

# සොබා දහම සමග ජීවිතය

## භාවනාවේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු : 4

### ආහාර පාන

ආහාර සත්ත්වයන්ගේ ජීවය රඳා පැවතීමට අවශ්‍ය සාධකයකි. සමහරු භාවනා කිරීමේදී ආහාර වර්ජනය කරති. ඔවුන්ගේ තර්කය වන්නේ ශරීරය වෙහෙස නොවන නිසා ආහාර එතරම් අවශ්‍ය නොවන බවයි. මෙයට වෙනස් අදහස් දරන අයදු සිටිති. ශරීරය වෙහෙස නොවුවද මානසිකව ශක්තිය වැය වන හෙයින් හොඳින් ආහාර ගත යුතු බව ඔවුන්ගේ මතයයි. මෙහිදී අප මධ්‍යස්ථ පිළිවෙතක් අනුගමනය කිරීම සුදුසු වේ. ජීවය රඳවා ගැනීමට ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහි තර්කයක් නැත. භවනාවට අවශ්‍ය සාධකයක් වන නිරෝගී බව, ආයුෂ රැකගැනීම යන කරුණු උදෙසා ආහාර විශාල දායකත්වයක් දරයි. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප මුහුණ දෙන ගැටලුව නම් විෂ සහිත ආහාර භාවිතයයි.

රසායනික පොහොර සහ කෘමිනාශක යොදා සකස් කළ ඵලවළු සහ පලතුරු අනුභවය සුදුසු නැත. එය ස්වකීය ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට මෙන්ම ආයුෂටත් සෘජු බලපෑමක් ඇතිකරයි. විශේෂයෙන්ම රසායනික විෂ මොළයේ සහ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට හානිකරය. මෙවැනි විෂ සහිත ආහාර ගැනීම, භාවනාව සාර්ථක කර ගැනීමට බාධාවක් විය හැකියි. භාවනාවට හිතකර වූ ආහාර භාවිතය, භාවනා යෝගීන් දැනගත යුතු කරුණකි.

ශරීරයේ පැවැත්මට අවැසි ආහාර ප්‍රමාණය ඔබ පළමුවෙන්ම දැනගත යුතුයි. ආහාර ගත යුත්තේ රසයට නොව ගුණයට බව මතක තබා ගන්න. කුළුබඩු අධික ලෙස දමා අධික ලෙස පිසගත් ආහාර අපට සුදුසු නැත. මිනිස් සිරුරේ මුඛයේ සිට මළ මාර්ගය දක්වාම සකස් වී ඇත්තේ ඉතා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ආහාර අවශෝෂණය කරගත හැකි අයුරිනි. රසකාරක යෙදීමෙන් ඵලවළුවල ගුණ විනාශ වේ. රසායනික පොහොර සහ කෘමිනාශක යෙදීම නිසා විෂ ඉවත්වීමට ආහාර එක්තරා ප්‍රමාණයකට පිසගත යුතුවේ. ඵලවළු පත්‍ර වතුරෙන් තම්බා දියවන මට්ටමට පෙර, හොඳින් මෘදු වූ විට ලුණු දමා අනුභව කළ හැකි නම්, එය ඉතා උචිත වේ. සත්ත්ව සිරුරු ඇසුරෙන් සැකසෙන, මස්, මාළු, බිත්තර, උම්බලකඩ, කරවල ආදිය භාවිත නොකරන තරමට නිරෝගී බව සහ ආයුෂය රැකෙන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. බැඳුම් වර්ග, සෝස්, අච්චාරු, මෙන්ම, අධික ලෙස මිරිස්, ලුණු, ඇඹුල් සහ පැණි රස ආදිය භාවිත කිරීමද අඩු කරන්න. සුදු සීනි, සුදු පිටි වලින් සාදන ලද ආහාර, නිවුඩු රහිත බත් ආදියද පරිභරණය නොකිරීම ද සුදුසු වේ. බටහිර පන්තියට සැකසූ බර්ගර්ස්, ෂෝට් රිට්ස් ආදී විවිධ නම් වලින් භාවිත වන ආහාර ගැනීමෙන් ද වළකින්න.

