සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තුමේන්තුව

නොවැම්බර් - 2 සතිය

කාර්ය පත්‍රිකාව - බුද්ධ ධර්මය - 3 ශ්‍රේණිය

සැකසුම :- බලන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය
ප්‍රදීප් කුමාර කිත්සිරි - ර/දන්දෙනිය විද්‍යාලය

- "න හි වේරේන වේරානී - සම්මන්තීධ කුදාචනං " යන ගාථා කොටසේ අර්ථය මොකක්ද කියලා පුංචි ඔයාලා දන්නවාද? "වෛරයෙන් වෛරය නොසන්සිදේ" කියලා තමයි ඒ ගාථා පාඨයේ අදහස වෙන්නේ.
- 26 වෙනි පාඩම හොඳින් කියවන්න. එහි සඳහන් දේවදත්ත හාමුදුරුවෝ බුදුරජාණන් වහන්සේට හිරිහැර කල අවස්ථාවක් සහ වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා තවත් එවැනි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.

  ....

  ....

  ....

- පුංචි ඔයාලාට අනිත් අයත් එක්ක තරහ ගියොත් ඒක මැඩ පවත්වා ගන්න ආකාරයක් කියලා දෙන්නම්.එවැනි අවස්ථාවල ඔයා තරහ මැඩ පවත්වා ගෙන එකේ සිට දහයට ගණන් කරන්න. නැවත දහයේ සිට එකට ගණන් කරන්න දැන් ඔයාගේ තරහා නිවී ගිහින් .... ඒ ක්‍රමය ගොඩක් හොඳයි නේද?
- ඔයා ගෙදර අය එක්කවත් පාසලේ යහළු යෙහෙළියන් එක්කවත් කවමදාවත් වෛරයෙන් කටයුතු කරන්න එපා. ඒක පව් පිරෙන වැඩක්.
- වැඩිහිටියන්ගෙන් තව තවදුරටත් තොරතුරු අසා පහතත ආකාරයට දිනපතා මෛත්‍රී භාවනාව කිරීමට හුරුවන්න.

  සියලු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා!....   නිරෝගී වෙත්වා!.....   සුවපත් වෙත්වා!......
  දුකින් මිදෙත්වා!.......   නිවන් දකිත්වා!.......

- පුංචි ඔයා භාවනා කරන අකාරය චිත්‍රයක් ඇඳ පාට කරන්න.
- මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා පහත හිස්තැන් මත ලියන්න .

  ....

  ....

- කේන්ති යාම සම්බන්ධයෙන් ඔයාට සුදුසු ලකුණක් කොටුව තුල ලියන්න.වැඩියෙන් තරහ යනවා නම් අඩුවෙන් ලකුණු හිමි වේ.