



# සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

1 ශ්‍රේණිය - බුද්ධ ධර්මය - මාර්තු මාසය - 3 වන සතිය

සැකසුම :- බලංගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය.

ප්‍රා. ගුරු උපදේශක :- බන්දුප්‍රේම ඕපනායක

- පුනේ අපි අපේ ශරීරය නිරෝගීමත් කර ගන්න ගුණදායක ආහාර ගන්නවා.
- අපි කොහොමද අපේ සිත පිරිසිදු කර ගන්නේ?
- ශරීරය, සිතයි දෙකම නිරෝගීමත් වුණොත් තමයි අපි සැබෑවටම නිරෝගී වෙන්නේ.
- සිත සතුටින් නියා ගන්න හොදම විදිහ භාවනා කරන එක.
- අපි අපිටත් අන් අයටත් මෙන් වඩමු.
- පළමුවෙන්ම පහසු ආකාරයකට වාඩි වෙන්න.
- ඊළඟට මෙන්න මෙහෙම තමන්ටම මෙන් වඩන්න.

මම නිදුක් වෙමිවා!

නිරෝගී වෙමිවා!

සුවපත් වෙමිවා!

දුකින් මිදෙමිවා!

- ඊළඟට අම්මා තාත්තා ඇතුළු අනෙකුත් අයටද මෙන් වඩන්න.

මා මෙන්ම සියලු සත්වයෝද,

නිදුක් වෙත්වා!

නිරෝගී වෙත්වා!

සුවපත් වෙත්වා!

දුකින් මිදෙත්වා!

- දවසකට උදේ හවස විනාඩි 10 ක් මේ ආකාරයට පවුලේ අයත් සමග භාවනා කරන්න.
- එවිට ශරීරය වගේම සිතත් ලස්සන වෙයි.

**“හොදයි ආදරණීය දුවේ, පුනේ ඔයාලට තෙරුවන් සරණයි!”**