



මෙත් සවිය

මහස අධ්‍යාපන සංවර්ධන සංසදය METH SAVIYA NEWSLETTER



සාමාජිකයින් සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව 2003 දෙසැම්බර් • මෙත්සවිය පළමු කාණ්ඩය • දෙවන කලාපය

අප ගැන වචනයක්

මෙත් සවිය සංසදය නිරවුල් මහසක් ඇති වර්ධනය කරගත් මානසික ශක්තියක් සහිත බුද්ධිමත් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් අරඹන ලද සාමාජිකයින්ගේ එකතුවකි. ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාල විශේෂඥයින් හා උගතුන් ගෙන්වා සාමාජිකයින් දැනුවත් කරනු වස් විවිධ වැඩසටහන් මෙමගින් පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වනු ලැබේ. වැඩසටහන් සඳහා මාතෘකා තෝරා ගැනීමද සාමාජිකයින්ගේ කැමැත්ත / ඉල්ලීම මත සිදුකරනු ලැබේ. සංසදය විසින් පවත්වනු ලබන සාර්ථකව ඉගෙන ගන්නා අන්දම හා විභාග සමත්වන අන්දම, කාල කළමනාකරණය, නායකත්වය, ත්‍රෛමාසික විත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩ සටහන් වැනි ඒ ඒ කාලවලදී පවත්වන වැඩ සටහන් සඳහා සහභාගිවීමේ වරප්‍රසාදය සියලු සාමාජිකයින්ට හිමිවේ. මීට අමතරව සාමාජිකයින්ගේ දැනුම හා ශික්ෂණය වර්ධනය කිරීම සඳහා සෑම මාස තුනකටම වරක් දාන - ශීල - භාවනා වැඩ සටහන්ද පවත්වනු ලැබේ. සංසදයේ ප්‍රධාන නිලතල දරන විධායක කමිටු හා ක්‍රියාකාරී කමිටු සාමාජිකයින් මාංශ භක්ෂණයෙන් හා රහමෝර පානයෙන් තොර දිවි පැවැත්මක් ඇති අය වීම මෙහි පෙරදැරව් කටයුතු කරන මෙම සංසදයේ විශේෂත්වයකි. වර්තමාන සාමාජික සංඛ්‍යාව 427 වන අතර මී උග විත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන පැවත්වීම හා නව සාමාජිකයින් බඳවාගැනීම සඳහා සාමාජික අයදුම් පත් නිකුත් කිරීම 2004 ජනවාරි මාසයේදී සිදුකෙරේ.

සාමාජිකයින් සඳහා වැදගත් තොරතුරු

- ✳ සංසදයේ පසුගිය වැඩ සටහන් හා ඉදිරි සැලසුම්
- ✳ ඉදිරි දාන - ශීල - භාවනා වැඩ සටහන් පවත්වන දින
- ✳ මිළඟ ත්‍රෛමාසික භාවනා වැඩ සටහන
- ✳ මෙතෙක් සිදු කළ සමාජ සේවා ක්‍රියාකාරකම්

දාන - ශීල - භාවනා වැඩ සටහන 04-01-2004

අපගේ තෙවන ත්‍රෛමාසික දාන - ශීල - භාවනා වැඩසටහන රහත් නාමුදුරුවන් ගේ අරණ හෙවත් ඇඹිලිපිරිය ආසනයේ ඇති උල්පත ආරණ්‍යයේදී පැවැත්වේ. රත්නපුර-ඇඹිලිපිරිය මාර්ගයේ පල්ලේ බැඳිද පසුකර කි. මී. 2 ක් පමණ ඇඹිලිපිරිය දෙසට ගිය විට හමුවන කොස්වැටිය හංදියෙන් වමට හැරී කි.මී. 5 ක් පමණ ගියවිට උල්පත ආරණ්‍ය හමුවේ. මෙම ස්ථානයට ළඟ වීම සඳහා කි. මී. 1 ක පමණ දුරක් බස් රථයෙන් බැස පයින් යාමට ද ඇත. ස්වාමීන් වහන්සේ අනුශාසනා පවත්වනුයේ දහවල් දානයට පෙර බව අපවෙත දැනුම් දී ඇත. එහෙයින් අඩු තරමේ පෙ.ව. 10.00 පමණ වන විටවත් එම ස්ථානයට යා යුතුය.

