

මෙහි භාවනාව.

එද පිරිවෙතේ මාසික භාවනා දිනය යි. පළමු වසරේ සිසුන්ට මෙහි භාවනාව ගැන අවබෝධයක් හා පුහුණුවක් ලබාදීම එම භාවනා දිනයට යොදා ගෙන තිබුණි. එම කායභීය සඳහා සුදුසු භාවනානුයෝගී හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට ආරාධනා කරන ලදී. පළමු වසරේ සිසුන් ද සහභාගී කරගෙන එම කායභීය උන්වහන්සේ ඉටු කළ ආකාරයයි මේ !

යෝගී හිමි : මේ කුඩා නමලා හා ගිහි දරුවන් අද ඉගෙන ගන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමන භාවනාවක් ද?

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : අපේ ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂය භාර භාමුදුරුවන් වදලේ මෙහි භාවනාව කියලා.

යෝගී හිමි : කුමක් ද මේ මෙහි කියන්නේ? සතුරු මිතුරු හැමදෙනා කෙරෙහි මිතුරු බව පැතිර වීම යි. ඒ වගේ ම

- 1. අනුන්ට සැප ඇති වෙනවාට කැමති බව
- 2. අනුන්ට යහපතක් වෙනවාට කැමති බව
- 3. අනුන් දියුණු වෙනවාට කැමති බව
- 4. අනුන්ට දුක් නොවෙනවාට කැමති බව

ඉතින් මේ පොඩි අය මේ කියපු කාරණාවලට කැමති ද අකමැති ද?

ශිෂ්‍ය හික්ෂු නමලා : කැමතියි භාමුදුරුවනේ,

යෝගී හිමි : එහෙනම් ඔය ඇත්තන් තුළ මෙහි කියෙනවා කියලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මෙහි කියන්නේ

වෛතසිකයක්. සිතුවිල්ලක්. මෙබඳු වෛතසික 52 ක් තියෙනවා. එයින් මෙම ක්‍රියා “අදෙස” නමින් දැක්වෙනවා. දැන් අපි බලමු භාවනාව කියන්නේ කුමක් ද කියලා.

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : මං අහල තියෙන විදියට භාවනාව කියන්නේ වඩනවා කියන එකයි. මෙම ක්‍රියා භාවනාව කියන්නේ අන්‍යයන් වෙනුවෙන් මුලින් කියපු මිතුරුබව, කැමති බව නැවත නැවත පැතිරවීම.

යෝගී හිමි : තමන්ගේ හිතෙන් අන්‍යයන්ට නිතර නිතර සෙත් පැතීම කියන්නක් පුළුවනි. මේ මෙම ක්‍රියා යි. තව කරුණු තුනකු යි බුහුම විහරණ නමින් භාවනා පොත්වල දක්වලා තියෙනවා. කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන තුන තමයි ඒ. ඒවත් මෙම ක්‍රියා වගේ ම වඩන්නට නියම කරල තියෙන්නේ. අනුන්ගේ සැපතට, දියුණුවට අකමැති අයත් මිනිසුන් අතර සිටිනවා ද?

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : එහෙමයි ඉන්නවා. මං හිතනවා භාමුදුරුවනේ ඒ අයගේ ස්වභාවය ඊර්ෂ්‍යාව කියලා.

යෝගී හිමි : හොඳයි. අනුන්ගේ දියුණුවට අකමැති අය ඊර්ෂ්‍යාකාරයෝ තමා. ඔය ඇත්තෝ අනුන්ගේ සැප කැමති අය මිසක් ඊර්ෂ්‍යා කරන අය නෙවෙයි නේ. තමන්ගේ අමුදරු ආදීන්ගේ සැපයට කැමති බව මෙම ක්‍රියා ලෙසින් ගන්නට පුළුවන් ද?

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : ඇයි බැරි. ඒත් අනුන්ගේ.

