

# බුද්ධ ධර්මය

පළමු වාරය

## 1 ශ්‍රේණිය

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
හාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
ශ්‍රී ලංකාව  
[www.nie.ac.lk](http://www.nie.ac.lk)

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



බුද්ධ ධර්මය  
1 ශ්‍රේණිය  
ක්‍රියාකාරකම් පොත  
පළමු වාරය

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2025

©ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.  
ISBN 978-624-5729-43-2

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
හාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
ශ්‍රී ලංකාව  
වෙබ් අඩවිය : [www.nie.ac.lk](http://www.nie.ac.lk)

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්  
පානළුව, පාදුක්ක පිහිටි රජයේ මුද්‍රණ නීතිගත සංස්ථාවේ  
මුද්‍රණය කරවන ලදී.

Published by : National Institute of Education

Printed by : State Printing Corporation, Panaluwa, Padukka.



**උපදේශකත්වය**

මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ  
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ආචාර්ය දර්ශන සමරවීර  
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, හාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

පූජ්‍ය උඩුගම සුදස්සි ස්වාමීන් වහන්සේ  
අධ්‍යක්ෂ, ආගම් හා සාරධර්ම අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**අධීක්ෂණය**

ආර්. එම්. කුමුදුමලී ද සිල්වා  
අධ්‍යක්ෂ, මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**විෂය සම්බන්ධීකරණය**

කේ. ආර්. එම්. සකුන්තලා රණසිංහ  
කලීකාචාර්ය, මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

**ලේඛක මණ්ඩලය**

ආචාර්ය දමන සුගතධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ  
ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය, හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය, මීරිගම.  
කේ. ආර්. එම්. සකුන්තලා රණසිංහ  
කලීකාචාර්ය, මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
ආචාර්ය ටී. වන්දිකා පීරිස්  
කලීකාචාර්ය, මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
වයි. ඒ. ඩී. ගර්ට් විජේරත්න  
ගුරු උපදේශිකා, ඇමිලිපිටිය අධ්‍යාපන කලාපය  
ආර්. එච්. දීපිකා පෙරේරා  
ගුරු සේවය, බප/ජය/ධර්මාශෝක කනිටු විදුහල, මහරගම.

**හාෂා සංස්කරණය**

ඩබ්ලිවී. කරුණාරත්න  
ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය, ගුරු වෘත්තීය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය, ගිරාගම.

**පිටකවරය හා විකු නිර්මාණය**

කේ. ඒ. සමන් කච්චෝවිල  
කලීකාචාර්ය, හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය, මීරිගම.

**පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය**

ආර්. එම්. රජිත සම්පත්  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම.



ආදරණීය දුවේ, පුතේ,

මෙලොව ඇති වටිනා ම සම්පත වන ඔබට  
ලබා දෙන මෙම පොත  
හොඳින් පරිහරණය කර,  
සෙල්ලමෙන් හා විනෝදයෙන්  
සමගියෙන් හා සහයෝගයෙන්  
හොඳින් ඉගෙනුම ලබා ගෙන  
ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු  
රටට වැඩදායී බොදු දරුවෙකු වන්න.



## පටුන

	පිටු අංකය
01. අපේ බුදුහාමුදුරුවෝ	1
02. තෙරුවන් සරණ යමු	2
03. පන්සල් යමු	5
04. අපුරු සිහිනය	16
05. අසිරිමත් උපත	18
06. මව්පිය ආශීර්වාද ලබමු	19
07. ගුරු උතුමන් නමදීමු	21
08. දන් දී පින් පුරමු	23
09. පුංචි සිතක සතිමත්ඛව	27





# 01. අපේ බුදු හාමුදුරුවෝ



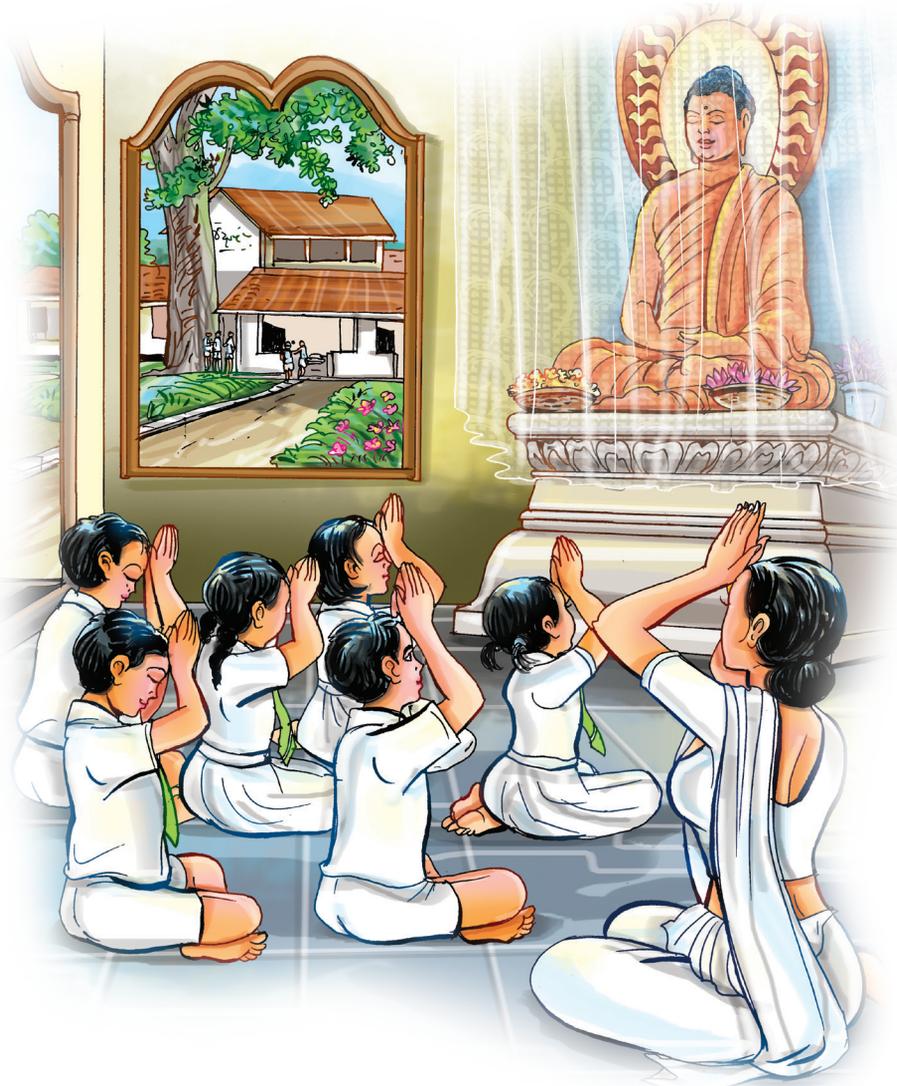
සාදු ! සාදු ! සාදු !



