේ කෙසේ දැයි ඇය කළුපනා කරන්නට වූ බව
- * එසේ කළුපනා කරමින් ඇය එම රුපය දෙස බලා සිටිය දී එම ස්ත්‍රී රුපය තරුණ අවධිය, මධ්‍ය අවධිය පසු කර, පැසුණු හිසකේසේ ඇති රැලි වැටුණු සමෙන් යුත්, දත් වැටුණු මැහැල්ලක බවට කුමයෙන් පත් වන ආකාරය දුටු බව
- * එම මැහැල්ල ඩිම ඇදවැටි ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වූ බව
- * “මෙබදු රුමන් කාන්තාවක වූව ද මෙසේ විනාශ වන්නේ ය. මගේ රුපය මෙසේ විනාශය වන්නේ ය” යන ප්‍රයාව බේමා තුළ පහළ වූ බව
- * එම අවස්ථාව භදුනා ගත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගරීරය පිළිකුලක් බවට ප්‍රකාශ කරමින් දහම් දෙසු බව හා (එය දිස තිකායේ මහා තිඛාන සූත්‍රය සි) දේශනාව අවසානයේ බේමා බිසව සෝවාන් වූ බව
- * පසු ව බිම්බිසාර රුපුගේ අවසර ගෙන බුදු සසුනේ පැවිදි වූ බව හා පසුව පහන් දැල්ල ඇවිලි නිවී යන්නාක් මෙන් ඒ පිළිබඳ විදරුණනාව වඩා රහත් හාවයට පත් වූ බව
- * පසු කලෙක බුදු සසුනේ නැණවත් හික්පුණීන් අතර අග තනතුරට පත් වූ බව
- * එසේ ම තරාගත බුදු සසුනේ අගුණාවිකා තනතුර ද ලැබූ බව

පියවර 4

- බෙමා රහත් මෙහෙණිය පිළිබඳ උගත් තොරතුරු ඇසුරීන් බෙමාවගේ උසස් ගුණාංග ඉස්මතු වන පරිදි නිරමාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සිසුන් නිරත කරවන්න.
- සිසු නිරමාණ ඇගයීමට ලක් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2 - උප්පලවණ්ණ තෙරණිය

පියවර 1

- උප්පලවණ්ණ තෙරණිය පදුමුත්තර බුදුන් වහන්සේගේ කාලයේ දී පටන් මතු යම් හටයක බුදු සසුනේ අග තනතුරු ලබම් වා සි ප්‍රාර්ථනා කළ තැනැත්තියකි.
- පින්තුර ද යොදා ගනීමින් සිත් ගන්නා ලෙස පහත කතාව සිසුන්ට කියා දෙන්න.

උප්පලවණ්ණ නම් වන මෙම මහා ග්‍රාවිකාව මෙයින් කළුප ලක්ෂයකට පෙර පදුමුත්තර නම් බුදුන් වහන්සේගේ කාලයෙහි හංසවති නුවර එක් කුල ගෙදරක දියණියක් ව උපන්නී ය.

දිනක් බුදුන් වහන්සේගෙන් බණ ඇසීමට පිරිස විභාරස්ථානයට යනවා දැක ඇය ද ඒ සමග ගියා ය. එදින බුදුන් වහන්සේ ධර්ම දේශනාව අවසානයේ එක් හික්ෂුණි වහන්සේ නමක් මහත් සාද්ධීමතුන් අතර අග්‍රස්ථානයේ තැබූ සේක. මෙම සිද්ධිය දැක ගුද්ධාව පිහිටුවා ගත් ඇය බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ මහා සංසරත්නයට දින හතක් මහ දන් පවත්වා අවසානයේ දී එම තනතුර ප්‍රාර්ථනා කළා ය.

ඉත් පසු සැදැහැ සිතින් දිවි ඇති තෙක් පින්කම් කර ඉන් මිය ගොස් කාශයප බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ දී නැවත උපත ලැබුවා ය. ඒ බරණැස් නුවර කිකි නම් රුපුගේ දුව ලෙසයි. ඇයට සහෝදරීයේ සඳදනෙක් වූහ. ඇය නැගණියන් සමග බණිසර ව වසන්නී හික්ෂුන් වහන්සේට ආරාමයක් තනවා ප්‍රජා කළා ය. මෙසේ බොහෝ පින්කම් කර මිය ගොස් දෙවි ලොව උපන්නී ය.

දෙවි ලොව දිව සැප විද යළි මිනිස් ලොව දුම් කුලයක උපන්නා ය. එකළ ඇය විලද භා මහනෙල් මල් එක් පසේ බුදුවරයාණන් වහන්සේ නමකට ප්‍රජා කළා ය. ඒ පිනෙන් ඇය මියගොස් දෙවිලොව උපන්නා ය. ඇය පියවර තබන තබන තැන මහනෙල් මල් පිපෙන්නට විය. කාලය ඉක්ම දිව්‍යලොකයෙන් වූත ව මුළු ප්‍රජා ලෝකයේ පියුම් විලක මහ පියුම් ගැබක උපන්නා ය. ඒ විල අසල වසන තවුසෙක් ඇය දැක ඇය රැගෙන ගොස් නදාවතා ගත්තේ ය.

පියුමක් බදු රුපූරීය ඇති ඇය ගැන දැනගත් බරණැස් රුපු ඇය අගමෙහෙසි තනතුරට පත් කර ගන්නා ලදී. එම ආත්ම භාවයේ දී මියගොස් ඇය නැවතන් රජගහ නුවර දිලිඹ පවුලක උත්පත්තිය ලැබුවා ය, සුදුසු වයසේ දී විවාහ දිවියට පත් ව ස්වාමියා සමග ගොවිතැන් ආදි කටයුතු කරමින් විසුවා ය.

දිනක් ඇ කුණුරේ වැඩ කරන සිය සැමියාට ආහාර ගෙන ගියා ය. එදින අහසින් බසින පසේ බුදුවරයාණන් වහන්සේලා දැක ගුද්ධා සිතින් යුක්ත ව තම ආහාරය පිදුවා ය. පසු දින පසේ බුදුවරයාණන් වහන්සේලා අට නමකට තම දුම් පැලට දානයට වචින ලෙස ආරාධනා කළා ය. බොහෝ ගුද්ධාවෙන් පසේ බුදුවරුන්ට දන් ප්‍රජා කළ ඇය මහනෙල් මල් අට මිටක් ගෙන පසේ බුදුවරුන් අට නමට ප්‍රජා කර මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කළා ය.

"මම උපනුපන් හාවයේ දී මගේ ගරිරය ද මේ මානෙල් මල් සේ පැහැපත් වේ වා" ඕ තොමෝ දිවි ඇති තෙක් එන් දහම් කර මිය ගොස් දෙවි ලොව උපන්නා ය.

ඉන් පසු ගොතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ සැවැන් නුවර සිටු කුලයක දියණියක ව උපන්නා ය. ඇගේ ගරිරය මහනෙල් මල් මෙන් පැහැපත් වූ බැවින් 'උප්පලවණ්ණ' යැයි නම් තැබේ ය.

ඇයට නිසි කළ පැමිණි විට සියලු දිගිව රූවරු, සිටුවරු "තොපගේ දියණියන් අපට සරණ පාවා දෙන්න" යැයි පියාණන්ට හසුන් පත් එවුන්. ඒ සඳහා අකමැති වූ සිටුවරයා උපායක් කළේපනා කර තම දුවගේ කැමැත්ත ගෙන ඇයට පැවිදි වීමට ඉඩ ලබා දුන්නේ ය.

පැවිදි වූ උප්පලවණ්ණ හික්ෂුණිය පහන් දැල්ල පිළිබඳ ව දැක මෙනෙහි කර බවුන් වඩා රහන් හාවයට පත් වූවා ය. ඒත් සමග ම සංදේ ප්‍රාතිහාරයය පැමුව ඇයට විශේෂ හැකියාවක් ලැබේණි.

දිනක් අපගේ ගාස්තුවරයාණන් වහන්සේ ගණ්ධ්‍ය රුක මුල සිට යමක ප්‍රාතිහාරය පැ අවස්ථාවේ මේ උප්පලවණ්ණ මහරහන් තෙරණිය ද "ස්වාමීනි, මම ද ප්‍රාතිහාරය පාමි"සි සිංහ නාද කළා ය. මෙම අවස්ථාව අරහයා බුදුරජාණන් වහන්සේ උප්පලවණ්ණ තෙරණිය මහන් සාද්ධිමත් හික්ෂුණින් අතර අගු වන්නී යැයි වදාරා අග තනතුරේ පිහිටුවා වදාල සේක.

- ඉහත කතාව ඇසුරින් උප්පලවණ්ණ මහ රහන් තෙරණියගේ වරිතයෙන් මතු වන උසස් ගුණාංග ඉස්මතු කරමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.

පියවර 2

- උප්පලවණ්ණ රහන් තෙරණිය පිළිබඳ තවත් තොරතුරු එක් රස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- රස් කරගත් තොරතුරු ඇසුරින් උත්පලවණ්ණ රහන් මෙහෙණියගේ උසස් ගුණාංග ඉස්මතු වන පරිදි නිරමාණාත්මක පොත් පිළිවක් සැකසීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.

ශ්‍රීයාකාරකම 3 - අනගාරික ධර්මපාලනුමා

පියවර 1

- අනගාරික ධර්මපාලනුමා පිළිබඳ ව සිසුන් දන්නා තොරතුරු විමසන්න.
- සිසු අදහස් සැලකිල්ලට ගනිමින් පින්තුර හා සංයුත්ත තැටි පුද්රේගනය කරමින් අනගාරික ධර්මපාලනුමා පිළිබඳ ව සිසුන්ට කියා දෙන්න.
- ඒ සඳහා පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරු කර ගන්න.
 - * වර්ෂ 1864 සැප්තැම්බර 17 දින දොන් ඩේව්ල් හේවාචිනාරණ නමින් උපත ලැබේ ය.
 - * පියා මාතර හින්තැටියේ විසු දොන් කරෝලිස් හේවාචිනාරණ මුදලිනුමා ද මව මල්ලිකා හේවාචිනාරණ ප්‍රමාතැනී ද විහ.
 - * කුඩා කළ ක්‍රිස්තියානි පාසල්වල අධ්‍යාපනය ලැබේ ය.
 - * එහි දි ලබාගත නොහැකි වූ සිංහල, පාලි, බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ අධ්‍යාපනය හික්කඩුවේ ශ්‍රී සුමංගල නාහිමියන් වෙතින් ලැබේ ය.
 - * එතිසා ඉංග්‍රීසි, පාලි, සිංහල, බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳ උසස් දැනුමක් ලබා ගත හැකි විය.
 - * මිගෙවුවන්තේ ගණනාන්ද හිමියන් ඇසුරු කිරීම නිසා තරක විතරක ඉදිරිපත් කිරීමේ හා සංවාද විවාද කිරීමේ හැකියාව ලැබේණි.
 - * 1896 දි ධර්මපාල යන නම යොදා ගත් අතර බුන්මවාරී ව ගත කළ නිසා අනගාරික නම් විය.
 - * අනගාරික ධර්මපාල තුමා විසින් සිදු කරන ලද ජාතික හා ආගමික සේවා :
 - පරම වියුනාරථ බොද්ධ සමාගමට සම්බන්ධ වී කටයුතු කිරීම.
 - සරසවි සඳයා පුවත්පතට සම්බන්ධ ව කටයුතු කිරීම.
 - 1906 සිංහල බොද්ධයා පුවත්පත ඇරඹීම.
 - ඔල්කොට්තුමා සමග එකතු වී බොද්ධ දහම් පාසල් හා බොද්ධ පාසල් ඇරඹීම.
 - බුදු දහම, සඳාවාරය, ජාතික හැඟීම මාතාකා කර ගනිමින් රට පුරා දේශන පැවැත්වීම.
 - 'ගවමස් නොකනු', 'මත්පැන් නොබොනු' වැනි ආදර්ශ පාය තම වාහනයේ පුද්රේගනය කිරීම.
 - 1931 ජූලි 13දා අනගාරික ධර්මපාලනුමා සිර දේවමිත්ත ධම්මපාල නමින් පැවැදි දිවියට ඇතුළත් විය. 1933 අප්‍රේල් 29 වන දින ධර්මපාල හිමියෝ බරණැස සාරානාත් හි දි අපවත් වූ බවත් සිසුන්ට කියා දෙන්න.

(අපුරා ගැනීම: ධර්මපාල ප්‍රතිරාව, මහාබේද සමාගමේ ගත සංවත්සර ප්‍රකාශය. සංස්: ආනන්ද බඩුලිව. පි. ගුරුගේ, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 1991, පිටු අංක xxx)

පියවර 2

- අනගාරික ධර්මපාලනුමාගේ හඩ පට සොයාගත හැකි නම් ඒවා ද අසන්නට සලස්වන්න.
- ඒ ඇසුරින් එතුමා හඩ නැගු සුවිශේෂ අවස්ථා ඉස්මතු කර දක්වන්න.
 - * ගවමස් නොකැම
 - * මත් පැන් නොවීම
 - * බුද්ධයාව බෙරා ගැනීම ආදිය පිළිබඳ
- අනගාරික ධර්මපාලනුමාගේ ජාතික හා ආගමික සේවාව පිළිබඳ ව තව දුරටත් සිසුන්ට සරල ව පැහැදිලි කර දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

පියවර 1

- පන්තිය කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- ධර්මපාලනුමාගේ ශේෂීයත්වය පිළිබඳ ජාතික හා ආගමික සේවාවන් ගොනු කරමින් බිත්ති ප්‍රවත්පතකට ලිපි සකසන්නට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු නිර්මාණ ඇගයීමට ලක් කරන්න.

පියවර 2

- අනගාරික ධර්මපාලනුමාගේ ජන්ම දිනය අරමුණු කොට ගෙන පැවැත්වෙන උත්සවයක දී/වෙනත් විශේෂ අවස්ථාවක දී/ පන්ති රස්වීමක දී අනගාරික ධර්මපාලනුමාගේ වරිතය පිළිබඳ කතාවක් පවත්වන්නට කැමති සිසුවකුට/සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

2.2 සම්මෝද්මාන ජාතකය

- ඉගෙනුම් පල :
- අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා සමගියෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම අගය කරමින් කතා කරයි.
 - සමගියෙන් කටයුතු කර ජයග්‍රහණය කළ ආකාරය සම්මෝද්මාන ජාතකය ඇසුරින් සාකච්ඡා කරයි.
 - සම්මෝද්මාන ජාතකය තාට්පරාතාරයෙන් ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගෙන්වීම් කුමෝජාය

ක්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- පෙර පන්තිවල දී උගත් ජාතක කථා පිළිබඳ ව සිහිපත් කර ඒ ඇසුරින් ජ්විතයට ලබා ගත හැකි වූ ආදර්ශ කවරේ දැයි සිසුන්ගෙන් විමසමින් සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
- සංපුක්ත තැට්/පින්තුර පුදරුනය කරමින් සම්මෝද්මාන ජාතක කථාව සිසුන්ට අසන්නට සලස්වන්න. (පන්සිය පනස් ජාතක කතා පොත 33 එම්.ඩී. ගුණසේනා)
- එසේ නොමැති නම් පෙළ පොත ද ඇසුරු කර ගනිමින් කතාන්දරයක් ලෙස ජාතක කතාව සිසුන්ට කියා දෙන්න.