මේ සඳහා පැමිණෙන අය 04-01-2004 ඉරු දින අළුයම 4.30 ට කොළඹ බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්ම ගවේෂි බෞද්ධ ආශ්‍රමයට පැමිණිය යුතුය. බස් රථ හරියටම අළුයම 5.00 වන විට එම ස්ථානයෙන් පිටත්වේ. මෝටර් රථවලින් පැමිණ බසයෙන් යාම සඳහා අවශ්‍ය අයට දිවාකාලයේ සුරක්ෂිතව වාහන නැවැත්වීම සඳහා කොළඹ-7, විද්‍යා මාවතේ (වීජේරාම මාවතෙන් හැරී) පිහිටි ශ්‍රී ලංකා විද්‍යාත්මකවර්ධන සංගමය අසල භූමියේ පහසුකම් සලසා ඇත.

බෞද්ධ සාමාජිකයින් අටසිල් සමාදන් වීම සඳහා සුදුසු ඇඳුම කින් සැරසී පැමිණිය යුතුය. බෞද්ධ නොවන සංසදයේ සාමාජිකයින්ටද මේ සඳහා ආරාධනා කරනු ලැබේ.

කොළඹ සිට වෙන්කල බස් රථයෙන් යෑම සහ ඒම සඳහා බරපත රු. 200/-කි. 07-12-2003 මාසික භාවනා පංතියට පැමිණි අයගෙන් 115 දෙනෙකු දැනටමත් මුදල් ගෙවා ඇත. මේ අනුව බස් රථ තුනක් දැනටමත් වෙන්කර ඇත. බස්



කොළඹ බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්ම ගවේෂි බෞද්ධ ආශ්‍රමයේ දී ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න විසින් මෙහෙය වන භාවනා වැඩසටහනෙහි සක්මන් භාවනාව පුහුණුවන මෙත් සවිය දෙවන කාණ්ඩයමේ කොටසක්.

රථයේ යෑමට සහභාගිවන මෙතෙක් මුදල් නොගෙවූ අය වෙතොත් ආසන වෙන්කර ගැනීම සඳහා දෙසැම්බර් 30 වෙනි දිනට පෙර මේ සඳහා ලංගම් බස් රථ සංවිධානය කරනු ලබන හංවැල්ලේ ආසිර රාජපක්ෂ මහතා අමතා (දුරකථන කාලයේ දුරකථන 0722-177621, රාත්‍රී දුරකථන 2406057) හෝ සංසදයේ සභාපති අමතා (දුරකථන 0777-309385) දැන්විය යුතුය.

සැ. යු. 30.12.2003 දින පෙරට ලැබෙන ඇමතුම් 35 සඳහා අසන වෙන්කළ පසු තවත් බස් රථයක් වෙන්කිරීමට සිදු වෙයි. එනම් සහභාගි වන අයගේ ගණන 150 ඉක්මවූ විට ආසන වෙන්කිරීම සඳහා දුරකථන ඇමතුම් ලබාදෙන අය වෙනුවෙන් පෞද්ගලික බස් රථයක් ලබාගන්නේ නම් බර පැන රු 300.00 පමණද විය හැක. හතරවන බස් රථයක් පිරවීමට අවශ්‍ය තරම් පිරිස නොමැති වූ විට ඒ අය හට බස් රථයේ ඉඳගෙන යෑමට ඉඩ ප්‍රස්ථා නොලැබෙනු ඇත. පිරිස 150 ඉක්ම වූ පසු ලැබෙන ඇමතුම්කරුවන් හැවත 02.01.2004 දින ඉහත දුරකථනයෙන් අමතා හතරවන බස් රථය පිළිබඳ විස්තර ලබා ගත යුතුයි.

කඳුවොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැත් වූ වැඩසටහනට සහභාගි වන බවට කලින් නම් දුන් බොහෝ දෙනෙකු බස් රථවලින් යෑමට නොපැමිණි නිසා පැමිණි අයගෙන් එකතුකළ මුදල බස් රථවල බරපැන ගෙවීමට ප්‍රමාණවත් නොවූ අතර එය පියවීමට සංසදයේ මුදල් යොදන්නට සිදුවිය. එහෙයින් මෙවරදී ඉහත පිළිවෙල අනුගමනය කරන්නට සිදු වූ බව කරුණාවෙන් දැනුම් දෙමු.

මෙම වැඩසටහනට පවුලේ සාමාජිකයින්ටද සහභාගි විය ඇති මුත් ඒ අයද සිල් සමාදන් වීම සඳහා සුදුසුකම්ව පැමිණීම වඩා යෝග්‍ය වේ.