## 02. තෙරුවන් සරණ යමු

බුද්ධිං සරණං ගච්ඡාමි.

මම බුද්ධ රත්නය සරණ යමි.



ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි.  
මම ධර්ම රක්තය සරණ යමි.



සංඝං සරණං ගච්ඡාමි.

මම සංඝ රක්තය සරණ යමි.

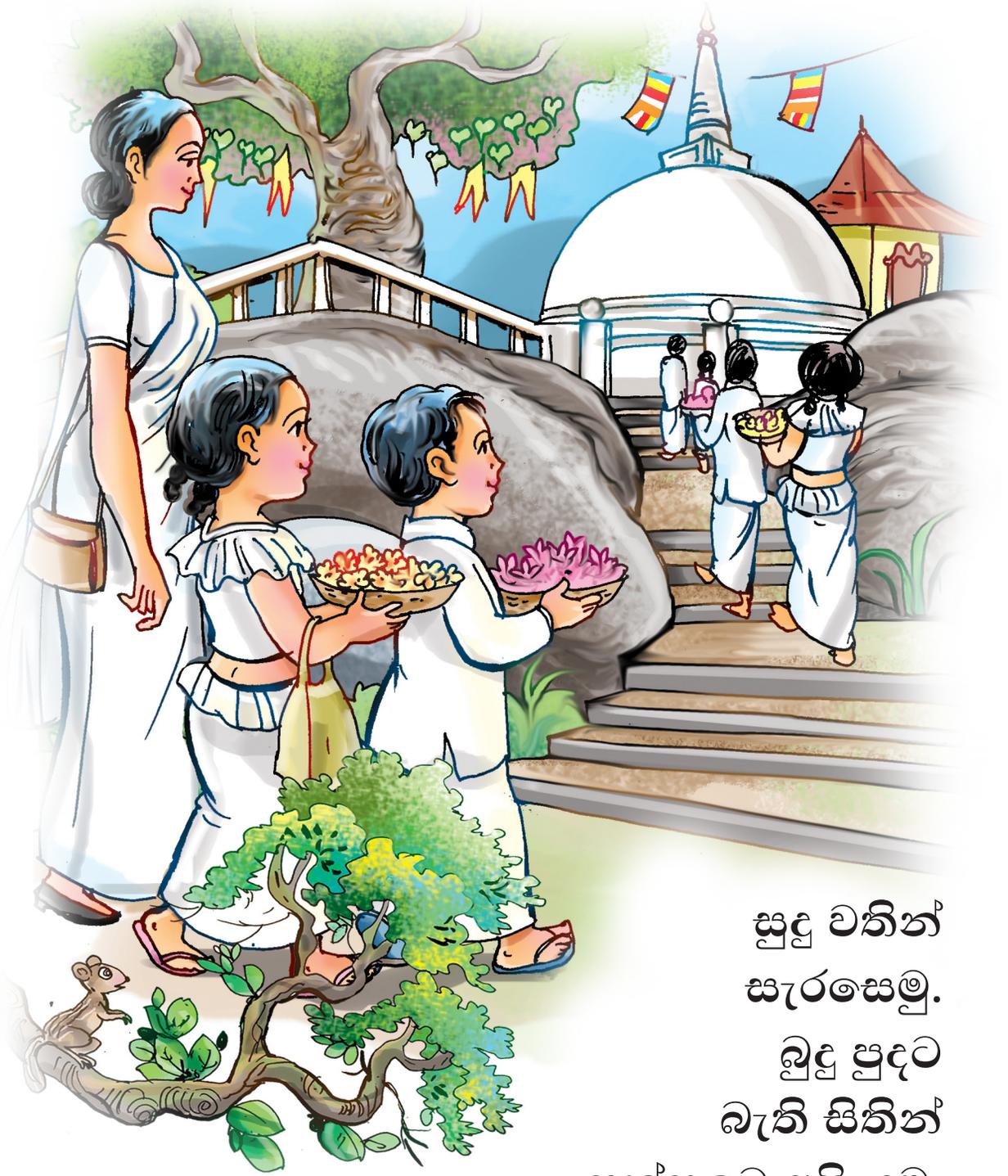


### 03. පන්සල් යමු



දෙඅත් සෝදා ගනිමු.  
මල් නෙලා සකසමු.