පියවර 2

- සම්මෝද්මාන ජාතක කථාව ඇසුරින් ජ්විතයට ලබා ගත හැකි ආදර්ශ කවරේ දැයි කතාවේ සිද්ධි ඉස්මතු කරමින් පහදා දෙන්න.
- සමගියෙන් යුතු ව ජ්වත් වීමේ වැදගත්කම උදාහරණ දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
- සමගියෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් අභියෝග ජය ගත් ආකාරය පිළිබඳ ව තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කරන්නට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- උදා : කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, . . .
- සිසු අදහස් ද සැලකිල්ලට ගනිමින් සමගියෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම ජාතක කතාව ඇසුරින් තව දුරටත් තහවුරු කරන්න.

සියවර 3

- පාසලේ පන්ති මට්ටමෙන් පැවැත්වන රස්වීමක් හෝ වෙනත් විශේෂ අවස්ථාවක් හෝ වෙනුවෙන් නාට්‍යයක් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ජාතක කඩාව ඇසුරින් දෙබස් නිරමාණය කරන්නට සිංහන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- ඒ සඳහා සූදුසු වරිත තෝරා ගෙන පන්තියේ සියලු ම සිංහන් දායක කර ගතිමත් නාට්‍යයක් ඉදිරිපත් කිරීමට සිංහන්ට මග පෙන්වන්න.

තක්සේරුව

- ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේගේ වරිතයෙන් ගත හැකි ආදර්ශ කිහිපයක් ලියා දක්වයි.
- අගුශාවිකා දෙනමගේ වරිතවලින් ගත හැකි උසස් ගුණාග නිරමාණත්මක ව ඉදිරිපත් කරයි.
- අනගාරික ධර්මපාලනමාගේ ගෞෂ්ධිත්වය පිළිබඳ ලිපියක් සකස් කරයි.
- සම්මෝද්‍යමාන ජාතකය නාට්‍යානුසාරයෙන් ඉදිරිපත් කරයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතය සඳහා

- ගෞෂ්ධි බොද්ධ වරිතවලින් ගත හැකි ආදර්ශ අනුව කටයුතු කිරීම.
- සම්ගියෙන් කටයුතු කර ජයග්‍රහණය කළ හැකි බව දැන ක්‍රියා කිරීම.

3.0 තේමාව : බොද්ධ දරුවකුගේ අනන්තතාව තම වර්යා මගින් පුද්ගලික කිරීම

නිපුණතාව : බොද්ධ දරුවකුගේ අනන්තතාව තම වර්යාවෙන් පුද්ගලික කරයි.

- ඉගෙනුම් පල :**
- තෙරුවන්ගේ ආසිර්වාද ලබා ගැනීම සඳහා දිනපතා නිවැරදි ව ජන්තමාණවක ගාරා සංක්බායනය කරයි.
 - ආගමික වතාවත් ඉටු කිරීමට සූදුසු පරිදි පරිසරය සකස් කරයි.
 - පූජා පක්ෂය සමග කතා කිරීමේ දී ආචාරයිලි ව වචන භාවිත කරයි.
 - අනෙක්නා සුහදතාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා බොදු වදන් භාවිත කරයි.
 - තම උපන් දිනය සැමරීමේ දී බොද්ධ වතාවත් අනුගමනය කරයි.
 - නිවැරදි ව ගාරා සංක්බායනය කර ගුරු දෙගුරුන් නමදියි.
 - සුහදතාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පළමු ව සිනා සීමත්, පළමු ව කතා කිරීමත් බුද්ධ එරියා ඇසුරින් ආදර්ශයට ගනියි.
 - මගතොට ගමන් කිරීමේ දී ආචාරයිලි බව පුද්ගලික කරයි.
 - සැහැල්ල දිවි පැවැත්ම සතුටට කරුණක් බව පිළිගනිමින් කතා කරයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- ජන්ත මාණවක ගාරා ඇතුළත් සංයුත්ත තැබෝයක්
- ජන්ත මාණවක ගාරා ලියු පත්‍රිකාවක්
- ආගමික වතාවත් සඳහා අවශ්‍ය පූජා ද්‍රව්‍ය
- බෝධි පූජාවට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඉගෙනුම් - ඉගෙන්වීම් තුමේපාය

ශ්‍රීයාකාරකම 1

පියවර 1

- ජන්ත මාණවක ගාරා ගුවනෙය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (සංයුත්ත තැබෝයකින්/ ගුරුවරයා සංක්බායනය කිරීම මගින්)
- මෙම ගාරා තුනෙහි තෙරුවන්ගේ ගුණ සඳහන් බව කියා දෙන්න.
- බොහෝ පාසල්වල පාසල් කාලය අවසන් වී නිවසට යාමට පෙර/පාසලෙන් පිටත් ව යැමුමට පෙර මෙම ගාරා සංක්බායනා කරන බව උදාහරණ සහිත ව පෙන්වා දෙන්න.
- ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මෙම ගාරා තුන දේශනා කරන ලද්දේ ජන්ත නම් මාණවකයාට මහමග දී සෞරමුළක් අතින් මරණයට පත් ව අපායට යන්නට තුවු අවස්ථා වළක්වා දෙවි ලොව යැමුමට සලස්වනු පිළිස බව කියා දෙන්න.
- තෙරුවන් කෙරෙහි ගුද්ධාවෙන් යුත්ත ව ජන්ත මාණවක ගාරා සංක්බායනා කර පාසලෙන් පිටත් වීමෙන් මගතොටේ දී සිදු විය හැකි බාධාවලින් වැළැකීමට හැකි බව පහදා දෙන්න.

පියවර 2

- ජත්ත මාණවක ගාරා තුන ලියා පුද්ගලනය කරන්න.
- නිවැරදි ව උච්චාරණය කරමින් ජත්ත මාණවක ගාරා සංශෝධනය කරන්න.

යේ වදන් පවරෝ මනුපේසු - සක්‍යාලුනී හගවා කතකිවිවෝ
පාරගතෝ බල විරිය සමංගි - තං සුගතං සරණත්තමුපේමි
රාජ විරාග මනේජ මසෝකං - ධම්ම මසංකත මප්පරිකුලං
මධුරම්මං පැහැණු සුවිහත්තං - ධම්මම්මං සරණත්තමුපේමි
යත්ත්ව දින්න මහප්ථල මාපු - වත්සු සුවිසු පුරිස යුගේසු
අවිය ව පුර්ගල ධම්මදසාතෝ - සංසම්මං සරණත්තමුපේමි

ක්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- ජත්ත නම් මාණවකයාට, බුදුරජාණන් වහන්සේ තුනුරුවනේ ගුණ බන්ධනයක් කොට දුන් ගාරා තුන දේශනා කිරීමට හේතු වූ අවස්ථාව සම්බන්ධ තොරතුරු කියා දෙන්න.
 - * පොකීකරණයෙහි නම් බමුණාගෙන් අධ්‍යාපනය ලැබූ ජත්ත නම් මාණවකයා තම ඇදුරුතුමන්ට ගුරු පඩුරු රැගෙන සේතව්‍ය නගරයේ සිට උක්කටියා නගරය වෙත යමින් සිටි බව
 - * සැවැන් නුවර වසන බුදුරජාණන් වහන්සේ එදින අලුයමෙහි බුදු ඇසින් ලොව බලන කළ ජත්ත මාණවකයා අකුසල විපාකයක් හේතු කොටගෙන සොරුන්ගෙන් මැරුම් කන බව දැනුගත් බව
 - * ජත්ත මාණවකයා යන අතරමග රැකක් මුල බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඩුන් බව
 - * එවිට ජත්ත මාණවකයා බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක ඒ සම්පයට ගිය විට ඔහුගෙන් 'කොහි යන්නේ දැ'යි බුදුන් විමසු බව
 - * තම ආචාර්යවරයාට ගුරු පඩුරු රැගෙන යන බව පැවසු බව
 - * කරුණු විමසු බුදුරජාණන් වහන්සේ තිසරණ ගමනයත්, පංච ශිලයත් දන්නේ දැයි මාණවකයාගෙන් විමසු විට ඒ පිළිබඳ නො දනිති සි යැයි පැවසු බව
 - * පසුව තිසරණ ගමනයත්, පංච ශිලයත් තේරුම් කර දී පංච ශිලය සමාදන් කරවා ජත්ත මාණවකයාට මතක සිටින පරිදි ගාරා තුන කියා දුන් බව
 - * මොඩුට දෙවිලොව ඉපදීමට මේ කුසල් සැහැන් යැයි සලකා බුදුරජාණන් වහන්සේ ජේත්වනාරාමයට වැඩුම කළ බව
 - * එම ගාරා ජත්ත මාණවකයා විශින් කටපාඩම් කර ගන්නා ලද බව.
 - * තෙරුවන් ගුණ සිහි කරමින් ඇදුරුතුමා වෙත යන ජත්ත සොරුන් වෙසෙන පෙදෙසට පැමිණි බව
 - * එක් සොරකු විෂ පෙටු හියකින් ජත්තට විද්ද විට එතැන ම මැරි වැටුණු බව
 - * තෙරුවන් ගුණ සිහි කිරීම නිසා එය එතරම වේදනාකාරී නොවූ බව
 - * සොරුන් කහවණු පොදිය රැගෙන පලාගිය බව
 - * මියගිය ජත්ත තුනුරුවනේ අනුසස් බලයෙන් තවිතිසා දෙවිලොව රන් විමනෙක උපන් බව

- * ජත්ත මියගිය පුවත අසා මාපිය නැ හිතවතුන් හඩා වැළපුණ බව
- * ආදාහන කටයුතු සිදු කළ ස්ථානයට නැවත බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කළ බව
- * එවිට තවිතිසාවේ රන්වීමනක උපත ලද ජත්ත දෙවි පුත් ද බුදුරජාණන් වහන්සේට වැද පසෙක සිටි බව
- * විස්මයට පත් මහජනයාට දෙවි පුතු ලබා සියලු තතු පැවසුව බුදුරජාණන් වහන්සේ දහම් දෙසු බව හා මාපියන්ගෙන් සමු ගෙන ජත්ත දෙවි පුතු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැද නැවත දෙවිලාවට ම ගිය බව කියා දෙන්න.

පියවර 2

- ඒ අනුව තුනුරුවනේ අනුසස් අපේ ජේවිත සාර්ථක කර ගැනීමට බෙහෙවින් ම උපකාර වන බව කියන්න.
- ජත්ත මානවක ගාරා හොඳින් කටපාඩම් කරගෙන දින පතා ගුද්ධාවෙන් යුතු ව නිවැරදි ව සර්ක්කායනා කරවන්න.
- දින පතා පාසල අවසන් වන විට ජත්ත මානවක ගාරා කීමට කටයුතු සම්පාදනය කරන්න.
- මගතාට යන එන විට ආරක්ෂාව පතා එම ජත්ත මානවක ගාරා සිහිපත් කිරීමට සියුන් යොමු කරවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

පියවර 1

- පාසලේ ආගමික වතාවත් සිදු කිරීම සඳහා වැඩසටහනක් සැලසුම් කර ගන්න.
- දින පතා බුද්ධ වන්දනාව සිදු කරන ස්ථානය මේ සඳහා යොදා ගන්න.
- ලදා : * බුදු මැදුර
 - * බුදු පිළිම වහන්සේ
 - * පන්ති කාමරයේ බුද්ධ වන්දනා කරන ස්ථානය
- පෙර දින හෝ නියමිත දින උදෑසන හෝ බුද්ධ වන්දනා සිදු කරන ස්ථානය පිරිසිදු කරවන්න.
- ලදා : * බුදු මැදුර හා වටපිටාව අතුරුම
 - * මල් ආසනය සේදා පිරිසිදු කිරීම
 - * පහන් වැට සේදා පිරිසිදු කිරීම
 - * මල් වට්ට සේදා පිරිසිදු කිරීම . . . ආදිය
- පූජා ද්‍රව්‍ය (බුද්ධ පූජාව, දැහැත්, තිලන්පස, මල්, පහන් ආදිය) එක් එක් සිසුන්ට සූදානම් කරගෙන එමට උපදෙස් දෙන්න.

පියවර 2

- බුද්ධ වන්දනාවට පෙර පන්ති කාමරයේ සිට බුදු මැදුර තෙක් පූජාද්‍රව්‍ය පෙරහැරින් (පේශියට) ගෙනැවිත් තැන්පත් කරවන්න.
- සුදුසු ආකාරයකට (පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව) සිසුන් බුද්ධ වන්දනාවට යොමු කරන්න.

- පන්සිල් සමාදන් වී, තුනුරුවන් වැද, මෙවත්හා බෝධී වන්දනා ගාලා කියා පූජා ද්‍රව්‍ය පූජා කිරීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.

පියවර 3

- වන්දනාව අවසන් වී පූජා ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර ඒවා පිරිසිදු කිරීමට ද සිසුන් යොමු කරවන්න.

උපන්දිනය ඩා පින්කම

ක්‍රියාකාරකම 4

පියවර 1

- 3 හා 4 ගෞණිවල දී උපන් දිනය දා කළ පින්කම් ගැන මතකය අවදි කරවන්න.
- * පන්සල් යාම
- * පළමා නිවාසයකට අවශ්‍ය දේවල් ලබා දීම
- * වැඩිහිටි නිවාසයකට අවශ්‍ය දේවල් ලබා දීම
- * දාන පින්කම් කිරීම
- * සෙන් පිරින් සජ්ජබායනා කිරීම
- * සතුන් නිදහස් කිරීමේ පින්කම් කිරීම

පියවර 2

- උපන් දිනය දා බෝධී පූජා පින්කමක් කරන්නට සිසුන් යොමු කරවන්න.
- මේ සඳහා සුදුසු ආකාරයකට දිනයක් වෙන් කරවා ගන්න.
- උදා : ජනවාරි මාසයේ උපන් දින යෙදී ඇති සිසුහු
- ඔබ යාමට බලාපොරොත්තු වන විභාරස්ථානයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ හමු වී උපන් දිනයට බෝධී පූජා පින්කමක් පැවැත්වීමට යෝජිත බවත් ඒ සඳහා වැඩිම කරන ලෙසත් ආරාධනා කරන්න.
- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගන්න.

උදා :	* කිරී ආහාර	* පැන් කළ	* දැහැත්
	* මල් වැල්	* මල් වට්ටි	* පහන්
	* කොචි වැල්	* ගිලන්පස	* පිරිකර

- සුදුසු පරිදි දෙමාපියන් ද සහභාගි කර ගන්න.

පියවර 3

- කල් වේලා ඇති ව විභාරස්ථානයට යන්න.
- වන්දනාවට පෙර කළ යුතු වතාවත් සැදැහැ සිතින් යුතු ව යහළවත් සමඟ එකතු වී කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- වෙහෙර මළව, බෝධී මළව හා පිළිම ගෙය ඇමද පිරිසිදු කරන්නට යොමු කරන්න.
- කොචි වැල්, මල් වැල් බෝධීන් වහන්සේ වටා පූජා කරන්නට මග පෙන්වන්න.
- බෝධීන් වහන්සේ වටා පැදුකුණු කරමින් සකස් කරගත් පිරිසිදු පැන්වලින් බෝධී නහවන්නට දැනුම්වත් කරන්න.
- ත්‍රිවිධ බෝධීන් උදෙසා ම කිරී ආහාර, ගිලන්පස, දැහැත් තැන්පත් කරන්න.

