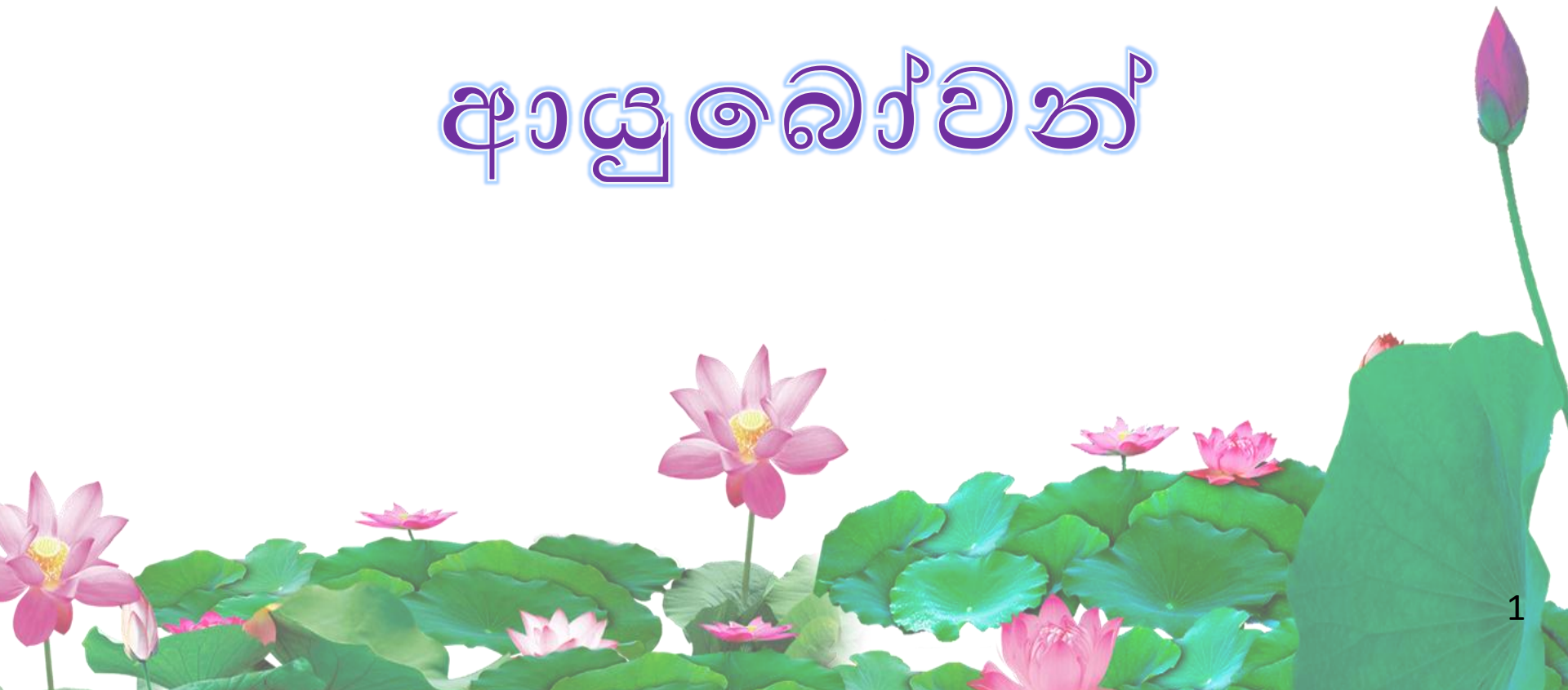


තෙරුවන් සරණයි

ආයුබෝවන්

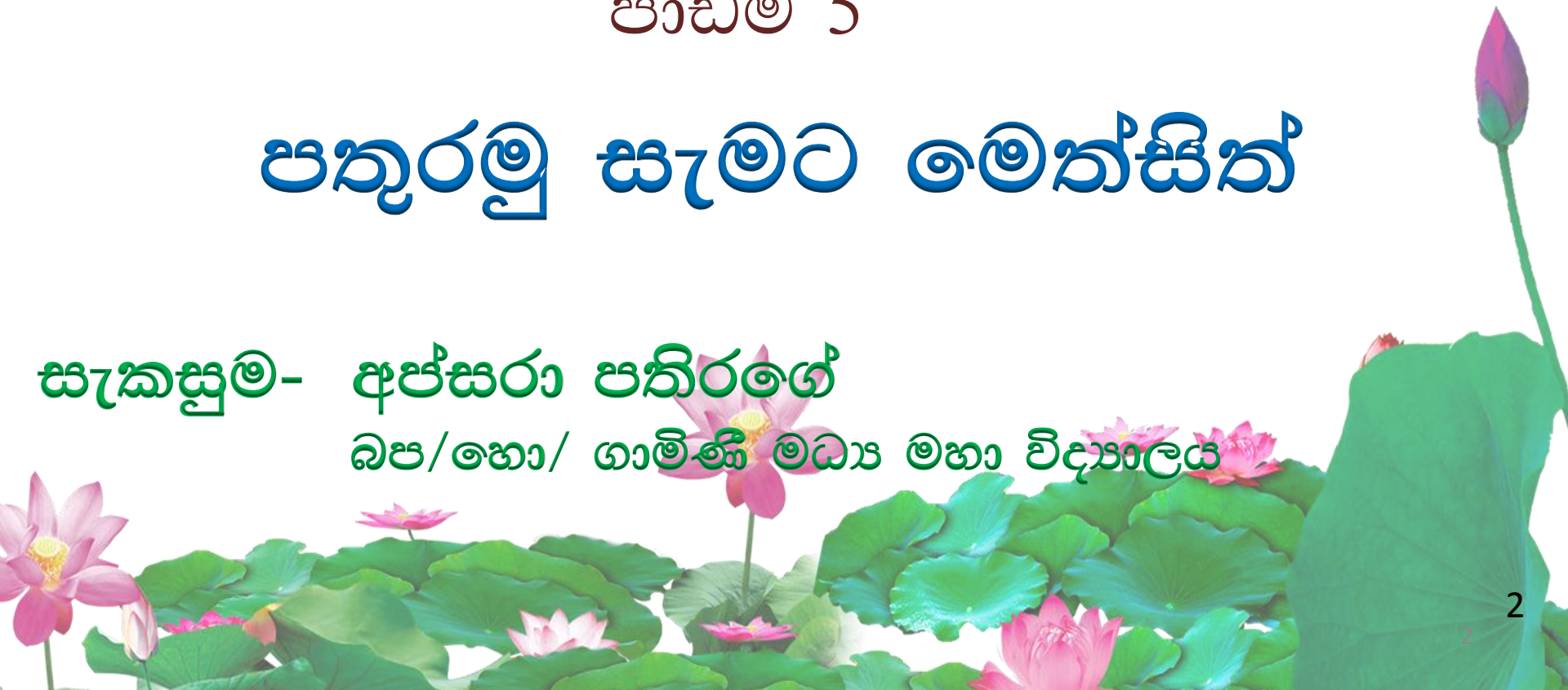


සවිශේෂ පෙරට අපි එකට

ඉ-ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය
