

සති බලය



සූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රන හ ස්වාමීන්වහන්සේ

සනී බලය

පුස්තක පානදුරේ චන්ද්‍රනා ස්වාමිනිවහන්සේ

ධර්මදාය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2021

සති බලය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN: 978-624-5512-12-6

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැරිවිච්ඡිත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ 228 වන නේවාසික භාවනා වැඩසටහන පූජ්‍ය පානදුරේ වන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වන ලද අතර, ඒ සඳහා අංගුත්තර නිකායේ චතුක්ක නිපාතයේ එන බල සූත්‍රය පාදක කරගෙන ඇත.

සර්වඥයන් වහන්සේ මෙම සූත්‍ර දේශනාවේ බල ධර්ම සතරක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරති. ශ්‍රද්ධාව, චීර්යය, සතිය සහ සමාධිය වශයෙන් මේ බල ධර්ම ප්‍රයෝගිකව අප තුළ දියුණු කරගැනීම මෙලොව පරලොව දෙකටම උපකාරවත් වෙයි.

මේ ධර්ම සතරෙහි එන තුන්වැන්න සති බලයයි. ඒ පිළිබඳ ප්‍රයෝගික කරුණු මෙන්ම සූත්‍ර දේශනා ඇසුරින් කරන විග්‍රහයක්ද මේ කෘතියට ප්‍රස්තුත වී ඇත.

බොහෝදෙනාට භාවනාවට පිවිසීම සඳහාද දැනට කරගෙන යන භාවනාවට ඉදිරි මග පෙන්වීමක් වශයෙන්ද මෙම පොත යොදාගත හැකි වෙනැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

උඩරේයගම ධම්මජීව හිමි

නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය - මිහිරිගල

2021-04-12

සති බලය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබුද්ධසස

“වතතාරිමානි, හික්කවෙ, බලානි. කතමානි වතතාරි? විරියබලං, සතිබලං, සමාධිබලං. ඉමානි බො හික්කවෙ වතතාරි බලානීති.”¹

සති බලය කියන කොටසට යන්න කලින් ‘සතිය’ කියන්නේ මොකක්ද කියලා හඳුනාගන්න වෙනවා. එක්තරා අවස්ථාවක බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයෙක් ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේව හමිබ වෙනවා. එතුමගේ නම උණ්ණාහ. දූන් මේ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයා එයාම කරපු ස්වයං අධ්‍යයනයක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේට හෙළි කරනවා. එයා කියනවා දූන් අපි ඇහෙන් රූප ගන්නවා. හැබැයි ඒ එක ගත්ත රූපයක්වත්, අපි ඇහෙන් බලපු මොනම රූපයක්වත් ඇහේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේමයි ඇහැට බැහැ සද්ද අහන්න. ඇහැට බෑ ගඳ සුවඳ බලන්න. ඇහැට බෑ රස බලන්න. ඇහැට බෑ ස්පර්ශයක් භුක්ති විඳින්න. ඇහේ කෘත්‍යය තමයි බලනවා කියන කෘත්‍යය. ඒ වගේමයි කන කියන එක ගත්තොත් කනෙන් පුළුවන් සද්ද අහන්න. ඒ සද්ද කියන ක්ෂේත්‍රය තුළ විතරයි කන කියන ඉන්ද්‍රිය වැඩ කරන්නේ. කනට බැහැ රූප බලන්න. කනට බැහැ ගඳ සුවඳ බලන්න. කනට බැහැ රස බලන්න. කනට බැහැ ස්පර්ශයක් ලබන්න. එයාට පුළුවන් සද්ද අහන්න විතරයි. ඊළඟට නාසයට පුළුවන් ගඳ සුවඳ බලන්න. එයාගෙ ගෝචර විෂය එයාගෙ ක්ෂේත්‍රය වෙන්නේ එහෙම නම් මේ ගඳ සුවඳ කියන ක්ෂේත්‍රය. නාසයට බෑ රූප බලන්න. නාසයට බෑ සද්ද අහන්න. නාසයට බෑ රස දනගන්න. නාසයට බෑ

