



**භාවනාව, අතීතයේ මෙන්ම වර්තමානයේදී විවිධ ආකාරවල මනුෂ්‍ය පුරාවේ වෙසෙස් අවධානයට ලක්වී විෂයයකි. එදිනෙදා ජීවිත ගැටළු විසඳාගැනීමේ සිට ධනය, මාරුවල ආදී ලෝකෝත්තර තත්ත්වයන් වෙත ප්‍රවේශීය සඳහාද භාවනාව උපස්ථම්භක වේ.**

**වැදගත් දොඩම්මලාච ආරක්‍ෂණ සේනාසාධකාර කම්මලිධනාචාර්ය පුජ්‍ය උඩුදම්මර කාශ්‍යප ස්වාමීන්-වහන්සේ මෙහෙයවන භාවනා පුහුණු වැඩසටහන් පෙළක් 2016 දෙසැම්බර් සහ 2017 ජනවාරි මාසවල සිස්ටේමිකව පැවැත්වේ. මෙල්බර්න්හි බේරික් ශාන්ත ඉසිලියම් විහාරය කේන්ද්‍ර කොටගෙන සංවිධානය කෙරෙන එම වැඩසටහන් candlebark farm හිදී පැවැත්වේ. භාවනා පුහුණුව සඳහා උනන්දුවක් දක්වන අයට මේ වැඩසටහන් සඳහා සහභාගී විය හැකිය.**

**ඒ පිළිබඳව 'සන්නස්' පුජ්‍ය උඩුදම්මර කාශ්‍යප ස්වාමීන්වහන්සේ සමඟ කළ සාකච්ඡාවකි මේ.**

**දෙසැම්බර් සහ ජනවාරි මාස දෙක තුළ බමුවහන්සේ සිස්ටේමිකව පවත්වන භාවනා පුහුණු වැඩසටහන් සංවිධානය කර තිබෙන්නේ කොයි ආකාරයෙන්ද ?**

ගියවර සිස්ටේමිකව පැවැත්වූ භාවනා පුහුණු වැඩසටහනේ ඉදිරි පියවරක් වීදිනටයි මේ වැඩසටහන සංවිධානය කර තිබෙන්නේ. ප්‍රථම වැඩසටහන දින හතක එකක්. දෙසැම්බර් 25වෙනිදා ඉදලා 31වෙනිදා දක්වා එය මෙල්බර්න්වල පැවැත්වෙනවා. ගියවර පුහුණු වැඩසටහනට සහභාගී වූ සිත්වතුන්ට එයට සහභාගී විය හැකිය. දින 5ක දෙවන වැඩසටහන ජනවාරි 28වෙනිදා ඉදලා 8වෙනිදා දක්වා පැවැත්වෙනවා. තුන්වන වැඩසටහන ජනවාරි 9වෙනිදා ඉදලා 13වෙනිදා දක්වා පැවැත්වෙනවා. ඒ වැඩසටහන් හවසන් වීමේදී වෙනුවෙන් සංවිධානය කරලා තියෙන්නේ. ඊට අමතරව ධර්ම දේශනා මාලාවකට පැවැත්වෙනවා.

**කොයි වගේ අයටද මේ වැඩසටහන්වලට සහභාගී වෙන්නට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ ?**

අපේ තියෙනවා මුලිකවම නිවසේදී හැදෑරිය යුතු. ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළ යුතු භාවනා උපදෙස් මාලාවකි. ඒ උපදෙස් මාලාව දුන්නට පසුව ඒ අය දෙදෙනාම නිවසේදී ඒවා පුරුදු කළ යුතුයි. ඒ පුරුදු කිරීම කලාවට පසුවයි කෙනෙකුට දින පහේ භාවනා වැඩසටහනට සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. හැක්කේ ඊට කලින් අපි ඒ

භාවනා කරන්න පුරුදු පුහුණු වූවා කෙනෙකුට තමයි එය සාර්ථකව කළ හැකි වන්නේ. එහෙම නැත්නම් කාලෙ නාස්තිවීමක් වගේම වෙන්නේ.