බුද්ධාගම - 1 වාරය
පාඩම 5

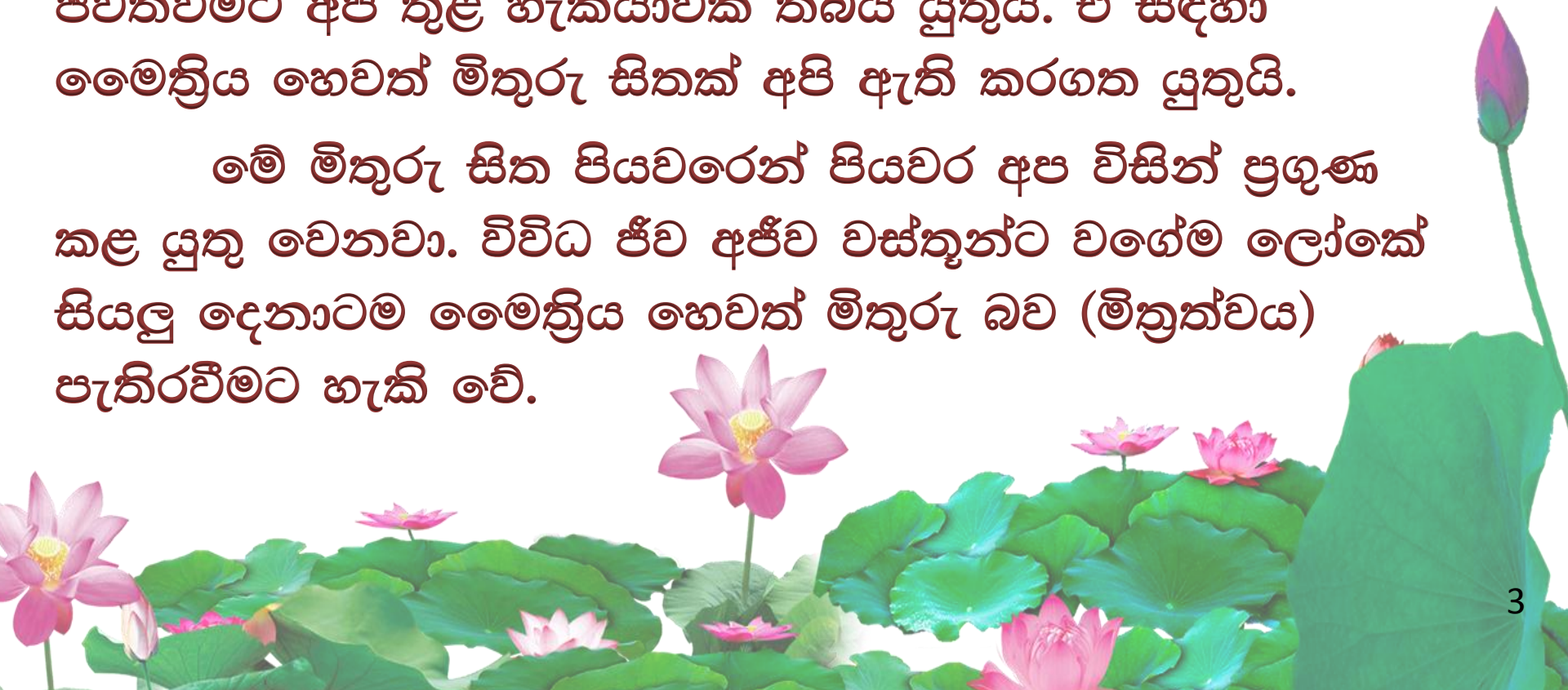
පතුරුමු සැමට මෙක්සික්

සැකසුම- අප්සරා පතිරගේ
බප/හො/ ගාමිණී මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය



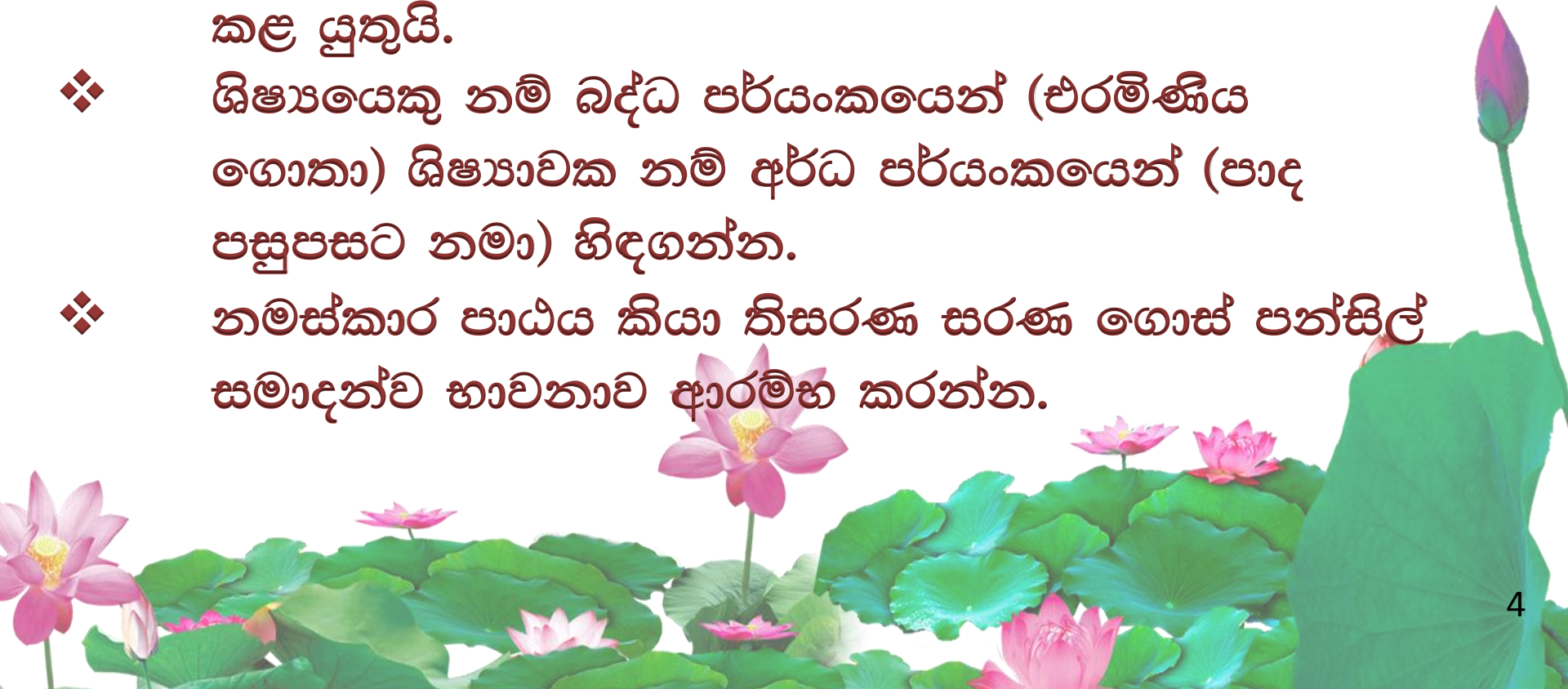
දුවේ පුතේ, අප ජීවත් වන්නේ විවිධ වූ විෂම වූ සමාජයක.
ඉතින් ඒ සමාජයේ විවිධාකාර චරිතවලින් යුතු පුද්ගලයන්
අපට හමුවෙනවා. මිතුරෝ මෙන්ම සිටින සතුරන්නද අපට
ඒ අතර මුණ ගැහෙනවා. නමුත් මේ හැම කෙනා සමඟම
අපි සාමයෙන් සමගියෙන් ජීවත් විය යුතු වෙනවා. එසේ
ජීවත්වීමට අප තුළ හැකියාවක් තිබිය යුතුයි. ඒ සඳහා
මෛත්‍රිය හෙවත් මිතුරු සිතක් අපි ඇති කරගත යුතුයි.

මේ මිතුරු සිත පියවරෙන් පියවර අප විසින් ප්‍රගුණ
කළ යුතු වෙනවා. විවිධ ජීව අජීව වස්තූන්ට වගේම ලෝකේ
සියලු දෙනාටම මෛත්‍රිය හෙවත් මිතුරු බව (මිත්‍රත්වය)
පැතිරවීමට හැකි වේ.



මෙහි භාවනාවට සදානම් විය යුත්තේ කෙසේද?

- ❖ භාවනා වැඩීමට පාසලේ නම් බුදු මැදුර, නිවසේදී නම් ඔබ බුදුන් වඳින ස්ථානය යොදාගත හැකියි.
- ❖ විහාරස්ථානයකට ගොස් භාවනා වැඩීම වඩාත් සුදුසු වෙනවා.
- ❖ පළමුවෙන්ම භාවනා කරන ස්ථානය අතුගා පිරිසිදු කළ යුතුයි.
- ❖ ශිෂ්‍යයෙකු නම් බද්ධ පර්යංකයෙන් (ඵරමිණිය ගොතා) ශිෂ්‍යාවක නම් අර්ධ පර්යංකයෙන් (පාද පසුපසට නමා) හිඳගන්න.
- ❖ නමස්කාර පාඨය කියා තිසරණ සරණ ගොස් පන්සිල් සමාදන්ව භාවනාව ආරම්භ කරන්න.



මෙම ත්‍රි භාවනාව වැඩීම

පියවර 1

මම නිද්‍රාවේ වෙමිවා !