ඵදින වැඩ සටහන

පැය 0500	බස්රට පිටත්වීම
1000 - 1030	භාවනා මධ්‍යස්ථානය නැරඹීම සහ ශිලන්පස (ශිලන්පස සැපයීමේ දානමය පුණ්‍යකමීය සාමාජිකා නයනි දුමිමි පෙරේරා මෙනෙවිය විසිනි)
1030 - 1130	ධර්ම දේශනාව
1130 - 1145	බුද්ධ පූජාව
1145 - 1230	මනසිකාරයෙන් යුතුව දානය වැළඳීම (ඵදින දහවල් දානය සැපයීම නන්දා හේමපාල මිය (117), අසේලා කුච්ඡපුආරච්චි මිය (170), වන්දා ජයන්ති ලුණුවිල මිය (246), සදීපා වාන්දනි රොද්‍රිගුෝ මිය (144), සහ රමණී ස්වර්ණශිල මිය (233), යන පිංචතියන් විසිනි.
1230 - 1300	පුණ්‍යානුමෝදනාව
1300 - 1430	සමුභ භාවනාව
1430 - 1445	ශිලන්පස (සැපයීම නයනි දුමිමි පෙරේරා මෙනෙවිය විසිනි).
1445	නැවත පිටත් වීම
1930	කොළඹ ධර්ම ගවේෂි බෞද්ධාගුමයට පැමිණීම.



සැලකිය යුතුයි - මෙදින මුළු දිනයම පලතුරු හා ශිලන්පස හැර වෙනත් අභරක් අප විසින් ගනු නොලැබේ. ඒ අනුව භාවනා පවුලේ සාමාජිකයින් එකව හෝ තනි තනිව හෝ උදේ ආභාරය සදහා අවශ්‍ය පලතුරු වර්ග රැගෙන එන්න. දහවල් දානය භාරගත් පිංචතියන් විසින් දහවල් දානය පලතුරු පමණි භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී පිරිනමනු ඇත.

ඉහත වැඩ සටහන අප සංසදයේ දාන - ශීල - භාවනා - කම්ටුවේ මෙනෙය විමෙන් සිදුවේ.

මෙවැනි දාන - ශීල - භාවනා වැඩ සටහන් සෑම මාස තුනකටම වරක් දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල පිහිටි භාවනා මධ්‍යස්ථානවලදී පැවැත්වීමට 07.09.2003 පැවති රැස්වීම් වාරයෙදී තීරණය විය. මේ අනුව ඉදිරි දාන - ශීල - භාවනා වැඩ සටහන් සෑම මාස තුනකටම වරක් පහත සඳහන් පළමු ඉරුදින වලදී පැවැත්වෙනු ඇත.



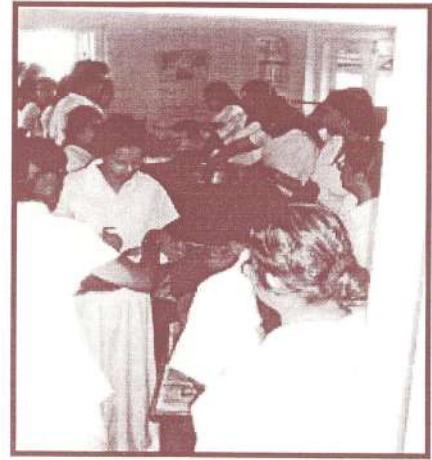
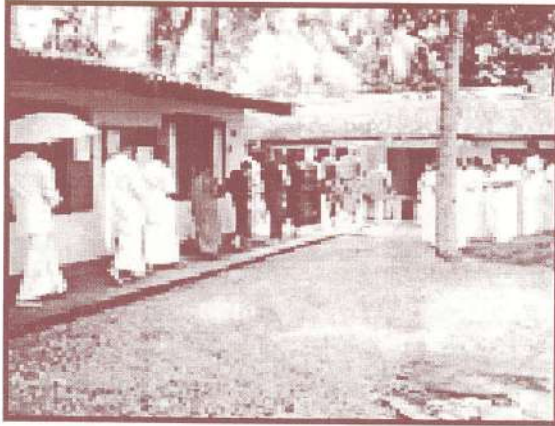
**2004 අප්‍රේල් මස 4 වෙනි දින
2004 ජූලි මස 4 වෙනි දින
2004 ඔක්තෝම්බර් මස 3 වෙනි දින**



සියළු කාණ්ඩයම් වල සාමාජිකයින්ට සෑම මසකම පළමුවන ඉරුදින පැවැත්වෙන භාවනා වැඩසටහන් සඳහා සහභාගී වන්නේ නම් (ප. ව. 2.00-4.00 දක්වා) එය ඔබගේ මානසික වර්ධනය පිණිසම හේතුවනු ඇත. ඉදිරියේ පැවැත්වෙන එවැනි වැඩසටහන් වැල්ලවත්න ශ්‍රී වජිරාමයේ දී හෝ කොළඹ ගංගාරාමයේදී (බේරේ වැව අසල) පැවැත්වෙනු ඇත. ගංගාරාමයේ පැවැත්වෙන විට පළමු ඉරු දින වැඩසටහනේදී ඒ පිළිබඳව දැනුම් දෙනු ඇත.



