

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව



නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

බුද්ධ ධර්මය - 9 ශ්‍රේණිය

නිවිකිගල අධ්‍යාපන කලාපය

පෙබරවාරි 4 සතිය

5 පාඩම - සිහිය පිහිටුවා හැස්ම ගනිමු

❖ පාඩම හොඳින් කියවන්න.

1. සිදුහත් කුමරාට සුදොවුන් රජු දෙවන වර වැන්දේ කොහෙදී ද?
2. “ආනාපානසති” මෙහි තේරුම ලියන්න.
3. භාවනා කිරීමට සුදානම් විය යුතු ආකාරය කරුණු ලෙස පෙළගස්වන්න.
4. ආනාපානසති භාවනාවට සුදුසුම ඉරියව් කුමක් ද?
5. ආනාපානසති භාවනාව වඩන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
6. ආනාපානසතිය වඩන්නෙකු සඳහා සුදුසු උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න.