නිරෝගී වෙමිවා !

සුවපත් වෙමිවා !

මෙසේ කියමින් සිටින මෙනෙහි කරමින් තමාට මෙම ත්‍රිය
කිරීමට පුහුණු වන්න.



පියවර 2

මම නිදුක් වෙමිවා !

නිරෝගී වෙමිවා !

සුවපත් වෙමිවා !

මා මෙන්නම

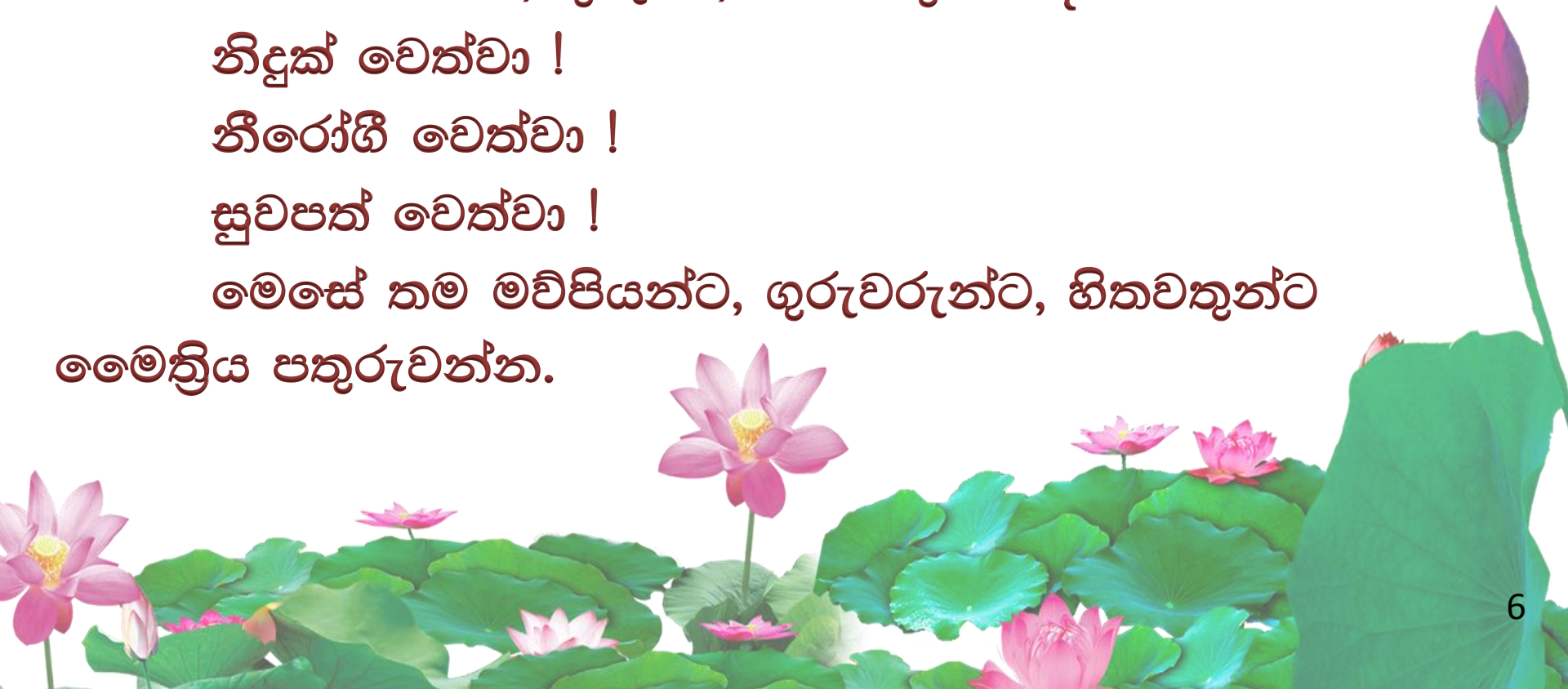
මාගේ මව්පිය, ගුරුවර, හිත මිතුරෝ ද

නිදුක් වෙත්වා !

නිරෝගී වෙත්වා !

සුවපත් වෙත්වා !

මෙසේ තම මව්පියන්ට, ගුරුවරුන්ට, හිතවතුන්ට
මෛත්‍රිය පතුරුවන්න.



පියවර 3

මම නිදුක් වෙමිවා !

නීරෝගී වෙමිවා !

සුවපත් වෙමිවා !

මා මෙන්නම

මාගේ මව්පිය, ගුරුවර, හිත මිතුරෝ ද මැදිහත් අය ද
නිදුක් වෙත්වා !

නීරෝගී වෙත්වා !

සුවපත් වෙත්වා !

මෙලෙස මැදිහත් අයට ද මෛත්‍රිය පතුරුවන්න.



පියවර 4

මම නිදුක් වෙමිවා !

නීරෝගී වෙමිවා !

සුවපත් වෙමිවා !