05.10.2003 වන දින කදුබොඩ විපස්සා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැත් වූ දෙවන ත්‍රෛමාසික චූන-ශීල-භාවනා වැඩ සටහනේ අවස්ථා කිහිපයක ඡායාරූප





සමජීකයින්ගේ පුණ්‍යාධාර හා පුණ්‍ය කටයුතු

1. රහතන් ස්වමිත්වහන්සේට පිරිකර / ආහාර පාන පුජා කිරීම සඳහා රු. 2200/-ක මුදලක් 07-12-2003 භාවනා වැඩසටහනේදී සියලු සාමාජිකයින් විසින් එකතු කර ලබා දී ඇත.

2. **සබ්බ උතං ධම්ම උතං ජනාති - සබ්බ රතං ධම්ම රතො ජනාති**
සබ්බ රතං ධම්මරති ජනාති - තණ්හක්ඛතො සම්බද්ධං ජනාති

7-12-3003 පළමු - ඉරුදින භාවනා වැඩසටහනට සහභාගි වූ පළමු හා දෙවන කණ්ඩායම් වල සියළු සාමාජිකයින් වෙත පිරි නැමු කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය ගරු මඩවල උගලි ස්වාමීන්ද්‍රයන්වහන්සේ විසින් රචිත භාවනා අත්පොතේ පිටපත් භාරසියකට වැඩි ප්‍රමාණයක් නොමිලයේ මුද්‍රණය දුන් දෙවන කණ්ඩායමේ රංජනී විජේසුන්දර මහත්මියට එවැනි කටයුතු කිරීම සඳහා තව තවත් සම්පත් නිවන් දන්නා ජාති දන්වාම පහල වේවායි පතමු.

3. මරණයට කැප වූ සතුන් සහ කුඩුවල හිරකළ කුරුල්ලන් නිදහස් කිරීම සඳහා 5-10-2003 දින කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේදී එකතු වූ මුදල රු 6822.95 කි. එදින මරණයට කැපවූ හරකුන් නිදහස් කිරීම සඳහා රු 10000 /- ක මුදලක් කුසුමා වර්ණාකුලසූරිය (280) මහත්මිය විසින් ලබාදුන් අතර මෙම කටයුතුවලට මහත් කැමැත්තක් දක්වන වැල්ලවත්ත ශ්‍රී අහංගම ආනන්ද නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ පුණ්‍යානුමෝදනා සහිතව සතුන් නිදහස් කිරීම ලබන වසරේදී වැල්ල වත්ත ශ්‍රී විජයාරාමයේදී සිදුකරනට බලාපොරොත්තු වේ.

4. උදය පිරිස් මහතා විසින් අසරණ පවුලකට මතුගම බිලිගහක කන්දේ නිවසේ කැනීම සඳහා මේ වනවිට රු 42 000/- කට වැඩි මුදලක් පරිත්‍යාගකර තිබේ.

අපගේ නව කාර්යාලය හා භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වෙන ස්ථාන පහත පරිදිය

ශ්‍රී විජයාරාමය පෙට්‍රිකා පාර, කොළඹ - 06

ජාතික කටයුතුවලදී වැදගත් නායකත්වයක් ගෙන කටයුතුකරන පුජ්‍ය අහංගම ආනන්ද නායක ස්වාමීන් වහන්සේ අප සංසදයේ ඉදිරි වැඩසටහන් පැවැත්වීම සඳහා සිය කැමැත්තෙන්ම ඉහත පංසල ලබා දී තිබේ. මෙම ස්ථානය ලබා දීමට කටයුතු කල අප සංගමයේ සාමාජිකා මෝනා මහත්මියට අපගේ අඹර්වාදය පතමු.

මෙම ස්ථානයට වැල්ලවත්ත සැවොයි සිනමා හල අසලින් ගොඩබිම දෙසට ඇති පෙට්‍රිකා පාරෙන් හෝ කිරුලපහ පාමණි කඩ පෙදෙසෙන් හෝ ලගා විය හැකිය.