¹ බල සූත්‍රය (අඩ්ගුත්තරනිකාය, වතුකකතිපාත, වතුසො පණණාසකො, ඉඤ්චවගග)

ස්පර්ශ ලබන්න. ඒ වගේමයි ඔන්න කයට. කයට බැහැ රූප බලන්න. කයට බැහැ සද්ද අහන්න. කයට බැහැ ගඳ සුවඳ බලන්න. කයට බැහැ රස දැනගන්න. කය කියුවහම මෙතනදී සම කියලා සාමාන්‍යයෙන් හිතාගනිමු. මේ කය කියන එකට පුළුවන් හැබැයි ස්පර්ශ ලබන්න. මේ ස්පර්ශ කියන, පහස කියන ක්ෂේත්‍රය තමයි කයට අදාළ වෙන්නේ. ඒක තමයි එයාගෙ ගෝචර භූමිය. මේගොල්ලෝ එකිනෙක පටලවගන්නේ නැහැ. ඇහැ සද්ද අහන්න ගිහිල්ලා කනත් එක්ක රණ්ඩු කරන්නේ නැහැ. ඊළඟට නාසය රූප බලන්න ගිහිල්ලා ඇහැත් එක්ක රණ්ඩු කරන්නේ නැහැ. ඒගොල්ලන්ට අදාළ විෂය නිර්දේශයක් තියෙනවා. ගෝචර භූමියක් තියෙනවා. ඒවයේ ඒගොල්ලෝ කටයුතු කරනවා. ඉතින් මෙන්න මේක දැන් මේ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයා තේරුම් අරගෙන.

මෙහෙම තේරුම් අරගෙන එයා ඊළඟට ප්‍රශ්නයක් යොමු කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට. “ස්වාමීනි මේ ඉඳුරන් පහක් තියෙනවා. ඒගොල්ලන්ට ආවේණික යම් ගෝචර භූමියක් තියෙනවා. ඒගොල්ලෝ අනිත් අයගේ ගෝචර භූමියත් එක්ක පටලවාගන්නේ නැහැ. මේ ඉඳුරන් පහට මොකක්ද තියෙන පිළිසරණ. ඒ වගේම මේ ඉඳුරන් පහෙන් තොරතුරු ගත්තට ඒවා ඒගොල්ලන් ගාව රැඳෙන්නේ නැහැ. කවුද මේගොල්ලන්ව අනුභව කරන්නේ? මේ තොරතුරු ගිහිල්ලා අන්තිමට එක්රැස් වෙන්නේ කොහෙද?” කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. අපි සරලව තේරුම්ගන්නවා නම් දැන් අපි ඇහෙන්න රූපයක් බැලුවට ඒක ඇහැ හරහා ගියා. අපිට පෙනීමක් සිද්ධ වුණා. හැබැයි ඒ දර්ශනය ඇහේ රැඳිලා නැහැ. ඇහැ පියවගත්ත ගමන් ඒක ගිහිල්ලා. හැබැයි ඒ ඇහෙන්න ගත්ත දෙය කොහේදෝ යනවා. ඊළඟට කනෙන් සද්දයක් ඇහුවට කනේ ඒ සද්ද රැඳිලා නැහැ. ඒක කනෙන් ඇහුවා, එතනින් ඉවරයි. ඒක නිකං ඉන්ද්‍රියක් පමණයි. ඊළඟට දිවෙන් රසක් බැලුවහම, ඔන්න වතුර ටිකක් බිච්ච ගමන් ඒ රස ගියා. දිවේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඉතින් මේ විදියට අපි මේ ඉඳුරන්ගෙන් ගන්න විවිධාකාර අරමුණු අන්තිමට ගිහිල්ලා අනුභව කරන්නේ කවුද? භුක්ති විඳින්නේ කවුද? කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා.