පියවර 4

- ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩිම කරවා බෝධි පූජාව පවත්වන්න.
- සෙත් පිරින් සංක්‍රායනය කරවා උපන් දිනය යෙදී ඇති දරුවන්ට ආශිර්වාද ලබා දෙන්න.
- උපන් දිනයට බෝධි පූජාවක් කිරීම පිළිබඳ ව අනුගාසනාවක් කිරීමට ස්වාමීන් වහන්සේ දැනුම්වත් කරන්න.
- වන්දනාව අවසානයේ ස්වාමීන් වහන්සේට පිරිකර පූජා කරන්න. උන් වහන්සේ වැඩි වාසය කරන ‘ලැගුම් ගෙය’ වෙත සිසුන් කැඳවා ගෙන යන්න.
- එහි දී අල්ප ගබඳතාව රැකෙන ආකාරයට හැසිරිය යුතු බවට සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- ස්වාමීන් වහන්සේ නගන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන විට “එහෙමයි භාමුදුරුවනේ” ආදි වශයෙන් ආචාර්යීලි ව කතාබහේ යෙදෙන ලෙස සිසුන්ට කියා දෙන්න.
- ආශිර්වාද ලබාගත් පසු ස්වාමීන් වහන්සේ වදින ගාරාව කියා වැදීමට සිසුන්ට කියා දෙන්න.

වන්දනා ගාරාව :

තේරුම් :

සිලවන්තං ගුණවන්තං
දයාලුං සාසනේ රතං
නමාම් සංසං සද්ධාය
හෝතු මේ ආසවක්ඛයා

සිල්වත් වූ ගුණවත් වූ, කරුණා බහුල
වූ මුදු සස්නේ ඇලුණා වූ සංස රත්නය
මම දයාවෙන් වදිමි. (මෙමගින්) මාගේ
කාමාදී ආගුවයෝ ප්‍රහිණ වෙත්වා.

(මෙම ගාරාව, ප්‍රාදේශීය වශයෙන් වෙනස්කම්
සහිත ව භාවිත කරනු ලැබේ.)

(ලිංඛ ඇදහිල්ල - 192 පිටුව)

පියවර 5

- ගුරුවරුන්ට වන්දනා කිරීමේ දී ගාරාව කියා වදින ලෙස දැනුම්වත් කරන්න.
- සිසුන්ගේ මුළුපියන් පැමිණ සිටී නම්, තම මවට පියාට ගාරා කියා වදින ලෙස දැනුම්වත් කරන්න. (උපන් දිනය යෙදී ඇති දරුවන් මවට, පියාට වැදීම)
- මෙසේ වදින විට, “තෙරුවන් සරණයි”
“දළදා භාමුදුරුවන්ගේ පිහිටයි”
“ශ්‍රී මහා බෝධින් වහන්සේගේ පිහිටයි” ආදි වශයෙන් ආශිර්වාද කරන්නට කියා දෙමුවියන් දැනුම්වත් කරන්න.
- උපන් දිනය යෙදී ඇති යහළවාට සුබ පැශීමට අනෙක් සිසුන්ට කියා දෙන්න.
“මයාට සුබ ම සුබ උපන් දිනයක් වේවා! තෙරුවන් සරණ යි”
“බොහෝම ස්ත්‍රීනියි. මයාටත් තෙරුවන් සරණ යි” ආදි වශයෙනි.

පියවර 6

- පූජා ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර එම ස්ථාන හා බදුන් පිරිසිදු කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- මෙවැනි කටයුතු මගින් අනෙක්නය සුහදතාව වර්ධනය වන බව කියා දෙන්න.

- බොදු දරුවන් වන අපට උපන් දිනය ඏ මෙවැනි හිත්කමක් කිරීමෙන් සරල ද්‍රී පෙවෙතකට ඩුරු විය හැකි බවත්, අනවශ්‍ය ලෙස මුදල් යොදවා උපන් දින සාද පැවැත්වීමෙන් නාස්ථි සිදු වන බවත් සිපුන්ව දැනුම්වත් කරන්න.

ත්‍රියාකාරකම 5

පියවර 1

- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරමින් දෙමාපියන්ගේ වටිනාකම ගැන සිපුන්ට කියා දෙන්න.
 - * තමාට අවංක ව හිතවත්කමක් දක්වන්නේ තම දෙමාපියන් බවත් එබැවින් දෙමාපියන් අපගේ කළයාණ මිතුයන් වන බව
 - * ඔවුන් තුළ සතර බුහුම විහරණ (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා හා උගේක්බා) ඇති හෙයින් දෙමාපියන් බුහුම නාමයට සුදුසු යැයි බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ බව
 - * 'පුබ්බාවරිය' නමින් දෙමාපියන් හඳුන්වන්නේ දෙමාපියන් අපේ මුල් ම ගුරුවරුන් වන තිසා බව
 - * දරුවන් විසින් දෙමාපියන්ට සැලකිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව බුදු රජාණන් වහන්සේ සිගාලෝවාද සූත්‍රයේ දී දේශනා කළ බව

පියවර 2

- තම ජීවිතය කැප කරමින් අප පෝෂණය කරන මවට හා පියාට උදේශ සවස වැදීම බොදු දරුවන් වන අප ගේ යුතුකමක් බව සිපුන්ට කියා දෙන්න.
- මව හා පියා කෙරෙහි ආදරයක්, සෙනෙහසක් ඇති වන පරිදි සිපුන්ට මවගේ පියාගේ ගුණ කියා දෙන්න.

"මමාය තීති මාතා" මගේ, මගේ යැයි කියමින් දරුවන් ව පෝෂණය කරන්නේ අම්මායි. "පාලේතීති පිතා" දරුවන්ට සැම විට ම ආරක්ෂාව සඳහා පාලනයකින් කටයුතු කරන්නේ තාත්තා සියන්න බුදු වදන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.
- මවට වදින ගාරාව හා පියාට වදින ගාරාව කටවාඩා කරවන්න. එහි තේරුම ද කියා දෙන්න. උදේශ සවස ගාරාව කියා වැදීමට සිපුන් යොමු කරවන්න.

මවට වදින ගාරාව

දසමාසේ උරේකත්වා
පෝෂේසි වුද්ධිකාරණ
ආසුදීසි වස්සසන්
මාතු පාද්‍ය නමාමහා

තේරුම

දසමසක් මා කුසින් දරාගෙන පෝෂණය,
වර්ධනය සිදු කළ මැණියනි, මවට සියක්
ඇවුරුදු දිරසාදු ලැබේවා!
මබගේ දෙපා නමඳිමි.

පියාට වදින ගාරාව

වුද්ධිකාරෝ ආලිංගිත්වා
වුම්බිත්වා පියපුත්තකං
රාජමණ්ඩිය සුපතිවියිං
පිතු පාද්‍ය නමාමහා

තේරුම

වභාගෙන සිප වැලද, මා වැඩු පියාණනි,
රජුන් මැද මොනවට පිහිටියා වූ මබගේ
දෙපා නමඳිමි.

පියවර 3

- මව, පියා ගැන ලියවුණු කළේ, හී අසන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (මව, පියා නොමැති දරුවෝ වෙත් නම් ඒ ගැන විශේෂ අවධානය යොමු කරමින් ඔවුන්ගේ සින් නොරිදෙන පරිදි කටයුතු කරන්න.)
- තම මව, පියා ගැන කළේ සාදා ලිඛීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු නිරමාණ එක් කොට 'මා පිය ගුණ සුවද' නමින් සගරාවක් සකස් කර එලි දක්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

පියවර 1

- මූලින් ම පාසලට පැමිණි දිනය පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ මතකය අවදි කරන්න.
- ඔබේ අනාගතය සාර්ථක කරන්නට ගුණ නැං දෙකෙන් යුතු ප්‍රූර්ණ පුද්ගලයක කිරීමට කටයුතු කරන්නේ ගුරුවරුන් බව පහදා දෙන්න.
- බුද්ධ වරිතය ඇසුරෙන් ගුරුවරුන්ට කළගෙන සැලකීමේ ගුණාංගය මතු කරමින් සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
 - * බුද්ධත්වයෙන් පසු තමා අවබෝධ කරගත් ධර්මය දේශනා කිරීමට තම ගුරුවරුන් ගැන සොයා බැඳු බව
 - * සර්වමිතු, හත්ගව, ආලාරකාලාම යන ගුරුවරුන් ගැන සොයා බැඳු විට ඔවුනු ජ්වලන් අතර නැතැ සි දිවැසින් දුටු බව
- ඒ නිසා තමාට ඇප උපස්ථාන කළ පස්වග තවුසන්ට දහම් දෙසීමට තීරණය කර ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව පැවැත්වු බව
- මබත්, මබට ඉගැන්වූ ගුරුවරුන් අමතක නොකර හැකි හැම විට ම ඒ අයට කළ ගුණ සැලකීමටත්, ගරු කිරීමටත් කටයුතු කළ යුතු බව කිය දෙන්න.
- අප හැම අතින් ම හැඳුණු වැඩුණු අය බවට පත් කරන්නේ අපේ ගුරුවරු ය. එබැවින් මුළුපියන්ට දක්වන සැලකිල්ල තම ගුරුවරුන්ටත් දැක්විය යුතු බව පැහැදිලි කර දෙන්න.

පියවර 2

- පළමු ගේණයේ දී උගත් ගුරු වන්දනා කළේ මතකයට නංවන්න.
- | | |
|-------------------------|--------|
| අදුරෙන් එළියට යන මග | කියනා |
| දැනුමෙන් සවියෙන් මුවහන් | කරනා |
| ඇල්මෙන් කැල්මෙන් ඔවුන් | බෙදනා |
| ගුරුම්ව පියවරු නමදිම් | බැතිනා |
- ගුරු වන්දනා ගාථාව කිය දෙන්න.
 - එය කටපාඩම් කරවන්න.
 - ගාථාවේ තේරුම ද කිය දෙන්න.
 - සැම දා ගාථාව කිය ගුරුවරුන්ට වන්දනා කරන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ගුරු වන්දනා ගාලාව	ඒහි තේරුම කවියෙන්	
මිවාද සිප්ප දානේන	මිවා සිප්	දිමෙන
සික්බාපේති මමං ගරු	මා හික්මවන	පේමෙන
සගාරවෙන විත්තේන	ඇදුරු හද	බැතියෙන
අහං වන්දාම් තං ගුරු	වදිම් ගරු සිත පෙරටු කරමින	

පියවර 3

- “ගුරුවරු අපේ දෙවිවරු ය” යන මාත්‍රකාවට වැකි/කවි ලිඛීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම ලිපි එක් කර පොතක් සකස් කරන්න.
- එකිනෙකා ලිපු ලිපි (වැකි/කවි) කියවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

පියවර 1

- ‘ප්‍රබිඛ හාසි’ යන වචනය ලියා පුද්ගලනය කරන්න.
- කිහිප වරක් ගබා නගා කියවන්නට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- පුද්ගලයකු සමග මූලින් ම සිනා සීම බුදු රජාණන් වහන්සේ තුළ තිබූ සුහදතාව වර්ධනය කර ගැනීමේ වටිනා ගුණාංගයක් බව සිසුන්ට කියා දෙන්න.
- හැම පුද්ගලයකු ම සමග සුහදතාව දැක්වීමේ ද තමන් පළමු ව සිනාසි මහු/ඇය/මුවන් පිළිගැනීම වැදගත් බව සාකච්ඡා කරන්න.
- බුදුන් වහන්සේ ද තමාට හමු වන මෙන් ම තමා හමුවට පැමිණි සියලු දෙනා මද සිනාවකින් පිළිගත් ආකාරය ‘ප්‍රබිඛ හාසි’ ලෙස දක්වා ඇති බව තව දුරටත් පැහැදිලි කරන්න.
- යම පුද්ගලයකුට මූලින් ම සිනාසි පිළිගැනීමෙන් මහු/ඇය තුළ ඇති බිය හා සැකය ඉවත් වන බව පහදා දෙන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ සරවඟ වුවත් උන් වහන්සේ තුළ තිබූ විශිෂ්ට ගුණාංගයක් වශයෙන් ප්‍රබිඛ හාසි (පළමු ව සිනා සීම) ගුණය දක්වා ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- එය අප තුළ ද ඇති කරගත යුතු ගුණාංගයක් ලෙස හැදින්වා යුතු බවත් කියා දෙන්න.

පියවර 2

- ‘ප්‍රබිඛ හාසි’ යන වචනය ලියා පුද්ගලනය කර, එය කිහිප වරක් ගබා නගා කියවීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- ‘ප්‍රබිඛ හාසි’ මූලින් ම කතා කිරීම බුද්ධ වරිතයේ වැදගත් ලක්ෂණයක් බවත්, කෙනෙකු සමග සුහදතාව දැක්වීමේ ද තමන් මූලින් ම කතා කිරීම සුහදතාව ඇති කර ගැනීමට පෙළඳවීමක් බවත් පහදා දෙන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ හමුවට පැමිණෙන පුද්ගලයන්ට මෙන් ම තමන්ට හමු වන පුද්ගලයන්ට ද මූලින් ම කතා කර සුව දුක් විමසීම උන් වහන්සේ තුළ තිබූ විශේෂ ගුණාංගයක් බව සාකච්ඡා කරන්න.

- එමගින් තමන් සමග කතා කිරීමට යම් අයකුට බිජක් සැකයක් පවතින්නේ නම් එය දුරු කිරීමත්, අනතිලානී ගුණය පුද්ගලය කිරීමත් බුද්ධ වරිතයෙන් දැක ගත හැකි බව කියා දෙන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන් අප ද සුහදතාව දැක්වීමේ දී මුළුන් සමග සුහද ව මුළුන් ම සිනාසීමත් (ප්‍රබ්‍රහ්මාසී) මුළුන් ම කතා කිරීමත් (ප්‍රබ්‍රහ්මාසී) පුරුදු කරගත යුතු උසස් ගුණාංග බව තහවුරු කරන්න.
- (සැ.යු. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු දිස නිකායේ/සේෂණ දීන්ඩ සූත්‍රයේ පිටුව 230හි සඳහන් ය.)

කියාකාරකම 8

පියවර 1

- අප පාසලේ දී පන්ති කාමරයෙන් පිටතට යන විට පේළියට ගමන් කරන ආකාරය සිහිපත් කරන්න.
- එහි දී අප කැකෝ ගසමින් ගමන් කළහොත් වෙනත් පන්තිවල සිසුන්ට එය කරදුරයක් වන බව කියා දෙන්න.
- එම නිසා අප පන්තියෙන් පිටතට, වෙනත් ස්ථානයකට යන විට (ප්‍රස්තකාලයය වැනි) ආචාරයිලි ව සන්සුන් ව කිසිවකුට හිරිහැරයක් නොවන ලෙසට ගමන් කළ යුතු බව කියා දෙන්න.

පියවර 2

- මෙම කවිය තාලයට ගායනා කරන්න.

