

සවියෙත් පෙරට -අපි එකට
e-ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

8 ශ්‍රේණිය- බුද්ධ ධර්මය
(8 පාඩම)

සභරුවනට අනුව හුරු පුරුදු
වෙමු සුසිරිත්



- සැකසුම - එස්.ඩී.ජේ.කේ.සන්දනායක මයා
- සහාය - මිලින්ද සමන්කුමාර මයා
හල්වතුර ක.වී.
- කොට්ඨාසය - බුලත්සිංහල



නිග්‍රෝධ සාමන්‍යෝරයන්
වහන්සේ නිසා වෘක්‍ෂධාගෝක
රජතුමා ධර්මාගෝක වෙයි.



සුපටිපත්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
උජුපටිපත්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
ඤායපටිපත්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
සාමීච්චි පටිපත්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
යදිදංචත්තාරි පුරිසයුගෙ අට්ටපුරිස පුග්ගලා
ඵස භගවතෝ සාවක සංඝෝ,
ආහු ණෙයොථ,
පාහු ණෙයොථ,
දක්ඛි ණෙයොථ,
අංජලිකරණීයොථ,
අනුත්තරං පුඤ්ඤකම්බෙත්තං ලෝකස්සාති



- හික්ෂුන් වහන්සේලාට නිවන් අවබෝධය පහසු කරවනු පිණිස විනය ශික්ෂා පනවා ඇත.
- හික්ෂු විනය පිළිබඳ ඇතුළත් වන්නේ ත්‍රිපිටකයේ විනය පිටකයේ ය.
- සේවියා 72 බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කළහ.
- සේවියා තුළින් හික්මීම සංවරකම, ශික්ෂණය අපේක්ෂා කරයි.
- සිවුරු අදින පොරොවන හැටි, යන එන හැටි, කන බොන හැටි ආදී වශයෙන් සේවියා වල ඇතුළත් වේ.
- ඇතැම් හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ නොමනා හැසිරීම් සේවියා දේශනා කිරීමට හේතු විය.



අපි ඇඳුම් ඇඳිය යුත්තේ කෙසේද?

පෙකණිය නො
සළ ඇඳ බොලට
නොපව තන
සිතා නොමසෙන් දසන්

දක්වා
දක්වා
සක්වා
දක්වා

කාව්‍යශේෂරය
තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමි



ඇඳුම් අඳින්නේ කුමකට ද ?

- නොවැසුණහොත් ලැජ්ජා ඇති වන තැන් වසා ගැනීමට.
- මැසි මදුරු උවදුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට.
- අවිච්චි, වැස්ස, සුළඟ ආදියෙන් වන විපත්වලින් ආරක්ෂා වීමට
- ඒ ඒ ජන කොටස් වල සංස්කෘතිය හා හැදියාව ඇඳුම් තුළින් ප්‍රදර්ශනය වීම.



හික්ෂුන් වහන්සේලාට දන් වැළඳීම සම්බන්ධයෙන් පනවා ඇති සේවියා

- බත් පිඩ මුවට ගෙන යෑමට කලින් මුව විවර නොකරමි.
- වළඳමින් අත සම්පූර්ණයෙන් මුවෙහි නො දමමි
- ආහාරය මුව තුළ තිබිය දී කතා නොකරමි.
- ආහාරය මුව තුළට විසි නොකරමි.
- බත් පිඩ මුවින් කඩ කඩා නො වළඳමි.
- වඳුරන් මෙන් ආහාරය හක්කේ තබාගෙන නො වළඳමි.
- අත ගසා දමමින් නො වළඳමි.
- බත් හුලු විසුරවමින් නො වළඳමි.
- දිව ඵලියට දම දමා නො වළඳමි.
- තලු ගසමින් හික්ෂාව නො වළඳමි
- සුරු සුරු යන හඬ නගමින් හික්ෂාව නො වළඳමි.
- අත ලෙවකමින් ආහාර නො වළඳමි
- ඇහිලි වලින් පාත්‍රය සුරමින් නො වළඳමි.
- දිවෙන් පිටි තොල් ලෙවකමින් නො වළඳමි.
- ඉඳුල් තැවරුණු අතින් පැන් බඳුන නො පිළිගනිමි.
- ඉඳුල් සහිත අත් සේදූ දිය ඇතුළු ගමෙහි නො දමන්නෙමි යනුවෙන් හික්මිය යුතුය.



ආහාර ගන්නා විට නොකළ යුතු දෑ



- අත සම්පූර්ණයෙන්ම මුඛ තුළට නොදැමීම.
- ආහාර ගනිමින් කතා නොකිරීම.
- වඳුරන් මෙන් හක්කේ ආහාර පුරවාගෙන අනුභව නොකිරීම.
- ආහාර මුඛයේ තිබියදී සිනාසීමෙන් වැළකීම.
- ඉඳුල් අතින් භාජන නොඇල්ලීම.
- ආහාර ගන්නා විට තලු ගැසීම, දිව ඵලියට දමමින් තොල ලෙවකෑම, අත ලෙවකෑම නොකළ යුතුය.
- විවිධ ශබ්ද නැගෙන සේ ආහාර ගැනීම නොකළ යුතුය



හොඳ පුරුදු



- ආහාර ගැනීමෙන් පසු දෙඅත් සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීම.
- ආහාර ගත් භාජන පිරිසිදු කර නියමිත ස්ථානයේ තැබීම.
- ඉඳුල් වතුර නිසි ලෙස බැහැර කිරීම.
- පවුලේ සියලු දෙනා එකට එකතු වී ආහාර ගැනීම.
- ආහාර ගත් ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම.
- හොඳින් සපා ආහාර අනුභව කිරීම.
- සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම.



ශිෂ්ටසම්පන්න සමාජයක ඇඳුම් පැළඳුම්, ආහාර
පාන ගැනීම එම සමාජයේ සංස්කෘතිය හා
ශිෂ්ටත්වය විදහා පායි.

හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු පුරුදු වෙමු.
නිරෝගී දිවියක් ගත කරමු.

“ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා”
නිරෝගී කම උතුම්ම ලාභය වේ.

තෙරුවන් සරණයි !

