

පොහොය දිනය රජයේ නිවාඩු දිනයකි. පෞද්ගලික අංශයේ ද එය නිවාඩු දිනයකි. එම නිසා සැදහැනි, නුවණැති බෞද්ධයෝ වෙනත් කටයුතුවල නොයෙදී පොහෝ දිනයෙහි අටසිල් සමාදන් වෙති. අටසිල් සමාදන් විය නොහැක්කෝ ද ඒ දිනයෙහි විහාරස්ථානවලට ගොස් දහම් ඇසීම, මල්පහන් පිදීම ආදී පින්කම්හි යෙදෙති. විශේෂයෙන් කායික, වාචසික හා මානසික අකුසල්වලින් වැළකෙති. කුසල් දහම් කරති. කඩ සාප්පු පවා වසා දමනු ලැබේ. රක්ෂාව පිණිස සතුන් මරන්නෝ එදින සතුන් නොමරති. ගව ආදී සතුන්ගෙන් වැඩ ගැනීම එදින නොකරති. ගොවිහු පොළොව කෙටීමෙන් හා හේන් ගිනි තැබීමෙන් වැළකෙති. පොහොය දින වැඩ කළවුන්ට පෙර රජදරුවන් දඩ ගැසීම් කළ බව අභිලේඛනවල දක්වේ. පොහෝ දිනය දෙවිලොව දෙවියන්ගේ ද සැලකිල්ලට භාජන වී ඇති දිනයකි. මේ නිසා එදින කාමහෝගී දිවියෙන් වෙන් ව, බණ දහම් අසමින්, දන්-පැන් දෙමින්, සීලාදි ගුණ ධර්මයන්හි පිහිටා විවේක සුවයෙන් ගත කිරීම ගිහි බෞද්ධයාගේ පිළිවෙත ය. ඒ සඳහා සුදුසු ම ස්ථානය වන්නේ විහාරස්ථානයයි. ඒ අනුව විශේෂයෙන් පොහෝ දින විහාරස්ථානයට පැමිණීම ගිහි බෞද්ධයාගේ සිරිත ය. එසේ පැමිණෙන බොහෝ බෞද්ධයෝ අටසිල් හෝ දසසිල් හෝ සමාදන් වෙති. එදින, ඔවුහු රහතන් වහන්සේ අනුකරණය කරමින් වාසය කරති; ලෞකික දිවිය තුළ දී ම අල්පේච්ඡතාව ප්‍රගුණ කරති; නිවන් කුසලතාව සඳහා මං විවර කර ගනිති. නිවනට යන ජව වේගය වැඩි දියුණු කර ගනිති.

ගිහියාගේ නිත්‍ය සීලය වන්නේ පඤ්ච සීලයයි. පොහෝ දිනට සමාදන් වන්නේ “අෂ්ටාංග සීලය හා දස සීලයයි.” පොහොය දින පෙහෙවස් සමාදන් වන ගිහි පිරිස් පෙර දින හොඳින් ස්නානය කර මනා ව පිරිසිදු වෙති. පසු දින තමන්ට කිරීමට ඇති රාජකාරි ඉටු කොට හෝ වෙනත් අයකුට පවරා හෝ බැඳීම්වලින් හිත නිදහස් කොට ගෙන, අලුයම් වේලේ පිරිසිදු ඇඳුමින් සැරසී, උදෑසනින් ම විහාරස්ථානයට පැමිණෙති. විහාර, බෝමළු, සැමළු ඇමදීම් ආදී වතාවත්වල නියැලෙති. ඒ අතරින් ප්‍රධාන ආගමික කාර්යය වන්නේ සීල සමාදානයයි.

## අජ්ඣාංග සීලය සමාදන් වීම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි.  
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි.  
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි.  
දුකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි.  
දුකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි.  
දුකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි.  
තකියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි.  
තකියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි.  
තකියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි.

(ඕකාස අහං හන්තේ අජ්ජ ඉමං ච දිවසං උපෝසථං උපවසාමි. අට්ඨංග සමන්තාගතං සීලං සමාදියාමි. යනුවෙන් පෙරවැරැවෙහි ද සන්ධ්‍යා භාගයේ නම්, අජ්ජ ඉමංච රත්තිං, යැයි ද කිව යුතු ය.)