පාරේ යන එන විට - අයින් වීමෙන් දකුණට
දුව පැන දග නො කොට - ගමන් කළ යුතු ය කි හැම විට

(සිරින් මල්දම-14)

- අප මගතොටේ දී ගමන් කරන විට පාරේ දකුණු පසින් ගමන් කළ යුතු බව කියා දෙන්න.
- එසේ වන විට ආචාරයිලි ව කිසිවකුටත් හිරිහැරයක් නොවන පරිද්දෙන් යා යුතු බව කියන්න.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් මහමග සෞඛ්‍ය කරමින් ගමන් නොකළ යුතු බව කියා දෙන්න.
- තමා දන්නා හඳුනන කෙනෙකු දුටු විට ප්‍රසන්න ව සිනාසී තම ලෙන්ගත බව ප්‍රකාශ කිරීමට කියා දෙන්න.

පියවර 3

- මබ බස් රථයක (පොදු වාහනයක) ගමන් කරන විට එහි දී ආචාරයිලි ව කටයුතු කළ යුතු බව කියන්න.
- බස්රථයේ ලිවීම, කුරුටු ගැම වැනි අයුතු කියා කිරීමෙන් වැළැකිය යුතු බවත්, තමා දන්නා හඳුනන කෙනෙකු දුටු විට තම අසුන ලබා දීම වැනි යහපුරුදු ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.

- ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්, ගැබෙනි මාතාවක, ගුරුවරයකු හෝ ආච්චි සියා කෙනකු, අපහසුතා ඇති අයකු දුටු විට තමා අසුනක වාඩි වී සිටී නම් ආචාරගිලි ව අසුන පිරිනැමීමට කටයුතු කිරීමේ අයය පැහැදිලි කරන්න.
- එසේ කළ අවස්ථා සිසුන්ට ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථා ලබා දෙන්න. ඒවා අගයන්න.

ත්‍රියාකාරකම 9

පියවර 1

- සැහැල්ලු දිවි පැවැත්ම යනු කුමක් දැයි සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- ඒ සඳහා පහත ගාට්‍රා බණ්ඩය යොදා ගන්න.

“සන්තුස්සකෝ ව සුහරෝ ව
අප්ප කිවිවෝ ව සල්ලහුකවුත්ති . . .”
- ඉහත සඳහන් වන්නේ කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයේ එන ගාට්‍රා කොටසකි. සන්තුස්සක නම් තමාට ලැබෙන දෙයින් සතුව විමේ ගුණයයි. සුහර නම් පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි වීම සි. සල්ලහුකවුත්ති නම් සැහැල්ලු දිවි පැවැත්ම සි.
- අප සැම විට ම සරල වාම දිවි පෙවෙතකට හිමිකම් කියන්නේ නම් අද සමාජයේ ඇති වන වෛරය, කොළඹය, රේඛ්‍යාව වැනි සිතිවිලි ඇති නොවන බව කියා දෙන්න.
- තමාට අවශ්‍ය දේවල් පමණක් මිල දී ගැනීමටත්, තමාට හැකි පරිදි වියදම් කිරීමටත් අප කුඩා කළ සිට ම පුරුදු විය යුතු ය යන්න සිසුන්ගේ සිත් තුළ ඇති වන පරිදි කතා කරන්න.

පියවර 2

- සැහැල්ලු දිවි පැවැත්ම පිළිබඳ ව තව දුරටත් සිසුන්ට පහදා දීම සඳහා ‘බහුභාණ්ඩික’ හික්ෂුවගේ කතාව මේ හොඳ නිදසුනක් වශයෙන් යොදා ගන්න.
- බුදු හිමියන් වැඩ සිටි කාලයේ සිටි එක් හික්ෂුවක් (උපනන්ද හිමි) තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සිවුරු, ඇද ඇතිරිලි, කොට්ට උර, ආභාර පාන, ගෘහභාණ්ඩ පරිහරණය කරමින් ජ්වත් වූ බවත්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අසා ඒවායින් මිදුණ බවත් දරුවන්ට කියා දෙන්න.
- තම දෙමාපියන්ට කරදර කර විවිධ දේ ලබා ගැනීමෙන් අත්‍යවශ්‍ය දේ ද ඉටු කර නොගෙන අනවශ්‍ය දේ ලබා ගැනීමට යැමෙන් සිදු වන්නේ අපහසුතාවට පත්වීම බව ද නිදසුන් ගෙනඟැර පාමින් දැනුම්වත් කරන්න.

ලදා : * පොත් බැඟය භාවිත කළ හැකි විට වෙනත් බැඟයක් ගැනීම
* හොඳ ගවුමක් තිබිය දී අලුත් ගවුමක් මිල දී ගැනීම.

පියවර 3

- දෙමාපියන් තමන්ට ලබා දෙන දේ අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීමටත්, හොඳින් තමාගේ උපකරණ (පොත්පත් ආදිය) භාවිත කිරීමටත් පුරුදු විය යුතු බව දරුවන්ට අවබෝධ කරවන්න.
- දෙමාපියන් ඉතා අසිරුවෙන් වෙහෙස වී මුදල් උපයන බවත්, ඒවා අනවශ්‍ය පරිදි වියදම් කර දෙමාපියන්ට කරදර නොකර සිටිය යුතු බවත් කියා දෙන්න.

මුළු පිය	රවටලා
නොගනින් කිසිත්	ඉල්ලා
මුළුපියන්	වැද්ලා
ගනින් ඕනෑ යමක්	ඉල්ලා

(සිරිත් මල්දම - 40)

- කවිය තාලයට ගායනා කරන්න. තේරුම කියා දෙන්න.

තක්සේරුව

- ජන්ත මාණවක ගාරා කටපාච්මින් නිවැරදි ව සඡ්ජක්වායනය කරයි.
- නිවැරදි ව ගාරා සඡ්ජක්වායනය කරමින් ගුරු දේගුරුන් තමදියි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතයට

- ගමන් බිමන්වල දී ජන්ත මාණවක ගාරා සිහිපත් කිරීම.
- තමාගේ උපන් දිනය දා පවුලේ සැම හා නැදු හිතවතුන් එක් ව පන්සලට ගොස් බෙර්ධී පූජා පින්කමක් සිදු කිරීම.
- දිනපතා මවට, පියාට ගාරා සඡ්ජක්වායනය කොට නැමදීම.
- සරල දිවි පැවැත්මකට පුරුෂීම.

4.0 තේමාව : ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් අසුරෙන් අපේ සංස්කෘතික උරුමය රැක ගැනීම

නිපුණතාව : ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් අසුරෙන් අපේ සංස්කෘතික උරුමය රැක ගැනීමට දායක වෙයි.

ඉගෙනුම් පල : 4.1

- තෙරුවන් ගුණ සහි කරමින් ජීවිතයේ සූඛ කටයුතු ආරම්භ කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි.
- විභාර ගෙයක් තැරුණීමට යාමෙන් අන්දැකීම් ලබයි.
- බෙංද්ද සැරසිලි නිර්මාණය සඳහා දායක වෙයි.
- සාමුහික ව එකතු වී පලතුරු පැළ සිටුවා නඩත්තු කරයි.
- තෙරුවන් පිළිබඳ ගුද්ධාවෙන් යුක්ත ව බොදු බැති හි ගායනා කරයි.

4.2

- පෙර පොහොය වැඩිසටහනක් සඳහා සුදුසු ලෙස පරිසරය සකස් කිරීමට දායක වෙයි.
- පෙර පොහොය වැඩිසටහනකට සහභාගි වී අන්දැකීම් ලබයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- විභාර ගෙයක රුප රාමු/සංයුත්ත තැටි
- තොරණ සැදීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- "මොනවද මුත්තේ" ශිතය ඇතුළත් සංයුත්ත තැටියක්
- පලතුරු පැළ
- බොදු හි එකතුවක්
- ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඉගෙනුම් - ඉගෙන්වීම් තුමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- බෙංද්ද අප නිවසේ දී සූඛ කටයුතු ආරම්භ කරන්නේ තෙරුවන් වන්දනා කිරීමෙන් අනතුරු ව බව මතකයට නාවන්න.
 - අප පාසලේ දී දින පතා වැඩිකටයුතු ආරම්භ කරන්නේ ද ආගමික වතාවත්වලින්, එනම් තෙරුවන් වන්දනාවෙන් අනතුරු ව බව මතක් කරන්න.
 - තෙරුවන් යනු බුද්ධ රත්නය, ධම්ම රත්නය හා සංස රත්නය බව කියා දෙන්න. ඒ සඳහා පහත තොරතුරු යොදා ගන්න.
- * නව අරහාදී බුදු ගුණවලින් හඳුනා ගන්නේ බුද්ධ රත්නය බව කියා දෙන්න.
- අප ඉතිපිසෝ හගවා . . . යන නව අරහාදී බුදු ගුණ පායය කියා බුදුරජාණන් වහන්සේට වදින බවත්,
- * ධර්ම රත්නය යනු බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මස්කන්ධය බවත්,
අප ස්වාක්ෂ්‍රාත පායය කියා ධර්ම රත්නය වදින බවත්,

- * සංස රත්නය යනු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගාසනයේ පටන් අද වන තෙක් වැඩවසන සර රුචින බවත්,
- අප සුපරීපන්න පායිය කියා සංස රත්නය වදින බවත් කියා දෙන්න.

පියවර 2

- අප යම් සුබ කටයුත්තක් කරන විට දෙමාපියන්, ගරුවුවන් අපට “තෙරුවන් සරණය” කියමින් ආයිරවාද කරන බව සාකච්ඡා කරන්න.
 - අපගේ එදිනෙදා ජ්විතයේ බොහෝ සුබ කටයුතු යෙදෙන බව කියා දෙන්න.
- ලදා :
- * විභාගවලට පෙනී සිටීම
 - * තරගවලට ඉදිරිපත් වීම
 - * නව නිවසකට මුල් ගල් තැබීම
 - * නිවසට ගෙවැදීම
 - * මංගල උත්සව
 - * උපන් දින සැමරුම් ආදිය
- එවැනි අවස්ථාවල දී අපේ දෙමාපියන් විභාරස්ථානය වෙත ගොජ් ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ අවවාද අනුගාසනා ලබා ගෙන තෙරුවන් ගුණ සිහි කරන්නේ, තෙරුවන් ගුණ සිහි කිරීමෙන් එම කටයුතු සාර්ථක කරගත හැකි ය යන විශ්වාසය සිත් තුළ ඇති නිසා බව කියා දෙන්න.

පියවර 3

- තෙරුවන් වන්දනා කරන ගාර්යා කටපාඩම් කර ගන්නට සිසුන් යොමු කරන්න.
- දින පතා නිවසේ දී තෙරුවන් වන්දනා කිරීම පුරුදේදක් කර ගන්නට දැනුම්වත් කරන්න.
- පාසලේ ආගමික වතාවත්වල දී බුද්ධ වන්දනාවේ දී තෙරුවන් වදින ගාර්යා තුන ම කීමට සලස්වන්න.
- තමාගේ ජ්විතයේ සුබ කටයුතුවල දී සැම විට ම තෙරුවන් ගුණ සිහි කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ශ්‍රීයාකාරකම 2 - විභාර ගෙයක් නැරඹීම

පියවර 1

- එතිහාසික සිද්ධස්ථානයක විභාර ගෙයක් නැරඹීමට සුදුසු විභාරස්ථානයක් තෝරා ගන්න. (මධ්‍ය පුදේශයේ තිබෙන විභාරස්ථානයක් මේ සඳහා තෝරා ගන්න.)
 - තෝරා ගත් විභාරස්ථානයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අවසර ලබා ගන්න.
 - එහි දී හැසිරිය යුතු ආකාරය කියා දෙන්න.
 - විභාර ගෙය නැරඹීමේ දී සෞයා බැලිය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව දරුවන් දැනුම්වත් කරන්න.
- ලදා :
- * විභාර ගෙයි ඇති හිදි පිළිම, හිටි පිළිම හා සැතපෙන පිළිම සම්බන්ධ ව
 - * සිදුහත් වරිතයේ විතු
 - * බෝසත් වරිතයේ විතු
 - * බුද්ධ වරිතයට අදාළ විතු

- * ජාතක කඩා සම්බන්ධ විතු
- * අපාය හා දිව්‍ය ලෝක සම්බන්ධ විතු/මුරති/කැටයම් යනාදිය

පියවර 2

- විහාරස්ථානය වෙත සිසුන් කැදවා ගෙන යන්න.
- නායක ස්වාමින් වහන්සේ වැඩම කරවා ගෙන විහාර ගෙයි ඉතිහාසය පිළිබඳ තොරතුරුවලින් සිසුන් දැනුම්වත් කරන ලෙස ආරාධනා කරන්න.
- ඉන් අනතුරු ව විහාර ගෙය නැරඹීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අවශ්‍ය දේ සටහන් කර ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ඇද ඇති විතු හා අඩා ඇති රුප නැරඹීමට සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- අලංකාරය සඳහා යොදා ඇති මෝස්තර රටා ගැන ද සොයා බැලීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

පියවර 3

- විහාර ගෙය නරඖා පාසලට පැමිණි පසු ඒ පිළිබඳ තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- එක් එක් සිසුවා සිත් ගත් අවස්ථා විතු මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට හෝ අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එක් එක් අවස්ථාව පිළිබඳ තොරතුරු රවනයට සිසුන් යොමු කරවන්න.
- සිසු නිර්මාණ එක් කර බිත්ති පුවත්පතක් නිර්මාණය කරන්න.
- සැම දෙනාට ම දැක බලාගත හැකි වන පරිදි එය පුද්ගලනය කරන්න.

ශ්‍රීයාකාරකම 3 - බොද්ධ සැරසිලි නිර්මාණය

පියවර 1

- වෙසක් හෝ පොසොන් හෝ උත්සව සම්බන්ධ කර ගෙන අදාළ බොද්ධ සැරසිලි නිර්මාණය කරන්න. (සුදුසු පරිදි වෙසක් කුඩා, ගොක් සැරසිලි, . . . ආදි)
- අවශ්‍යතාව අනුව දෙමාලිය සහාය ලබා ගන්න.
- විහාර ගෙය නැරඹීමේ දී ලබා ගත් අත්දැකීම් ද සම්බන්ධ කර ගනිමින් වෙසක්/පොසොන් තොරණක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

පියවර 2

- වෙසක්/පොසොන් තොරණ නිර්මාණයට සුදුසු තේමාවක් තෝරා ගන්න.
- ලදා : * සම්බුද්ධ තෙමගුල
 - * සත් සතිය
 - * සුදුසු ජාතක කඩාවක්
 - * මහින්දාගමනය . . . ආදි
- විතු නිර්මාණයට හැකියාව ඇති සිසුන් තෝරා ගන්න.
- විතු වර්ණ ගැන්වීම සඳහා සැමගේ සහාය ලබා ගන්න.
- තොරණ වටා මෝස්තර නිර්මාණයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- විහාර ගෙය නැරඹීමේ දී ලබා ගත් දැනුම ද මේ සඳහා යොදා ගන්න.

පියවර 3

- තොරණේ සැකැස්ම ඉදිකිරීම සඳහා දෙමාපිය සහාය ලබා ගන්න.
- තොරණ සඳහා නිරමාණය කළ විතු සවි කර සුදුසු පරිදි විදුලි ආලෝකය යොදවන්න.

