

### 4 ශ්‍රේණිය - බුද්ධ ධර්මය

#### බෞද්ධ දරුවකුගේ අනන්‍යතාව නම වර්ෂා මගින් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

නිවැරදි ඉරියව්‍ව ප්‍රදර්ශනය කරමින් දිනපතා පන්සිල් සමාදාන වෙමු. දිනපතා ආගමික වතාවත් වල යෙදෙමු.

- උදේ සවස බුදුන් වහන්සේට මල් පහන් පූජා කරමු
- මල් පූජා කිරීමට පෙර හොදින් පිරිසිදු වෙමු.
- මල් පූජා කරන ස්ථානයද පිරිසිදු කරමු.
- මල් කඩා පැන් ඉසගනිමු.
- පැන් තබා හඳුන්කුරු දල්වා ඒවා බුදුන්ට පුදමු.
- නිවැරදි සංවර ඉරියව්‍වක පිහිටා සිටිමු.
- ශබ්ද නගා ගාථා කියමින් වන්දනා මාන කරමු.

දුවේ, ඔයාලට දැන් ළඟම තියෙන විහාරස්ථානයට යන්න පුළුවන්. මේ වසංගත රෝගය ගැන ඉතාම සැලකිලිමත් වෙමින් ම ළඟම තියෙන පන්සලට යන්න. ආගමික වතාවත් වල යෙදෙන්න.

- පන්සල් යන විට සංවර සුදු අඳුමකින් සැරසී යන්න.
- විහාරස්ථානය අභියසදී හිස්වැසුම්, පාවහන් ගලවන්න. පිළිවෙළකට තබන්න.
- විහාර භූමිය තුළ හැසිරෙන විට ශබ්දය අඩු කිරීම.
- විහාරස්ථානයට ගිය පසු විහාර භූමිය හා අවට මළුව අමදින්න.
- පූජාවන්ට සුදුසු පරිදි මල්, පහන්, ගිලන්පස සකස් කරන්න.
- ශ්‍රද්ධාවෙන් පූජා භාණ්ඩ තැන්පත් කරන්න.
- සාදු නාද දෙමින් ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව පැදකුණු කරමින් ත්‍රිවිධ බෝධියට වන්දනා කරන්න.
- බුද්ධ පූජාවන් නිසි ලෙස පවත්වන්න.
- පූජාව අවසානයේ පූජා ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර භාජන සෝදා නිසි තැන් වල තබන්න.
- අවසානයේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට පසඟ පිහිටුවා වදින්න.
- ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩ සිටින ආසන වල ගිහි අය හිඳ නොගන්නා බව මතක තබාගන්න.
- ගිහි අය සඳහා සුදුසු වන්නේ ඒ සඳහා තබා ඇති මිටි ආසන හෝ පැදුරු බව මතක තබා ගන්න.
- ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් වඩින බව ඔබ දුටු විගස හිඳ සිටි අසුනෙන් නැගිට ගෞරව කළ යුතු බව හිතට ගන්න.

ස්වාමීන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් අප එදිනෙදා විහාරස්ථානයේදී මෙන්ම බැහැරදී භාවිතා කරන වචන තිබේ.

- ස්වාමීන් වහන්සේ වඩිනවා. (එනවා / යනවා)
- ස්වාමීන් වහන්සේ මළුව අමදිනවා. (අතුගානවා)
- ස්වාමීන් වහන්සේ දානය වළඳනවා. (කනවා / බොනවා)
- ස්වාමීන් වහන්සේ මුව දෝවනය කරනවා. (සෝදනවා)
- ස්වාමීන් වහන්සේ පැන් පසු වෙනවා. (නානවා)
- ස්වාමීන් වහන්සේ අපවත් වෙනවා. (මිය යනවා)

අප කරන ක්‍රියාවන්ට භාවිතා කරන වචන වලට වඩා ගෞරවනීය වචන උන්වහන්සේලා කරන ක්‍රියා වෙනුවෙන් භාවිතා වේ.

අප විහාරස්ථානයේදී මෙන්ම නිවසේ දී දානයක්, පින්කමක් කරන විට භාවිත කළයුතු ශාසනික වචන තිබේ.