දැන් පොඩ්ඩක් අපි බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමා අහපු ප්‍රශ්නය මතක් කරගත්තොත් “පඤ්චනනං ඉන්ද්‍රියානං නානාවිසයානං නානාගොචරානං න අඤ්ඤමඤ්ඤස්ස ගොචරවිසයං පච්චනුභොනනානං කිං පටිසරණං, කො ච තෙසං ගොචරවිසයං පච්චනුභොති” කියලා අහනවා. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ “පඤ්චනනං ඉන්ද්‍රියානං නානාවිසයානං නානාගොචරානං න අඤ්ඤමඤ්ඤස්ස ගොචරවිසයං පච්චනුභොනනානං මනො පටිසරණං, මනොව තෙසං ගොචරවිසයං පච්චනුභොති” කියලා උත්තරයක් දෙනවා. මේගොල්ලෝ මොන දේ ගත්තත් අන්තිමට මනසේ තමයි ගිහිල්ලා එකතු වෙන්නේ. “මනොව තෙසං ගොචරවිසයං පච්චනුභොති” මනස තමයි මේ ගන්න අරමුණු ටික අන්තිමට අනුභව කරන්නේ. දැන් එතකොට අපි ඇහෙන්නේ රූප බැලුවා කියලා ඒවා ඇහේ රැඳෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒකේ යම් කිසි කොටසක්, යම් කිසි සංඥා ගොඩක්, බලපු රූප හා සම්බන්ධ යම් තොරතුරු රැසක් මනසෙ ගිහිල්ලා තැන්පත් වෙනවා. ඒ වගේමයි දිවෙන්නේ රස බැලුවා කියලා ඒවා දිවේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒවා අනුභව කරන්නේ ඒවා භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනසයි. එයා කැමති ටිකක් එයා තැන්පත් කරගන්නවා. මතක තියාගන්නවා කියලා අපි සරලව කියමු. ඊළඟට කතෙන් සද්ද අහනවා. කතේ ඒ කිසිම සද්දයක් රැඳිලා තියෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒවා අනුභව කරන්නේ භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනස. දිවෙන්නේ රස බැලුවට දිවේ රස රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒක අනුභව කරන්නේ භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනස. කයෙන් ස්පර්ශ ලැබුවත් කය හුදු දැනගැනීමක් පමණයි කරන්නේ. ඒ ගිහිල්ලා තේරුම්ගන්නේ නැත්නම් ඒවා අනුභව කරන්නේ භුක්ති විඳින්නේ රස විඳින්නේ මනස.

දැන් පින්වත්නි අපි මෙහෙම කියද්දී සමහර වෙලාවට මේක ගැන සුභවාදීව අපිට තේරෙනවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේකේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. මොකද අපි මේ ඇහෙන්නේ රූප බලන්න ගිහිල්ලා ලොකු කරදරවල වැටෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. මොකද අපි බලන රූප හැම තිස්සෙම මනස සුන්දර කරන මනස ප්‍රීතිමත්