පියවර 4

- නිරමාණය කළ තොරණ පිළිබඳ වාක්‍ය කිහිපයක් කතා කිරීමට/ කවි ලිඛිමට ගායනයට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

ශ්‍රීයාකාරකම 4

පියවර 1

- සුදුසු ද්‍රව්‍ය සපයා ගෙන බොද්ධ සැරසිලි නිරමාණ කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - දිදා : * පුන්කළස් සැරසිලි
 - * ගොක් කොලු/ මල් සැරසිලි
 - * ආරුක්කු නිරමාණ
 - * පා දේශවනය කරන පාපිස්නා වැනි ද්‍රව්‍ය නිරමාණය කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- ඒ සඳහා ඔබ ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය (පොල් අතු, ගොක්අතු) යොදා ගන්න.

ශ්‍රීයාකාරකම 5

පියවර 1

- "මොනවද මුත්තේ මොකද කරන්නේ . . ." යන ගිතයට සවන් දීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසුන්න.
- ගිතයේ සඳහන් දේ පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
- සියා අං ඇටය සිටුවන්නේ අනාගත පරපුරට දායාද කිරීමට බව ගිතය ඇසුරින් පහදා දෙන්න.
- අප දැන් සිටුවන ගස්වලින් ප්‍රයෝගනයක් වන්නේ අනාගත පරපුරට බවත්, එය අපටත්, සියලු සත්ත්වාටත් බව කියා දෙන්න.
- අප දැන් ප්‍රයෝගනයට ගන්නේ අනිතයේ අපේ වැඩිහිටියන් විසින් දායාද කරන දේ බවත්, රටක පැවැත්ම රඳා පවතින්නට නම් ගස්වැල් අපේ මිතුරන් ලෙස රුක ගත යුතු බවත් කියා දෙන්න.

පියවර 2

- සුදුසු ක්‍රමවේදයක් භාවිත කරමින් පලතුරු පැළ සිටුවීමේ වැඩසටහනක් සැලසුම් කරන්න.
- පලතුරු පැළ ලබා දෙන ආයතනයක අනුග්‍රහය ලබාගැනීමට උනන්දු වන්න.
- පාසලේ ඉඩකඩ තිබෙන පරිදි පලතුරු පැළ සිටුවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සාමූහික ව එක් වී තමා රෝපණය කළ පැළ රකඟලා ගත යුතු බවට ද සිසුන් දැනුම්වන් කරන්න.
- අවශ්‍ය ජලය, පොහොර යෙදීමත්, පැළය රුක බලා ගැනීමත් අපේ යුතුකමක් බව කියන්න.

- වසවිසෙන් තොර පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට හැකි වන බවත්, එය නීරෝග මත පරපුරක් සඳහා කරන දායාදයක් බවත් කියා දෙන්න.
 - තමා පාසලේ සිටින කාලය පුරු ම එම පැළ ආරක්ෂා කර වර්ධනයට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලකීමට කටයුතු කිරීම පින්කමක් වන බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

ପିତ୍ତୁର ୩

- “අප සිටවූ පලතුරු පැල අනාගතයට සි” යන මැයෙන් වැකි ගොඩනගා ලිවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

వియాక్తారథమ 6

ପିଲେର 1

- 1, 2, 3 හා 4 ගේණිවල ගායනා කළ බොදු හි අසන්නට සළස්වන්න./ගායනා කරන්න.
 - 5 ගේණියේ දී හඳුන්වා දෙන බොදු හිතය ද ජායා පිටපත් කර ලබා දෙන්න.
 - එම ගිතවලින් කියවෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ, ධරුම රත්නයේ ගුණ හා සිංස රත්නයේ ගුණ පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
 - බොදු හිත පුද්ධාවෙන් යුතු ව ගායනා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ සඳහා සුදුසු ආදේශන හාන්ච හාවිත කරන්න.

ପିଲାର 2

- පාසලේ පැවැත්වන සඳහම හි සරණය සඳහා බොහෝ හි ගායනයට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

4.2 පෙර පේෂ්ය වැඩසටහන

వియాకారకం 7

ପିତ୍ତର 1

- පෙර පෝය වැඩසටහනක් සඳහා කළ හැකි දේවල් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

ලදා : *

 - * ධරුම දේශනා හා ධරුම සාකච්ඡා
 - * ශිල හාවනා වැඩසටහන්
 - * විහාරස්ථානයකට යාම
 - * මාලිය වන්දනා වැඩසටහන්
 - * ගුරු වන්දනා වැඩසටහන
 - * ගුමදාන පින්කම්
 - * ආරෝග්‍ය ගාලාවකට බෙහෙත් අසුරන සකස් කර පරිත්‍යාගය. (බෙහෙත් පෙනී ලබා දෙන කටයුතු)
 - * පිරින් පින්කම්
 - * ආයුර්වේද රෝහලට මූෂණ පරිත්‍යාගය

ପିଲାର 2

- පෙර පෝර වැඩසටහනක් සඳහා ධරුම සාකච්ඡා වැඩසටහනක් සැලසුම් කරන්න.
 - මේ සඳහා ඔබට සූදාසු පෙර පෝර දිනයක් යොදා ගත හැකි ය.

- ධර්ම සාකච්ඡාවට සඳහා සුදුසු මාතෘකාවක් තෝරා ගන්න.
- ලදා : * ජාතක කාලා ඇසුරෙන්
* සුවිශේෂ බුදු වදන් (කායේන සංවර්ධ සාමු වැනි) . . . ආදි
- ධර්ම සාකච්ඡාවට ආරාධනා කරන ස්වාමීන් වහන්සේ හමු වී එහි දී සාකච්ඡා කිරීමට යෝජිත කරුණු පිළිබඳ ව තොරතුරු පවසන්න.
- ධර්ම සාකච්ඡාවේ දී ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අසන්නට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රශ්න සකස් කර තබා ගැනීමට ගුරුවරයා/ ගුරුවරිය කටයුතු කරන්න.
- නිවේදන කටයුතු සඳහා සුදුසු අයකු තෝරා ගන්න. (ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක/නායිකා, ගුරු හටතකු)

පියවර 3

- ධර්ම සාකච්ඡාවට සුදුසු පරිදි ස්ථානය පිරිසිදු කර සකස් කරන්න.
- සිපුන් වාසි කරවන විට සැමට සාකච්ඡාවට එක් විය හැකි පරිදි ආසන සකස් කරන්න.
- ස්වාමීන් වහන්සේගේ ආසනය උස් ස්ථානයක සූදානම් කරන්න.
- කුඩා මීසයක් පිරුවට දීමා තබා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය තබන්න.
- ලදා : * ඔරලෝසුවක්
* පැන් වීදුරුවක්
- සූදානම් කර ගත් ගැටලු ඉදිරිපත් කරමින් ධර්ම සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.
- ස්වාමීන් වහන්සේට පිරිකර පූජා කරන්න.
- “සීලවන්තං ගුණවන්තං” ගාර්ථ කියා ස්වාමීන් වහන්සේට වන්දනා කරන්න.

පියවර 4

- ධර්ම සාකච්ඡාවේ දී යොදා ගත් ගැටලු ඇසුරෙන් පැවරුම් පතක් සකස් කර සිපුන්ට ලබා දෙන්න.
- ඒවා නිවැරදි දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

තක්සේරුව

- තෙරුවන් වන්දනා කරන ගාර්ථ නිවැරදි ව කටපාඩමෙන් කියයි.
- විහාර ගෙයක් නැරඹීමෙන් ලත් අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කරයි.
- බොද්ධ සැරසිලි නිරමාණ පුදර්ශනය කරයි.
- පලතුරු පැළ සිටුවා නඩත්තු කරයි.
- බොදු හි ගායනා කරයි.
- ධර්ම සාකච්ඡාවක් සඳහා සහභාගි වෙයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතයට

- තෙරුවන් ගුණ සිහි කර ජීවිතයේ සුබ කටයුතු ආරම්භ කිරීම.
- අනාගත ප්‍රයෝගනය සඳහා ගස්වැල් රෝපණය කිරීම.
- බොද්ධ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම හා ගුද්ධාවෙන් යුතු ව ඒ සඳහා සහභාගි වීම.

5.0 තොමාව : බොඳු ගුණධර්ම ඇසුරින් තමාටත් අනුන්වත් හිත පිණිස වන පොරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කිරීම

නිපුණතාව : බොඳු ගුණධර්ම ඇසුරින් තමාටත් අනුන්වත් හිත පිණිස වන පොරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

- ඉගෙනුම් පල :**
- ජයග්‍රහණයේදී අනතිමානී ව සතුවුවිය යුතු බව යෝජනා කරයි.
 - පරාජයේදී අධිශ්චානයීලි ව කටයුතු කිරීමෙන් ජයග්‍රහණය කරා ලැබා විය හැකි බව පිළිගනිමින් කතා කරයි.
 - වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම බෝසත් වරිතයේ උදාහරණ ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරයි.
 - ප්‍රායෝගික ජීවිතයේදී තමාට පැවරෙන කාර්යයන් වගකීමෙන් යුතු ව ඉවු කරයි.
 - අන් සතු දේ සෞර සිතින් ගැනීම පාපකාරී ක්‍රියාවක් බව පිළිගනිමින් කතා කරයි.
 - සුභාෂිත වවන හාවිතයෙන් ලැබෙන වටිනාකම පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරයි.
 - සැම විට ම සුභාෂිත වවන හාවිත කරයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- නන්දිවිසාල ජාතක කතාවේ සිදුවීම් කීපයක් සහිත රුප රාමු/සංයුත්ත තැටි
- ලෝවැඩ සගරාවේ සහ සිරින් මල් දමෙහි දී ඇති කාව්‍යයන් හා තේරුම සහිත පත්‍රිකා

ඉගෙනුම් - ඉගෙන්වීම් තුමෝෂාය

බොදු දුරවිකු සතු ඉණාංග

ක්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- ජීවිතයේ එදිනෙදා කටයුතුවල දී ඇතැම් විට ජයග්‍රහණ ලැබීමටත්, එමෙන් ම පරාජයන්ට මූහුණ දීමත් සිදුවිය හැකි බව ඉතා සරල ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- ගුරුවරයකු/ගුරුවරියක ලෙස තමා ලැබූ ජයග්‍රහණයක් හා හිමි වූ පරාජයක් පිළිබඳ ව සිසුන්ට පවසන්න. ජය පරාජය කාටත් පොදු දෙයක් බව ගුරු අත්දැකීම් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.
- නිවසේදී හෝ පාසලේදී හෝ තමා ලැබූ ජයග්‍රහණ හා පරාජයන් පිළිබඳ කතා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2

- ජයග්‍රහණයක දී හා පරාජයක දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පහත කරුණු ද අදාළ කර ගනිමින් සිසුන් හා සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.

- ජයග්‍රහණයක දී,
 - * තමන්ගේ හැකියාව පිළිබඳ සතුවූ විය යුතු බව
 - * අන්‍යායන්ගේ සිත් නොරිදිවිය යුතු බව
 - * අන්‍යායන් පිඩාවට පත් නොකළ යුතු බව
 - * සියලු දෙනා එක් ව අන් අයට බාධාවක් නොවන පරිදි සතුට බෙදා හදා ගත යුතු බව
 - * පරාජය වූවන් හෙළා නොදැකිය යුතු බව හා ඔවුන් දිරීමත් කළ යුතු බව
 - * පරාජීතයන් තුළ ඇති ධනාත්මක ගක්තින් අගය කළ යුතු බව
- පරාජයක දී,
 - * පරාජයට හේතු විමසා බැලිය යුතු බව
 - * ජයග්‍රාහකයන්ගේ දක්ෂතා අගය කළ යුතු බව
 - * ජයග්‍රහණය කරා යා හැකි යහපත් මාරුග පිළිබඳ සොයා බැලිය යුතු බව
 - * වැඩිහිටි උපදෙස් ලබා ගත යුතු බව
 - * අධිෂ්ථානයිලි ව කටයුතු කිරීමෙන් ඉදිරි ජයග්‍රහණ සඳහා යොමු විය හැකි බව

ශ්‍රීයාකාරකම 02

පියවර 1

- වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීමේ වටිනාකම හා එමෙස කටයුතු කිරීම නිසා තමාට, තම පවුලට හා සමාජයට ලැබෙන වාසි පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කළ අවස්ථා පිළිබඳ ව පහත උදාහරණ ද ඇසුරින් සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
 - ලදා : * තම මව කර තබා ගොඩට පිහිනා මවගේ ජීවිතය බෙරාගත් අවස්ථාව (මාතුපෙළේසක ජාතකය)
 - * දැස් අන්ධ මහලු මව හා පියා පෝෂණය කළ ආකාරය (සාලිකේදාර ජාතකය)
 - * කාන්තාරයේ ගමන් කිරීමේ දී වගකීමෙන් කටයුතු කර, අමතුෂ්‍යයන්ගෙන් බෙරුණු ආකාරය (අපන්නක ජාතකය).

පියවර 2

- බෝසතාණන් වහන්සේ වගකීමෙන් යුත්ත ව කටයුතු කළ අවස්ථා පිළිබඳ ව උගත් කරුණු ඇසුරින් විතුයක් නිර්මාණය කොට බිත්ති ප්‍රවත්පතට ඇතුළත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ශ්‍රීයාකාරකම 3

පියවර 1

- සමාජයේ ජ්‍වත් විමෙම දී වයස් හේදයකින් තොර ව හැම කෙනෙකුට ඉටු කිරීම සඳහා පැවරී ඇති කාර්යයන් ඇති බව සිසුන් හා සාකච්ඡා කරන්න.
- ලදා : * වැඩිහිටියකු ලෙස තමා ලැබූ අත්දැකීම් ඇසුරින් අන් අයට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම හා උපදෙස් ලබා දීම.
- * දෙමාපිය මග පෙන්වීම හා ගුරු උපදෙස් පිළිපැදිමින් හොඳින් ඉගෙන ගැනීම.
- * ගුරුවරයකු වශයෙන් සමාජයේ හොඳින් ජ්‍වත් විමට දරුවන්ට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම.

පියවර 2

- ගුරුවරයකු වශයෙන් තමාට පැවරී ඇති කාර්යයන් හා සිසුන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් තමා එම කාර්යයන් වගකීමෙන් යුතු ව ඉටු කරන ආකාරය ද සරල ව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- උමයින් ලෙස තමාට පැවරී ඇති කාර්යයන් පහත ආකාරයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

නිවසේ දී	ජාසලේ දී
ලදා : * පරිහරණය කරන හාණේඩ නිසි තැන තැබීම	ලදා : * පන්ති කාමරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
*	*
*	*
*	*

පියවර 3

- සුදුසු පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
- වගවේ සඳහන් කළ කාර්යයන් වගකීමෙන් යුත්ත ව ඉටු කළ ආකාරය යහළ්වන් හා සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ඉදිරිපත් වීම අගය කරන්න.

ශ්‍රීයාකාරකම 4

පියවර 1

- පහත කවි සුදුසු ක්‍රමවේදයකට අනුව සිසුන්ට ඇසෙන්නට සලස්වන්න./සිසුන් සමග තාලයට ගායනා කරන්න.