**භාවනා පුහුණුවට පෙර අවිචාරයෙන් අනුමතය කළ යුතු පූර්ව ප්‍රතිපදාවක් මොනවාද ?**

උනන්දුවෙන් සිල් රැකීම අවශ්‍යයි. එහෙම නැති කෙනෙකුට භාවනාවක් දියුණු කරගන්න බැහැ. අඩුව තරමින් පැවතීම ප්‍රතිපදාවක්

### විජයරත්න පතිරාජ මහතා ලියන ශාස්ත්‍රීය ලිපි පෙළ ළමන සන්නසයේ සිට



භාර්ය කලාව පිළිබඳව රාජ්‍ය උපදේශකවරයකු ලෙස සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුවට සම්බන්ධව කටයුතු කළ විජයරත්න පතිරාජ මහතා භාර්ය හා රංගන විෂය ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා මහඟු මෙහෙවරක් කළේ ය. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරයකු ලෙස අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ සේවය කළ පතිරාජ මහතා දැනට විශ්‍රාම සුවයෙන් පසුවෙයි.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික කලා මණ්ඩලයේ භාර්ය අනු මණ්ඩලයේ සහායකවරයකු ලෙසද සාමාජිකයකු ලෙසද වසර 20කට වැඩි කාලයක් සේවය කර ඇති ඒ මහතා දැනට සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුවේ භාර්ය කලා උපදේශක මණ්ඩලයේ සාමාජිකයකු ලෙස සේවය කරයි.

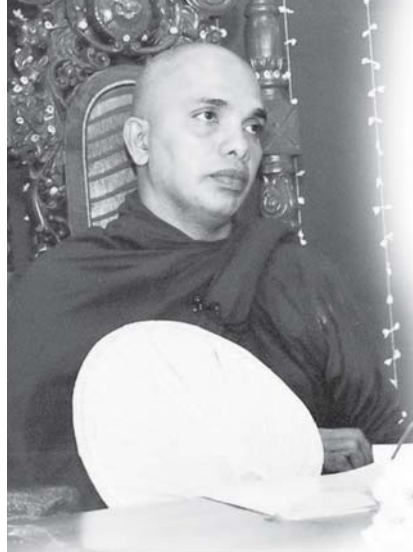
මහු දැන් කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයයේ හා ඊට අනුබද්ධ හොරණ ශ්‍රීපාලි මණ්ඩපයේත් ටීටී හෝල් රඟහලේත් භාර්ය කලාව පිළිබඳ බාහිර කථිකාචාර්යවරයකු ලෙස සිය දැනුම බෙදා දෙයි.

භාර්යකලාව ප්‍රමුඛ ප්‍රසංගික කලා පිළිබඳ රචනායකු ලෙස ගුණේ රැයක් සම්පාදනය කර ඇති පතිරාජ මහතාගේ " සිංහල භාර්ය වංශය" කෘතියේ දෙවන මුද්‍රණයද පසුගියදා ප්‍රකාශයට පත්විය. මහාචාර්ය එදිරිවීර සරච්චන්ද්‍ර සූරිනේ සිංහබාහු මහමේ භාර්ය වලට සම්බන්ධව කටයුතු කිරීමෙන් පසු පාසල් ළමා භාර්ය නිෂ්පාදනයකු ලෙසද සම්මානයට පාත්‍ර වීමට මහුට හැකි විය.

මේ දිනවල සිස්ටේමිකව සංවාරයක නිරතව සිටින විජයරත්න පතිරාජ මහතා සිය දැනුම සන්නස පාඨකයන් හා බෙදා ගැනීමට එනා කරන ලදී පෙළ ළමන සන්නස කලාපයේ සිට ඇරඹෙයි.