වෙනත් ශිෂ්‍ය

හිමි නමක් : මං නං හිතන්නේ තමන්ගේ අය නිසා ඔවුන්ගේ සැප කැමතිවීම මෙම ක්‍රියා වෙන්ට බැහැ කියලා.

යෝගී හිමි : හරි හරි මේ නම පැවසුවා හරි. ඒ මෙම ක්‍රියා නොව මෙම ක්‍රියයේ මුහුණුවර ඇති රාගය යි. එය මෙම ක්‍රියට විරුද්ධ ධර්මයක්. වැඩිය යුත්තක් නොව දුරු කළ යුත්තකි. සැබෑ මෙම ක්‍රියා කියන්නේ කුඩා වූ හෝ ඇල්මක් නැතුව අනුන්ගේ යහපත කැමති බවයි. එහෙනම් ඔබලා සැබෑ මෙම ක්‍රියා ඇති අය වෙන්නට ඕනෑ. කාට ද පාඩම් තියෙන්නේ කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයේ තියෙන “මාතා යථා...” ආදී ගාථාව?

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : මාතා යථා නියං පුතතං
 ආයුසා එක පුතතමනුරකෙඛි
 එවමපි සබ්බ භුතෙසු
 මානසං භාවයෙ අපරිමාණං

යෝගී හිමි : හොඳයි. හොඳයි. මේකේ තේරුම මං කියා දෙන්නම්. දරුවාගේ යහපත පිණිස තමාගේ ජීවිතය වුව ද පරිත්‍යාග කරන්නා වූ එක් දරුවකු ඇති මවක් ඒ දරුවාට ඇති හිතවත් බව බඳු වූ මෙම ක්‍රියා සියලු සත්ත්වයන් වෙත පැවැත්විය යුතු ය. දරුවන් කෙරෙහි ඇති මව්වරුන්ගේ ආදරය, හිතවත් බව කොච්චර ද කියලා ඔබලත් දන්නවානේ. මෙම ක්‍රියා යන වචනයට සමාන වචනයක් මෙහි කියවෙනවා. ඒ මොකක් ද?

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : මං හිතනවා “හිතවත් බව” කියන වචනය කියලා. එතකොට මෙම ක්‍රියා වචනවා කියන්නේ පවුලේ අයට වගේ ම අන්‍ය වූ සියලු සත්ත්වයන්, මිනිසුන්, දේවල් ආදියට හිතවත් බව වචනවා කියන එක ද?

යෝගී හිමි : හරියට හරි, එක එහෙම ම තමා මේ තමයි අවංක මෙම ක්‍රියා. අප වැඩිය යුත්තේ අවංක මෙම ක්‍රියා යි. අවංක මෙම ක්‍රියා වැඩුවහොත් එයට ලක්වන අය සුවපත් විය යුතුම යි. ලෙඩෙකුට අවංකව මෙත් වඩන හොත් ඒ ලෙඩාට සුවයක් ලැබිය යුතු ම යි. ඔබේ පන්තියේ, ඔබේ

පිරිවෙතේ ඔබේ ගමේ, වසන අයගේ සමගිය, සමාදානය ඇති වන්නේ දිගට පවතින්නේත් අවංක මෙහෙය වඩන්නේ නම් පමණයි. ඔබලා අහල ඇතින් මෙන්තා සහගත කාය කම්ම. මෙන්තා සහගත වචී කම්ම මෙන්තා සහගත මනෝකම්ම කියලා තුනක්. අනුන්ට උදව් උපකාර ඇප උපස්ථාන කරන විට හිතවත්ව ම කරන්නට ඕන. ඒ තමයි මෙහි සහගත කාය කම්මය. ප්‍රිය සහගත වචන, හිතවත් වචන, මෙන්තා සහගත වචීකර්ම. අනුන් සුවපත් වේවායි හිතීන් හිතවත් බව, මෙහි වැඩීම මෙහි සහගත මනෝකර්ම.