අධිකව පොල්කිරි නොයෙදූ කැඳ, නිවුඩු සහල්, ධාන්‍ය වර්ග, පළතුරු, පලා වර්ග දිනපතා වුවද භාවිත කළ හැකියි. කවිපි, කඩල ආදිය තැම්බූ වතුරද ගුණදායකය. පැළවීමට දමා මුල් ඇඳ ඇති මුංඇට, බිම්මල් ද ශරීරයට හිතකරය. කුරක්කන්, රුලං, ඕටිස්, ඉරිඟු මෙන්ම දේශීය අල වර්ග භාවිතයද සුදුසුය. පෙරකී පරිදි සරල ආහාර පමණක් භාවිත කරන බැවින් ඵලකිරි මෙන්ම මුදුවපු කිරි, යෝගට්, මෝරු, ගිතෙල් ද ශරීරයට අහිතකර නොවේ. පැනි බීම සහ තේ කෝපි වෙනුවට පළතුරු යුෂ හෝ ඔෂධීය පාන භාවිතය සුදුසු වේ. හැකිනම්, අලුම්නියම් බඳුන් පරිභරණය නොකොට ආහාර පිස ගැනීම ඉතා සුදුසු වේ. ඒ වෙනුවට මැටි සහ සුදු යකඩ බඳුන් භාවිත කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න.

ඉතා කෙටි භෝ තරබාරු නොවන ලෙස ශරීරය පවත්වා ගන්න. නිතර ව්‍යායාම් වල යෙදීම, පාවහන් නොමැතිව ගෙවන්නේ ඇවිදීම, වරින් වර මුහුදු ජලය ස්නානය ද සුදුසු වේ. දිව පාලනය කරගන්නට පහසුවෙන් සිත ද පාලනය කර ගත හැකි බව මතකයේ තබා ගන්න.

අල්පේපිපතාවය, තරඟ නොගැනීම, කාමුකත්වය කෙරෙහි නැඹුරු නොවීම ආදී කරුණු ජීවිතයට ළඟා කරගන්න. ස්වාභාවික ජීවිතයකට නැඹුරු වන්න. පිරිසිදු ජලය, මනා වාතාශ්‍රය ලබාගනිමින් විවේකී මනසකින් යුතුව ජීවත් වන්න. සියලුම මත් ද්‍රව්‍ය වලින් සපුරා ඉවත් වන්න. අසීමිත පුහු ප්‍රාර්ථනා නැති බව සහ මුදලට ඇති ආසාව දුරු කරගැනීම ආදී කරුණු භාවනා වැඩිමට මහත් රුකුළක් වනු ඇත.

### ගතිගුණ සහ වර්ගවත්

සත්භාවයෙන් යුතුව භාවනාවේ නිරත වන විට එම පුද්ගලයාගේ භාවනා කෞශල්‍ය වැඩෙන අතර යහ ගුණවල වර්ධනයක් ද සිදුවේ. මෙයට හේතුව භාවනා යෝගියා යනු සිත සහ ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීමේ නිරත වී සිටින්නකු වීමයි. එලෙසම ඔහු

ක්‍රමයෙන් සීමයෙන් ද සම්පූර්ණ වේ. මේ අනුව බලන විට, භාවනාවට රැවිකත්වය දක්වන අය, තමන් සතු සහ වැඩිය යුතු ගුණාංග ගැන දැනුවත් විය යුතුයි. එමෙන්ම භාවනාවේ දියුණුවත් සමග තමා තුළ අවදිවන වර්ගවත් ගැන ද විමසීමෙන් වන්න.

ගති යන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ යම් පුද්ගලයකු උරුම කරගත් සිතේ ස්වභාවයයි. ගුණ යන වචනයේ අර්ථය හොඳ යන්නයි. එබැවින් ගතිගුණ යනු මිනිසෙක් සතු හොඳ ගති පැවතුම් ලෙස ගත හැකියි. පුද්ගලයකු සතු ගති පැවතුම් විද්‍යමන වන්නේ ඔහුගේ කතා බහෙන් සහ ඉරියව් පවත්වන ආකාරයෙනි. එය වර්ගව ලෙසද හැඳින්වේ. සිත උරුම කරගත් ස්වභාවයත්, සසර පුරුදු සහ වර්තමාන අත්දැකීම් හා මුසුව නිරතුරුව වැඩෙමින්, මෝරමින්, වෙනස් වෙමින් පවතී. සමහර සසර පුරුදු භාවනාවට ඉතා අහිතකර විය හැකියි. අස්ථාන බිය, සැක, දෛශිකියාව, නොසැලකිලිමත්භාවය උදාහරණ ලෙස දක්විය හැකියි.