## භාවනාවෙන් කුසලය ප්‍රබල කරගත හැකියි

කෙනෙකු සම්මුඛ සාකච්ඡාවකට කැඳවලා බලනවා එතාට දින පහක භාවනා පුහුණුවක් කරන්න පුළුවන්ද කියලා. කේතව නිවසේදී කරන්න දියු පුහුණුව හරියට කරලා නැති කෙනෙකුට මේ වගේ වැඩසටහනකට සම්බන්ධ වෙලා තිබීම දෙයක් හරියට කරලියා ගන්න බැරෑරු යනවා. ඒ වීදිනට තෝරාගත් පිරිසකටයි මේ වැඩසටහන්වලට සහභාගී වෙන්න අවස්ථාව ලැබෙන්නේ.



**පෙර පුහුණුවක් නැති වගේම භාවනා පුහුණුවට උනන්දුවක් දක්වන තවක අයට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ කොහොමද ?**

ගිය සැරේ කළ වැඩසටහන සම්පූර්ණයෙන්ම පටිගත කරලා සී.ඩී. එකක් සකස් කරලා තියනවා. එක ලබාගෙන, ඒ අනුව අවශ්‍ය මූලික කටයුතු වික කරගන්න පුළුවන්. ඊට අමතරව පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනා මාලාවෙන් තමයි ඒ අයට තවදුරටත් පෝෂණය වෙන්න තියෙන්නේ. ධර්ම දේශනා මාලාව පැවැත්වෙන දින සහ ස්ථානයන් මේ අවස්ථාවේ නිශ්චිතව කියන්න බැහැ. ඒවා මනරාස කෙරෙන්නේ සිස්ටේමිකවම වැඩම කළ පසුවයි.

**භාවනා පුහුණු අනුකූලවත් තවක සහ පැරණි ලෙස වර්ත කෙරෙන්නේ ඇයි ස්වාමීන්වහන්සේ ?**

දින ගණනාවක් එක දිනට පැවැත්වෙන නේවාසික භාවනා වැඩසටහන්වලට සම්බන්ධව ප්‍රතිපලයක් ලබාගන්න නම් භාවනාව පිළිබඳ කිසියම් දැනුමක් වගේම හෙදරැදි කළ යුතු පූර්ව පුහුණුව පිළිගෙන තිබීම අවශ්‍ය වෙනවා. හෙදරැදි පැයක්වත් එක දිනට භාවනා කරන්න ගුරු කරගන්නේ නැති කෙනෙක් කොහොමද දවස් පහක් එකදිනට භාවනා කරන්නේ. නිවසේදී පැයක් එකතමාරක් එකදිනට

කැඩෙන ගානේ නැවත සමාදන් වෙමි පුර්ණත්වයට පත් කර ගන්න ඕනේ. පුළුවන් තරම් සැවරුව පිටත්වෙන එක තමයි භාවනාවකට තියන පූර්ව ප්‍රතිපදාව. ඊට අමතරව භාවනාවට පිළිබඳ හොඳ දැනීමක් ඇති කරගන්න ඕනේ. ඒ සඳහා ගුරුවරු ආශ්‍රය කරන්න ඕනේ. එහෙම නැත්නම් එයාගේ භාවනාව අකර්මණ්‍ය වෙනවා. කාර්ය බහුල ලෝකාධිපතිට භාවනාව සඳහා අනුකූලය වීමේකය සාදා ගැනීමේ හැට්ටක් වර්තමානයේ තිබෙනවා.