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : මං දැනගන්නට කැමතියි හාමුදුරුවන් මෙහි භාවනාව වඩන්නේ කොහොම ද කියලා. මොන ඉරියව්වෙන් ද මෙහි වඩන්නේ කියලා ?

යෝගී හිමි : මෙහි සිතිවිල්ල පැතිරවීමේ දී භාවිත කරන වචනවල තේරුම දැනගෙන සිය බසින් ම භාවනා කිරීම වැදගත් ය කියන කාරණය මතක තබා ගැනීම හොඳයි. ඉඳීම, සිටීම, යෑම, ඇලවී සිටීම කියන සතර ඉරියව්වෙන් පහසු එකකින් භාවනා කිරීම සුදුසුයි. ද්වේෂයේ හා නො ඉවසිල්ලේ ද, වෛරයේ ද ආදීනව මෙනෙහි කිරීමත්, මෙහිදේ අනිශංසත් සලකා මෙහි භාවනාව කිරීම හොඳයි.

පළමුව තමාට මෙහි වැඩීම යි සුදුසු, ඊළඟටයි හිතවත්ක හිතවතුන්, මධ්‍යස්ථයන්, අහිතවතුන්, සියලු සත්ත්වයින් වෙනුවෙන් මෙහි වැඩිය යුත්තේ, ප්‍රදේශ වශයෙන්, දිසා වශයෙන් බෙදා ගෙනත් මෙන් වඩන්න පුළුවන්.

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : අපේ හාමුදුරුවන් අපි දැන් මෙහි භාවනාව වඩන්න පටන් ගතහොත් හොඳයිනේ.

යෝගී හිමි : හොඳයි, හොඳයි. අපි එහෙනම් මෙෙක්‍රි වැඩීමට පටන් ගනිමු. පහසු විදිහට හැම දෙනා ම වාඩිවෙන්නකෝ. දන් දැස පියාගන්නකෝ. මා කියවන කොට මේ නමලා මෙනෙහි කරන්න.

පළමුව තමන්ගේ හිස, කඳ පා මතක් කරගෙන මෙෙක්‍රි වඩමු. “සුවපත් වේවා” යන වචනය පමණක් යොදා ගෙන ඉදිරි පසින් පහළට මෙෙක්‍රි සිතුවිලි පතුරුවන්න.

1. හිස සුවපත් වේවා! කඳ සුවපත් වේවා! පා සුවපත් වේවා! (තෙවරක්)
2. මෙතැන සිටින හිතවත්තු සුවපත් වෙත්වා
මෙතැන සිටින මධ්‍යස්ථයෝ සුවපත් වෙත්වා!
මෙතැන සිටින අහිතවත්තු සුවපත් වෙත්වා!
3. පන්සලේ / පිරිවෙණේ සිටින.....
4. ගෙදර සිටින.....
5. පවුලේ සිටින.....
6. ගමේ සිටින.....
7. ප්‍රදේශයේ සිටින.....
8. පළාතේ සිටින.....
9. රටේ සිටින.....
10. ලොවේ සිටින.....

මෙම වාක්‍ය පාඩම් කරගෙන මෙහි තේරුම හිතාගෙන දවසට දෙකුත් වරක් මෙන් වඩන්න.

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : අප පාඩම් කරලා තියෙන මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ තියෙන්නේ මෙෙක්‍රියේ ආනිසංස කියලා මං අහලා තියෙනවා. අපි කැමතියි භාමුදුරුවනේ ඒවා දැනගන්නට.

