

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

අප දැන් සුදනම් වන්නේ බුද්ධානුස්සති භාවනාව කිරීමට යි. සමථ, විපස්සනා යනුවෙන් භාවනා ක්‍රම දෙකක් අපේ බුදුපියාණන් වහන්සේ අපට උගන්වලා තියෙනවා. එයින් බුද්ධානුස්සති භාවනාව අයත් වන්නේ සමථ භාවනාවට යි. සමථ කියන්නේ සිත සන්සුන් කිරීම යි. **“විත්තං සමෙතිති සමථො”** කියලා එය තෝරා තියෙනවා. ඒ අනුව බුද්ධානුස්සති භාවනාව කරන අපගේ සිත සන්සුන් වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් අපේ සිත් නිතර ම නොසන්සුන්වයි පවතින්නේ. අපේ සිත රූපවලට දුවනවා. ශබ්දවලට දුවනවා. අපට ගඳ, සුවඳ දැනෙනවා. කයට පහස දැනෙනවා. හිතට එක එක සිතිවිලි එනවා. මේ ගතිය තමයි හිත නොසන්සුන් කියන්නේ. වඳුරෝ, රිලව්, දකල තියෙනවානේ. උන් කොච්චරවත් දුවනවා, පනිනවා, පිට කහනවා, විරිත්තනවා, කිසි ම තැන්පත්කමක් නැහැ. අපේ හිතත් එහෙම යි.

ඉතිං අපි අපේ සිත සන්සුන් කරගන්නට උත්සාහ කරන්නට ඕනා. අපි මිනිස්සුනේ, අපි බෞද්ධයෝ නේ, ඔක්කෝටමත් වඩා අපි භාමුදුරුවරුනේ. හිත සන්සුන් වුනොත් තමයි කය සන්සුන් වෙන්නේ. වචනය සන්සුන් වෙන්නේ. හිත සන්සුන් වුනොත් තමයි හිතේ ඇතිවන ආශාවල් පාලනය කරගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. කේන්ති යාම නවත්ත ගන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. අනුන්ට හිංසා, පීඩා නොකර ඉන්ට, හොරකම් නොකර ඉන්ට පුළුවන් වෙන්නේ. කොටින් ම අපි හොඳ වෙන්නේ හිත සන්සුන් වුනොත්.

අපේ සිත සන්සුන් කර ගැනීමට භාවනා ක්‍රම හතළිහක් බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒවාට කියනවා කමටහන් කියලා. ඒ අනුව අද අපේ කමටහන තමයි, බුද්ධානුස්සතිය. නැතිනම් බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම.

අපි බෞද්ධයන් වශයෙන්, විශේෂයෙන් භාමුදුරුවරුන් වශයෙන් අපේ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ගුණ දැනගෙන ඉන්ට ඕන. බුදුපියාණන් වහන්සේ කවුද කියලා දැන ගන්නට, දැකගන්නට පුළුවන් වෙන්නෙන් බුදුගුණ දැන ගැනීම තුළින් ම යි. භික්ෂූන් වහන්සේලා වන අපේ මුල් ම ගුරුතුමාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේ යි. අපේ මුල් ම අනුශාසකයන් වහන්සේ ක් උන්වහන්සේ ම යි.

අපේ කරේ සිවුරු පටිය බැඳලා මහණ කළේ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ නියමයෙන් ම යි. අපට යහපත් මිනිසුන් ලෙස ජීවත් වෙන්නට කියලා ඉගැන්නුවෙන් උන්වහන්සේ ම යි. එහෙම බැලුවත් අපේ බුදුපියාණන් වහන්සේ කවුද කියලා අපි හඳුනාගන්නට ඕනා. උන්වහන්සේගේ ගුණ දැනගන්නට, දැකගන්නට තමයි අප තුළ උන්වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව, ගෞරවය, විශ්වාසය ඇති වෙන්නේ. ශ්‍රද්ධාව අප තුළ පිහිටියහොත් තමයි අපට මේ මහණකමේ ඉන්ට පුළුවන්, සුවච කීකරු ශිෂ්‍ය නමලා වෙන්ට පුළුවන්.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩන්නේ පහත සඳහන් පියවර ක්‍රමයට යි.

පියවර 1

බුදුපිළිම වහන්සේ තුළින් ජීවමාන බුදුපියාණන් වහන්සේ මනසින් දකින්නට, දැක දැක ඉන්නට, නමස්කාරය කිරීමට හැකි වීම පිණිස පිළිම වහන්සේගේ සිරසේ සිට පාදන්තය දක්වා කොටස් වශයෙන් මෙතෙහි කරමු. තෙවරක් බුදු පිළිමය දෙස දැසින් බලාගෙන මෙතෙහි කරන්න. තෙවරක් දැස වසාගෙන මනසින් මතක් කරගෙන මෙතෙහි කරන්න.

1. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ සිරස
2. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ නළල
3. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ මුහුණ
4. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ උරහිස
5. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ දෑත
6. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පපුව
7. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ දණහිස
8. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ සිරිපතුල

පිළිම වහන්සේ නමක් ඉදිරියේ මෙම මෙතෙහි කිරීම සිදු කළ යුතු ය.