වර්තමානයට වඩා අතීතය කාර්ය බහුලයි නේද? ඉස්සර වැඩ කරගන්න දැනට වඩා අමාරුයි. උදාහරණයක් වීදිනට වී වික කොටා ගැනීම, පොල්වික ගා ගැනීම, ගමනක් බිමකට යාම වගේ කටයුතු ගත්තත් කරගන්න අමාරුයි. වැඩි වෙලාවක් ගතවෙනවා. වර්තමානයේ කාර්ය බහුලයි කීම අප විසීමේ අපේ කටයුතු සාධාරණ කරගැනීමේ වීදිනටයි පෙනෙන්නේ. ආෂ්‍ය පරාසය වැඩිකරගෙන, ශ්‍රව්‍ය පරාසය වැඩි කරගෙන, වැඩි දෙනෙක් වැඩි කාලයක් අත්තර්ජාලයේ සැරසුමින් ඉන්නවා. රූපවාහිනිය ඉදිරියේ වැඩි කාලයක් ගත කරමින් ඉන්නවා. මේවායේ තියෙන සියල්ල වින්දනය සඳහා වන දේවල්. ඒවා වැඩි කරගන්නම වැඩි වැඩියි. කාලය මැදියි. විවේකයක් නැහැ. මිය වීදිනට තමන්ගේ වින්දනය සඳහා කෙරෙන වැඩ වික වික අඩු කළාම මිය කාර්ය බහුලත්වය කොහොමත් අඩුවෙනවා. හරියටම බැලුවොත් මේ කියන කාර්ය බහුලත්වය බොරුවක්. කාර්ය බහුල වෙලා තියෙන්නේ කාර්ය බහුලත්වයෙන් අතවිඳීමේ අවශ්‍යතාවක් නැති තියයි. අවශ්‍යතාවක් තියනවා නම් තමන්ගේ දෛනික පීඩනයට බාඳුවක් නොවී අනන්‍යවය නැති කොටයි දේවල් තියනවා. තිත්ද පවා අඩුකරන්න පුළුවන්. ඒ කියා අවශ්‍යතාව තියනවා නම් භාවනාවක් සඳහා වෙලාවක් නැහැ කියා කියන්න බැහැ.

**භාවනාවක් ප්‍රබල කිරීමේ ඇති විශේෂ වැදගත්කම කුමක්ද ?**

අපේ සිත්වල තියනවා කුසල් ගැනීම සහ අකුසල් ගැනීම. මේ හැම ගැනීමකටම වේගයක්, බලයක් තියනවා. මෙහෙම ගින්නක්, අපිට ගිනෙනවා කාට හරි ගන්න ඕනේ කියලා. දැන් මේ ඇතිල්ලා තියෙන්නේ ද්වේෂයක්. අකුසල ගැනීමක්. මිය අතරම අපිට ගිනෙනවා නෑ ගන්න ඕනේ නෑ කියලා. ඒ වගේම කාමයේ වරදවා හැසිරෙන්න අදහස් පහල වෙනවා වගේම එය නොකළ යුතුයි කියන අදහසත් ඒ පුද්ගලයා තුළ ඇතිවෙනවා. මේ සිතිවිලි දෙකම එකම ගිනේ නැහැනවා. ඉන් ක්‍රියාත්මකතාවයට යන්නේ ප්‍රබල සිතිවිල්ලයි. ඉතිං මේ වැරදි ක්‍රියාවලින්, අකුසල්වලින් අසංවේදලා ඉන්න හැකියාවක් තිබුණත් කුසල සිතිවිල්ල දුර්වල වූණාම අපි වෙලාවකට එයින් පරදිනවා. අපිට පුළුවන්ම සෑම විටම කුසල සිතිවිල්ල ප්‍රබල කරගන්න අපිට පුළුවන් කවුළුවක් අකුසලයට යට නොවී ඉන්න. අන්න ඒ විදිනට අකුසලයට යට නොවී කුසල සිතිවිල්ල ප්‍රබල කරගෙන පිටත්වෙන්නයි භාවනාව විශේෂයෙන් වැදගත් වෙන්නේ. භාවනාව වර්ධනය කරගන්න කෙනෙකුට ලොකික පීඩනයේ පවා අධිස්ථාන ශක්තිය, සිතිය, ඉවසීම වැඩිවෙනවා. එනිසා අපගේ අයට වඩා පහසුවෙන් ලොකික අරමුණු කටා යන්න වූණත් භාවනාව දියුණු කරගත් අයට හැකියාව ලැබෙනවා.



ශ්‍රීලාල් සෙනෙවිරත්න