

10 ශ්‍රේණිය බුද්ධ ධර්මය

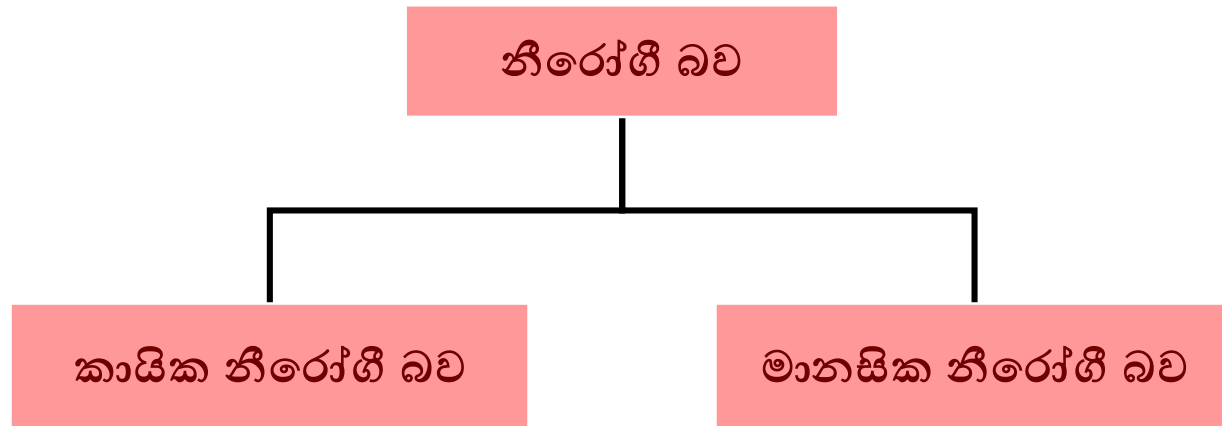
නීරෝගීබව උතුම් ලාභයයි



ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා
සන්තුට්ඨි පරමං ධනං
විස්සාසා පරමා ඥාතී
නිබ්බානං පරමං සුඛං

නිරෝගීකම උතුම් ලාභයයි
සතුට උතුම් ධනයයි
විශ්වාසවාසය උතුම් නෑයා වෙයි
නිවන උතුම් සැපයයි





කායික නිරෝගීකම ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා වැදගත් වන කරුණු

- නියමිත වෙලාවට සුදුසු පරිදි ආහාර ගැනීම.
- උණුකර නිවාගත් පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.
- ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදීම.
- පරිහරණය කරන ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කර ගැනීම.
- දිනපතා ස්නානය කිරීම
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලැබීම.
- නිවස හා අවට පරිසරය පිරිසිදු කර ගැනීම.
- අපද්‍රව්‍ය , මළමුත්‍ර නිසි ලෙස බැහැර කිරීම හෝ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
- වැසිකිළි කැසිකිළි පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- පරිසර හිතකාමී පැළෑටි ආදිය සිටුවා පරිසරය අලංකාර කිරීම.
- විධිමත් දින වර්ෂාවක් අනුගමනය කිරීම.

මානසික නිරෝගීකම ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා වැදගත් වන කරුණු

- භාවනාව වැඩීම
- එමඟින් ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ වැනි අකුසල සිතුවිලි භාවනාව තුලින් යටපත් කර ගැනීම.
- අලෝභ, අද්වේශ, අමෝහ සිතුවිලි වර්ධනය කර ගැනීම.
- ඉවසීම, කරුණාව, මෛත්‍රිය වැනි ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම.
- ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කර ගැනීම.
- උද්යෝගය, උනන්දුව, කැපවීම ඇති කර ගැනීම.