බලයෙන් වත් කිසියම් සොර සිතකින්
සිය'තින් වත් දැන්වූ උපදෙසකින්
පරසන් තක දෙය ගත සොර කමකින්
නිරයෙන් නිරයට පැමිණෙයි එතෙකින්

(ලෝච්ච සරාව - 79 කට- විදාහම මෙමත් තිමි)

අනුත් ගෙන් නැති	වුණ
දෙයක් ලැබුණේන් යම්	දින
එය සැගවා	තොගෙන
දෙන්ට කරුණා කරන්	සතුටින
(සිරින් මල්දම - 08)	

පියවර 2

- කවිවල අර්ථය සරල ව සිජුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- සොරකම් කිරීමේ විපාක පිළිබඳ ව සමාජීය උදාහරණ ඇසුරින් සිජුන් හා සරල සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
- ඒ ඇසුරින් යහපත් පුද්ගලයකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් විය යුතු ආකාරය පහදා දෙන්න.

ත්‍රියාකාරකම 5

සුභාමිත වදන් හාවිතය

පියවර 1

- සුභාමිත වවන හාවිතය පිළිබඳ ව 4 වන ග්‍රෑනියේ දී උගත් බුද්ධ ධර්මය පාඩම් කෙරෙහි සිජු මතකය අවදි කරවන්න.
- ලදා : * පෙළ පොත - සුභාමිතය යහපත් ය පාඩම්
* ගුරු මාර්ගෝපදේශය - 5.0 තේමාව, ත්‍රියාකාරකම 04
- පළමු ග්‍රෑනියේ දී උගත් නත්දීවිසාල ජාතකය සිහියට නංවමින් රුප රාමු ද යොදා ගනීමින් සුභාමිත වවන හාවිතයේ ඇති වැදගත්කම තව දුරටත් පහදා දෙන්න.
- යහපත් වවන හාවිතයෙන් ලැබෙන වාසි මෙන් ම අයහපත් වවන හාවිතයෙන් වන අවාසි පිළිබඳ ව ද සිජු අදහස් විමසන්න.

තක්සේරුව

- ජයග්‍රහණයේ දී හා පරාජයේ දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය විස්තර කරයි.
- වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- සොරකම් කිරීමෙන් වැළකෙයි.
- සුභාමිත වවන හාවිත කරයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ හාවිතය සඳහා

- ජයග්‍රහණය හා පරාජය සම සිතින් විද ගැනීම
- හැකි සැම විට ම වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම.
- අන් සතු දේ ගැනීමෙන් වැළකීම.
- සැම විට ම සුභාමිත වවන හාවිත කිරීම.

6.0 තේමාව : බොද්ධ උපදේශ කාචන ව්‍යුහයේ සඳහා නිර්මිත තම පිටත දැරූණෙනය ගොඩනගා ගැනීම.

නිපුණතාව : බොද්ධ උපදේශ කාච්‍යා වණපොත් කර ගතිමින් තම ජ්‍යෙෂ්ඨ දැරුණය ගොඩනගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.

ඉගෙනුම් පල : • බොහෝ උපදේශ කාච්‍ය මතකයෙන් ගායනා කරයි.
 • ඉදිරිපත් කරන ලද බොහෝ උපදේශ කාච්‍යයන්හි අර්ථය ප්‍රකාශ කරයි.
 • බොහෝ උපදේශ කාච්‍ය වලින් මතු වන ආදර්ශ ජීවිතයට එකතු කරගත යුතු බවට යෝජනා කරයි.

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ଜୀବନପରିଚୟ

- සුභාමිතය හා ලෝච්චි සගරාවෙහි දී ඇති කවිවල තේරුම සඳහන් පත්‍රිකාව
 - සොරකම් කිරීම හා ඒ පිළිබඳ ලබා දුන් දැඩිවම් පිළිබඳ සඳහන් ප්‍රවත්පන වාර්තා කිහිපයක්

ବୃକ୍ଷରେଣୁମି - ବୃକ୍ଷରେଣୁମି ବ୍ରାହ୍ମମେଳପାଦ

వియాకారకම 1

ପିତ୍ତର 1

- පහත සඳහන් ලොදු උපදේශ කාචය ලියා ප්‍රවරුවක ප්‍රදරුණතය කරන්න.

කුලුණු ගුණෙන් යිතු උතුමන් සිත මහරු

දින බසින් නොයෙදේ කරනට නපුරු

ନବ ରୂପନିକ୍ଷେ ପିର ମହ ଜୀବିତରେ ଗୈତ୍ରୀ

தன் சுலகின் ஹண் கல ஹை வெதி கவரே

(ప్రభూతితయ - కవియ 21 - ఆలగియవన్‌న ముకాలెవిట్టం)

- සුදුසු තුමලේදයක් හාවිත කරමින් සිපුන්ට කවිය අසන්නට සලස්වන්න./සාමූහික ව ගායනා කරන්න.
 - දෙදෙනා බැහින් සිපුන් කණ්ඩායම කරන්න.
 - නිවැරදි උච්චාරණයෙන් යුතු ව යහළවාට ඇසෙන්නට කවිය ගායනා කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
 - මේ ප්‍රයරින් දෙදෙනාට ම අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ପିଲାର 2

- මෙම කවිය සුභාමිතයේ සඳහන් වන බව සිහි ගන්වන්න.
 - මෙම කවියේ අංහස සරල ව කියා දෙන්න.

(කරුණා ගුණයෙන් යුක්ත වූ පිදිය යුතු උතුමන්ගේ සිත අසත්පුරුෂයන්ගේ වචනයෙන් නපුරු දේ කිරීමට නොයෙදෙයි. නව රත්නයන්ගෙන් පිරුණා වූ ගැහුරු මහ මුහුද, තණ සුළකින් උණු කිරීමට කවරෝ සමත් වේ ද යන්න රහත කිවියේ අර්ථය සි.)

ත්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- සොරකම් කිරීමේ අනිවු විපාක පිළිබඳ ව පෙර උගත් කරුණු නැවත සිසුන්ගේ මතකයට නාවන්න.
- සොරකම් කිරීම හා ඒ පිළිබඳ ව ලැබුණු දූලුවම් පිළිබඳ ව පල වූ ප්‍රවත්පන් වාර්තා කිහිපයක් අධ්‍යයනයට හා සාකච්ඡා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2

- පහත සඳහන් කවිය සුදුසු ක්‍රමවේදයක් හාවත කරමින් සිසුන්ට අසන්නට සලස්වන්න.

කෙකියට කඩක් සගවා යහළිවෙකු ගෙන්
 එළිකොට නැවත දුන් මිනිසකුට එතෙකින්
 විළි වැස්මක් නො ම විය දෙවි වුවත් අන්
 කෙකියට වත් නොකරවු සොරකමක් දැනේ
 (ලෝච්ච සගරාව - වීදාගම මෙමෙනුය හිමි)

- සෙල්ලමට වත් විනෝදයට වත් සොරකම් කිරීම පවි සිදුවන ත්‍රියාවක් බව කවිය ඇසුරින් සරල ව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- ලෝච්ච සගරාව බෙංද්ද උපදේශ පදා අඩංගු ගුන්ථයක් බව ද සිහි ගන්වන්න.

ත්‍රියාකාරකම 3

පියවර 1

- කේවල ව හා කණ්ඩායම් වශයෙන් එක් වී කවි තාලයට ගායනා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2

- කවි දෙකෙහි ම තේරුම වෙන් වෙන් වශයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 3

- අදාළ උපදේශ කාවා ඇසුරින් තම ජීවිතයට එකතු කර ගත හැකි ආදරු මොනවා දැයි සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- එම ආදරු ඇසුරින් තම ජීවිතයට එකතු කර ගත හැකි වටිනාකම් පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.

තක්සේරුව

- තේමාවට අදාළ බෙංද්ද උපදේශ කාවා මතකයෙන් ගායනා කරයි.
- බෙංද්ද උපදේශ කාවාවල තේරුම ප්‍රකාශ කරයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ හාවතය සඳහා

- බෙංද්ද උපදේශ කාවාවලින් ගත හැකි ආදරු තම ජීවිතයට එකතු කර ගැනීම.

7.0 තේමාව : හිතකර දෙනීක වර්යා රටාවක් ගොඩනගා ගනීමින් සෞඛ්‍යවන් ජීවිතයක් ගත කිරීම

නිපුණතාව : සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් එලදායී දෙනීක වර්යා රටාවක් ගොඩනගා ගනියි.

- ඉගෙනුම් පල :**
- උදෑසනින් අවදි වීම යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුද්දක් බව පිළිගනීමින් කතා කරයි.
 - තෙරුවන් වන්දනාවේ යෙදීම සමග සරල හාවනාවක යෙදීම ජ්වන පුරුද්දක් බවට පත් කර ගත යුතු බවට යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.
 - නියමිත වේලාවට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ වට්නාකම විස්තර කරයි.
 - විවේකය එලදායී ව ගත කළ හැකි ආකාරය ප්‍රකාශ කරයි.
 - සුවබර නින්දක වට්නාකම පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරයි.
 - සෞඛ්‍යවන් ජීවිතයක් සඳහා පොද්ගලික පවිත්‍රතාව අත්‍යවශ්‍ය බව ප්‍රකාශ කරයි.
 - නීරෝගකම රක ගැනීම සඳහා ව්‍යායාම්වල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක රුප රාමු/වීඩියෝ පට
- දෙඛස ඇතුළත් පත්‍රිකාව/හඩ පටය
- යොදා ගත හැකි කවි, ශිත, කතන්දර

ඉගෙනුම් - ඉගෙන්වීම් තුමෝෂ්පාය

ත්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- උදෑසනින් අවදි වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව 3 හා 4 ග්‍රෑන්වල දී උගත් කරුණු කෙරෙහි පහත ගුරු මාර්ගෝපදේශ ඇසුරු කර ගනීමින් සිසු මතකය අවදි කරවන්න.
- 3 ග්‍රෑන්ය - 07 තේමාව
4 ග්‍රෑන්ය - 07 තේමාව

පියවර 2

- තෙරුවන් වන්දනාවේ යෙදීමෙන් පසු දින පතා කෙටි වේලාවක් සිසුන් මෙත්‍රි හාවනාවේහි නිරත කරවන්න.
- සැම සිසුවකුට ම අවස්ථාවක් ලැබෙන පරිදි සිසුන් මගින් ම අනෙක් සිසුන් හාවනාවේ යෙදීම් සඳහා කටයුතු යොදන්න.
- මෙත්‍රි හාවනාව වැඩිමට පෙර පූජ්ම ඉහළ පහළ ගැනීමේ අභ්‍යාසයක සිහියෙන් යුත්ත ව නිරත කරවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- පෝෂණදායී ආහාර වේළක් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව පහත කරුණු ද මතු කරමින් සිසුන් හා සරල සාකච්ඡාවක නිරත වන්න. මේ සඳහා රුප රාමු හා විභියේ පට යොදා ගන්න.
 - * පෝෂණදායී ආහාර වේළකට පෝරීන්, විටමින්, පිෂේයය, බනිජ ලවණ ආදිය අඩංගු විය යුතු බව
 - * එවා තුළින් ගරීරයට ගක්තිය, නීරෝගකම ලැබෙන බව
 - * තමා ලබා ගන්නා ආහාරය අනුහවයේ දී මතා සිහියෙන් යුතු ව මූබය තුළ දී නොදින් විකා ආහාර ගත යුතු බව
 - * ඉගෙන ගන්නා දරුවකු ලෙසින් උදෑසන ආහාරය ගැනීම ඉතා වැදගත් බව
- පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයේ දී උගෙන කරුණිමින් පහත වගුව සම්පූර්ණ කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ආහාර වර්ග		
පෝරීන් සහිත	විටමින් සහිත	බනිජ ලවණ සහිත
ලදා : කබල	ලදා : දොඩම්	ලදා : නිවිත

පියවර 2

- 4 ග්‍රේන්යේ බුද්ධ ධර්මය ගුරු මාරගෝපදේශයේ 7.0 තේමාවහි ක්‍රියාකාරකම 02හි අඩංගු කරුණු ද නැවත සිසුන්ට සිහි ගන්වමින් නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම තව දුරටත් තහවුරු කරන්න.
- එහි දී
 - * නියමිත වේලාවට ආහාර නොගත් විට ලෙඛරෝගවලට ගොදුරු විය හැකි බව
 - * ආහාර වේළක පෝෂණ ගුණය අඩංගු විය යුතු බව
 - * කුඩා කළ සිට ම පැණි රස ආහාර අඩුවෙන් ගත යුතු බව
 - * පාසලේ දී විය හැකි ක්ලාන්ත විම ආදියට මූලික හේතුව වැරදි ආහාර රටා බව සිසු අවධානයට ලක් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

පියවර 1

- පහත දෙස සුදුසු ක්‍රමවේදයක් යොදා ගනීමින් සිසුන්ට ඇසෙන්නට සලස්වන්න.

ගුරුණුම් : දරුවන්, මයාලගේ ගෙවල්වල දී ප්‍රයෝගනයක් ගත්තට පස්සේ ඉවත දමන දේවල් මොනව ද ?

නිමල් : පොල් කුඩා, තේ කුඩා, පොල් මුඩා

සුනිමල් : වයර්, අයිස්ත්‍රීම් පෙවටි, පොල් කටු, සැමන් වින් එහෙම

ගුරුතුම් : ඔවුන් මෙය වගේ දේවල් ඉවත දමන්නේ නැතුව ගොඩක් ප්‍රයෝගන ගන්න අපට පුළුවන්. සුනිමල් කිසුපු මය ද්‍රව්‍යවල පස් පුරවල පොඩි පැලු හිටවන්න පුළුවන් නේ දී ?

මොනවද ඒ වගේ හිටවන්න පුළුවන් දේවල් ?

විනිතා : ගොටුකොළ, මුගණුවැන්න වගේ පළා වර්ග හිටවන්න පුළුවන්.

සුනිමල් : කංකුං, නිවිති, සාරණ එහෙම හිටවන්නත් පුළුවන්.

ගුරුතුම් : ඔවුන් දරුවනේ ... බොහෝම භොඳයි. ඒ වගේ ම කොම්මාරිකා, ඉගුරු, කහ වගේ එශපය පැලුළුවන් හිටවන්න පුළුවන්. පොල්කටුවලට පස් පුරවල රක්ෂණු එහෙම හිටවන්නත් පුළුවන්. එතකොට පරිසරයන් ලස්සන යි. ඒ වගේ ම ගෙදරටත් ප්‍රයෝගන යි.

නිමල් : එතකොට අපිට මුදල් වියදුම් කරලා වෙළඳ පොලෙන් අරන් වස විස කන්න යිනත් නැහැ.

ගුරුතුම් : ඔවුන් ඒ වගේ ම තමන්ගේ විවේකය ඉතා ම ප්‍රයෝගනවත් දේකට යොදාගන්නත් පුළුවන්.

පියවර 2

- දෙබස ආස්ථ්‍රීන් විවේකය ප්‍රයෝගනවත් ලෙස ගත කළ හැකි ආකාරය සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 3

- විවේකය ප්‍රයෝගනවත් ව ගත කළ හැකි තවත් ක්‍රියාකාරකම් පැවසීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගයන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

පියවර 1

- උදෑසන සිට සැම අයකු ම මානසික ව මෙන් ම කායික ව වෙහෙසෙන ආකාරය සිසුන් හා සාකච්ඡා කරන්න.

