

# මඳක් කතා කරන්න බොහෝ දේ අසන්න

භාවනාවේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු : 5

## කථාව සහ පුද්ගලයෝ

කථා කිරීමට ඇති හැකියාව මිනිසා ලත් භාග්‍යයකි. සමහරු මව් බසට අමතරව තව බොහෝ භාෂා පරිහරණය කිරීමටද ඉගෙන ගනිති. විවිධ අක්ෂර හා වචන වලින් යුත් භාෂා රැසකින් කථා කිරීමට ඇති හැකියාව මිනිසාට පමණක් දියුණු කළ හැකි විශේෂ කෞශල්‍යයක් ලෙස සැලකීම අතිශෝක්තියක් නොවේ. විය වසේ වුවද, කුමන භාෂාවක් වේවා, කථාව පාලනයකින් යුතුව කළ යුතු බව අපගේ අදහසයි. නිකරුනේ වචන පිටකිරීම එක් අතකින් ශක්තිය අපතේ හැරීමකි. එමෙන්ම විය අවකාශයේ පවතින තරංගවලට කරන අනිසි බලපෑමක් ද වේ. අන්තරුව විය අපටම සිදුකර ගන්නා බාධාවකි විය හැකියි. හොඳ යහපත් වචන කථා කිරීමෙන් සතකු වුවද දමනය වේ. දරුණු පුද්ගලයකුගේ සිත මෘදු කිරීමේ ශක්තිය යහපත් වචනවල ගැබ්වී ඇත. භාවනාවේදී නම්, වචන නිසා ඇතිවන ගැටලු සුලුපටු නොවේ.

කථාව නිසා භාවනාව නොවැඩෙන්නට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත. අප කථා කළ යුත්තේ සිතා බලාය. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දක්වන පරිදි ඔහේ කතා කිරීම හෙවත් කටට එන සැම දෙයක් ගැනම දොඩමලුවීමට මිනිසුන් පුරුදු වී සිටිති. කතාව යනු සිතීම්වලට එක් වලයකි. ඒ අතර නොනවත්වා කතා කරන අයද සිටිති. එබැවින් ඔවුන්ට තමා කියන දේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාලයක් ඉතිරි නොවේ. භාවනාව යනු සිත හා බැඳුණු දෙයකි. කතා කිරීම හා ඇති සබැඳියාවක් නැත. ඔබට එක කටක් සහ කන් දෙකක් ඇත්තේ ටිකක් කතා කර වැඩිපුර සවන් දීමට බව මතක තබා ගන්න.

අප මෙයින් අදහස් කරන්නේ සැමවිට නිහඬව සිටීම නොවේ. අවශ්‍ය වේලාවට කිව යුතුම දේ ගැන සිතා බලා කෙටියෙන් කීම වරදක් නොවේ. භාවනා කරන සමයක නම්, තමන්ගේ භාවනාව ගැන අන් අයට නොකියා සිටීමට තරයේ වග බලාගත යුතුවේ. ගුරුවරයා හමුවේ විෂයට අදාළ කරුණු සාකච්ඡා කරනවා වනා අන් දේ ගැන කතා කිරීමෙන් විතර්ක වැඩිවී භාවනාව වැඩිය නොහැකි වනු ඇත. අත්‍යවශ්‍ය වූ විට ඇවැසි දේ අසා දැනගෙන නිහඬ වීම නුවනට හුරුය.

සමහර විට ඔබගේ කතාව අන් අයට විශාල බාධාවක් වනු ඇත. කතාව තුළ ගැබ්ව ඇත්තේ වචන පමණක් නොවේ. ඔබගේ සිතූම් පැතුම් මෙන්ම අදහස් කරන හොඳ හෝ නරක, වචනවල සහ ස්වරය (ශබ්දය) තුළ තිබිය හැකියි. සමාජයේ ප්‍රකටව විශ්වාස කරන කටවහ වැනි සංකල්ප වල පදනම වියයි. වස් කවි සහ සෙත් කවි ප්‍රබන්ධ කිරීමට හැකි වන්නේ මෙම කරුණු නිසාය. එබැවින් කතාවෙන් ඔබටත් අන් අයටත් හානියක් විය හැකි බව සලකන්න.

වර්තමානයේ ලොව පුරා උගතුන් සිටිති. එහෙත් ඒ සියලු දෙනාම ප්‍රඥාවන්තයින් නොවෙති. බුද්ධ දේශනාවට වුවද, ලොව පිරිහෙන අවදිවලදී ඉගෙනීමට හැකියාව ඇති අයට වුවද දහම විස්තරාත්මකව පැහැදිලි කිරීමට සිදුවේ. කෙටියෙන් කියන දේ අවබෝධ නොවන පිරිස් සඳහා ද දීර්ඝව කතා කිරීමට සිදුවේ. එහෙත් භාවනාවේදී වචනයෙන් කිව නොහැකි බොහෝ දේ ඇත. එවා තමන් දැක අවබෝධ කරගත යුතු වේ. ගුරුවරයකුට ඒ සඳහා මඟ කියා දිය හැකියි.