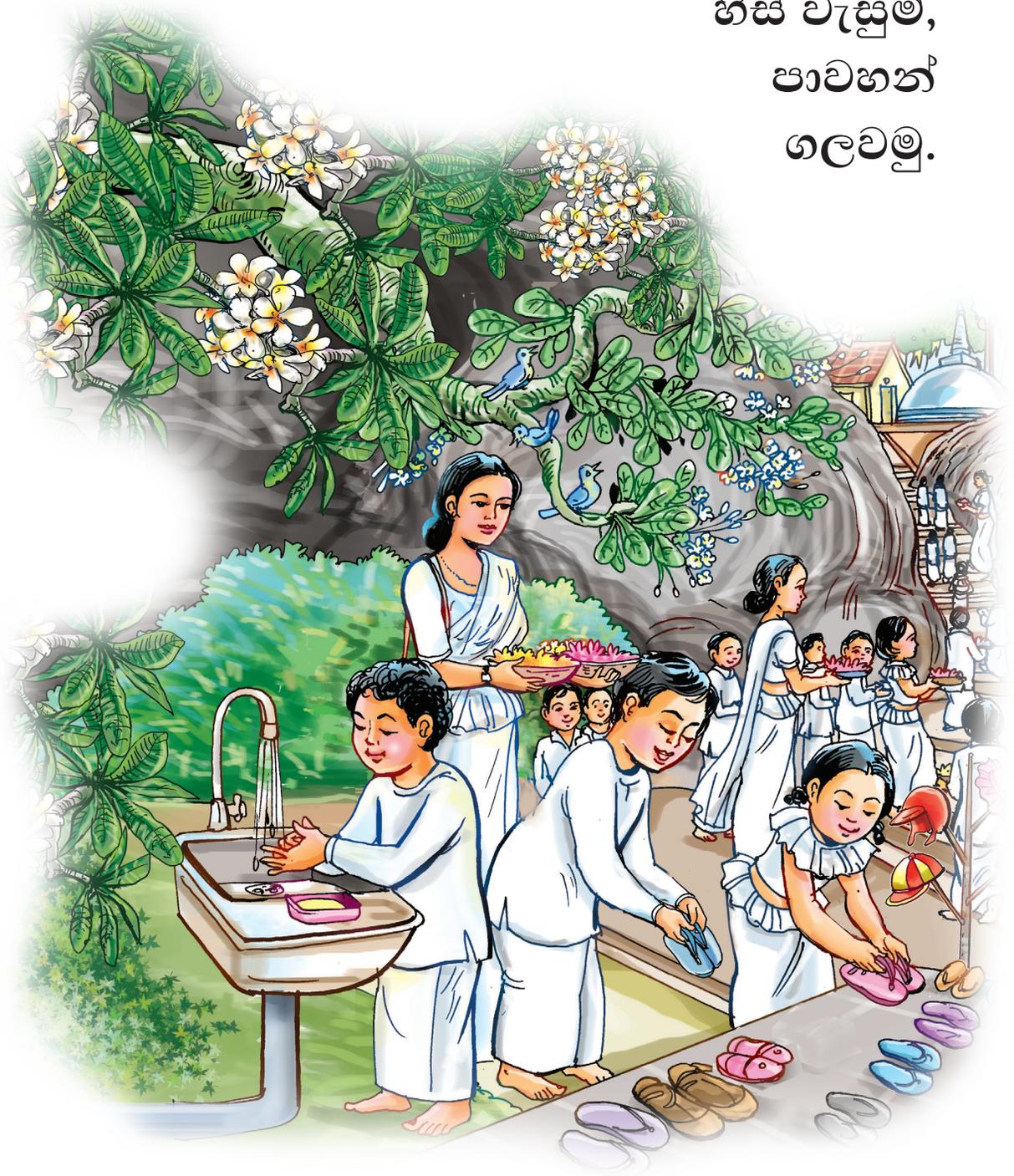




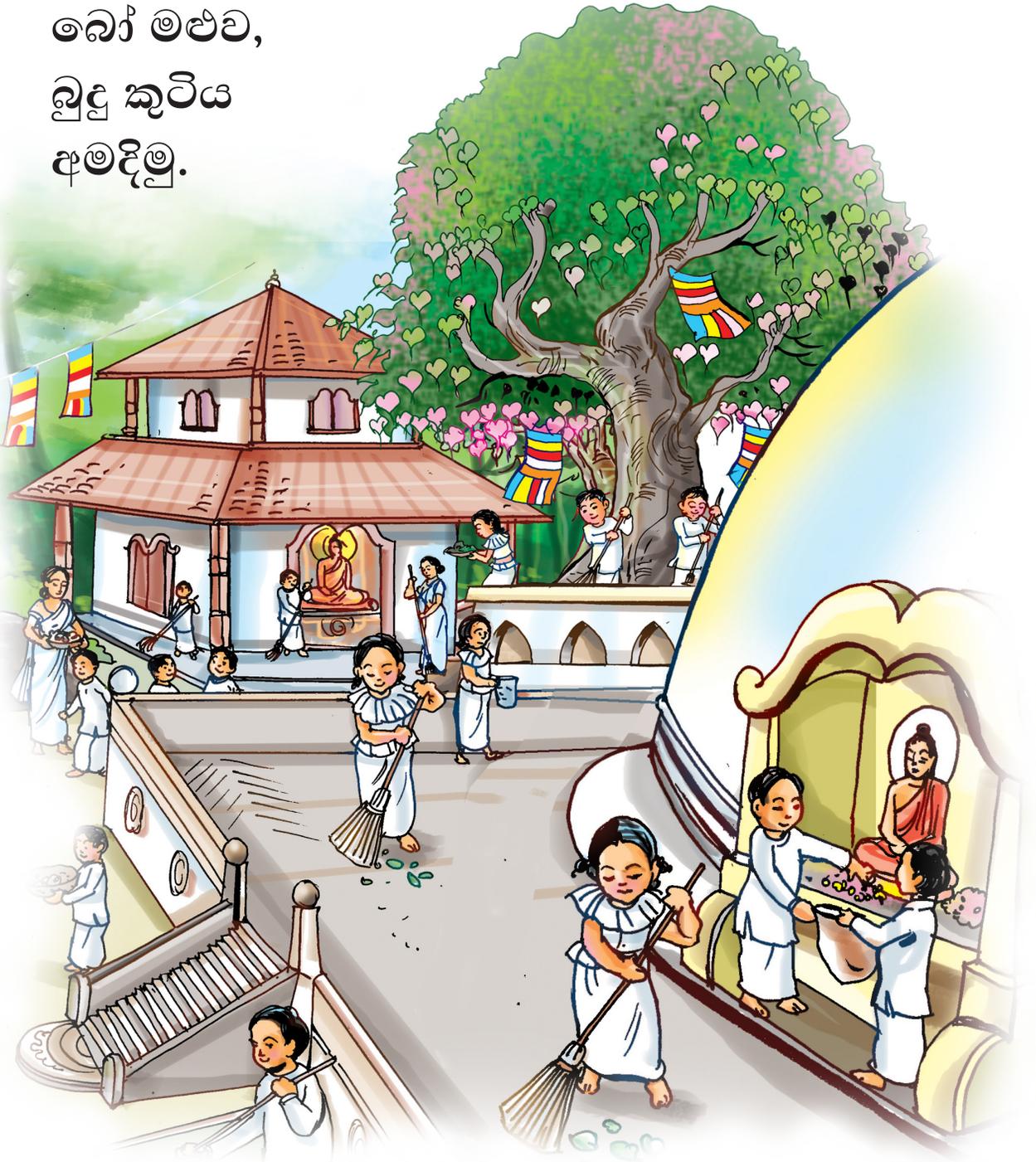
සුදු වරින්  
සැරසෙමු.  