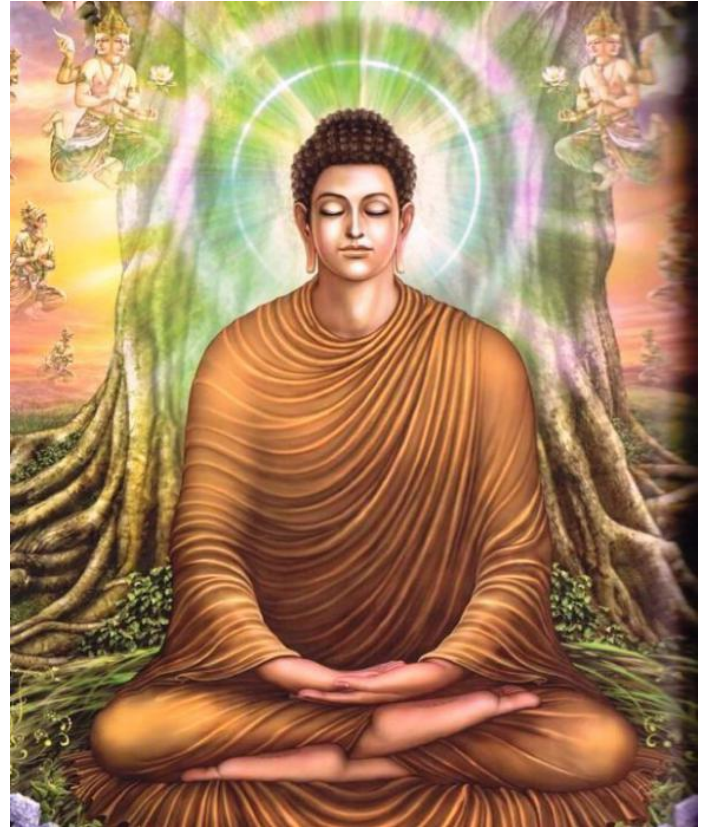
මානසික නිරෝගීභාවයට භාවනාව ඉතා වැදගත් වේ

සමථ භාවනාව
(සිතෙහි එකඟව ඇති කර ගැනීම)

විදර්ශනා භාවනාව
(ත්‍රිලක්ෂණය අනුව ජීවිතය හා ලෝකය දෙස බලා සතර සතිපට්ඨාන මෙතෙහි කිරීම සහ එමඟින් නුවණ දියුණු කිරීම.)



නිරෝගී දිවියකට කාල කළමනාකරණය, දින වර්යාවකට අනුව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. පරාර්ථ සේවාව වෙනුවෙන් කැපවුණු බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45 න් වැඩිම කාලයක් යෙදවූයේ ලෝක සත්වයා දුකින් මුදවාගෙන නිවන් මඟ පසක් කර දීම උදෙසාය. එහිදී කාල කළමනාකරණය සිදු කිරීම පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම පාසල් ශිෂ්‍යයන් වන අපට ඉතා වැදගත්ය.



බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දින වර්ෂාව

පෙරබත් කිස
(පෙ.ව.6.00 – 12.00 දක්වා)

- පිඬු පිණිස හැසිරීම
- දානයකට වැඩමකිරීම
- අවස්ථාවක් ලද විට ධර්මය දේශනා කිරීම

පසුබත් කිස
(දහවල් 12 - ප.ව. 6.00)

- මද වෙලාවක් විවේක සුවයෙන් වැඩසිටීම.
- හික්ෂු හික්ෂුණින්ට භාවනා උපදෙස් දීම
- උපාසක - උපාසිකාවන්ට දහම් දෙසීම.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දින වර්ෂාව

පෙරයම් කිස
(ප.ව.6.00 – රත්‍රී 12.00 දක්වා)

- බණ ඇසීමට එන උවැසියන්ට දහම් දෙසීම
- ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම

මැදියම් කිස
(රත්‍රී 12.00 - අළුයම 1.00 දක්වා)

- දෙව්බඩුන්ට දහම් දෙසීම.

