



2009 වසරේ විවෘත කරන ලද නව භාවනා ශාලාව



ක්‍රමානුකූලව ආරම්භ කරන භාවනාවක දී මූලින්ම සැලකෙන්නේ ශීලයයි. විපස්සනා භාවනාව වැනි ස්ථිර භාවනා වැඩපිළිවෙළක දී ශීලය විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය. ශීලය පිළිබඳව දැන ගත් පමණින්, තේරුම් ගත් පමණින් සැහිමකට පත්විය නොහැකිය. යෝගාවචරයා තමා තේරුම් ගත් ශීලයෙහි පිහිටිය යුතුය.

**‘සුත්තවාන සංවරේ පඤ්ඤා සීලමයේ ඤාණං’**

දහම් ඇසීමෙන් කය හා වචනය සංවර කර ගැනීමේ ප්‍රඥාව ශීලමය ඥානයයි. ශීලයෙහි පිහිටීමෙන් මේ ශීලමය ඥානය සිදුවනු ඇත. මෙලෙස මූලින් ශීලය සැලකීම කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් විය හැකි නිසා එයට අදාළ කරුණු මූලින් සලකා බැලිය යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ,

**“අවිජ්ජාපටිසාරස්ථානී ඛෙව් ආනාදා කුසලානී සීලානී”**

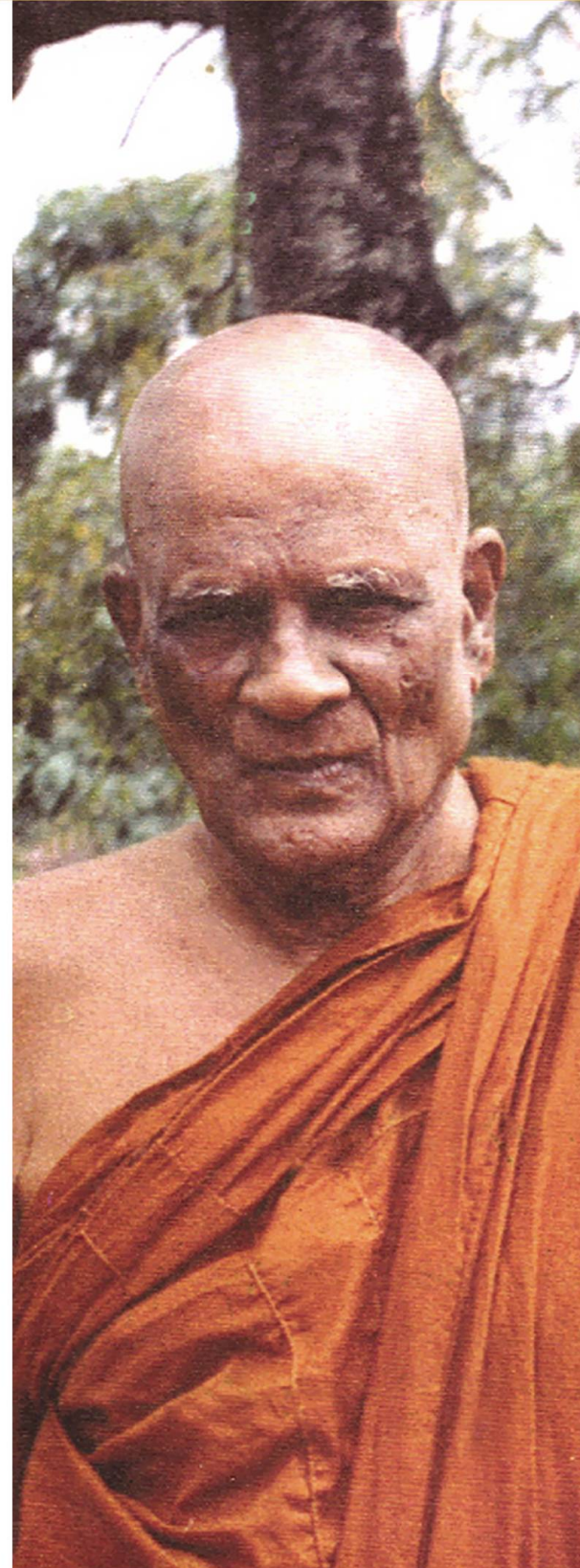
**“සීලේ පතිට්ඨාය නරෝ සපඤ්ඤො”**

යනුවෙනි. ඒ අනුව ශීලයෙහි අගය සලකා ගත යුතුය. විශේෂයෙන් මේ කුසල ශීලය නිසා සිත විපිළිසර වීම වැළකී යයි. මේ විපිළිසරය භාවනා ක්‍රමයට බලවත් බාධාවකි. එහෙයින් ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශ්වය විසින් ම මේ අනුව ශීලය මූලින්ම සැලකිය යුතුය.