හොඳ පුරුදු ජීවිතයට ළඟාකර ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වුවද, අප අත්වැදී විය නොයුතුය. එවායේද පාලනයක් තිබීම සුදුසු වේ. නිතර ගුරුවරු වැලීමට යෑම, තමාගේ භාවනාවට මෙන්ම ගුරුවරයාට ද බාධාවක් විය හැකියි. සීමාව ඉක්මවා පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වන අය සෙස්සන් හා ගැටීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. ඒදිනෙදා ජීවිතයෙන් බැහැරව භාවනාව සඳහා යොමුවන ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශ්වයම කාලය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. මුළු ජීවිතයම භාවනාවට කැපකර, නිවන පමණක් අරමුණ කර ජීවත් වන්නේ ඉතා අතලොස්සකි. එබැවින් නිවන් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට සෘජුවම ඉවහල් වන භාවනාව සඳහා අපහසුවෙන් හෝ වෙන්කළ කාල පරාසය තුළ නිතර දානමානාදියට හා පිරිත් කීමට සහභාගි වීමෙන් සහ නිතර අන් අයට උපදෙස් දීමෙන් තම කාලය නොදැනුවත්වම ගෙවී යනු ඇත. මේ කාලයෙන් උපරිම එල නෙළා ගැනීමට උත්සුක විය යුතුයි. මල් පහන් පුපා කිරීමද හොඳ ක්‍රියාවකි. එයද සීමාවන් ඉක්මවා ඉතා දීර්ඝව සිදුකිරීම අනවශ්‍යයයි. භාවනාව සඳහා යොමුවූ සමහරු, අධික භක්තිය නිසා දීර්ඝ වන්දනා කෙරෙහි යොමුවේ. එය බුද්ධාදී රත්නත්‍රය ගැන ශ්‍රද්ධාව වැඩි දියුණු කරයි. එය භාවනාවට කැප නොවූ සමයක වුවද පහසුවෙන් කරගත හැකිය. භාවනාව සඳහා කැපකළ කාලය, පාලනයකට නතු ව ගතකළ යුතුයි. නැතිනම් හොඳ පුරුදු වුවත්, භාවනාවට පළිබෝධයක් ක්‍රියා කරනු ඇත.

තමා කරන සෑම කටයුත්තක්ම භාවනා අරමුණින්, පිළිවෙලින්, ක්‍රමානුකූලව, කලබලයකින් තොරව කළ යුතුයි. එය භාවනාව වැඩීමට උපකාර වේ. පොදුවේ ගත් විට, අමනාප වීම, මසුරුකම, ඊර්ෂ්‍යාව සහ ආත්මාර්ථකාමී බව බැහැරව කටයුතු කිරීමට නැඹුරු වන්න. සාමූහිකව භාවනාවේ යෙදෙන අවස්ථාවක නම්, මිතුරු බව, සුහදතාවය සහ සමගිය රැකෙන ආකාරයට කටයුතු කළ යුතුය. සෑම විටම තමාගේ මතයේම එල්ල සිටිය නොයුතුය. අන් අයගේ යහපත් අදහස් සහ ක්‍රියාකාරකම් වලට නමාස්සිලී වීම සුදුසුය. අවශ්‍ය වූ විට අන් අයට උපකාර කිරීමට සුදානම්ව සිටිය යුතුය. භාවනාව ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු (අමදිම්, පිරිසිදු කිරීම් ආදිය) සම්පාදනය කිරීමේදී අනලස්ව ක්‍රියා කළ යුතුවේ. එය ස්වකීය භාවනාව දියුණු කර ගැනීමට විශාල පිටිවහලක් වනු ඇත.

දීර්ඝව, කැපවීමෙන් යුතුව භාවනාවේ යෙදෙන විට, එය පවත්වා ගැනීමට හෝ දියුණු කර ගැනීමට උපකාර සහ අනුපකාර වන උපදෙස් හඳුනාගත හැකි වනු ඇත. සුදුසු උපදෙස් පමණක් භාවිත කිරීම නුවණට හුරුය. නමුත් මෙය අවබෝධ කර ගත හැකි පිරිස ඉතා සීමිතය. යහපත් ගුරු ඇසුරක ඇති වටිනාකම මෙහිදී තදින් දැනෙනු ඇත. මෙය කෙසේ වෙතත් භාවනාවේ යෙදෙන කාලය තුළදී වටිනා ගුණ දහම් ජීවිතයට එක්වනු ඇත. තමන්ට බාධා පමුණුවන අය කෙරෙහි ද මෙහි කළ යුතුය. එසේම, ප්‍රසංශා හමුවේ උඩඟු නොවිය යුතුයි. තමා සතු විවිධ ලෞකික බලතල, තනතුරු, මුදල්, කුලමල හමුවේ අහංකාර වී අනුන් පහත් කොට සැලකුවහොත්, භාවනාවක් සිදු නොවනු ඇත. අපේශ්‍ය ලෝක ධර්මතා සැහැල්ලුවෙන් යුතුව භාරගෙන, වාද විවාද වලට නොපැවැත්වී, අකටයුතුකම් හමුවේ උරණ නොවී ජීවිතය ගත කළ හැකි නම්, සැබැවින්ම ඔහු භාවනා වැඩීමට ඇවැසි සියලු සුදුසුකම් දරන්නෙකි.

**අරණ්‍යවාසී අරියකථාණි ගිම්**