පියවර 2

බුදුපිළිම වහන්සේ දෙස බලාගෙන “ඒ භාග්‍යයෙන් යුක්ත වූ සියලු කෙලෙසුන් නසා ලූ, ගුරුපදේශ නොමැතිව චතුරායඝී සත්‍යය අවබෝධ කළා වූ බුදුපියාණන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා” යන තේරුම හිතාගෙන නමස්කාරය කීම.

පියවර 3

(පා ඇඟිලි හා දෙදණ බිම තබා කය කෙළින් තබා ඉඳගෙන) බුදුරදුන් දෙස බලාගෙන “බුද්ධරත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා”යි පසුව කියා, පසඟ පිහිටුවා වදින්න.

(යළිත් ඉඳගෙන) බුදුරදුන් දෙස බලාගෙන “ධර්ම රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා”යි කියා, පසඟ පිහිටුවා වදින්න.

(යළිත් ඉඳගෙන) බුදුරදුන් දෙස බලාගෙන “සංඝ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා”යි කියා, පසඟ පිහිටුවා වදින්න.

පියවර 4

ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරගෙන උන්වහන්සේගේ ගුණ තේරුම් සහිතව සජීකධායනා කරන්න.

සො හගවා : භාග්‍යවත් වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ

ඉතිපි අරහං : ලෝභ (ඇලීම), දෝස (ගැටීම), මෝහ (අනවබෝධය) ආදී සියලු කෙලෙසුන් දුරු කළ හෙයින් බුදුපියාණන් වහන්සේ අරහං නම් වන සේක.

ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො : දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරායඝී සත්‍ය ධර්මය ගුරුපදේශ නොමැති ව මනාව අවබෝධ කළ හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ඉතිපි විජ්ජාවරණ සම්පනනා : අනිත්‍ය, දුක, අනාත්ම යන විපස්සනා ඥාණ ආදියෙන් හා සීලාදී උතුම් හැසිරීම් වලින් යුක්ත වූ හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ඉතිපි සුගතො : සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන කෙළසුන් නැති කිරීමේ මාර්ගයෙහි මනාව ගමන්ගත් හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සුගත නම් වන සේක.

ඉතිපි ලෝකවිදු : රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාද්‍යන්සක්ඛන්ධ ලෝකය හා කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ ලෝකයන් මනාව අවබෝධ කරගත් හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝකවිදු නම් වන සේක.

ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී : පුද්ගලයන් දමනය කිරීමෙහි උත්තරීතර වූ හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී නම් වන සේක.

ඉතිපි සත්ථා දේවමනුස්සානං : කෙලෙසුන් නැසීම පිණිස, නිවනින් සැනසීම පිණිස දෙවි මිනිසුන්ට අනුශාසනා කළ හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක.

ඉතිපි බුද්ධො : චතුරාර්යය සත්‍ය ධර්මය තමන් වහන්සේ අවබෝධ කරගෙන අන්‍යයන්ටත් අවබෝධ කර වූ හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ බුද්ධ නම් වන සේක.

ඉතිපි හගවා : ලොව සියල්ලන්ට ම වඩා භාග්‍යයෙන් යුක්ත වූ හෙයින් මේ බුදුපියාණන් වහන්සේ හගවා නම් වන සේක.

ක්‍රියාකාරකම 28.1

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. බුදු දහමේ භාවනා ක්‍රම කීයක් උගන්වා තිබේද? ඒ මොනවා ද?

2. සමථ යන්නෙහි තේරුම ලියන්න.
3. අප තුළ ශ්‍රද්ධාව වැඩෙන්නේ කෙසේ ද?
4. සිතේ හට ගන්නා නරක සිතිවිලි හඳුන්වන්නේ කෙසේ ද?
5. බුද්ධානුස්සති යන්නෙහි තේරුම ලියන්න.
6. මේ පාඩමේ දැක්වෙන ආකාරයට නොසන්සුන් සිත උපමා කර ඇත්තේ කාගේ හැසිරීම්වලට ද?
7. සමථ භාවනාව වඩන ක්‍රම කීයක් තිබේ ද?
8. සිත සන්සුන් කර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 4 ක් ලියන්න.

ක්‍රියාකාරකම 28.2

ඒ සහ බී කොටසේ කරුණු, සම්බන්ධතා අනුව ඉරකින් යා කරන්න.

ඒ	බී
1. භාග්‍යයෙන් යුක්ත වූ	අරහං
2. පංචස්කන්ධය නැමැති ලෝකය මනාව අවබෝධ කර ගත්හ.	සම්මාසම්බුද්ධ
3. දෙවිමිනිසුන්ට අනුශාසනා කළ සේක.	විජ්ජාවරණ සම්පන්න
4. සියලු කෙලෙසුන් නසාලූ සේක.	සුගත
5. චතුරාර්ය සත්‍යය තමන් අවබෝධ කරගෙන අනුන්ටත් අවබෝධ කර වූහ.	ලෝකවිදු
6. කෙලෙස් නැති කිරීමේ මාර්ගයේ මනාව ගමන් ගත් සේක.	සත්ථා පුරිසදම්ම සාරථී
7. විද්‍යා හා වරණ ගුණවලින් පිරිපුන් සේක.	බුද්ධ
8. නොදුමුණු පුද්ගලයන් දමනය කළ සේක.	හගවා