බුදු පුදට  
බැති සිතින්  
පන්සලට අපි යමු.



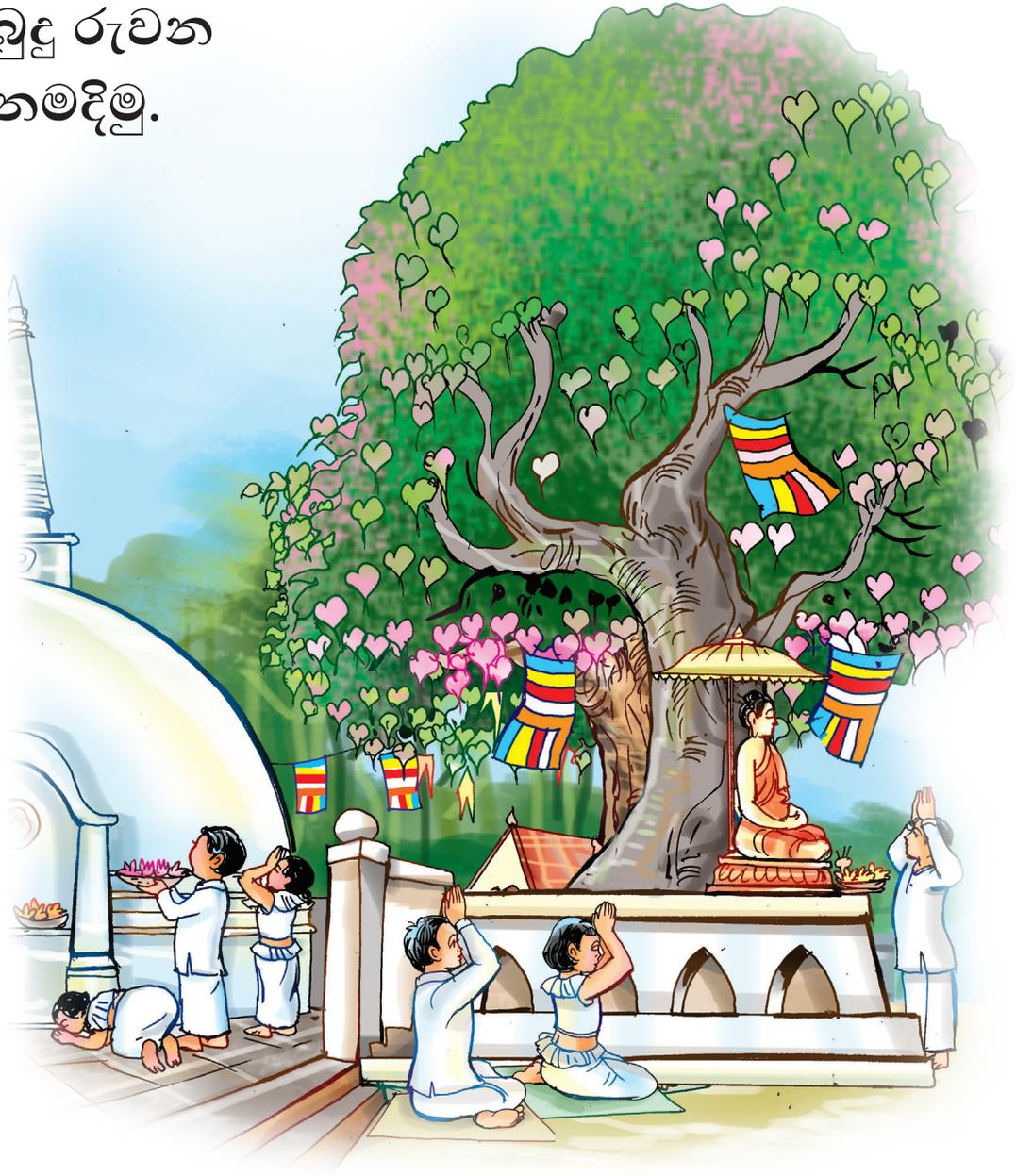
හිස් වැසුම්,  
පාවහන්  
ගෙවමු.