01. පාණාතිපාතා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
02. අදින්නාදානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
03. අභ්‍රන්මවරියා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
04. මුසාවාදා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
05. සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
06. විකාල භෝජනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
07. නච්ච ගීත වාදිත විසුක දස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන  
ධාරණ මණ්ඩන විභුසනට්ඨානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
08. උච්චාසයන මහාසයනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

මේ ශික්ෂා පද අට කියවා නිම වූ පසු සිල් සමාදන් කරවන හික්ෂුන් වහන්සේ විසින් “ඉමං අට්ඨංග සීලං සමාදියාමි” යි කී කල්හි සිල් පිරිස ද එම වාක්‍යය කීම සිරිතයි. ඇතැම් ස්වාමීන් වහන්සේලා “තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංග උපෝසථං සීලං සාදුකං සුරක්ඛිතං කත්වා අජ්ජමාදේන සම්පාදේථ” කියා හෝ සම්පාදේතඛිඛං කියා හෝ පවසති. එවිට උච්ච උච්ච සීලයෝ “ආම භන්තේ” කියති.

## ශික්ෂා පදවල සරල අර්ථය තේරුම් ගනිමු.

### 1. පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකීම නමැති ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.)

සියලු ජීවිත ජීවත් වීමට කැමැත්තෝ ය. මරණයට අකැමැත්තෝ ය. දඬුමුඟුරු, අවිආයුධවලට හිංසනයට පීඩාවට බිය වෙති. එවැනි සතකු සාතනය කිරීම හෙවත් ප්‍රාණය නිරුද්ධ කිරීම මෙලොව පරලොව දෙලොවට ම දුක් ගෙන එන්නේ ය. ප්‍රාණය යනු ජීවිතයයි. මනුෂ්‍යයකුගේ හෝ කිරිසත් සතකුගේ හෝ ඇසට පෙනෙන නොපෙනෙන භූතයකුගේ හෝ අන්තිම වශයෙන් උකුණකු මකුණකු හෝ මදුරුවකුගේ ද, ජීවිතය නිරුද්ධ කිරීම ප්‍රාණසාතයයි. එසේ ම මවු කුස සිටින සත්ත්වයකුගේ ද, බිත්තරයක පිළිසිද සිටින සත්ත්වයකුගේ ද, ජීවිතය ස්වභාව ධර්මය අනුව පවත්නා තාක් පවතින්නට නොදීම ප්‍රාණසාතයයි. වෙඩි තැබීම, බෝම්බ ගැසීම, ඇසිඩ් ගැසීම, උගුල්වලට අසුකිරීම, රථවාහනවලට යට කිරීම, ගින්නෙන් දැවීම, වස කැවීම, බිය ගැන්වීම, වරදවා බෙහෙත් දීම, යනාදි යම් කිසි උපක්‍රමයකින් තමා විසින් හෝ අනුන් ලවා හෝ නැති කිරීම හෙවත් සතකු මැරීම, මැරවීම ප්‍රාණසාතයට අයත් වෙයි. ශීල සමාදානයෙන් පසු මේ කුමන සිදුවීමකින් හෝ සතකුගේ ප්‍රාණය නිරුද්ධ කෙරේ නම් එයින් මෙම ශික්ෂාපදය බිඳේ.

සක්මන් කරන විට, බවුන් වඩන විට කුඩා සතුන් පැහි මළ ද මරණ සිත නැති බැවින් සික පදය නොකැඩෙන බව වටහා ගත යුතු ය. එහෙත් සිල් සමාදන් වන උපාසකවරුන් විසින් තමන් නිසා කුඩා සතකුද නොමැරෙන ලෙස පරෙස්සම් විය යුතු ය. සක්මන් කරන විට අත් පා අනිසි ලෙස නොහසුරුවමින් වම් අත මත දකුණු අත තබා යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් සක්මන් කළ යුතු ය. සමහර විට ජලයෙහි කුඩා සතුන් සිටිය හැකි ය. වතුර පානය කළ කල්හි, හුණු කළ කල්හි එහි සතුන් සිටිය හොත් උහු නැසෙන්නාහ. එසේ නොවීම පිණිස සිල්වතුන් පැන් පෙරා පරිභෝග කරති.

