

05

පතුරමු සැමට මෙන් සිත්

අප ජීවත් වන සමාජය විවිධ පුද්ගලයින්ගෙන් සමන්විත ය. එහි වෙසෙන්නෝ විටෙක කෙනෙකුගේ දියුණුව ප්‍රාර්ථනා කරති; දුකක් කරදරයක් සිදු වූ විට එය තමාට වූ දෙයක් සේ සිතා ක්‍රියා කරති; පිරිසක් මිතුරු ස්වභාවය පෙන්වා සතුරුකම් කරති; දියුණුවට අකුල් හෙළති; දුක් කරදරයක දී මඟ හරිති. මේ විෂම වූ සමාජයේ කවර පුද්ගලයෙකු සමග වුව ද සාමයෙන් ජීවත් වීමට අපට හැකියාව තිබිය යුතු ය. ඒ සඳහා අප තුළ මෙම ක්‍රියා හෙවත් මිතුරු සිතක් තිබිය යුතුය. එය පියවරෙන් පියවර ගුණ ධර්මයක් සේ ප්‍රගුණ කළ යුත්තකි. එවිට ජීව අජීව වස්තූන්ට මෙන් ම සියලු ලෝ වැසියන්ට ද මෙම ක්‍රියා හෙවත් මිතුරු බව පැතිර විය හැකි ය.



මෙහි භාවනාව වැඩිමට පාසලේ දී අපට බුදු මැදුර භාවිත කළ හැකි ය. විහාරස්ථානයකට ගොස් භාවනා වැඩිම වඩා සුදුසු ය. එහි දී පළමු ව ස්ථානය අතුපතු ගා පිරිසිදු කළ යුතු ය. ශිෂ්‍යයෙකු නම් බද්ධ පර්යංකයෙන් ද (ඵරමිණිය ගොතා) ශිෂ්‍යාවක නම් අර්ධ පර්යංකයෙන් ද (පාද පසු පසට නමා) හිඳ ගන්න. නමස්කාර පාඨය කියවා තෙරුවන් සරණ ගොස් පන්සිල් සමාදන් වී භාවනාව මෙසේ ආරම්භ කරන්න.

පියවර 1

මම නිදුක් වෙමිවා !
 නිරෝගි වෙමිවා !
 සුවපත් වෙමිවා !

(මෙසේ කියමින් සිතින් මෙනෙහි කරමින් තමාට මෙමතිය කිරීමට පුහුණු වන්න.)

පියවර 2

මම නිදුක් වෙමිවා !
 නිරෝගි වෙමිවා !
 සුවපත් වෙමිවා!
 මා මෙන් ම,
 මාගේ මවුපිය ගුරුවර හිතමිතුරෝ ද
 නිදුක් වෙත්වා !
 නිරෝගි වෙත්වා !
 සුවපත් වෙත්වා !

(මෙසේ තම මවුපියන්ට, ගුරුවරුන්ට, හිතවතුන්ට මෙමතිය පතුරුවන්න.)

පියවර 3

මම නිදුක් වෙමිවා !
 නිරෝගි වෙමිවා !
 සුවපත් වෙමිවා!
 මා මෙන් ම මාගේ මවුපිය ගුරුවර හිතමිතුරෝ ද මැදිහත් අය ද,
 නිදුක් වෙත්වා !
 නිරෝගි වෙත්වා !
 සුවපත් වෙත්වා!

(මෙසේ මැදිහත් අයට ද මෙමතිය පතුරුවන්න.)

පියවර 4

මම නිදුක් වෙමිවා !
නීරෝගී වෙමිවා !
සුවපත් වෙමිවා!
මාගේ මවුපිය ගුරුවර හිතමිතුරෝ ද
මැදිහත් අය ද, හිතවත් අය ද, අහිතවත් අය ද,
නිදුක් වෙත්වා !
නීරෝගී වෙත්වා !
සුවපත් වෙත්වා !

(මෙලෙස අහිතවත් අයට ද මෙෙත්‍රිය පතුරුවන්න)

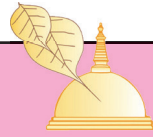
පියවර 5

මම නිදුක් වෙමිවා !
නීරෝගී වෙමිවා !
සුවපත් වෙමිවා !
මා මෙන් ම සියලු සත්ත්වයෝ
නිදුක් වෙත්වා !
නීරෝගී වෙත්වා !
සුවපත් වෙත්වා !

(මෙලෙස සියලු ම සතුන්ට මෙෙත්‍රිය පතුරුවන්න)

මේ අයුරින් හොඳින් භාවනා කිරීමට පුරුදු වූ පසු මෙත් සිත ඔබ තුළ තහවුරු වෙයි. ගැටෙන සුලු සිතුවිලි තුරන් වී ඔබ සැමගේ මිතුරෙකු බවත් හැම දෙනා ම ඔබේ මිතුරන් බවත් ඔබට දනෙන්නට පටන් ගනී.

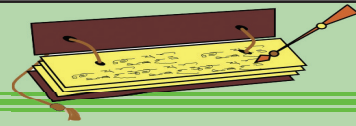
මෙත් සිත ඇති තැනැත්තා සුවසේ නිදයි. සුවසේ පිබිඳෙයි. පාපී සිහින නොදකීයි. මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ. අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වේ. දෙවියෝ මෙත් සිත් ඇත්තා රැක ගනිති. ඔහුට ගින්නෙන්, වස විසෙන්, අවි ආයුධවලින් හානියක් වන්නේ නැත. ඔහුගේ සිත ඉක්මනින් සමාධි ගත වෙයි. මුහුණ පැහැපත් වේ. හෙතෙම මූලාවෙන් තොර ව මිය යයි. මරණින් මතු බඹලොව උපදියි. මෙසේ මෙත් වැඩීමේ අනුසස් 11 ක් ඇතැයි බුදු දහමේ සඳහන් වේ. ළමා කාලයේ සිට ම අපි මෙත් වැඩීමට පුරුදු වෙමු.



සාරාංශය

සියලු සතුන් කෙරෙහි මිතුරු සිතින්, හිතවත් ව ක්‍රියා කිරීම මෙම ක්‍රියා යි. මෙය භාවනාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කළ හැකි ය. පාසලේ දී හෝ විහාරස්ථානයේ දී මූලික ආගමික වතාවත් සිදු කර තෙරුවන් සරණ සහිත පංච ශීලය සමාදන් ව භාවනාවට පිවිසෙන්න. ඕනෑ ම ඉරියව්වක් මේ සඳහා භාවිත කළ හැකි ය. පියවරෙන් පියවර භාවනා වඩා සියලු ලෝක සත්ත්වයාට ම මෙම ක්‍රියා පතුරුවන්න. මෙම ක්‍රියා කරන පුද්ගලයාට මෙලොව දී ලැබෙන ආනිසංස රාශියකි. පරලොව ආනිසංස ද ලැබේ. අපි සතුරු මිතුරු සැමට මෙම ක්‍රියා කිරීමට පුරුදු වෙමු.

ක්‍රියාකාරකම



1. මෙම ක්‍රියා යන්තෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ කුමක් දැයි පැහැදිලි කරන්න.
2. මෙම ක්‍රියා භාවනාව වඩන පිළිවෙළ පෙන්වා දෙන්න.
3. මෙම ක්‍රියා භාවනාවේ ආනිසංස පහක් ලියන්න.

පැවරුම



1. දින හතක් මෙම ක්‍රියා භාවනාව වඩා ඔබ තුළ ඇති වෙන වෙනස්කම් පොතක සටහන් කරන්න.