ලදා : * වැඩිහිටියන් - රැකියා කටයුතුවල දී, ගෙදර දොර කටයුතුවල දී

* දරුවන් - ඉගෙන ගැනීමේ දී, ව්‍යායාම් කිරීමේ දී

පියවර 2

- රාත්‍රිය උදා වන තුරුත් විවිධ කාර්යයන්හි නියුලීම නිසා ඇති වන මානසික හා කායික වෙහෙස දුරලිමට නින්ද අත්‍යවශ්‍ය බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- නින්දේ දී මනස හා ගීරිය සැහැල්ල වන බව
- එය ගීරියට ඉතා හිතකර තත්ත්වයක් බව

ක්‍රියාකාරකම 5

පියවර 1

- සෙශංබාවන් නීරෝග ජීවිතයක් ලබාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දේ පිළිබඳ ව පහත කරුණු ද අදාළ කර ගනීමින් සිසුන් හා සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
 - * නියමොතු කපා පිරිසිදු කර ගැනීම කළ යුතු බව
 - * දිනපතා ගරීරය සේදා පිරිසිදු කළ යුතු බව
 - * හිසකේස් පිරිසිදු ව තබාගත යුතු බව
 - * ඇදුම් හොඳින් සේදා වේලා පාවිච්චි කළ යුතු බව
 - * නියමිත වේලාවට ආහාර ගත යුතු බව

පියවර 2

- නීරෝග ජීවිතයක වටිනාකම පිළිබඳ කළේ, ගිත, නාට්‍ය, රංගන නිර්මාණ කිරීම හා ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ඒ සඳහා සුදුසු ශේ නිර්මාණ ගුරු නිරීක්ෂණයෙන් තෝරා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

පියවර 1

- “ක්‍රියාකාර් ව ප්‍රිතිමත් වෙමු” විෂය ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ ව සිසුන් හා සරල ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ව්‍යායාම්වල යෙදීමේ වටිනාකම පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2

- දින පතා ව්‍යායාම්වල යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

තක්සේරුව

- දින පතා තෙරුවන් වන්දනාවේ යෙදී හාවනාවක නිරත වෙයි.
- පෙන්ද්‍රේලික පවිත්‍රතාව රක ගනියි.
- සරල ව්‍යායාම්වල යෙදෙයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතය සඳහා

- උදෑසනින් අවදි වීම පුරුද්දක් කර ගැනීම
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට උනන්දු වීම.
- පෙන්ද්‍රේලික පවිත්‍රතාව රක ගැනීම.
- ව්‍යායාම්වල යෙදීම.
- සුවබර නින්දක් ලබා ගැනීම.

8.0 තේමාව : ත්‍රිවිධ පුණුස ක්‍රියාවල යෙදෙම්න් දැනැම් හා සුවදායී ජීවිතයක් ගත කරයි

නිපුණතාව : ත්‍රිවිධ පුණුස ක්‍රියාවල යෙදෙම්න් දැනැම් හා සුවදායී ජීවිතයක් ගත කරයි.

- ඉගෙනුම් පල :**
- සිල් සමාදන් වූ අයට වතාවත් කිරීමේ වටිනාකම් අගය කරමින් කතා කරයි.
 - සිල් සමාදන් වූ අයට මිශ්‍ර පැන් පිළිගන්වයි.
 - තමාගේ සිට විශ්වයේ වසන්නා වූ සියලු සත්ත්වයන් වෙත මෙත්‍රිය වැඩීමේ වටිනාකම් ප්‍රකාශ කරයි.
 - තමාගේ සිට විශ්වයේ වසන්නා වූ සියලු සත්ත්වයන් වෙත මෙත්‍රිය වචයි.
 - බුදුගුණ මෙනෙහි කරමින් හාවනාවේ යෙදයි.
 - පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කිරීමේ ගුමදානයක නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- මිශ්‍රපැන් ලබා දීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- ගුමදානය සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ
- ගුමදානයක් දැක්වෙන රුප පත්‍රිකා
- 'නව අරභාදී බුදුගුණ පායය' ලියන ලද තරමක් විශාල පත්‍රිකාව

ඉගෙනුම් - ඉගෙන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

සිල් සමාදන් වූ අයට වතාවත් කිරීම

පියවර 1

- විදුහල්පතිතුමා/තුමිය දැනුම්වත් කොට දෙමාපිය සහයෝගය ලබා ගතිම්න් සිල් සමාදන් වූ අයට මිශ්‍ර පැන් ලබා දීමේ වැඩිසටහනක් සැලසුම් කරන්න.
- සිල් සමාදන් වූ අයට දන් දීමේ හා වතාවත් කිරීමේ වටිනාකම පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- පාසල් ප්‍රාථමික අංශයේ සිල් සමාදන් වූ සිසුන්ට මිශ්‍රපැන් ලබා දීමට සුදානම් වන බවට සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.

පියවර 2

- දෙමාපිය සහාය ඇති ව මිශ්‍රපැන් සුදානම් කරගන්න.
- ගුද්ධාවෙන් යුතු ව මිශ්‍ර පැන් පිළිගැන්වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ස්වාමීන් වහන්සේ හෝ සුදුසු වැඩිහිටියකු හෝ මගින් සිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් අගය කරමින් පුණුසානුමෝදනාවක් සිදු කරවන්න.

ශ්‍රමදානය

ක්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- මේට පෙර සහභාගි වූ ග්‍රමදාන පිළිබඳ ව සිසු මතකය අවදී කරවන්න.
- ග්‍රමදානයක් මගින් තමාට හා අන්‍යන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝගන පිළිබඳ සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.

පියවර 2

- ග්‍රමදානය සඳහා පාසල් වත්ත හෝ කොටසක් හෝ සුදුසු පරිදි තෝරා ගන්න.
- සුදුසු පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. සුදුසු ඇඹුමින් සැරසීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් සඳහා කළ යුතු වැඩ කොටස් බෙදා දෙන්න.
දදා : * කුඩා ගස්වල වැඩි අතු කපා දැමීම
* නොදිරන ද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම.
* මදුරුවන් බෝවන තැන් වෙනස් කිරීම.
* අතුගා කුණු රෝමු එකතු කිරීම.
* වැඩිහිටි සහය ඇති ව කොමිළෝස්ට්‍රේ සැකසීම.
* පස සේදී යන තැන් වළක්වාලීම.

ක්‍රියාකාරකම 3

පියවර 1

- සිසුන් ග්‍රමදානයේ තිරත කරවන්න.
- වැඩිහිටි සහය ලබා සිසුන් සඳහා සරල ආහාරයක් පිළියෙළ කර ගන්න.
දදා : අල වර්ග,
ධාන්‍ය වර්ග

- ග්‍රමදානයට පසු සැකසු ආහාරය තුක්ති විදිමට ඉඩ ලබා දෙන්න.

පියවර 2

- ග්‍රමදානය සඳහා යොදාගත් සියලු උපකරණ පිරිසිදු කර අදාළ තැන්වල තැබීමට කටයුතු කරන්න.
- ග්‍රමදානයේ යොදුණු සිසුන් සියලු දෙනාට ස්තුති කිරීම හෝ ආකිරවාද කිරීම හෝ සිදු කරන්න.

මෙමත් භාවනාව

ශ්‍රීයාකාරකම 4

පියවර 1

- පෙර දී උගත් භාවනා කුම පිළිබඳ සරල සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
උදා : * මෙමත් භාවනාව
* බුද්ධානුස්සති භාවනාව
* ආනාපාන සති භාවනාව
- පෙර දී භාවනාව මගින් තමන්ටත් තම සම්පතමයන්ටත් මෙමතිය වැඩු බව සිහිපත් කරන්න.

පියවර 2

- තමාටත් සම්පතමයන්ගේ සිට විශ්වයේ වසන්නා වූ සියලු සත්ත්වයන්ටත් මෙමතිය වඩා මෙමත් භාවනාවෙහි නිරත කරවන්න.

බුදුග්‍රන්ථ භාවනාව

ශ්‍රීයාකාරකම 5

පියවර 1

- ද්වසේ පාඩම් කටයුතු ආරම්භ කිරීමට පෙර නව අරහාදී බුදු ගුණ පායය සංක්ෂායනා කරන්න.
- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත බුදු ගුණ එකක තුවයකට ඇතුළත් කර නව අරහාදී බුදු ගුණ ලෙස දක්වා ඇති බව සිපුන්ට කියා දෙන්න.
- නව අරහාදී බුදු ගුණ එකින් එක ඉතා සරල ව පහත පරිදි සිපුන්ට පැහැදිලි කරවන්න.

අරහං

රහසින් වත් පවී නොකොට සියලු කෙලෙපුන් නසා
පුරාවන්ට සුදුසු වූ නිසා

සමමා සම්බුද්ධ

වතුරාර්ය සත්‍ය නුවණින් ම අවබෝධ කර ගත්
නිසා

විෂ්ජාවරණ සම්පන්න

අෂ්ට්‍ර විද්‍යා භා පසලොස් වරණ ගුණයෙන් යුත්ත
නිසා

සුගත

සුන්දර වූ නිවනට සැපත් හෙයින්

ලෝකවිදු

ලොව ගැන පිරිසිදු ව දත් හෙයින්

ඇනුත්තර පුරිසදුම්ම සාරථී

දමනය කිරීමට අපහසු සත්ත්වයන් දමනය කළ
නිසා

සත්රා දේවමනුස්සානා

දෙව් මිනිසුන් සසර කතරින් එතෙර කිරීමට
ඇනුභාසනා කළ නිසා

බුද්ධේ

සිවුසස් තමන් අවබෝධ කරගෙන අනුනට
අවබෝධ කරවූ නිසා

හගවා

දස පෙරැමි දම පිරිමෙන් හිමි වූ භාග්‍ය ඇති නිසා

පියවර 2

- පහසු ඉරියවිවකින් වාඩී වන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- බුද්ධ ප්‍රතිමාව දෙස හොඳින් බලන්නට දෙන්න.
- දැස් පියා ගැනීමට සලස්වන්න.
- ගුද්ධාව පෙරදැර ව සර්කායනා කෙරෙන නව අරහාදී බුදු ගුණ පාඨය ගුවණයට ඉඩ සලස්වන්න.
- බුදු ගුණ මෙනෙහි කරමින් භාවනාවෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.

තක්සේරුව

- නව අරහාදී බුදු ගුණ ප්‍රකාශ කරයි.
- ගුමදානගේ දී සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.
- ගුද්ධාවෙන් යුත්ත ව මෙත්තිය වචිය.

ප්‍රායෝගික ජීවිතය සඳහා

- සිල් සමාදන් වූ අයට වතාවන් කිරීම.
- පරිසරය පවිත්‍ර ව තබා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම.
- දින පතා සුළු වේලාවක් මෙත් වැඩිමට යොමු වීම.

9.0 තේමාව : සුවිශේෂ බුදු වදන් හඳුරමින් ධම්මවාරී ජීවිතයක් ගොඩ නගා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම

නිපුණතාව : සුවිශේෂ බුදු වදන් හඳුරමින් ධම්මවාරී ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.

- ඉගෙනුම් පල : • සුවිශේෂ බුදු වදන් මතකයෙන් කියයි.
• සුවිශේෂ බුදු වදන්හි අර්ථය ප්‍රකාශ කරයි.
• බුදු වදන්වලට අනුව ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමේ වට්නාකම ප්‍රකාශ කරයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- බුදු වදන් හා එහි තේරුම ලියන ලද පුවරු

ඉගෙනුම් - ඉගත්තීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- "අපදාන සෝහිනී පක්ෂීකාරී" යන පායය ලියා පුදරුණය කරන්න.
- එම පායය කිහිප වරක් ගබඳ නගා කියවන්නට සිසුන් යොමු කරන්න.
- "උගත්තකම වරිතයෙන් බබලයි" යන්න මෙම පායයෙන් ප්‍රකාශ වන බව පහත දැක්වෙන කරුණු ද අනුසාරයෙන් පැහැදිලි කර දෙන්න.
 - * දැනුම හෙවත් නුවණ මිනිසකුට ඇති උසස් ම වස්තුව හැටියට සැලකිය හැකි බව
 - * සියලු සතුන් අතරින් මිනිසා උසස් හා උතුම් ම වන බව
 - * එසේ වන්නේ වැටහෙන නුවණකින් හා දැනුමෙන් යුතු කෙනෙකු නිසා බව
 - * දැනුමෙන් හින වත් ම මිනිසා තිරිසනාට ලං වන බව
 - * විමිපන්සි, ගෝරිල්ලා, මරං ඔවං, අලියා, වඳුරා වැනි ඇතැම් තිරිසනුන් ඇතැම් විට දැනුමැති වුවත් මිනිසාට ඇති වැටහෙන නුවණ, උසස් බුද්ධිය ඔවුන්ට නැති බව
 - * මිනිසාට ඇත්තේ දියුණු කළ හැකි සිතක් බව
 - * උගත්තකම නිසා මිනිසා බබලන බව
 - * උගත්තකම අනුන් ව තලා පෙළනු පිශීස යොදා නොගත යුතු බව

පියවර 2

- උගත්තකම සැම විට ම ආහරණයක් වන බව සමාජයේ දැකිය හැකි උසස් වරිත ඉස්මතු කරමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
- ඒ අනුව සමාජයට වැඩිදායක උගත් බුද්ධිමත් පුරවැසියකු ලෙසින් ජ්වත් වීමට උත්සාහ ගැනීම ඉතා වැදුගත් වන බව පහදා දෙන්න.
(මෙය අංගුත්තර නිකාය 1 පොත තික නිපාතය බාල වග්ගය පිටුව 198හි සඳහන් වෙයි.)

ಕ್ವಿಯಾಕಾರಕම 2

പിങ്കർ 1

“අක්කොධෙන ජ්‍යෙන කොඩා”

- “තොරුද කරන අය තොරුද නොකිරීමෙන් දිනා ගන්න.” යන පායය හා එහි තේරුම පුද්ගලික කරන්න.
 - පායය හා තේරුම කිහිප වරක් හඩු නගා කියන්නට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - තොරුදය නිසා සිදු වන අයහපතත්, අතොරුදය (මෙමතිය) නිසා සිදු වන යහපත් පිළිබඳ ව සිසුන්ට පහදා දෙන්න. ඒ සඳහා පහත කරුණු ද එක් කර ගන්න.
 - * තොරුදය, වෙටරය, තරහව හොඳ දෙයක් නොවන බව
 - * එහත් මිනිසුන් තොරුදය, වෙටරය ඇති ව ජ්වත් වන බව
 - * තොරුද කරන්නාගේ සිත නිතර ම කැලඹිලි සහ නොසන්සුන් සහගත වන බව
 - * එයින් සිත මෙන් ම කය ද දුරවල වන බව
 - * එහත් අතොරුදයෙන් යුතු වීම (මෙමතිය) සිසිල් ජලයක් මෙන් සිත නිවා සනාසන වටිනා ගුණයක් වන බව
 - * තොරුද නොකරන්නා තමන් ඇතුළු සියලු දෙනාට ප්‍රියමනාප වන බව
 - * ඉන් සිත ගාන්ත වනවා මෙන් ම කය ද සුවපත් වන බව
 - * මෙමතියෙන් යුතු තැනැත්තාගේ ගරීර වර්ණය වැඩෙන බව
 - * මෙමති සහගත තැනැත්තා අන් අයට කළුෂාණ මිතුයකු වන බව

ପିଲାର 2

- තෙකුරුයෙන් යුතු තැනැත්තා අත්‍යුරුදයෙන් දිනා ගත හැකි බවට බුද්ධි වරිතයෙන් උදාහරණ ගෙන හැර දක්වමින් පහදා දෙන්න.
 - අශ්‍රීලංකා මෙහි දැක්වෙන ගාරාවෙහි අදහස ද යොදා ගනිමින් සිසුන් සමඟ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න. (එම ගාරාව ධම්මපදයේ කෝඩ වශයෙන් ගාරා අංක 03 වේ. අශ්‍රීලංකා බලන්න.)
 - අදාළ ගාරාව හොඳින් කිහිපවරක් සංස්කෘතියනය කරන්න. (සහකියවීම මෙන් ම කණ්ඩායම් ගායනයක් ද ලෙස)

వ్యాకారమ 3

പിങ്കർ 1

- කොරෝදය හේතුවෙන් සිදු වන අයහපත් තත්ත්වයන් කවරේ දැයි සිසුන්ගෙන් වීමසමින් සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
 - සමාජයයෙන් උදාහරණ ගෙන හැර දක්වමින් කොරෝදය කිරීමෙන් සිදුවන අයහපත හා මෙමත් කිරීමෙන් සිදුවන යහපත පිළිබඳ ව තවදුරටත් තහවුරු කරන්න.
 - උගත් බුදුවදන් ඇසුරින් යහපත් ලෙස ජීවිතය හැඩිගස්වා ගැනීමට හැකිවන බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.