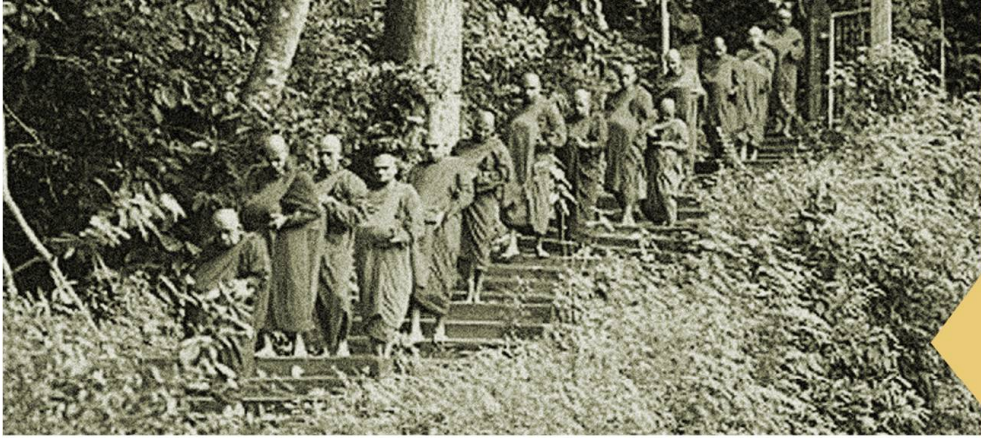
පිරිසිදුව රක්තා ශීලය අනුව ප්‍රමෝදය පහළ වේ. එයින් ප්‍රීතිය හට ගනී. ප්‍රීතිය පස්සද්ධියට හේතු වේ. කාය චිත්ත පස්සද්ධිය අනුව සුඛය හට ගනී. සුඛයෙන් සමාධිය පහළ වේ. මෙලෙස ශීලය සමාධිය ලබා දීම් වශයෙන් භාවනාවට උපකාරී වේ.



මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ  
විසින් සම්පාදිත  
“ආනාපාන සති භාවනාව”  
ග්‍රන්ථයෙනි



මිතිරිගල නිස්සරණ වනයේ වැඩ විසූ අපවත්වි  
වදාල කර්මස්ථානාවාර්ය මහෝපාධ්‍යාය  
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ



Monks of Nissarana Vanaya leave the forest in the upper monastery and walk silently to the dana sala twice daily for collection of alms food (pindapath). This has been an uninterrupted practice since the inception of the monastery.

## Are you new to the practice of meditation?

So you are interested in meditation, but have a few questions:

- I'm busy with studies, work, family etc, so, how much time do I need to commit to the practice?
- Should I go to a temple to meditate?
- Am I on the right track with my meditation practice?
- What is a meditation retreat?

This article contains useful information for those keen on commencing the practice, require a refresher or find it difficult to access the appropriate resources.

### Getting Started

Meditation practice can be part of your daily routine with minimal effort. A busy life-style is no obstacle to making progress in the practice of meditation – but, you must have the right mindset and values.

Guidance from an experienced teacher is important to establish the basic meditation technique and when continuing with the practice. The information and instructions provided here may help you to develop your technique and the practice.

The Basic Meditation Instructions formulated by Most Venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Maha Thero, The Abbot and Chief Preceptor of the Meetirigala Nissarana Vanaya (forest hermitage) provides useful guidance for those keen on commencing the practice of meditation. Meditation instructions in both written and audio format are available at [www.nissarana.lk](http://www.nissarana.lk) under the tabs, **Audio and Publications** and **Meditate with Us**.

The listed resources and information on preparing for a meditation retreat will help guide you through the practice, to develop supportive factors for the practice and in overcoming obstacles faced in the practice.

### Developing the practice

Start with an achievable goal. For example, try to spend 10 minutes of walking meditation, followed by 10 minutes of sitting meditation each day. Walking meditation helps to mobilize energy, enabling you to undertake longer periods of sitting meditation.

Try to commence the practice with walking meditation, preparing the body and the mind for the session of sitting meditation that follows. Walking meditation is recommended after meals or when the mind is restless and unsettled due to thoughts or stress.

After a period of walking meditation, you may feel that you are ready for a session of sitting meditation or to continue your day in a calmer and clearer state of mind. As you become comfortable with the practice and it becomes routine, you could gradually increase the duration of the practice and the time allocated for each session of sitting and walking meditation, to one hour each day and for a longer period during weekends and holidays. (Continued...)