මා මෙන්ම

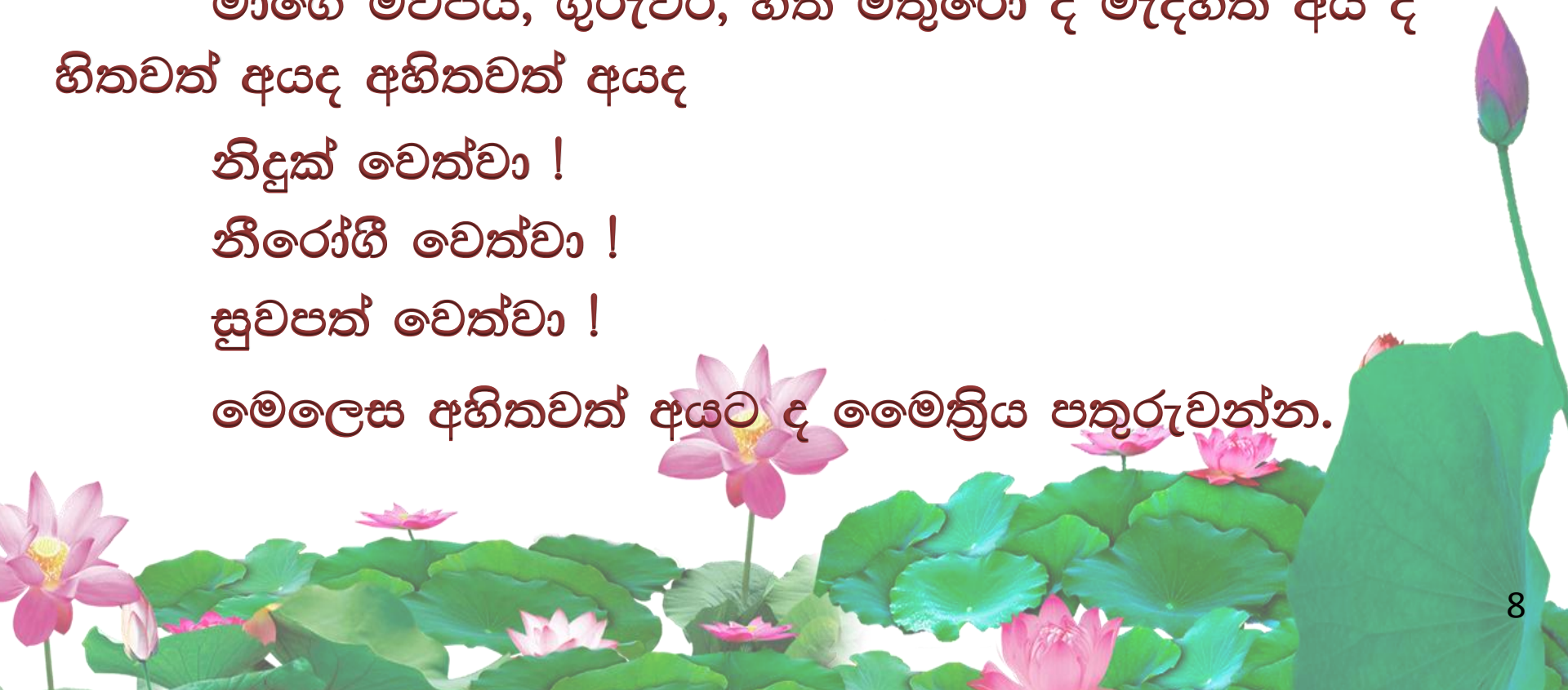
මාගේ මව්පිය, ගුරුවර, හිත මිතුරෝ ද මැදිහත් අය ද
හිතවත් අයද අහිතවත් අයද

නිදුක් වෙත්වා !

නීරෝගී වෙත්වා !

සුවපත් වෙත්වා !

මෙලෙස අහිතවත් අයට ද මෛත්‍රිය පතුරුවන්න.



පියවර 5

මම නිදුක් වෙමිවා !

නිරෝගී වෙමිවා !

සුවපත් වෙමිවා !

මා මෙන්ම සියලු සත්ත්වයෝ ද

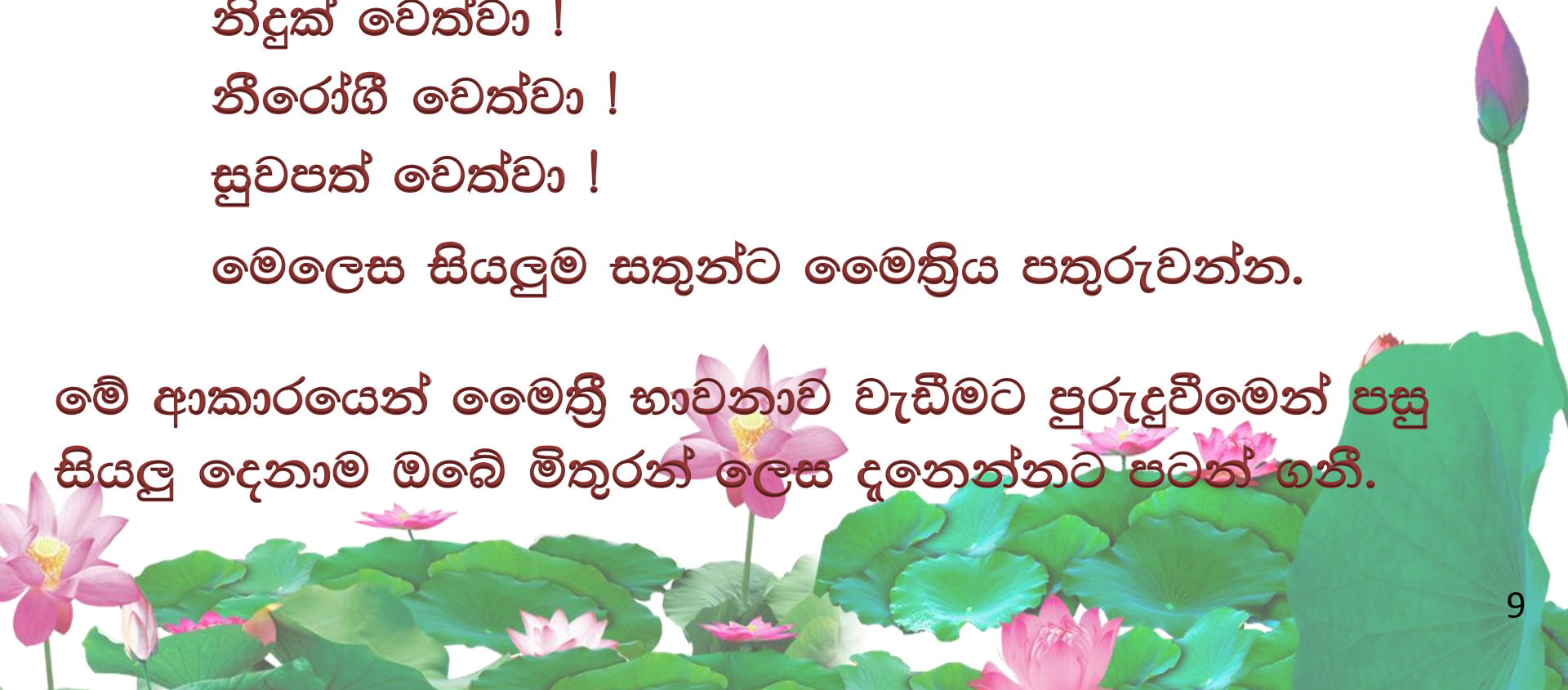
නිදුක් වෙත්වා !