ପିଲାର 2

- අදාළ බුද්ධවිද්‍යාන් හා එහි අර්ථය මතකයෙන් පැවසීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

තක්සේරුව

- බුදු වදන් හා එහි අර්ථය මතකයෙන් කියයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතය සඳහා

- උගත් බුදු වදන් ඇසුරින් ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීම.

අග්‍රහාරුම

ගුරුවරුන්ගේ දැනගැනීම සඳහා

අක්කෝධෙන ජීතෙ කෝධා.

අසාමුං සාමුනා ජීතෙ

ජීතෙ කදරිය දානෙන

සච්චිතෙන අලිකවාදිනා.

තොර්ඩ කරන්නා තොර්ඩ නොකිරීමෙන් දිනන්නේ ය.
නොහොඳ කරන තැනැත්තා යහපත්කමින් දිනන්නේ ය.
තද මසුරු තැනැත්තා දීමෙන් දිනන්නේ ය. බොරු කියන
තැනැත්තා සත්‍ය වචනයෙන් දිනන්නේ ය.

10.0 තේමාව : ශ්‍රී ලංකාවේ එතිහාසික ස්ථාන වන්දනා කිරීම

නිපුණතාව : ශ්‍රී ලංකාවේ එතිහාසික සිද්ධස්ථාන හැඳින ගනීමින් ඒවා සුරකිමින් හා අගයමින් වන්දනා කරයි.

- ඉගෙනුම් පල :**
- මහියාගණ දාගැබෙහි පූජනීය වටිනාකම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි.
 - සෝමාවතී දාගැබ පිළිබඳ එතිහාසික කතා ප්‍රවත විස්තර කරයි.
 - පොලොන්නරුව ගල් විහාරය ආශ්‍රිත එතිහාසික තොරතුරු එක් රස් කරයි.
 - පොලොන්නරුව ගල් විහාරයේ ආගමික වටිනාකම සාකච්ඡා කරයි.

ඉගෙනුම් සම්පත් :

- අදාළ පූජනීය ස්ථානවල රුප රාමු/සංයුත්ත තැටි

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

මහියාගණ දාගැබ

පියවර 1

- පෙර පන්තිවල දී උගත් එතිහාසික සිද්ධස්ථාන පිළිබඳ මතකයට නෘතිමින් ඒ පිළිබඳ සිසුන් උගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කරන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (රුවන්මැලි මහා සැය, ශ්‍රී මහා බෝධිය, ශ්‍රීපාදස්ථානය, කැලණිය, ප්‍රීපාරාමය වැනි.)
- මහියාගණ දාගැබ පිළිබඳ ව සිසුන් දැන්නා තොරතුරු ඉදිරිපත් කරන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2

- සංයුත්ත තැටි/රුප රාමු ආසුරින් පහත කරුණු ද ඇතුළත් කර ගනීමින් මහියාගණ දාගැබ පිළිබඳ ව සිසුන්ට කියා දෙන්න.
 - * බුද්ධත්වයෙන් නව වන මාසයෙහි දුරුතු පුර පසලොස්වක පොහො දිනයක බුදුරජාණන් වහන්සේ අහසින් ලක්දිවට වැඩම කළ බව
 - * එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කළේ මහියාගණයේ මහවැලි ගග අසිල මහා නාග වන උයනට බව
 - * එහින මහානාග වන උයනේ දී යක්ෂ ගෝත්‍රිකයන් දෙපිරිසක් අතර ගැටුමක් පැවති බව
 - * එහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ අහස් කුස පලක් බැඳ වැඩ සිට යමා මහ පෙළහර පැඳ බව
 - * අනතුරු ව දමනය වූ යක්ෂ ගෝත්‍රිකයන් ඩට ධර්මය දේශනා කළ බව
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේ මහියාගණයට වැඩිය බව දැනගත් ලක්දිව සමනාල අඩවියේ වැඩසිටි සුමත දෙවියන් විශාල පිරිසක් ද සමග එම ස්ථානයට පැමිණි බව
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේ සුමත දෙවියන් ඇතුළු පිරිසට ධර්මය දේශනා කළ බව
 - * එහි දී සුමත දෙවියන් සෝමන් වූ බව
 - * පසු ව සුමත දෙවියන් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් වැදිමට පිදිමට යමක් ඉල්ලා සිටි බව

- * එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ කේෂ ධාතු මිටක් ලබා දුන් බව
- * බොහෝ සතුටට පත් සුමත දෙවියන් එම කේෂ ධාතු නිදන් කොට ඉදුනිල් මිණියෙන් සත් රියනක් උස වෙළතායක් සැදු බව
- * එම වෙළතාය සැදුවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මහියංගණයේ දී යක්ෂයන් දමනය සඳහා අහසේහි වැඩ සිටි ස්ථානය කේන්දු කොට ගෙන බව
- * මහියංගණ දාගැබ සෞලොස්මස්ථානවලින් පළමුවෙන් ම වන්දනාවට පාතු වන වෙළතාය බව
- * පසුකාලීන ව විවිධ වකවනුවල දී මහියංගණ වෙළතාය ප්‍රතිසංස්කරණයන්ට ලක් වෙමින් වර්තමානය තෙක් පූජනීයන්වයෙන් යුතු ව වන්දනාවට පාතු වන බව මහාවංශයේ සඳහන් වන පහත කරුණු ද ඇසුරු කර ගනිමින් පහදා දෙන්න.
 - පසු කළ සරඟු නම් තෙරැන් විසින් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ත්‍රිවා ධාතුව නිදන් කොට මෙම වෙළතාය දාලොස් රියන් කොට නැවත බද්ධිත ලද බව
 - දේවානම් පියතිස්ස රජුගේ සෞඛ්‍යයුරු උද්ධ බුලාහය විසින් තිස් රියන් කොට නැවත බද්ධිත ලද බව
 - ප්‍රුගැමුණු රජු විසින් අසුරියන් කොට තවත් විගාල කරන ලද බව

ත්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- මහියංගණ දාගැබ ආග්‍රිත එළිඹාසික කතාවට අදාළ පින්තුර රැගෙන එන ලෙස සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- එම පින්තුර ආගුරයෙන් මහියංගණ දාගැබ පිළිබඳ කරා වස්තුව ඉස්මතු වන පරිදි නිරමාණාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමින් සිසුන් නිරත කරවන්න.
- එම නිරමාණ අගය කරමින් සුදුසු ක්‍රමවේදයකට අනුව සිසු ත්‍රියාකාරකම ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

මහියංගණ දාගැබ වන්දනා කරන ගාලාව

ලංකාය යන් පයිමං සුගතො නිසස්ස
 යක්බේ දමේසි නිරසාසනපාලනාය
 යානේ තහිං නිහිත කුන්තල ගිවධාතු
 වන්දාම් සායු මහියංගණ යුළු රාජ්.

තේරුම :

බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ ගේ ගාසනය රකිනු සඳහා
 පළමු වර ලක්දීව යම් ස්ථානයක වැඩහිද යකුන් දමනය කළ
 සේක් ද ඒ ස්ථානයේ කේෂ ධාතුන් හා ත්‍රිවා ධාතුව (ලරහිස්
 ධාතුව) නිදන් කොට ගොඩ නාවන ලද මහියංගණ වෙළතාය
 රාජයා මම මනා කොට වැඩිමි.

සේමාවත් දාගැබ

ත්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- සේමාවත් දාගැබ පිළිබඳ ව සිසුන් දන්නා තොරතුරු අසා දැනගත්ත.
- සංස්ක්ත තැටෑ/රුප රාමු අසුරින් පහත කරුණු ද ඇතුළත් කර ගතිමින් සේමාවත් දාගැබ පිළිබඳ එතිහාසික කථාව සිසුන්ට කියා දෙන්න.
 - * දුටුගැමුණු රුපුගේ පියා වූ කාවන්තිස්ස රුපුට සේමාවත් නම් වූ සහෝදිරියක සිටී බව
 - * කඹරට ගිරි නුවර පාලනය කළ 'ගිරි අහය' නම් පාලකයාට සේමාවතිය සරණ පාවා දුන් බව
 - * ගිරි නුවර මාගම රාජධානියට අයත් කුඩා රාජ්‍යයක් වූ බව
 - * සේමාවතිය සරණ පාවා ගත් ගිරි අහය රුපු සේරු නුවරට ගිය බව
 - * ගිරි අහය රජ සේම නම් පුදේශය පාලනය කළ බව
 - * ගිරි අහය රජතුමා සේම නම් පුදේශයේ සල් ගස් තිබුණු මනරම් භූමි භාගයක් කෙළේ නොව දාගැබක් කරවූ බව
 - * එම දාගැබේ බුදුන් වහන්සේගේ දකුණු දළදා වහන්සේ නිදන් කර දාගැබ අවට පැන් පොකුණු ආදිය ද ඉදි කළ බව
 - * වර්තමානයේ දක්නට ඇත්තේ ඒවායේ නටබුන් බව
 - * ගිරි අහය තම දේවීයට බොහෝ සේ ආදරය කළ නිසා ඉදි කළ වෙච්තයය 'සේමාවත්' නමින් හඳුන්වා ගුද්ධාවෙන් යුතු ව මහා සංසයාට පූජා කළ බව
 - * පොලොන්නරුව නගරයේ සිට කි.මි. 52ක් පමණ යුරින් පිහිටි සේමාවත් වෙච්තය මෙය වන බව

ත්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- සේමාවත් දාගැබ පිළිබඳ ව වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැනගත්/ජනප්‍රවාදයේ පවත්නා තොරතුරු සොයා ගෙන ඒමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- එම තොරතුරු ද අසුරු කර ගතිමින් සේමාවත් දාගැබ පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් නිරමාණ සැකසීමේ ත්‍රියාකාරකම්හි නිරත කරවන්න. (ලිපි, කතන්දර, ගිත, විතු, පොත් පිංව, . . . ආදි දේ)
- සිසු ත්‍රියාකාරකම ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- සිසුන්ගේ නිරමාණ පුද්රේශනය කරන්න.

සේමාවත් දාගැබ වන්දනා කරන ගාලාව තේරුම

සම්බුද්ධරාජ මුඛපංක්‍ර ධම්මලේණු
එස්ස්. මනුද්දු සිතරංසි විරාජමාන。
බහ්මාමරා නරගණෙහි සුපුරුජීතං තං
වන්දාමහං සුගත දක්වීණ දන්තධාතුං

සරවඳුයන් වහන්සේගේ මුඛ පද්මයේ
ධවල රුළුම්යෙන් බලුලන, දෙව්, බණ,
මිනිස් සමුහයා විසින් මනා කොට
පුදන ලද තථාගතයන් වහන්සේගේ
දක්ෂීණ දන්ත බාතුන් වහන්සේ මම
වඳිමි.

පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරය

ත්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරයේ රුප රාමු/සංයුත්ත තැබී පුදරුණය කරමින් ඒ පිළිබඳ ව සිසුන් දත්තා තොරතුරු ප්‍රකාශ කරන්නට අවස්ථාව දෙන්න.
- එම රුප රාමුවලින් දැක්වෙන්නේ පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරය බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න. ඒ සඳහා පහත කරුණු ද එක් කර ගන්න.
 - * පොලොන්නරු නගරයේ පරාකුම සමුද්‍යට ආසන්නයේ පිහිටා ඇති බව
 - * ගල් විභාරයේ මුල් නම උත්තරාරාමය බව
 - * පළමු වැනි පරාකුමලාභ රුප විසින් කරවන ලද බව
 - * පිහිටි කළුගලින් නෙළන ලද පිළිම හතරකින් යුත්ත වන බව
 - * ඉන් පිළිම දෙකක් වැඩ හිදිනා පිළිම වන බව
 - * එක් පිළිමයක් හිටි පිළිමයක් බව
 - * අනෙක් පිළිමය සැතපෙන පිළිමයක් වන බව
 - * පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරය විදේශීකයන් පවා මවිතයට පත් කරන අසාමාන්‍ය නිර්මාණයක් බව

පියවර 2

- පහත කරුණු ඇසුරින් පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරයේ ආගමික වටිනාකම පහදා දෙන්න.
 - * බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ සිහි කරමින් උන් වහන්සේ වෙනුවෙන් නිර්මාණය කරන අනුරු වන පිළිම වහන්සේලාට වන්දනාමාන කරන බව
 - * ඒ අනුව ඉදි හිටි, සැතපෙන යන ඉරියට තුන ම නිරුපණය වන බුදු පිළිම වහන්සේලා මෙහි වැඩ හිදිනා බව
 - * එනිසා පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරය ආගමික වශයෙන් බෝද්ධයාට ඉතා වැදගත් වන බව

ත්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරය ආශ්‍රිත පින්තුර එක් රස් කරන්නට සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරය පිළිබඳ තොරතුරු ද තව දුරටත් රස් කිරීමට මග පෙන්වන්න
- ඒ ඇසුරින් පොලොන්නරුවේ ගල් විභාරයේ එෂ්ටහාසික හා ආගමික වටිනාකම ඉස්මත වන සේ පොත් පිළිවක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ත්‍රියාකාරකම් අගයන්න.

පියවර 2

- සුදුසු දව්‍ය යොදා ගනීමින් පොලොන්නරුවේ ගල් විහාරයේ ආකෘතියක් නිර්මාණය කිරීමට කණ්ඩායම් ලෙසින් සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු නිර්මාණ පුද්ගලනය කරන්න.

තක්සේරුව

- මහියාගණ දාගැබ ආශ්‍රිත ලේතිභාසික පුවත ප්‍රකාශ කරයි.
- සෝමාවති දාගැබ පිළිබඳ තොරතුරු රස් කරයි.
- ගල් විහාරයේ ආකෘතියක් නිර්මාණය කරයි.

ප්‍රායෝගික ජීවිතය සඳහා

- ලේතිභාසික සිද්ධස්ථාන රක ගැනීම සඳහා යොමු වීම.

ବୁଦ୍ଧି ଦର୍ଶନ ତଥା କିମ୍ବା ପାଠୀକାଳ