සෑ මළුව,  
බෝ මළුව,  
බුදු කුටිය  
අමදිමු.



වෙහෙර,  
බෝධිය,  
බුදු රුවන  
නමදිමු.



දම් රුවන,  
සඟ රුවන  
සඳැහැනි ව  
නමදීමු.



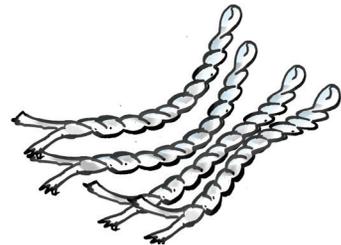
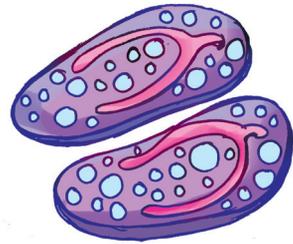
# ක්‍රියාකාරකම 1

අපි මේ කුඩය මලින් පුරවමු.



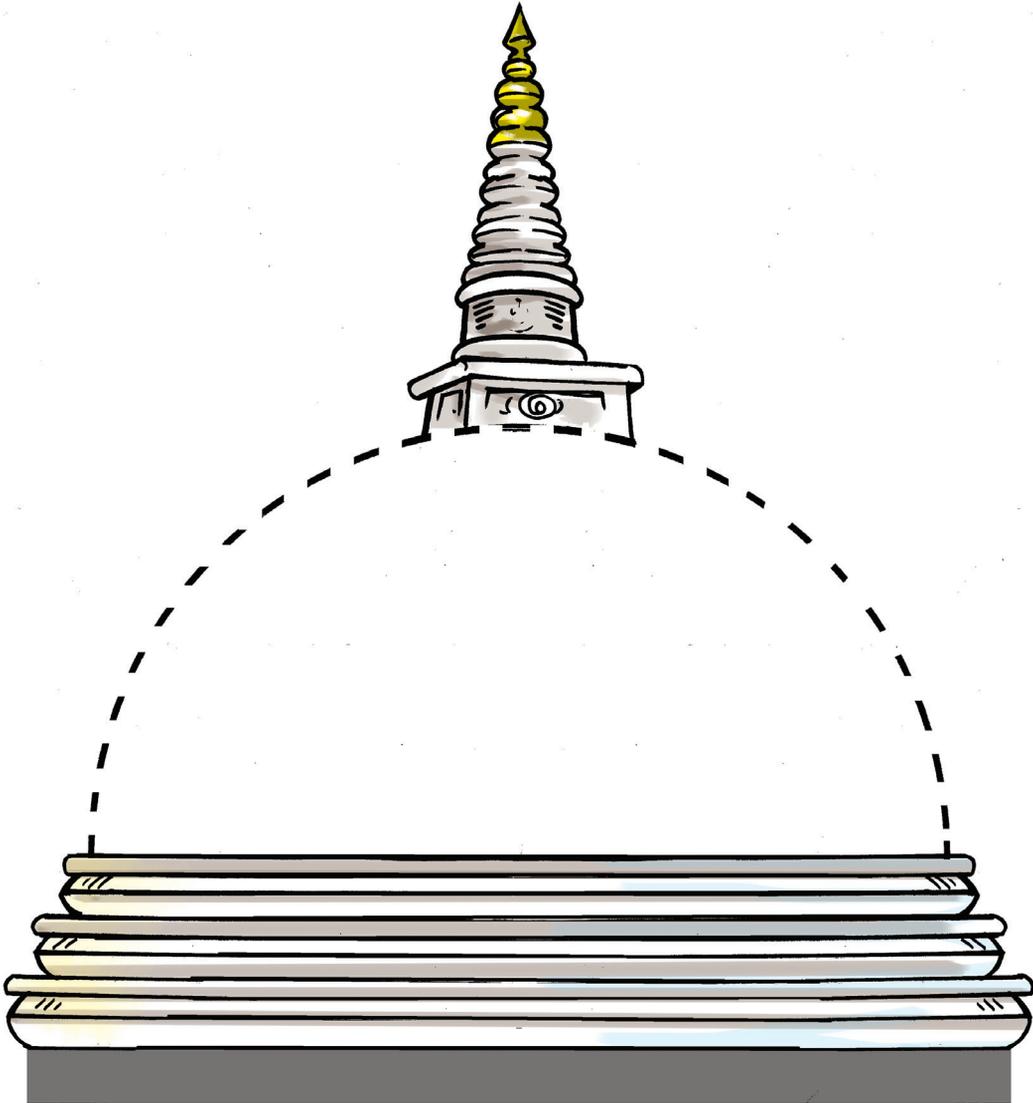