නිරෝගී වෙත්වා !

සුවපත් වෙත්වා !

මෙලෙස සියලුම සතුන්ට මෛත්‍රිය පතුරුවන්න.

මේ ආකාරයෙන් මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිමට පුරුදුවීමෙන් පසු
සියලු දෙනාම ඔබේ මිතුරන් ලෙස දැනෙන්නට පටන් ගනී.



මෙහි භාවනාවේ ආනිශංස

මෙත් සිත වඩන තැනැත්තෙකුට ආනිශංස 11 ක් ලැබේ.

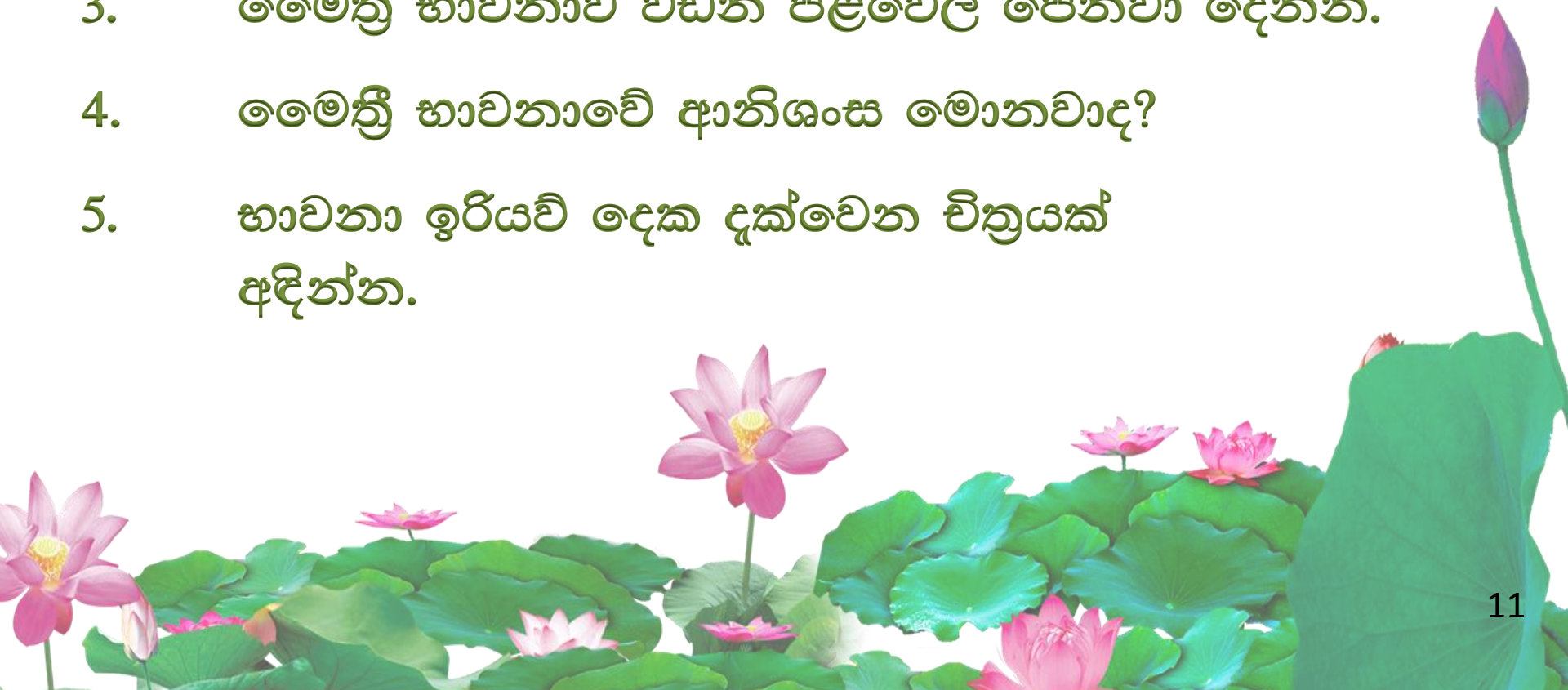
- සුවසේ නිදයි.
- සුවසේ පිබිඳෙයි.
- පාපී සිහින නොදකීයි. (නපුරු සිහින නොදකීයි)
- මනුෂ්‍යන්ට ප්‍රිය වේ.
- අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වේ.
- දෙවියෝ මෙත් සිත් ඇත්තා රකී. (දේව ආරක්ෂාව ලැබේ)
- ඔහුට ගින්නෙන් හානි සිදු නොවේ.
- ඔහුට වස විසෙන් හානි සිදු නොවේ.
- අවි ආයුධවලින් හානියක් සිදු නොවේ.
- ඔහුගේ සිත ඉක්මනින් සමාධි ගත වේ.
- මුහුණ පැහැපත් වේ.
- මූලාවෙන් තොරව මියයයි.
- මරණයෙන් මතු බල ලොව උපදියි.