වසර 2050^ක බුදු සමය

අනාර් සී ක්ලාක් මහතාගේ අනාවැකිය

මේ 2050 වසරයි. මේ වන විට දෙවියන් පිළිබඳව ඉගැන්වෙන සියලුම ආගම් අභාවයට පත් වී ඇත. බුදු සමය සමඟ තරඟ කළ අනෙක් ආගම් තුනම අසාර්ථක විය. දුබල විය. එහෙයින් තව දුරටත් මනුෂ්‍ය සිත් සහත් පුබුදුවිය හැකි එකම ආගම වන්නේ බුදු දහමයි



මේ අන්‍ය ආගම් සතුව තිබුණු බලය දැන් දක්නට නැත. එහෙත් මේ ආගම් නොහැසි තවත් පරම්පරා ගණනාවක් පවතිනු ඇත. දැන් සක්‍රියව පවතින්නේ බුදුන් වහන්සේගේ සද්ධර්මය පමණි. අනෙක් ආගම්වල පිරිනිමත් සමඟ ඇතිවූ හිස්තැන පුරවන බුදු සමයේ බලය වැඩිවිය. හුදු ආගමක් පමණක් නොවන බුදු දහම පුරා විද්‍යාඥයන්ගේ කුළුගෙඩි පහරින් දෙදරා බිම නොවැටුණේ, එය කිසිදු දේව වාක්‍යයක් මත නොවැඩුණු පැහැදිලි, ශක්තිමත් දර්ශනයක් වන හෙයිනි. අනෙකුත් සියලු බලසම්පන්න ආගම් විනාශ කළ හදිසි, සදිසි හෝ අදිසි පහරවල් බුදු සමය කෙරෙහි බල නොපැත්විය.

අනාර් සී. ක්ලාක් විසින් රචිත DEEP RANGE (ගැඹුරු මුහුද) කෘතියෙහි.

බබ වේ අනාවැකියෙහි ඇඳ ඇඳුන වටහා ගත්තේ නම්, දැන් වේ වර්තමානයෙහි යිදුවෙමින් ජවනිත අල්ලස් ලබා දෙමින් බොහෝදිගින් අත් අගනිවලට ගැරවීම වැනි කටයුතුවලට, කිසිදු අනාගත ජයග්‍රහණයක් අත් නොවන බව සිතට ගන්න.





ආනය දානයේ ආනිසංසි

- ❖ උපන් උපන් ආත්මයන්හිදී කිසිම මාරක ඛාන්ධනයකට අසු නොවීම. නිරෝගි සම්පත්තිය ලැබීම - දීර්ඝායු සම්පත්තිය ලැබීම.
- ❖ රාජ රාජ මහා මාත්‍ය සහ සිටු පවුල්වල මහා ධනවතුන්ව උපත ලැබීම පුණ්‍යවන්ත අමුදරු ස්වාමියන් ලැබීම. තැනට සුදුසු නුවණින් හෙබි සේවක කාරකාදීන් ලැබීම.
- ❖ සැම තැනම කැපී පෙනෙන ආරෝහ පරිනාහ පිවිතුරු දේහ ලක්ෂණයෙන් යුක්ත වීම. බලවත් ප්‍රබලවත් උගත් නූගත් දුප්පත් පොහොසත් කුරිරු රුදුරු හැම දෙනම අවනත කරගැනීමට ශක්තිය ලැබීම. දිව්‍ය මනුෂ්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝකවල සැප සම්පත් හා පරමායුෂ ගත කිරීම.

පිලිනදි වච්ච මහ භ්‍රාතෘන් වහන්සේ

ප්‍රාණිකාන පාපයේ කොටස් කරුවෝ

- ❖ සතුන් මැරීමට අවසර දෙන පුද්ගලයා.
- ❖ සතුන් මැරීම කරන පුද්ගලයා.
- ❖ සතුන් මැරීමට උදව් දෙන පුද්ගලයා.
- ❖ සත්ව මාංශ විකුණන පුද්ගලයා.
- ❖ සත්ව මාංශ මිලදී ගන්නා පුද්ගලයා.
- ❖ සත්ව මාංශ උසා පිහා සංග්‍රහ කරන පුද්ගලයා.
- ❖ සත්ව මාංශ අනුභව කරන පුද්ගලයා.

(මනුස්මිතී)

නිර්මාණික විමේ ආනිසංසි

- ❖ අල්ප ආබාධ ඇත්තකු වීම.
- ❖ පර උපකුමවලින් මරණයට පත් නොවීම.
- ❖ ලෝක සත්වයාට ප්‍රියමනාප අයෙකු වීම.
- ❖ සුරවීර ගති ඇති වීම.
- ❖ රන්වන් පාට සිරුරක් ඇති වීම.
- ❖ නිර්මල පිරිසිදු පැවතුම් ඇත්තෙකු වීම.
- ❖ විනාශ නොකළ හැකි උතුමෙකු වීම.
- ❖ මෘදු මොලොක් සිරුරක් ඇති වීම.
- ❖ දීර්ඝායු ලබන්නකු වීම.