බොද්ධ ඉගැන්වීම වන්නේ සත්ත්ව ජීවිත වැනසීමට කිසිවකුට අයිතියක් නොමැති බව ය. බුදු දහම යනු ඇසට පෙනෙන නොපෙනෙන සියලු ජීවි කොට්ඨාස කෙරෙහි මෙන් ම ඇළ දොළ ගංගා යනාදිය කෙරෙහි ද හිතෙහි වූ දහමකි. බුදු දහමේ විශේෂත්වය එයයි. මේ පුළුල් වූ ද ගැඹුරු වූ ද දර්ශනය මත රඳා සිටින ප්‍රාණසාත විරමණ ශික්ෂා පදය නිසා මනුෂ්‍යයන්ගේ ද සියලු ජීවිත්ගේ ද ජීවිත සුරක්ෂිත වේ. මිත්‍රශීලිත්වය වර්ධනය වේ.

## 2. අදින්තාදානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම හිමියන් විසින් කැමැත්තෙන් නුදුන් දෙයක් සොර සිතින් ගැනීමෙන් වැළකීම නම් වූ සික පදය සමාදන් වෙමි.)

මේ දෙවන ශික්ෂා පදයයි. මෙම ශික්ෂා පදය ඇතැම් තැනක අර්ථ දක්වා ඇත්තේ “සොරකම් කිරීමෙන් වැළකී සිටීමේ ශික්ෂා පදය” යනුවෙනි. එසේත් නොමැති නම් “අයිතිකරුට නොපෙනෙන සේ නො දූනෙන සේ යමක් ගැනීම ම අදන්තාදානය” ලෙසයි. එහෙත් එහි ඊට වඩා පුළුල් අර්ථයක් ඇත්තේ ය. තණ පතක් නූල් පටක් පමණ වූ ද, අන් සතු වස්තුවක් සොර සිතින් ගත හොත් ශික්ෂා පදය බිඳේ. මෙලෙසින් මෙම ශික්ෂා පදය බිඳෙන ක්‍රම බොහෝ ගණනක් ඇත්තේ ය.

- හිමියාගෙන් උදුරා ගැනීම, හිමියා බිය ගන්වා ගැනීම,
- මේ බඩුව නුඹේ නොවේ ය මගේ ය’ කියා රවටා ගැනීම,
- නැති අයිතිකම් ඉදිරිපත් කොට නඩු කියා ඉඩම් අයිති කර ගැනීම,
- හොර ඔප්පු, හොර නෝට්ටු ලියා ඉඩම් ආදිය අයිති කර ගැනීම

අන්සතු වස්තුවක් තමාගේ යයි සිතා වැරදීමකින් ගැනීමෙන් ශික්ෂා පදය නොබිඳේ. සොර සිතින් තොර ව පසු ව තුබූ තැන තබමි ය යන අදහසින් අන් සතු වස්තුවක් ගැනීමෙන් ද ශික්ෂා පදය නොබිඳේ. වස්තු හිමියාගේ මිත්‍රත්වය සලකා ගෙන ගැනීමෙන් ද ශික්ෂා පදය නොබිඳේ.

## 3. අබ්‍රහ්මචරියා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම ගිහියාගේ සිරිත වන කාම සේවනයෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.)

මෙහි තෙවැනි ශික්ෂා පදය වන්නේ අබ්‍රහ්මචරියාවෙන් වෙන්වීම හෙවත් බ්‍රහ්මචරියාවෙහි හැසිරීමයි. බ්‍රහ්මචරියාව යනු උතුම්, ශ්‍රේෂ්ඨ හැසිරීමයි. අබ්‍රහ්මචරියාව එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ය. මෙතැන දී කාමයෙන් වෙන්වීම අදහස් කෙරෙන බව වටහා ගත යුතු ය. සාමාන්‍යයෙන් ගිහි ජීවිතයේ දී සියලු කම් සැපතීන් වෙන් වී සිටීමක් සිදු නොවේ. අබ්‍රහ්මචරියාව දිනකට බැහැර කර බ්‍රහ්මචරියාවෙහි යෙදීම මෙම ශික්ෂා පදයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

## 4. මුසාවාදා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

(මම බොරු කීමෙන් වැළකීම වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.)