යෝගී හිමි : හොඳයි, හොඳයි ඒවා දැනගැනීම ඔබ සියලු දෙනාට ම වැදගත්. එහි ආනිසංස 11 ක් දැක්වෙනවා

1. ගෙරවීම්, දත් හැපීම්, කෙදිරීම්, දෙඩවීම් ආදියෙන් තොරව සැප සේ නින්ද යෑම (සුබං සුපති)
2. කෙදිරීම්, ඇනුම් ඇරීම, ඇඟමැලි කැඩීම් ආදියෙන් තොරව සැප සේ නින්දෙන් පිබිදීම (සුබං පටිබුජ්ඣති)
3. සර්පයන්ට, ඇතුන්ට, සොරුන්ට, සතුරන්ට හසුවීම් ආදී නපුරු හීන නොපෙනීම (න පාපකං සුපිනං පසසති)
4. සෑම මිනිසෙකුට ම ප්‍රියයකු වීම (මනුසසානං පියො හොති)
5. සෑම අමනුෂ්‍යයකුට ම ප්‍රිය වීම (අමනුසසානං පියො හොති)
6. දෙවියන් විසින් ආරක්ෂා කරනු ලැබීම (දෙවතා රකඛනති)
7. ගින්නෙන්, විසෙන්, ආයුධ වලින් අනතුරු නොවීම (නාසස අග්හි වා විසං වා සඤ්ඤා වා ඛමති)
8. වහා සිත සමාධියට පැමිණීම (තුච්චං චිත්තං සමාධියති)
9. මුහුණේ පැහැය බැබැලීම (මුඛචණ්ණො විප්පසීදති)
10. නුමුළාව කළුරිය කිරීමට ලැබීම (අසමමුළොහා කාලං කරොති)
11. මෙම ක්‍රී ධ්‍යානය උපදවා ගත් තැනැත්තා හට ඒ ජාතියේ දී ම රහත්විය නොහැකි නම් මරණින් මතු බඹලොවට යා හැකිවීම. (උත්තරිං අප්පට්ඨිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්මලෝකුපගෝ හෝති)

ශිෂ්‍ය හිමි නමක් : මෙම ක්‍රී භාවනාව ගැන දැන ගත යුතු තවත් කරුණු තියෙනවා ද කියලා මං අහන්න කැමතියි හාමුදුරුවනේ.

යෝගී හිමි : ඔව්, මෙම ක්‍රී භාවනාව ගැන දැන ගත යුතු දේවල් තව ගොඩක් තියෙනවා. ඒ වුනාට මේ පොඩිනමලා මුලින් කියපු දේවල් ටික දැනගත්තම හොඳටම ඇති.

ක්‍රියාකාරකම 29.1

පහත සඳහන් වැකිවලින් කියවෙන අදහස් නිවැරදිනම් (✓) ලකුණක් වැරදිනම් (✗) ලකුණක් ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

1. අනුන්ගේ දියුණුවට අකමැති වීම ඊර්ෂ්‍යාව නම් වේ. (.....)
2. මෙමත්‍රියට සමාන අදහසකි හිතවත් බව. (.....)
3. තම අඹුදරුවන් කෙරෙහි ඇල්ම මෙමත්‍රිය යි. (.....)
4. අදෝස යන්නෙහි විරුද්ධ අර්ථය වෛරය යන්නයි. (.....)
5. මවක් තම එකම පුතුව දක්වන ආදරය මෙන් මෙමත්‍රිය පැතිරිය යුතුය. (.....)
6. සිත සමාධිගත වීම මෙමත්‍රි කිරීමේ ආනිසංසයක් නොවේ. (.....)
7. මෙමත්‍රිය වැඩීමේදී පළමුව මෙමත්‍රි කළ යුත්තේ තමන්ට ම ය. (.....)
8. කරණිය මෙන්ත සුත්‍රයේ දී මෙමත්‍රි කළ යුතු අය කවුද යන්න දක්වා ඇත. (.....)
9. මෙමත්‍රිය වැඩීමේ දී තම නිවස බඩු භාණ්ඩ ආදිය ගැන පළමුව මෙනෙහි කළ යුතු ය. (.....)
10. මුහුණේ පැහැය ලැබෙන්නේ ද මෙමත්‍රි කිරීමේ ආනිසංසයක් ලෙස යි. (.....)