(බුද්දක නාඨ ජර්ඛකථා)



බුද්ධානුස්සති භාවනාව විචිත ආකාරය

බුදුගුණ මෙනෙහි කරමින් වචන භාවනාව බුද්ධානුස්සති භාවනාවයි. බෞද්ධ දරුවකුට මේ භාවනාව වැඩිමෙන් ප්‍රයෝජන රාශියක් ලබාගත හැකිය.

එනම්,

1. ශුද්ධාව දියුණු වීම.
2. තම ජීවිතයට ආරක්‍ෂාවක් ලැබීම.
3. හිතේ සතුට දියුණු වීම.
4. පිං සිදුවීම.
5. සිත එකඟ වී සමාධිය ඇතිවීම යනුවෙනි.

මෙම භාවනාව නිසා ඉගෙන ගන්නා ළමයින්ගේ ඉගෙනුම් හැකියාව, දියුණු වන අතර සමාජයට ප්‍රියමනාප කෙනෙකු වශයෙන් ජීවත් වීමටද හේතු වන බව මතක් කරනු කැමැත්තෙමු.

1 පියවර

1. බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් හෝ බුද්ධ රූපයක් සොයාගන්න.
2. එය උස් තැනකින් තැන්පත් කරගන්න, (අඩි 1 1/2 ක් 2 ක් පමණ උසකින්.)
3. දෑත් ඔබ එම පිළිම වහන්සේ හෝ රූපය ඉදිරියෙන් භාවනාවට සුදුසු ආකාරයෙන් වාඩිවන්න. (පිරිමි ළමයකුට බද්ධ පර්යංකයන් ගැහැනු ළමයකුට අර්ධ පර්යංකයන් සුදුසුය.)
4. බුද්ධ රූපයේ ඉදිරිපසින් අඩි 3 1/2 ක් පමණ ඇතින් වාඩිවී නමස්කාරය තුන් වතාවක් කියා පත්සිල් සමාදන් වී කෙටියෙන් වන්දනා කොට තුනුරුවන්ට මාගේ සිත, කය වචනය යන තිදොරින් යම් වරදක් සිදුවී ඇත්නම් ත්‍රිවිධ රත්නයෙන් මට සමාව ලැබේවායි ද මාගේ ජීවිතය තුනුරුවන්ට පුජාවේවායි ද සිතා භාවනාවට සුදානම් වන්න. කොන්දන් හිසත් කෙළින් තබා ගන්න.
5. දෑත් පිළිම වහන්සේ දෙස ඇස් ඇරගෙන බලා සිටින්න. සිත වෙන අරමුණුවලට යා නොදී මේ අරමුණෙහිම රඳවන්න. පිළිම වහන්සේගේ ශිර්ෂයේ සිට සිරිපතුල් දක්වා හෙමින් සිරුවේ ඇසත් සිතත් ගමන් කරවන්න. (මෙය මනා අවධානයකින් යුතුව හතර පස් වතාවක් කරනු මැනවි.)

6. ඉන් පසුව ඇස් පියාගෙන බුදුරුව දෙස මනැසින් බලන්න. මේ පියවරින් හතර පස් වතාවක් කරන්න.

2 පියවර

1. ඉතිපිසෝ පාඨය පද කඩමින් ගබ්ද නගා කියවන්න. (තමන්ට පමණක් ඇසෙන අයුරින් කියවීමයි සුදුසු.)

පද කඩන්නේ මෙසේය.

ඉතිපිසෝ හගවා / අරහං / සම්මා සම්බුද්ධෝ / විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ / සුගතෝ / ලෝක විදු/ අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී / සන්ථා දේව මනුස්සානං/ බුද්ධෝ හගවාහි. මෙය හතර පස් වතාවක් කියවන්න. මේ පියවර වැඩියෙන් භාවනා කිරීමට ඔබේ කැමැත්තක් ඇති වන්නේ නම් නවගුණ ඇටවැලක් ගෙන එක් එක් බුදුගුණයට එක එක නවගුණ ඇටය බැගින් යවමින් මෙය අභ්‍යාස කළ හැකිය.

2. අනතුරුව ගබ්ද නගා නොකියා සිතින් පමණක් ඉතිපිසෝ පාඨය පද කඩමින් මෙනෙහි කරන්න. (මෙහිදී ද නවගුණ වැළ යොදාගත හැකිය.)

3 පියවර

1. බුදුගුණ එකින් එක ගෙන ඒවායේ තේරුම් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කිරීමටයි දෑත් අපි සුදානම් වන්නේ. අරහං බුදුගුණය රැගෙන භාවනා කරන විට එහි තේරුම් මෙසේ ගත හැකිය.

මාගේ බුදු පියාණන් වහන්සේ රහසින්වත් පවි නොකළ සේක. සියලුම කෙළෙස් දුරු කළ සේක. සියලු දෙවි මිනිසුන්ගේ ආමිෂ පුජා, ප්‍රතිපත්ති පුජා ලැබීමට ඉතාමත් සුදුසු වන සේක.