මුසා යනු අසත්‍යයයි. සිදු වූවක් සිදු නොවූවක් ලෙස කීම ද සිදු නොවූවක් සිදු වූවක් ලෙස කීම ද මුසාවාදයයි. සමාජ සංස්ථා දෙදරා යෑමට, හොඳ හිත පලුදු වීමට, සමගිය සාමදානය බිඳ වැටීමට, බොරුව ඉවහල් වෙයි. සාමාන්‍ය ජනයා අතර

බොරු කීමේ පුරුද්ද ඇත්තෝ බොහෝ වෙති. ඔවුහු කිසි ප්‍රයෝජනයක් නැති ව විනෝදය පිණිස ද, වාසිය පිණිස ද බොරු කියති. සිල් සමාදන් වන්නවුන් අතර ද ඒ පුරුද්ද නැතුවා ම නොවේ. බොහෝ දෙනා සිල් බිඳ ගන්නේ බොරු කීමෙනි. සිල් සමාදන් වූ තැනැත්තා විසින් කවටකමටවත් බොරුවක් නොකිය යුතු ය. ඵදින කතා අඩු කරගෙන ආර්ය කුෂ්ණීම්භාවයෙන් සිටීම වඩාත් යහපත් ය. කතා කළ ද සිහියෙන් කතා කළ යුතු ය. දහැමි කතාවක් ම කළ යුතු ය. බොරු කියන්නාට නොකළ හැකි පාපයක් නොමැති බව ධම්ම පද ගාථාවකින් අප ඉගෙන ගෙන ඇත.

ඒකං ධම්මං අතීතස්ස - මුසාවාදිස්ස ජන්තනෝ  
 විනින්න පරලෝකස්ස - නත්ථී පාපං අකාරියං  
 (ධම්ම පදය - ලෝක වග්ගය)

(ඇත්ත කීම නම් වූ එක ම දහම ඉක්ම වූ, බොරු කියන සුළු වූ, පරලොව ගැන බලාපොරොත්තු නැත්තා වූ පුද්ගලයාට කළ නොහැකි පාපයක් නැත්තේ ය).

බොරුව ගැරඬි කුණටත් වඩා දුගඳ යැයි පැරැන්නෝ කිහි. එම නිසා මුසාවාදයෙන් වෙන් ව සත්‍යවාදී ව, මිනිසුන්ගේ සමගියට තුඩු දෙන පරිදි කතා කරමින්, මටසිලුටු, මිහිරි බස් කියමින්, අර්ථවත් වූ දහැමි වචනයෙන් යුක්ත ව ගත කිරීමට අදිටන් කර ගත යුතු ය.

**5. සුරාමේරය මජ්ජිමනිකායෙහි සික්ඛාපදං සමාදියාමි**  
 (මම මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතු වන සුරාමේරය පානයෙන් වැළකීම නම් වූ සික පදය සමාදන් වෙමි.)

අවිආයුධ අතැති ක්‍රස්තවාදයක් ලොව පුරා ව්‍යාප්ත ව ඇත්තේ ය. ඒ ඒ දේශයන්හි යුද ශක්තිය, හමුදා බලය අනුව ඒවා මැඩ පවත්වනු දක්නට ලැබේ. ලෝකයාට ම හිසරදයක් ව පවතින්නා වූ දෙවැනි ක්‍රස්තවාදය නම් "මත්ද්‍රව්‍යයයි". එය මැඩලීම පහසු නොවන්නේ ය. එය එපමණට ම බලවත් බව නොරහසකි. කන, බොන, ගිලින, ශරීරයට එන්නත් කරගනු ලබන යනාදී සෑම ස්වරූපයකින් ම එය සමාජ ගත ව ඇත්තේ ය. බාල, මහලු, තරුණ, උස්, පහත්, ගිහි, පැවිදි හේදයක් ඒ සඳහා නොමැති ය. සියලු සමාජ ස්තරයන් මත් උවදුරෙන් බිලි ගෙන අවසාන ය. එය සමස්ත සමාජ දේහයේ ම මලගම බවට පත් ව ඇත්තේ ය. මත් ද්‍රව්‍ය පුද්ගලයන්ට විවිධ ආකාරවලින් ව්‍යසන ඇති කරයි.