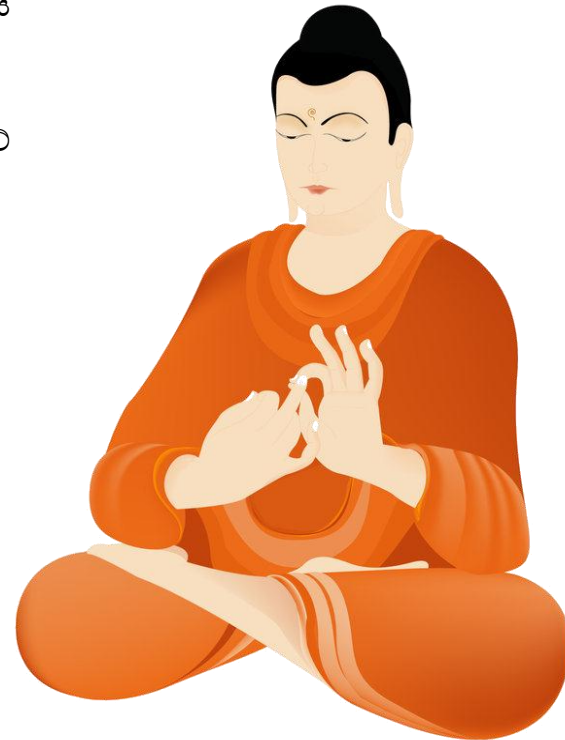
පැසුළුයම් කිස

- සක්මනින් පළමු කොටස ගෙවීම.
- සිහි නුවණින් සැතපීම.
- අර්භත්ඵල සමාපත්ති සුවයෙන් ගත කිරීම.
- මහා කරුණා සමාපත්තියට සම වැදීම

- බුදුරජාණන් වහන්සේ සැතපීම සඳහා ගත කර ඇත්තේ විනාඩි 80 ක් , එනම් පැය 1 විනාඩි 20 ක් වැනි කෙටි කාලයකි. දානය වළඳා ඇත්තේ එක් වෙළඳකි.
- වස් කාලය හැරුණු විට සෙසු කාලය තුළදීම ධර්ම වාරිකාවේ යෙදුනහ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නිරෝගීබව පිළිබඳව සූත්‍ර කිහිපයකදීම දේශනා කර ඇත.

- අංගුත්තර නිකායේ - වංකුමානිසංස සූත්‍රය
- අංගුත්තර නිකායේ - යාගු සූත්‍රය
- අංගුත්තර නිකායේ - දත්තකට්ඨ සූත්‍රය



නිවැරදි පිළිතුරු තෝරන්න

- 1 ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා යනු
 - I. නිරෝගීකම උතුම් ධනය බවයි.
 - II. නිරෝගීකම උතුම් ලාභය බවයි.
 - III. සතුට උතුම් සැපත බවයි
 - IV. සතුට උතුම් විශ්වාසය බවයි

- 2 නිරෝගීකම ප්‍රධාන අංග දෙකකි. එනම්
 - I. කායික සහ පරිසර නිරෝගීකම
 - II. කායික සහ විදර්ශනා නිරෝගීකම
 - III. කායික සහ මානසික නිරෝගීකම
 - IV. සිතලට සහ උණුසුමට නිරෝගීවීමයි

- 3 බුදුරජාණන් වහන්සේ කායික වශයෙන් දුර්වලව සිටි කුමන හික්සුන් වහන්සේට මාර්ගඵල ලබා ගැනීමට උපකාර කළේද?
 - I. වුල්ලපන්ථක තෙරුන්වහන්සේ
 - II. සමිතිගුප්ත තෙරුන්වහන්සේ
 - III. කාළදායි තෙරුන්වහන්සේ
 - IV. පුතිගත්තතිස්ස තෙරුන්වහන්සේ

- 4 බුදුරජාණන් වහන්සේ මානසික නිරෝගීතාවය උදෙසා කටයුතු කර මනස සන්සුන් කර දහම් දෙසූයේ,
 - I. වුල්ලපන්ථක තෙරුන්වහන්සේ
 - II. සමිතිගුප්ත තෙරුන්වහන්සේ
 - III. කාළදායී තෙරුන්වහන්සේ
 - IV. පූතිගත්තතිස්ස තෙරුන්වහන්සේ

- 5 පුද්ගලයා රෝගී තත්වයට පත් කිරීමට, සිතෙහි සමබරතාවය හා ඒකාග්‍රතාවය නැතිවීමට, ජීවිතය ව්‍යාකූල තත්වයට පත් කිරීමට හැකිවන්නේ
 - I. අලෝභ , අද්වේශ, අමෝහ
 - II. සතුට, මානසික සහනය හා ප්‍රසන්න බව
 - III. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ
 - IV. මෛත්‍රිය, අධිෂ්ඨානය, පරිත්‍යාගශීලිභව, සිතුවිලි වලිනි

- ✓ පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස උපරිම කාලය අධ්‍යාපන කටයුතු වල නියැලීමට හැකි වන දෛනික කාල සටහනක් සකසන්න.