මෙයද මුලදී ගබ්ද නගා කියවා පසුව සිතින් සිතීම පමණක් කරන්න. මුලදී අරහං නම් වන් සේක යන්න තුන් වතාවක් කියවා පසුව වාර ගණන 4/5/6/7/8 ආදී වශයෙන් වැඩි කරන්න.

මේ පියවරේ දී සිත හොඳින් එකඟ වී හිතේ සමාධිය ගොඩ නැගේ. එම නිසා මේ පියවර විනාඩි 03 සිට විනාඩි 5/10/15/20/30 ආදී වශයෙන් අනුක්‍රමයෙන් වැඩි කළ හැකිය.

එසේ විකින් වික කාලය වැඩි කොට භාවනා කිරීමෙන් ඔබේ සිතට



ලොකු සැහැල්ලු වක් ද දනෙන්නට පටන් ගනියි.

සම්මා සම්බුද්ධ, විජ්ජාවරණ සම්පන්න ආදී අනික් ගුණයන් අනුවද ඒවායේ අර්ථ මෙනෙහි කරමින් භාවනා කිරීමෙන් ඔබේ චිත්ත සමාධිය තව තවත් දියුණු කරගත හැකිය.

මෙම භාවනාව ළමයින්ට පමණක් නොව වැඩිහිටියන්ටත් චිත්ත සමාධිය ඇති කර ගැනීමට උපකාර වන කමටහනක් බැව්ද සැලකුව මැනවි.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව නිවසේදී හෝ පන්සලේදී හෝ වන්දනාවකට අනතුරුව සිදු කිරීම පුරුද්දක් කර ගන්න.

මෙය සිවු ඉරියව්වේදීම වැඩිය හැකි භාවනාවක් බවද සිහියේ තබා ගන්න.

භාවනාව අවසන් වී ශ්‍රෝති හිත මිත්‍රාදීන්ටත් දෙවි දේවතාවුන්ටත් පිං දෙන්න.

ඉන් අනතුරුව මේ ප්‍රශ්න කීපයට පිළිතුරු සපයා ගන්න.

1. වෙන අරමුණුවලට යාමට නොදී සිත බුද්ධානුස්සති යෙහිම රඳවා ගැනීමට හැකිවිද?
2. මේ භාවනාව වැඩිමෙන් කායික මානසික සුවයක් දුනෙන්නේද?
3. සිතේ ඇතිවන ආශාව, තරඟ වර්ෂ්‍යාව වැනි හැඟීම් පාලනය කර ගැනීමට භාවනාවෙන් අනුබලයක් ලැබුණේද?

පුප්‍ර්‍ය දොරලියද්දේ සුදස්සී හිමිපාණන්ගේ ලිපියක් ඇසුරෙනි.



සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම්, නිවේදන හා නිර්මාණාත්මක ලිපි

වැදගත්

❖ මෙත් සවිය පුවත් සඟරාවේ පළකිරීම සඳහා ඵ්වන සියලු ලිපි ද දාන-ශිල-භාවනා වැඩසටහන් වලදී දායකත්වය දරන පිංචතුන්ද, අනෙකුත් පුණ්‍ය කටයුතු වලට අත හිත දෙන පිංචතුන්ද සඟරාවේ ප්‍රකාශනයට පත් කළ යුතු විස්තර A4 ප්‍රමාණයේ කොළවල පමණක් ලියා භාරදිය යුතුය. කොළ කැබලි හා තුන්ඩුවල ලියා ඵ්වන විස්තර අස්ථාන ගත විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ වගකියනු නොලැබේ.

❖ සාමාජික සාමාජිකාවන් විසින් ඵ්වන සෑම ලිපියකම හා ලිපිය ඵ්වන කවරයේ ද වම්පස උඩ කෙළවරෙහි තම සාමාජික අංකය පැහැදිලිව ලියා තිබිය යුතුය. ඔබගේ ලිපිනය ලියාදීම සඳහා භාවනා වැඩසටහන් වලදී අප විසින් ලබාදෙන ලිපි කවරවලද අංකය සඳහන් නොකරන හා වැරදි අංක සඳහන්කරන සාමාජිකයින් බොහෝ දෙනෙකු හමුවී ඇත. මේ අය සඳහා පුවත් සඟරාව තැපෑලෙන් නොලැබියාම පිළිබඳව වග කියනු නොලැබේ.