- කායික-මානසික දුබලතා ඇති කරයි.
- ධනය විනාශ කරයි.
- එයට ගොදුරු වූ තැනැත්තා සමාජ අපහාසයට පත් කරයි.
- ඔහුගේ දුදරුවන් අපහාසයට ලක් කරයි.
- මහා සාවද්‍ය අකුසලයක් වන මෙයින් පුද්ගලයා, බොහෝ පවිත්‍ර සිදුකොට ගනියි.
- මෙමගින් පවුල් සංස්ථාව අනාරක්ෂිත කරයි.



මේ නිසා ප්‍රමාදයට හෙවත් සිහිවිකල් බවට පත්කරවන්නා වූ හැම දෙයකින්ම වෙන් වීම වැදගත් ය. මෙහි මදය යැයි කියනුයේ ක්ලාන්තය නොව සිතේ ප්‍රකෘතිය වෙනස් වීම ය. දුම්කොළ, පුවක් ආදිය නිසා වන මතක් ද ඇත. එය ශරීරය දුබල වීමකි. එයින් සිතෙහි විපර්යාසයක් ඇති නොවේ. ඒ දුබලකම ඇති කරන දුම්කොළ පුවක් ආදිය පාවිච්චි කිරීමෙන් මේ ශික්ෂා පදය නො බිඳේ. මෙය බිඳෙන්නේ මිනිසාගේ සිතේ ප්‍රකෘතිය (ස්වභාවය) වෙනස් කරන රා-අරක්කු-කසිප්පු-අබ්බං-කංසා ආදිය පාවිච්චි කිරීමෙනි. ඇතැම් බෙහෙත්වලට මද්‍යසාර ගනු ලැබේ. ඒ බෙහෙත් පමණට ගැනීමෙන් සික පදය නොබිඳේ. මෙම වැරදි මාවතෙන් මිදී කායික-මානසික සුවතාවෙන් යුත් පුද්ගලයකු වන්නේ නම් ඔහු මුළු රටට ම ආශීර්වාදයකි.

**6. විකාලභෝජනා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි**

(මම විකාලයෙහි (නො කල්හි) ආහාර වැළඳීමෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.)

මෙම ශික්ෂා පදයෙන් නොකල්හි ආහාර ගැනීමෙන් වෙන්වීම පිළිබඳ ව කියවේ. අරුණෝදයෙහි පටන් ඉර මුදුනට පැමිණීම දක්වා කාලය බුද්ධාදී උතුමන් විසින් ආහාර වළඳන කාලයයි. ඉර මුදුනට පැමිණීමේ පටන් පසු දින අරුණෝදය තෙක් කාලය බුද්ධාදී උතුමන් විසින් ආහාර නොවළඳනා කාලයයි. එය විකාල නම් වේ. විකාල යන වචනයේ තේරුම නුසුදුසු කාලය යනුයි. ඉර මුදුන් වන වේලාව සාමාන්‍යයෙන් දහවල් 12 ලෙස සලකනු ලැබේ. එබැවින් සිල් සමාදන් වූවන් විසින් දහවල් 12 ට පෙර ආහාර ගැනීම අවසන් කළ යුතු ය.

කාමයට මෙන් ම ආහාරයට ද මිනිසා තුළ ඇත්තේ අධික ආශාවකි. ඒ පිළිබඳ රජවරුන් තුළ පැවති ස්වභාවය කොසොල් රජතුමාගේ සිද්ධියෙන් වටහා ගත හැකි ය. නූතන සමාජය තුළ ද එම ස්වභාවය දැක ගත හැකි අතර එහි අනිටු ප්‍රතිඵල ද බොහෝ වෙයි. (ශරීරයේ ස්ඵල භාවය, විවිධ ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීම, අකල් මරණ ආදිය ඒ අතර වෙයි.) විශේෂයෙන් ගිහි ජීවිතය තුළ දී ම ආහාර තෘෂ්ණාව පාලනය කිරීම මෙම ශික්ෂා පදයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණ ය.