උදා: ආහාර	- දානය
තේ ආදී පාන වර්ග	- ගිලන්පස
මිය යනවා	- අපවත් වෙනවා
කියනවා	- දේශනා කරනවා
වතුර	- පැන්
බුලත් විට	- දැහැන්
වදිනවා	- නමදිනවා
ඔව්	- එහෙමයි

සාසනික වචන යොදා පහත පැවරුම සම්පූර්ණ කරන්න.

1. රාහුල භාමුදුරුවෝ උදේ ම ..... වෙති. විහාර මළුව ..... මුව ..... කරති.
2. අපේ ගෙදර පිරිත් පින්කමට ආරාධනා කිරීමට ..... වට්ටිය ගෙන ආවීම් විහාරස්ථානයට ගියාය.
3. මගේ පියා ස්වාමීන් වහන්සේට "..... ස්වාමීන් වහන්ස" කියා පිළිතුරු දෙයි.
4. ආවීම් පිරිසිදුව සකස් කරගත් ..... රැගෙන පන්සලට ගියා ය.
5. අප විහාරස්ථානයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ..... වී ඇති බව දායකයෙක් පැවසුවේ ය.

- බුදු රජාණන් වහන්සේ තම මව වන මහාමායා දේවියට දහම් දෙසීමට තව්නිසා දෙව් ලොවට වැඩම කළ බව අප අසා ඇත්තෙමු.
- තම පියා බැහැ දැකීමට කිඹුල්වත් පුරට පා ගමනින් වැඩි බවත් අහල තියෙනව නේද?

බුද්ධ චරිතයේ තියෙන මෙම සිදුවීම් ආදර්ශයට ගනිමින් අපි මවට, පියාට, ගුරුවරුන්ට ගෞරව කිරීමට හිතට ගමු.

එමෙන්ම බෝසන් කතාවල සාම කුමාරයා තම මහලු මවට හා පියාට සැලකූ අයුරු ගිරා පුතා මහලු මව්පියන්ට වී කරලේ ගෙන ගිය අයුරු මතකයි නේද?

මෙම උදාහරණ හිතට ගෙන අලුත් අවුරුද්දට දෙමාපිය වැඩිහිටි ගුරුවරු ආදීන්ට බුලත් හුරුලේක් දී වැදීමට හිතට ගන්න. අවුරුදු පසුවී පාසල පටන්ගන්නාවිට සියලු ගුරුවරුන්ට බුලත් අතක් දී වැදීමට පුරුදු වන්න.

- එසේම සියලු ආගමික නායකයන්ට ද ගෞරව කරන්න.
- බසයට නගින ඕනෑම ආගමික නායක උතුමකු හට ආසනය පිරිනමන්න.

**අප ආහාර ගත යුතු අයුරු**

ප්‍රධාන ආහාර වේලේ 3 කි. එනම් උදේ, දවල්, රත්‍රී ලෙසයි. මේ සඳහා අප තෝරාගත යුත්තේ....

- නෙල්, සීනි, ලුණු වැඩිපුර නොදැමූ ආහාරයි. වැඩිපුර දැමූ ආහාර ගැනීමෙන්, පිටි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වේ.

එනම්, දියවැඩියාව අධික රුධිර පීඩනයවැනි රෝගයි.

- එමෙන්ම, ක්ෂණික ආහාර, රසකාරක යෙදූ ආහාර ගැනීමෙන්ද අප වැලකී සිටිය යුතුය.
- අපි නිරන්තරයෙන්ම සෞඛ්‍යමත් ආහාර ගත යුතු මෙන්ම හොඳ ආහාර ගැනීමේ පුරුදු ඇතිකරගත යුතු වේ.
- කෑමට පෙර අත් සේදීම
- ආහාර ගැනීමට සුදුසු ම ස්ථානය තෝරා ගැනීම
- කටේ ආහාර තිබිය දී කතා නො කිරීම
- සුරු සුරු, වපු වපු (තලු ගසමින්) ශබ්ද නගමින් ආහාර නොගැනීම
- විනිත ව ආහාර ගැනීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර ගැනීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර බෙදා හදා ගැනීම
- නිවැරදි ඉරියව්වක වාඩි වී ආහාර ගැනීම
- ආහාර ගත් භාජන පිරිසිදු කිරීම
- ඉඳුල් අතින් ආහාර බඳුන් ඇල්ලීමෙන් වැලකීම
- ඉවත ලන ද්‍රව්‍ය නිසි තැන බැහැර කිරීම