සමාධිපතින් යුතු පුද්ගලයින් අනවශ්‍ය දේ කතා නොකරති. කතා කළද, එය කරන්නේ ටිකක් වෙනස්ය. මිනිසා තම හැඟීම් අන් අයට සන්නිවේදනය කරන ප්‍රබලම මාධ්‍යය භාෂාවයි. භාෂාව චිලිදැක්වෙන්නේ වචන වලිනි. භාවනාව යනු හැඟීම් වලට ඔබ්බෙන් යන දෙයකි. නිසි ලෙස ගුරු උපදෙස් පිළිපදිමින් අනලස්ව භාවනාව වඩන විට එය දියුණු වේ. මේ සමග ඔබ ලබන අත්දැකීම් නොවලභා ගුරුවරයාට ප්‍රකාශ කළ යුතුය. එය ගුරුවරයාට මහත් පහසුවකි. ඔහුට අපහසුවකින් තොරව සිසුවා ගත යුතු ඊළඟ පියවර පැහැදිලි කළ හැක. තමා හමුවේ භාවනා පුහුණු වන සිසුන්ගේ සිත සහ අත්දැකීම් දැනගන්නට ශක්තිය ඇති ගුරුවරු ද සිටිති. ඔවුන්ට තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ. එබැවින් බොරු හෝ අතිශෝක්තිය යොදා කරුණු නොකීමටත් වග බලාගත යුතුයි.

භාවනාව දියුණු වීමට ඇසුර ද බලපායි. හොඳ සිතිවිලි පරිහරණය කරන, අලස නැති, ඊර්ෂ්‍යාව සහ කුහක බවින් තොර ගුණවත් පුද්ගලයින් ආශ්‍රයට සුදුසු වේ. යමෙකුගේ ඇසුර තමන්ට අවැඩදායක නම් ඉන් ඉවත්වීම වැඩදායකය. මන්ද, ඔවුන්ගේ සිතිවිලි පවා ඔබට අහිතකර විය හැකියි. තමා අසරු කළ සහ නොකළ යුතු අය තෝරාගෙන සිටීම යහපත්ය. තමන්ට ගැලපෙන පිරිසක් හොයා ගැනීමට අපහසු නම්, හුදෙකලාව භාවනා කිරීම වඩා සුදුසුය.

### **ඊර්ෂ්‍යාව**

භාවනා කරන සමයකදී වුවද පහසුවෙන් මතුවිය හැකි ක්ලේශයකි ඊර්ෂ්‍යාව, භාවනාවේ යෙදෙන විට මේ පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීමෙන් එය නැතිකර ගැනීම පහසුවේ. තමාට වඩා ඉක්මනින් හෝ පහසුවෙන් භාවනාව ප්‍රගුණ අය කෙරෙහි මේ දුර්ගුණය මතුවිය හැකියි. එසේම, ගුරුවරයා තමාට වැඩි අවධානයක් අන් අයකු කෙරෙහි යොමු කරනවා හෝ උපදෙස් දෙනවා යැයි සිතීම තුළින් ඊර්ෂ්‍යාව මතුවේ. සමහර විට, තමාට භාවනා කිරීමට නොහැකි බව දැනුන විට අන් අයට බාධා කිරීමට තරම් ඊර්ෂ්‍යාව දරුණු විය හැකියි.

අපි එකිනෙකාට වෙනස් පුද්ගලයින් බව මතක තබා ගත යුතුයි. සසර පුරුදුද වෙනස් වේ. පෙර සසර හොඳින් භාවනා ප්‍රගුණ කළ අය ඉක්මනින් භාවනාව දියුණු කර ගනිති. දුර්වල සසර පුරුදු, කුසිතකම, වහ වහා ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වීම ආදී කරුණු භාවනාව ප්‍රගුණ කර ගැනීමට බාධාවක් වේ. ඔබ භාවනා කරන අය කෙරෙහි සිතිවිල්ලකින් හෝ අහිතකර බලපෑමක් විල්ල කළහොත් එහි අහිතකර බලපෑම ඔබටම ඇතිවේ. ඔබේ භාවනාව දියුණු නොවීමට එය එක විල්ලේම බලපානු ඇත. එබැවින් අනුන් දෙස නොබලා තමා දෙසම බලන්න. භාවනාව දියුණු කරගන්නා අය ගැන ඇසුවොත් හෝ දුටුවොත් සාධුකාර දී ඔවුන් දිරිමත් කරන්න. ඉක්මනින් ඔවුන්ට ඇති සෙසු බාධා දුරුවී භාවනාවේ කෙළවරටම හා හැකි වේවායි පතන්න. එය ඔබට යහපත උදාකරයි. භාවනාවද ඉක්මනින් දියුණු වනු ඇත.

අරණ්‍යවාසී අරියඤාණ හිමි