## ක්‍රියාකාරකම 2

ත්‍රිවිධ වෛක‍්‍ය රාජයාණන් වහන්සේට  
පූජා කිරීමට රැගෙන ගිය දේවල් තෝරා  
රවුම් කරමු.



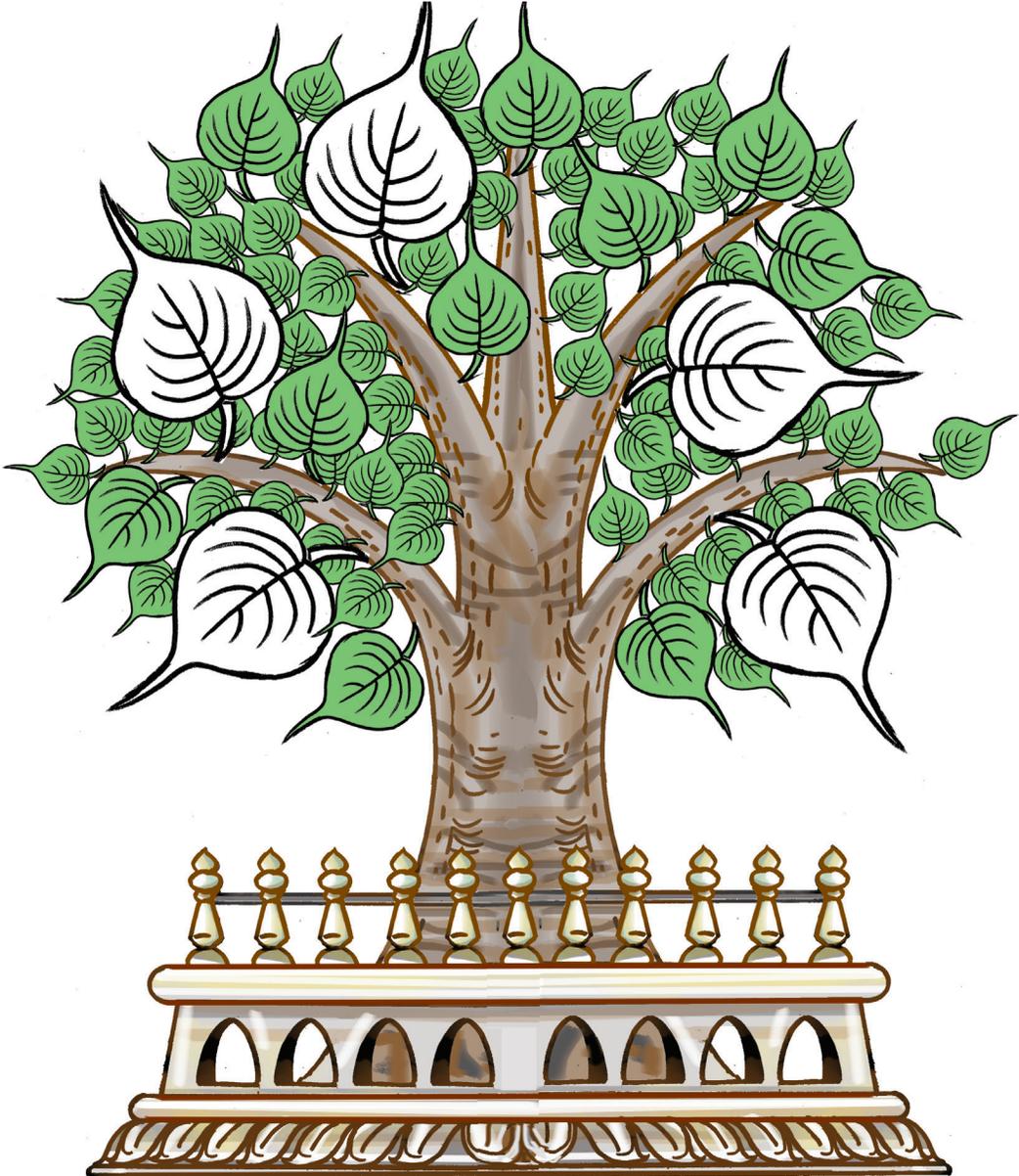
### ක්‍රියාකාරකම 3

කඩ ඉරි යා කර වෙහෙර වහන්සේ  
ලස්සනට අඳිමු.



## ක්‍රියාකාරකම 4

අපි බෝධීන් වහන්සේගේ බෝ පත්  
පාට කරමු.