**7. නච්ච ගීත වාදිත විසුකදස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභුසනට්ඨානා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි**

(මම නැවීම, ගී කීම, බෙර ආදිය වැයීම හා විසුළු දැකීමෙන් ද මල් සුවඳ විලවුන් දැරීමෙන් ද ඒවායින් සිරුරේ අඩුතැන් (කැලැල්) පිරවීමෙන් ද සම පැහැපත් කිරීමෙන් ද වැළකීම නම් වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.)

කාමභෝගී ගිහියා ඇස පිනවන, කය සරසන දේ කෙරෙහි විශේෂ ඇල්මක් දක්වයි. විවිධ ආලේපන ඇඟ ගල්වමින්, විවිධ ඇඳුම්-පැලඳුම්වලින් කය සරසමින් දිවි ගෙවන්නට කැමැති වේ; එසේ ම කෙලෙස් ඉපදීමට හේතු වන්නා වූ කුසලයට බාධක වූ “විසුක දස්සනයන්ට” බොහෝ සෙයින් ප්‍රිය වෙයි. එනම්, කුකුළු පොර, ගව පොර, ඇත් පොර, මිනිසුන්ගේ තරග දිවුම්, සතුන්ගේ තරග දිවුම්, වාහන වල තරග ගමන් යනාදිය විසුක නම් වේ. ඒවා බැලීමෙන් වැළකිය යුතු ය. සඳුන් ආදි සුවඳ වර්ග ශරීරයේ හෝ හඳුනා පොරෝනා වස්තුවල හෝ නොගැල්විය යුතු ය. ලස්සන කිරීම සඳහා කිසිවක් ශරීරයෙහි නොගැල්විය යුතු ය. සමහරු පොහෝ දිනවල පවත්වන පෙරහරවල නැටුම් බලා, ගැයුම් වැයුම් අසා සිල් බිඳ ගනිති. තමා යන කල්හි පෙරමගට

එන පෙරහරක නැටුම් දුටුව ද ගැයුම් වැයුම් ඇසුණ ද ශික්ෂා පදය නොබිඳේ. තමා සිටින තැනට පෙනෙන හරියේ පවත්වන නැටුම් ගැයුම් වැයුම් දැකීමෙන් ඇසීමෙන් සිල් නොබිඳේ. එක පියවරකුළු ගොස් ඇසීම බැලීම කළ හොත් සිල් බිඳේ. බොහෝ උපාසක උපාසිකාවෝ පෙරහරක් එතොත් දුව ගොස් බලති. එයින් ඔවුන්ගේ සිල් පලුදු වේ.

**8. උච්චාසයන මහාසයනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි**

(මම උසසුන් මහසුන් පරිභෝගයෙන් වැළකීම නම් වූ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.)

සියලු සත්ත්වයෝ සැප කැමැත්තෝ ය. දුක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෝ ය. ඒ අතරින් මිනිස් ජීවියා සුවිශේෂ ය. විශේෂයෙන් ගිහි පිරිස නිරන්තරයෙන් ඒ සඳහා වෙහෙසෙති; කැපවෙති. එහෙත් ශීල සමාදානය මගින් මෙම සුව පහසු දිවිය හෝරා කිහිපයකට අමතක කෙරේ. සියල්ලෝ ම බණ මඩුවෙහි බිම වාඩිවෙති. රෝගාබාධ ඇති, වාඩි වී සිටීමට අපහසු පිරිස පමණක් කුඩා ආසනවල වාඩි වෙති. එහෙත් එය සමාදන් වූ ශීලයට හානියක් නොවේ.

මධ්‍යම පුරුෂයකුගේ රියනට වඩා උස් පා ඇති ඇඳ, පුටු උච්චාසයන නම් වේ. මේ කාලයේ පාවිච්චි කරන ඇඳ, පුටු උච්චාසයනයට අයත් නැත. අධික සැපය සඳහාත් අලංකාරය සඳහාත් තනා ඇති විශේෂ ආසන මහාසයන නම් වේ. අධික සැපය පිණිස මෙකල තබා ඇති රබර් කුෂන් හා ස්ප්‍රින් යොදා ඇති අසුන් මහාසයනවලට අයත් ලෙස සැලකිය යුතු ය. මේවායින් මිදී බණ මඩුවෙහි, බෝ මළුවෙහි හෝ සෑ මළුවෙහි අල්පේච්ඡතාවෙන් ගත කිරීමෙන් මෙම ශික්ෂා පදය ආරක්ෂා වෙයි.

