



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

02 ශ්‍රේණිය - බුද්ධ ධර්මය - අගෝස්තු 02 සතිය

සැකසුම - බලංගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

කේ.ඩබ්.ඒ.ඩී. සමන්දිකා (ර / විද්‍යාකර ප්‍රාථමික විද්‍යාලය)

මෙන් සිත පතුරමු

❖ පුංචි පැටවුනේ ඔයාලා දන්නවා නේද භාවනා කරන්න.භාවනා කරන විටදී පිරිමි ළමුන් සහ ගැහැනු ළමුන් වාඩිවෙන ආකාර 2ක් තිබෙනවා පුනේ.....බලන්නකෝ පහළ තිබෙන ඡායාරූප



❖ එහෙනම් පුංචි දුවේ පුනේ ඔයාලගේ බුද්ධ ධර්මය පෙළ පොතේ තිබෙන 27 වෙනි පාඩම(මෙන් සිත පතුරමු පාඩම) හොඳින් කියවමුද ?

ගොඩක් හොඳයි .. දැන් එහෙනම් භාවනා කරමු නේද ?

- පිරිමි ළමයි බද්ධ පර්යංකයෙහුත් ගැහැනු ළමයි අර්ධ පර්යංකයෙහුත් වාඩිවෙන්න.
- හිස සහ සිරුර කෙළින් තබා ගන්න.
- දැන් ඇස් දෙක පියාගන්න.
- හොඳින් හුස්මක් ගෙන පිට කරන්න.
- දැන් මේ ආකාරයට කියන්න

මගේ සිත පිරිසිදු ය ,	පිරිසිදු ය
මගේ සිත සන්සුන් ය,	සන්සුන් ය
මගේ සිත තැන්පත් ය,	තැන්පත් ය
මගේ සිත පිරිසිදු ය,	සන්සුන් ය,
	තැන්පත් ය

❖ මම නිදුක් වෙමිවා ! නීරෝගී වෙමිවා !
 සුවපත් වෙමිවා! සුවපත් වෙමිවා! සුවපත් වෙමිවා !

❖ සියලු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා ! නීරෝගී වෙත්වා
 සුවපත් වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා !