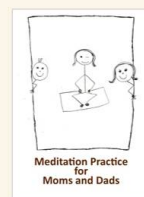
## Books due for publication in 2015



### විමුක්ත විමුක්තිය

The book documents a unique literary experience of a seven year correspondence between a meditation master and his female disciple. Complex spiritual matters discussed between the teacher and pupil provide a fascinating glimpse of the intensely private search for spiritual fulfillment. The meditation master was Most Venerable Matara Nanarama Maha Thero.

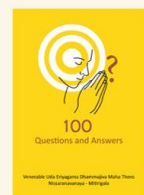
Translated into Sinhala by Rani Rajapakse.



### Meditation Practice for Moms and Dads

108 tips for mindful parents and care givers.

A book by Shana Smith.



### 100 Questions and Answers

100 questions asked by participants during dhamma discussions at meditation retreats, and the answers provided by Most Venerable Dhammajiva Maha Thero have been documented.

පහත සඳහන් වෙබ් ලිපි මගින් ඔබට අවශ්‍ය ධර්ම ග්‍රන්ථ e-book ලෙස නොමිලේ Download කර ගැනීමට හැකියාව ඇත.

[www.nissarana.lk/wwwwww/publications/publicationssin/public/publicationssinlist.php](http://www.nissarana.lk/wwwwww/publications/publicationssin/public/publicationssinlist.php)

[www.nissarana.lk/wwwwww/publications/publicationseng/public/publicationsenglist.php](http://www.nissarana.lk/wwwwww/publications/publicationseng/public/publicationsenglist.php)

[www.vipassana.com/meditation/dhammajiva/](http://www.vipassana.com/meditation/dhammajiva/)



(Continued...)

### Supportive factors for the practice

A monastic setting is conducive for the meditation practice, although, lay life is not an obstacle for progress. Make use of every opportunity as you undertake daily activities to become mindful. Walking to the bus stop, waiting for an appointment or sitting in the train on your way to work are opportunities to bring the mind to the present moment. Establishing mindfulness in daily activities and the practice of walking and sitting meditation should be your focus whenever a suitable opportunity arises.

Compliment the practice by regularly listening to the dhamma talks (Sutta Desana) or reading dhamma books to energize your practice. This may also prove useful in clarifying pitfalls in the practice and confusion or doubts that may arise in the early stages of your practice.

Listening to the Question and Answer sessions that form part of the Sutta Desana provides valuable guidance for commonly encountered obstacles and queries relating to the practice

Attending a meditation retreat is an invaluable opportunity to receive guidance and clarification from an experienced teacher. Group meditation sessions in the presence of a teacher, a suitable environment and a period of time on a structured schedule of alternative sessions of sitting and walking meditation are helpful for progress in the practice.

Due to your day-to-day efforts in meditation, you may experience a smoother transition to the retreat routine and be able to consolidate your technique and enhance your practice.

With continued daily practice and by attending retreats, you will progress in the practice of meditation, to cultivate the mind and experience that lends towards insights into the 'way things really are'.

### Meditation Retreats

As you develop the practice you may begin to encounter a few hurdles. Perhaps, there are too many distractions in your life that make it difficult to find sufficient time for the practice, or you may be struggling with a specific aspect of meditation or need a boost to continue the practice.

Attending a meditation retreat is invaluable when faced with obstacles in the practice as it helps to re-focus your efforts and rejuvenate your faith and vigor to strive in the practice.

During retreats, you have the benefit of an experienced teacher guiding you through the practice in a suitable environment with minimal distractions.

### Where can I get more information about retreats?

Please visit [www.nissarana.lk](http://www.nissarana.lk) for information about retreats. Under, 'Meditate with Us' you will find the online Guidelines for retreats, the retreat schedule, timetable and other relevant information.

*From the booklet 'Information for Beginners' - soon to be published on [www.nissarana.lk](http://www.nissarana.lk)*

### The 100<sup>th</sup> meditation retreat

The 100th meditation retreat at Nissarana Vanaya will be conducted by Most Venerable Dhammajiva Maha Thero on the 3rd August 2015. This special occasion will be marked with a simple felicitation of the meditation master during the closing session of the retreat. The Karakha Sabha, members of the Nissarana Vanaya community and Retreat Organisers will be present at this event.

### Harvard Neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain

'...We found long-term meditators have an increased amount of gray matter in the insula and sensory regions, the auditory and sensory cortex. Which makes sense. When you're mindful, you're paying attention to your breathing, to sounds, to the present moment experience, and shutting cognition down. It stands to reason your senses would be enhanced.

We also found they had more gray matter in the frontal cortex, which is associated with working memory and executive decision making..'

More information:

[www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/](http://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/)



## තෙමස්පූර්ණ ගුණ සමරු පිංකම

අපවත්වී වදාල මිනිරිගල ධම්මාවාස නායක ස්වාමීන්-වහන්සේ ගේ තෙමස්පූර්ණ ගුණ සමරු පිංකම සහ අතිගරු මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්වහන්සේගේ ගුණ සමරු පිංකම නිස්සරණ වන ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති පූජ්‍ය උඩර්ට්‍යගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේගේ අනුශාසනා පරිදි ගිහි පැවිදි බොහෝ පිරිසකගේ සහභාගිත්වයෙන් 2015 අප්‍රේල් 30 සහ මැයි 1 යන දිනයන් හිදී නිස්සරණ වනයේදී සිදුකරණ ලදී.

අප්‍රේල් මස 30 වන දින රාත්‍රී ධර්මදේශනාමය පිංකම සිදුකිරීම කොළඹ 7 විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති පූජ්‍ය මිතලාවේ විනිත ස්වාමීන්-වහන්සේ වැඩම කළහ. අපවත්වූ ස්වාමීන්වහන්සේලාට ගෞරව කරමින් පිං දීමට විශේෂ ධර්ම දේශනාවක් පැවැත්වීම සඳහා අති පූජ්‍ය නාටයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේ මැයි මස 1 වන දින පෙරවරුවේ වැඩමකළහ. දහවල 30 නමකට අධික මහා සංඝයා උදෙසා සපිරිකර සංඝගත දක්ෂිණාවක් පිරිනමා පුණ්‍යානුමෝදනා කරන ලදී.

### ධර්ම දේශනා CD

තැපැල් මගින් ඔබ නිවසට ගෙන්වා ගැනීමට...

පසු ගිය භාවනා වැඩසටහන් වල දී අති ගරු උඩර්ට්‍යගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද සූත්‍ර ධර්ම දේශනා නොමිලේ ඔබ නිවසට තැපැල් මගින් ගෙන්වා ගැනීමේ අවසරය දැන් ඔබටත් ඇත

[dhammaarchive@gmail.com](mailto:dhammaarchive@gmail.com)

විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයට හෝ

තිළිණ ප්‍රසාද්

58/2

ජයන්ති මාවත

බියගම.

යන සාමාන්‍ය තැපැල් ලිපිනයට ඔබේ ලිපිනය සහ අවශ්‍ය සූත්‍ර දේශනා වල නම් පැහැදිලිව සඳහන්කර යැවීමෙන් එම පහසුකම ලබාගත හැක.

මෙම සේවාව දේශීය ලිපිනයන්ට පමණක් අදාල වන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

## Nissarana Vanaya Meditation Center

The final phase of construction and ancillary features of the building are nearing completion. Very generous donors have helped us to narrow the shortfall of funds to Rs1.5 Million. This is the amount we currently need. With continued support from the Nissarana Vanaya community we can complete this project within this year.

Please email [duleepmahatantila@gmail.com](mailto:duleepmahatantila@gmail.com) for further news in this regard.

ඔබට වැදගත් වෙබ් ලිපිනයන් කිහිපයක්

**ඉදිරි භාවනා වැඩසටහන්**

2015 වර්ෂයේ ඔබ වෙනුවෙන් පැවැත්වීමට නියමිත ඉදිරි භාවනා වැඩසටහන් පිළිබඳව සියළුම විස්තර ලබාගැනීම සඳහා

[nissarana.lk/www/schedulep/nissaranaspschedulesplist.php](http://nissarana.lk/www/schedulep/nissaranaspschedulesplist.php)

**ධර්ම දේශනා සජීවීව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා**

නිස්සරණ වනය භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පැවැත්වෙන භාවනා වැඩසටහන් වල සිදුකරනු ලබන ධර්ම දේශනා සජීවී ව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා

[mixlr.com/dhammajiva](http://mixlr.com/dhammajiva)

**ධර්ම දේශනා Download කර ගැනීමට**

භාවනා වැඩසටහන් වල පවත්වන ලද ධර්ම දේශනා සහ ආරණ්‍ය සේනානයේ වැඩ වෙසෙන යෝගාවචර ස්වාමීන්වහන්සේලා උදෙසා පවත් වන ලද දේශනා ලබාගැනීම සඳහා

[www.nissarana.lk](http://www.nissarana.lk)

[www.damsara.org](http://www.damsara.org)

<https://archive.org/details/NissaranaVanaya>

තෙමසකට වරක් ප්‍රකාශයට පත්කිරීමට නියමිත මෙම විද්‍යුත් තොරතුරු ප්‍රකාශනය ඔබේ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයට ගෙන්වා ගැනීමට අදහස් කරන්නේ නම් [nissarananews@gmail.com](mailto:nissarananews@gmail.com) යන ලිපිනයට අප වෙත දන්වා එවන්න.