තරුණ මහලු ස්ත්‍රී පුරුෂයෝ ද පාසල් දරුවෝ ද ශ්‍රද්ධාවෙන් ම සීල සමාදානය කෙරෙහි යොමු ව සිටිති. එහෙත් අනවබෝධය නිසා හෝ නිවැරදි මග පෙන්වීමකින් තොර නිසා හෝ යම් යම් වැරදි ක්‍රියාවන්හි යෙදී ඔවුහු සීල විපත්ති ද සිදු කර ගනිති. නිවැරදි අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කරන්නේ නම් උසස් ප්‍රතිඵල සීල සමාදානය වෙතින් සාධනය කර ගත හැකි ය.

**දස සීලය**

1. පාණාතිපාතා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
2. අදින්නාදානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
3. අබ්‍රන්මචරියා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
4. මුසාවාදා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
5. සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
6. විකාල භෝජනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි



7. නව ව ගීත වාදිත විසූක දස්සනා වේරමණී සික්කාපදං සමාදියාමි
8. මාලා ගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්කාපදං සමාදියාමි
9. උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්කාපදං සමාදියාමි
10. ජාතරූප රජන පටිග්ගහණා වේරමණී සික්කාපදං සමාදියාමි

උපෝසථ අෂ්ටාංග ශීලයට අයත් ශික්ෂා පද අට ම දස සීලයට අයත් වෙයි. එහි දී නව වගීතවාදිතයෙන් වෙන් වීම, මල් සුවඳ ආදියෙන් වෙන් වීම ද ශික්ෂා පද දෙකක් ලෙස භාවිත වේ. විශේෂයෙන් දස සීලයෙහි ඇත්තේ අන්තිම ශික්ෂා පදයයි. මෙය ඉහත කී අෂ්ටාංග සීලයෙහි ම ඉදිරි පියවරකි. සාමණේර හිමි නමක් විසින් ද ආරක්ෂා කරන්නේ මෙම සීලයයි. ඒ අනුව ද මෙම සීලය උසස් සීලයකි. මෙය උසස් ලෙස සමාදන් වන්නේ නම් තමාට අයත් රන් රිදී හා මුදල් කිසිවක් තබා නොගෙන සමාදන් විය යුතු ය. එහෙත් වර්තමානය තුළ ඇති ගමන් දුෂ්කරතා යනාදිය නිසා මුදල් පරිහරණය කිරීම සිදු වේ. එම නිසා බොහෝ සෙයින් සමාදන් වනුයේ දස සීලය නොව අෂ්ටාංග උපෝසථ සීලයයි.

**සාරාංශය**

මිනිසත් බව ඉතා දුර්ලභ වූවකි. දුර්ලභ වූ මිනිසත් බවෙන් ලද හැකි ප්‍රයෝජන බොහෝ ය. ඒ අතර සීල ශික්ෂණයෙහි පිහිටා නිවන් කුසලතාව වර්ධනය කර ගැනීම මිනිසත් බවෙහි උත්කෘෂ්ඨතම ප්‍රතිඵලයයි. ඒ සඳහා නිති පන්සිල්, පොහොය අටසිල්, ආජීව අෂ්ටමක සිල් සහ දස සිල් හි පිහිටා ක්‍රියා කිරීමට බෞද්ධයා පුරුදු ව සිටියි. එමගින් ගිහි ව සිට ම අල්පේච්ඡ ජීවිතයකට හුරු වීමත්, අත්හැරීම ප්‍රගුණ කිරීමත්, නිවනට යන ජවචේගය වැඩි දියුණුවීමත් සිදුවේ.

### ක්‍රියාකාරකම

1. සීලය යනු කුමක් ද යි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
2. සීල සමාදානයෙහි ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කෙරෙන වාක්‍ය දහයක් ලියන්න.
3. අශ්ටාංග සීලය, දස සීලය පිළිවෙළින් පොතේ සටහන් කර ගන්න.

### පැවරුම

ඔබ පාසලේ පෙර පෝය වැඩසටහනෙහි සීල සමාදානය සිතුවමට නගා පංති කාමරයෙහි ප්‍රදර්ශනය කරන්න.