ඉතින් අපිත් ළමා කාලයේ සිටම මෙත් වැඩීම පුරුදු වෙමු.



ඇගයීම

1. මෙම ක්‍රියා යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
2. භාවනාව වැඩිමට අප හිඳ ගත යුතු පර්යංක දෙක මොනවාද?
3. මෙම ක්‍රියා භාවනාව වඩන පිළිවෙල පෙන්වා දෙන්න.
4. මෙම ක්‍රියා භාවනාවේ ආනිශංස මොනවාද?
5. භාවනා ඉරියව් දෙක දැක්වෙන චිත්‍රයක් අඳින්න.



පිළිතුරු

1. මිතුරුබව ඇතිකර ගතහැකි වේ. මිත්‍රත්වය අප සිත තුළ වර්ධනය කරගැනීම.
2. ශිෂ්‍යයෙකු නම් - බද්ධ පර්යංකය
ශිෂ්‍යාවක නම් - අර්ධ පර්යංකය
3. පියවර 1
මම නිදුක් වෙමිවා !
නීරෝගී වෙමිවා !
සුවපත් වෙමිවා !



පියවර 2

මම නිදුක් වෙමිවා !
නීරෝගී වෙමිවා !
සුවපත් වෙමිවා !

මා මෙන්ම

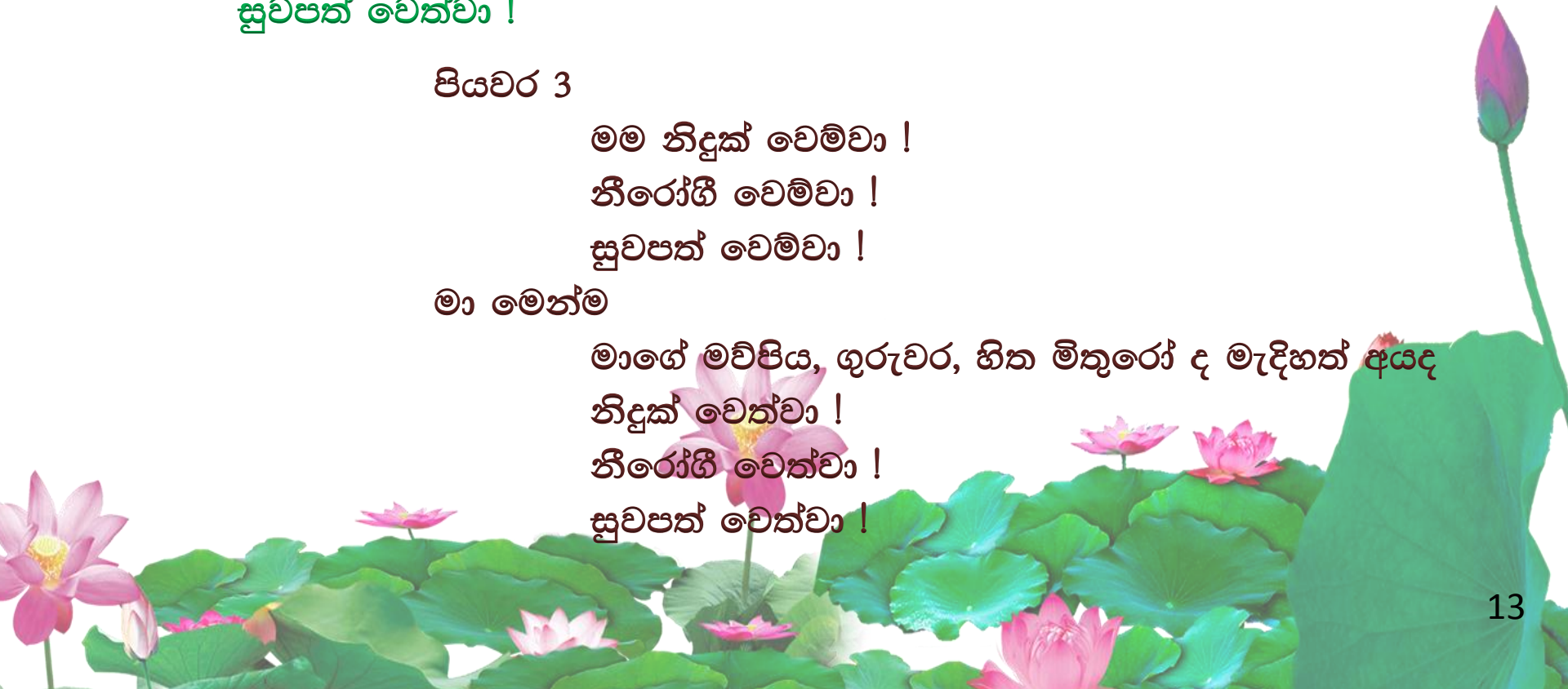
මාගේ මව්පිය, ගුරුවර, හිත මිතුරෝ ද
නිදුක් වෙත්වා !
නීරෝගී වෙත්වා !
සුවපත් වෙත්වා !