# ක්‍රියාකාරකම 5

ශබ්ද නඟා කියමු.



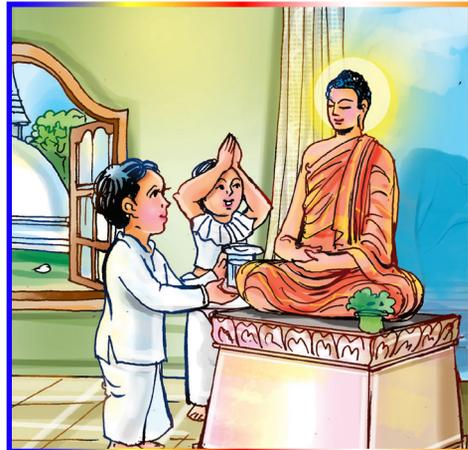
මල් නෙළවා



මළුව ඇමදුවා



අත් දෝවනය කලා



පෑන් පූජා කලා



## 04. අපූරු සිහිනය

එදා  
ඇසල පෝය  
දවසක්.  
සිල් සමාදන් වෙලා  
නින්දට ගිය  
පින්වත්, සිල්වත්  
මහාමායා දේවිය  
ලස්සන  
හීනයක් දැක්කා.



# ක්‍රියාකාරකම 1

පින්තූර බලා මහාමායා දේවිය දුටු  
සිහිනය කියමු.



## 05. අසිරිමත් උපත



එදා වෙසක් පෝය දවසක්.  
ලුම්බිණි සල් මල් උයනෙදී  
පින්වත් බෝසත් කුමරා ඉපදුණා.



## 06. මව්පිය ආශීර්වාද ලබමු

අම්මාත්, තාත්තාත් අපට ආදරෙයි.



අපි අම්මාටත්, තාත්තාටත් වදිමු.

ආශීර්වාද ලබමු.

තෙරුවන් සරණයි. පුතේ, දුවේ.



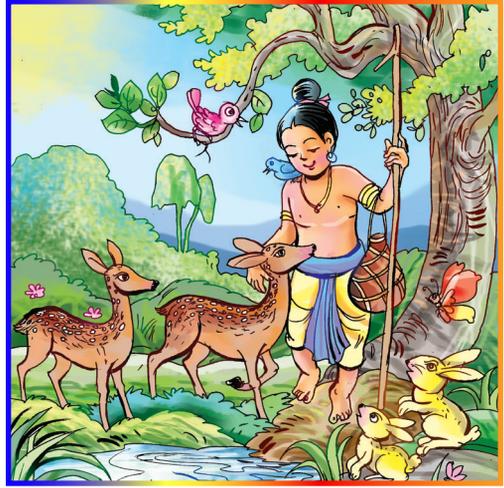
# ක්‍රියාකාරකම 1

පින්තූර බලා කතාව කියමු.

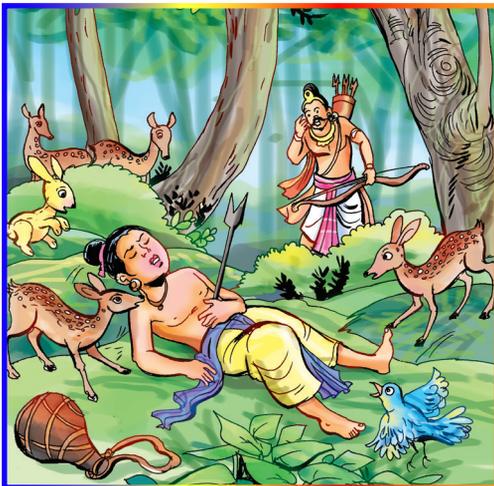
1 පින්තූරය



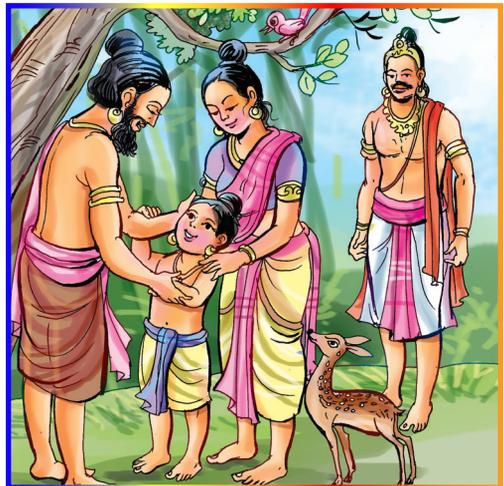
2 පින්තූරය



3 පින්තූරය



4 පින්තූරය



## 07. ගුරු උතුමන් නමදීම

ඔවා සිප් දීමෙන  
මා හික්මවන අදරන  
ඇඳුරු හඳ බැකියෙන  
වදිමි ගරු සිත  
පෙරටු කරමින



## ක්‍රියාකාරකම 1

ගුරුකුමා/ගුරුකුමිය සමග ගුරු වන්දනා  
ගාථාව කියමු.

ගුරු වන්දනා ගාථාව කියා ගුරුකුමාට/  
ගුරුකුමියට වදිමු.

### පුහුණුවට

ගුරු වන්දනා ගාථාව

ඕවාද සිප්ප දානේන  
සික්ඛාපේති මමං ගරු  
සගාරචේන චිත්තේන  
අහං වන්දාමි තං ගරුං



## 08. දත් දී පින් පුරමු

විං විං විං  
ලේන් අප්පු  
අඹ සොයනව  
ගස පුරා ම.