- සංස්කාරක -

සභාපතිතුමාගේ
නව අවුරුදු පණිවිඩය

2004 වසර ඝඳුභා ගුරුවිය යුතු
බබට වඛාත්ම අවැසි අරවුණු 5ක් හෝ
ඊට අඩු ප්‍රමාණයක් සිතා ගන්න.
ඵ්ව අරවුණු කොළයක ලක්කනට ලියා
ලියුම් කවරයක දවා 2003 දෙසැම්බර් 31 දා
වඳකල ආනු 12.00ට හොඳින් සිල් කර (අලවා)
දින ජොන තුළ හෝ වෙනත් තැනක කුරැකිව තබන්න.
වසරකට ජනු 2004 දෙසැම්බර් 31 ආනු 120
විය විවෘත කර බලන්න.
විශ්වාසය වන ඵ්වා ගුරුවී ඇති බව දැක
බබඳු පුදුවට ජනවනු ඇත.

**ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව හා
පංච අභිඥා පිළිබඳව
දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන**

2004 පෙබරවාරි සිට පැවැත්වෙන
වැඩසටහන සඳහා
අයදුම්පත් භාරගන්නා අවසාන දිනය
15.01.2004 වේ.

**දෙමළ භාෂාව විෂය ශ්‍රේණි 2 සිට 11 දක්වා
ඉගැන්වීම**

අගනුවර ජනප්‍රිය ජායැලක ආචාරිණී
වර්ජිභා ගුණවර්ධන වහන්විය අවනන්ත.
දුරකථන අංකය :- 2935866



මෙත් සවිය



- | | | | |
|--|------|---------------------------------|-----|
| 1. සසරෙහි දැවෙන ගිනි මතු දින නිවන්න මනසෙන් කයෙන් වචනෙන් පවි නොවන්න | ට | 3. දානය නිසා ලෝබය යටපත් වේ | ය |
| බුදුමග ගොසින් සදහම් සුව විදින්න | ට | සිලය නිසා හික්මුණු බව අත් වේ | ය |
| පිටුවහලක් වුනා නිති "මෙත් සවිය" ම | ට | කාලය බවුන් වඩමින් සිත් සැනසේ | ය |
| | | වීරිය කළොත් නිවනට මග පැදේ | ය |
| 2. පන්සිල් රකින දව් පෙවෙතක් ගෙවමු | අපි | 4. අසරණ සරණ සේවය හැම සතු වේ | වා |
| අන්සතු දෙයට නිතරම ගරු කරමු | කැපි | නිවනට රුවන් දොර 'මෙත් සවියම' වේ | වා |
| මිනිසුන් තිරිසනුන් මෙන් සිත නොවන | කිපි | අදිටන පරිදි හැම සිතුවිලි පිබිදේ | වා |
| මෙත් ගුණ වඩමු සදහම් සුවයෙන්ම | යැපි | මේ යන ගමන හැමටම සෙත සැලසේ | වා. |

-මෙත් සවිය සාමාජිකා ගම්පහ කෞර් ජයසුන්දර විසිනි.

මෙත් සවිය



නිතින් මෙත් සිතින් මම චෝසෙමි	වා !
ගතින් මෙත් සිතින් රෝ මුදුමි	වා !
බැතින් තුන් රුවන් ඔප් නගමි	වා !
මෙතින් නෙත් පියමි වා නිවෙමි	වා !

අරිසෙන් අහුඹුදු ගුරින් විසින් මෙත් සවිය සමාජිකයින් හට නිතර භාවිතයට සුදුසු යැයි රචිත කවියකි.

SHARING LOVING KINDNESS

1. May I be well, happy and peaceful.

May no harm come to me,
 May no difficulty come to me,
 May no problem come to me,
 May I always meet with success.
 May I also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.



2. May my parents be well, happy and peaceful.

May no harm come to them
 May no difficulty come to them
 May no problem come to them
 May they always meet with success.
 May they also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.

3. May my teachers be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,
 May no difficulty come to them,
 May no problem come to them,
 May they always meet with success.
 May they also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.



4. May my relatives be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,
 May no difficulty come to them,
 May no problem come to them,
 May they always meet with success.
 May they also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.

5. May my friends be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,
 May no difficulty come to them,
 May no problem come to them,
 May they always meet with success.
 May they also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.



6. May all indifferent persons be well, happy and peaceful.

May no harm com to them,
 May no difficulty come to them,
 May no problem come to them,
 May they always meet with success.
 May they also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.

7. May my enemies be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,
 May no difficulty come to them,
 May no problem come to them,
 May they always meet with success.
 May they also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.



8. May all living beings be well, happy and peaceful.

May no harm come to them,
 May no difficulty come to them,
 May no problem come to them,
 May they always meet with success,
 May they also have patience,
 courage, understanding,
 and determination to meet
 and overcome inevitable
 difficulties, problems,
 and failures in life.