පියවර 3

මම නිදුක් වෙමිවා !
නීරෝගී වෙමිවා !
සුවපත් වෙමිවා !

මා මෙන්ම

මාගේ මව්පිය, ගුරුවර, හිත මිතුරෝ ද මැදිහත් අයද
නිදුක් වෙත්වා !
නීරෝගී වෙත්වා !
සුවපත් වෙත්වා !



පියවර 4

මම නිදුක් වෙමිවා !
නීරෝගී වෙමිවා !
සුවපත් වෙමිවා !

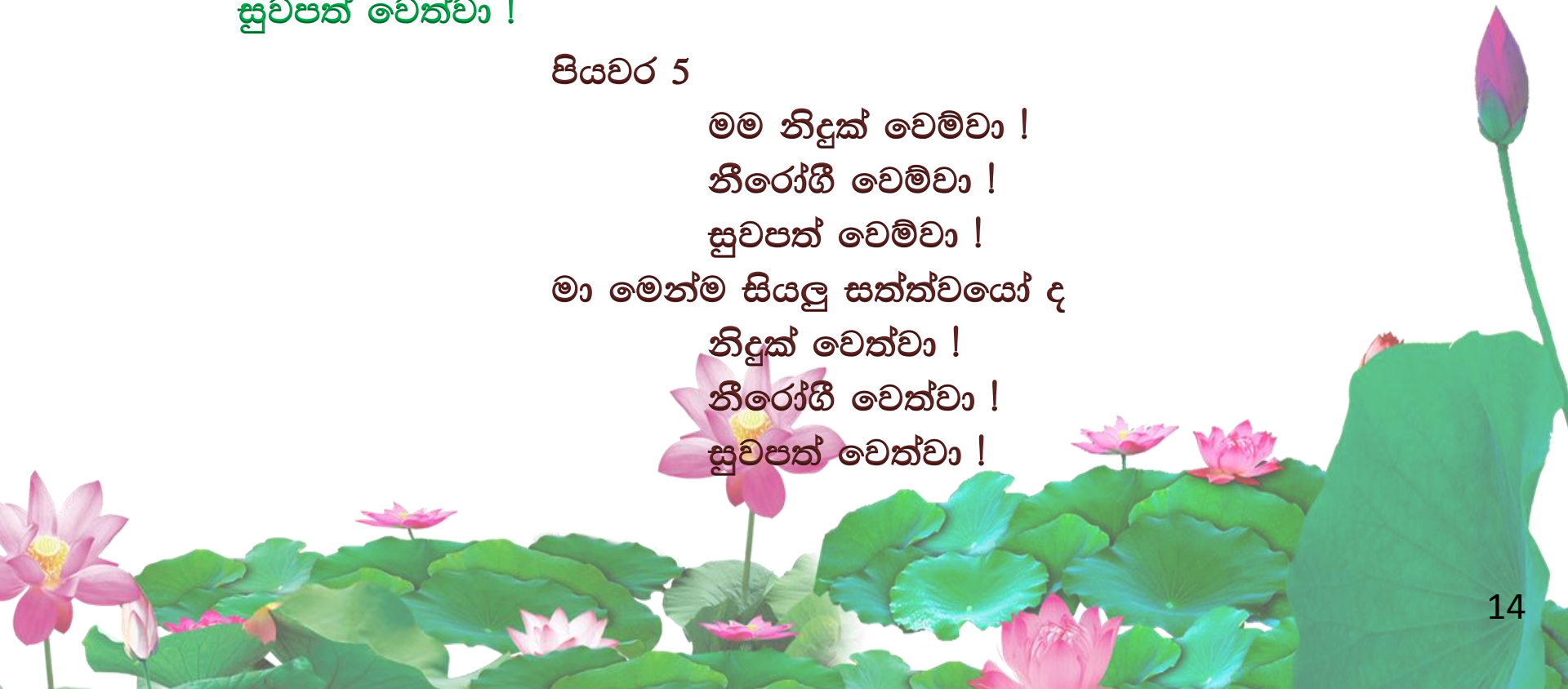
මා මෙන්ම

මාගේ මව්පිය, ගුරුවර, හිත මිතුරෝ ද මැදිහත් අයද අහිතවත් අයද
නිදුක් වෙත්වා !
නීරෝගී වෙත්වා !
සුවපත් වෙත්වා !

පියවර 5

මම නිදුක් වෙමිවා !
නීරෝගී වෙමිවා !
සුවපත් වෙමිවා !

මා මෙන්ම සියලු සත්ත්වයෝ ද
නිදුක් වෙත්වා !
නීරෝගී වෙත්වා !
සුවපත් වෙත්වා !



4.
 1. සුවසේ නිදයි.
 2. සුවසේ පිබිඳෙයි.
 3. තපුරු හීන නොදකීයි.
 4. මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.
 5. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ.
 6. දේව ආරක්ෂාව ලැබේ.
 7. ගින්නෙන්, වසවිසෙන්, අවිආයුධවලින් හානි සිදු නොවේ.
 8. සිත ඉක්මනින් සමාධිගත වේ.
 9. මුහුණ පැහැපත් වේ.
 10. මුලාවෙන් තාරව මිය යයි.
 11. මරණින් මතු බඹලොව උපදී.



තෙරුවන් සරණයි