කිවි බිවි  
කුරුලු රංචු  
ඉහිලෙනවා  
ගස වටේට.



මේ නම්  
අඹ අවාරේ  
යාළුවන්ට  
කෑම කෝ



නංගි, මල්ලි  
එක් වුණා.  
යාළුවෝ ගැන  
දුක් වුණා.

කුරුලු ලෑල්ලක්  
හදලා  
කෑම තියා  
තුටු වුණා.



කෑම කාලා  
බොන්න වතුර  
හොයනවා ඒ  
යාළුවෝ

වතුර තියමු.  
බොන්න කියමු.  
බීලා නාලා  
යන්න කියමු.



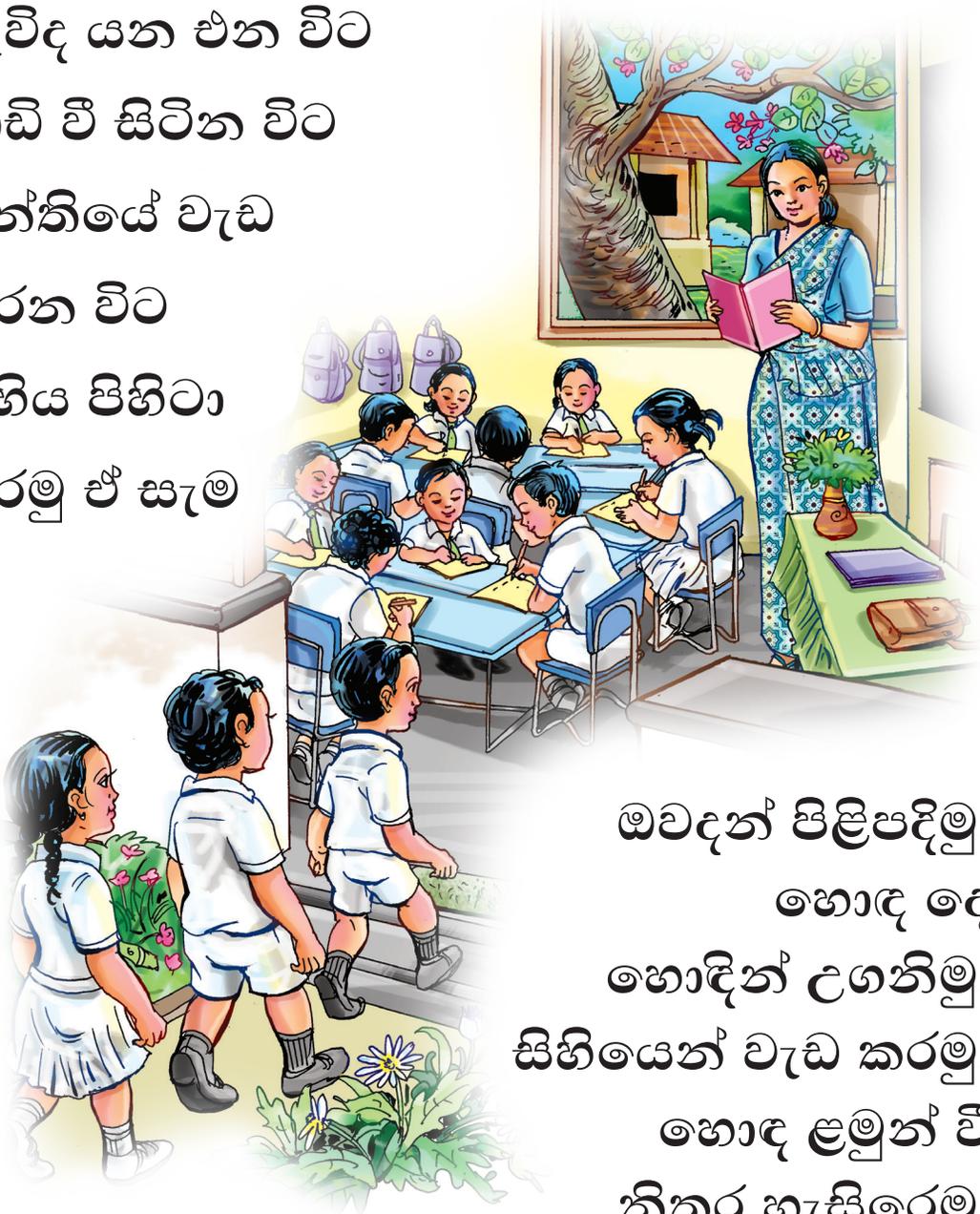
## ක්‍රියාකාරකම 1

“අපේ කුරුලු ලෑල්ල” චිත්‍රයට නැගමු.



## 09. පුංචි සිතක සතිමත්තව

ඈවිඳ යන එන විට  
වාඩි වී සිටින විට  
පන්තියේ වැඩ  
කරන විට  
සිහිය පිහිටා  
කරමු ඒ සැම



ඔවදන් පිළිපදිමු.  
හොඳ දේ  
හොඳින් උගනිමු.  
සිහියෙන් වැඩ කරමු.  
හොඳ ළමුන් වී  
නිකර හැසිරෙමු.



## ක්‍රියාකාරකම

සතිමත් ව ඇවිදීම.  
අද්දැකීම් පවසමු.