කරන මනස පැහැදිලි කරන රූප නෙමෙයි. හුඟක් වෙලාවට අපි කැමති රූප වශයෙන් අපි ගිහිල්ලා බලන්නේම මනස විකෘත වෙන රූප. මනසේ කෙලෙස් තව තව වැඩෙන රූප. අපි ප්‍රවෘත්ති කියලා බලන්නේ මනසේ තව තව කෙලෙස් වැඩෙන රූප. අපි කැමතියි කියලා බලන්නේ - ඔන්න අපි චිත්‍රපටියක් බලන්න ගිහිල්ලා සිනමා ශාලාවට ගිහිල්ලා අපි බලන්නේම තව තව මනසේ කෙලෙස් වැඩෙන රූප. එතකොට මේ ඇහැ හරහා මේවා බලනවා; පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපේ මනස දූෂිත වෙවී යනවා; කෙලෙසි කෙලෙසි යනවා. පුංචි කාලෙ අපේ මනස ගත්තොත් ටිකක් පිරිසිදුයි කියන්න පුළුවන්. මොකද, තාම අපවිත්‍ර වෙලා නැහැ. අපේ ඇහැ හරහා ගොඩක් රූප ඇතුළට ඇවිල්ලා නැහැ. කන හරහා හුඟක් සද්ද ඇතුළට ඇවිල්ලා මනස අපවිත්‍ර කරලා නැහැ. දිව හරහා හුඟක් රස ඇතුළට ඇවිල්ලා මනසේ රැඳිලා නැහැ. නාසය හරහා විවිධාකාර ගඳ සුවඳ ඇවිල්ලා තාම ඒ තරම්ම මනස අපවිත්‍ර කරලා නැහැ. කය හරහා විවිධාකාර පහස් ලබලා තාම ඒ තරම්ම මනස අපවිත්‍ර කරලා නැහැ. නමුත් අපි වැඩිහිටි වෙනකොට පුළුවන් තරම් සල්ලි දීලා, පුළුවන් තරම් වෙර වැයම් දරලා, වීරිය වඩලා පුළුවන් තරම් අරමුණු ගන්නවා. ඇහැ හරහා පුළුවන් තරම් රූප බලනවා. පුළුවන් තරම් කන හරහා කැමති කැමති සද්ද අහනවා. සින්දු අහනවා. සංගීතය රස විඳිනවා. එහෙම නැත්නම් කාත් එක්ක හරි බැනගන්නවා. මොනවා මොනවා හරි සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට නාසය හරහාත් කැමති කැමති දේවල්ම ආඝ්‍රාණය කරනවා. දිව හරහාත් කැමති කැමති රසම භුක්ති විඳිනවා. කයටත් සැප දෙන්න කියලා පුළුවන් තරම් සුව පහස් අපි භුක්ති විඳිනවා.

අන්තිමට අපි වැඩිහිටි වෙන්න වෙන්න මේ ඔක්කෝම තොරතුරු ගිහිල්ලා සැහෙන්න ප්‍රදේශයක් මනසේ තැන්පත් වෙලා මනස දැන් ඔඩු දුවලා. මනස සැහෙන්න දැන් බර වෙලා. ඉතින් ඒ නිසා හුඟක් වයසට යනකොට සමහර කට්ටිය පොඩ්ඩක් බර වෙලා තමයි යන්නේ. අර පුංචි දරුවෙක්ගේ තිබිවිච සැහැල්ලු ගතිය අපිට දැන් අහිමි වෙලා. ඒ වෙනුවට අපි බර වෙවිච හිතකින් නිකං කනගාටු වෙවිච මලානික වෙවිච ආතතිගත වෙවිච හිතකින් තමයි ඉන්නේ.

මොකද, සැහෙන්න කාලයක් තිස්සේ මේ ඉඳුරන් හරහා මනස බර කරගෙන. ඉඳුරන් හරහා මනස යම් පමණකට විකෘත කරගෙන. යම් පමණකට කෙලෙසගෙන. දැන් මෙහෙම මේ තත්ත්වය පැහැදිලි කළාට පස්සේ මේ උණ්ණාහ බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමාට තේරෙනවා දැන් හරිම ඇබැද්දියක් වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

එයා ඊළඟට ප්‍රශ්නයක් අහනවා “මනසස පන, හො ගොතම, කීං පටිසරණන්ති” ශ්‍රමණ හවත් ගෞතමයිනි, දැන් මේ තරම් කෙලෙසුණු මනසට එහෙනම් පිළිසරණක් තියෙනවාද? මොකක්ද පිළිසරණ? ඔන්න අහන ප්‍රශ්නය. ඉතින් ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සන පිළිතුරක් දෙනවා. “මනසස බො, බ්‍රාහ්මණ, සති පටිසරණන්ති”; බ්‍රාහ්මණය මනසට තියෙන පිළිසරණ තමයි ‘සතිය’. එහෙම නම් දැන් අපිට ඉගෙනගන්න වටිනවා මොකක්ද සතිය කියලා. මේ තරම් අපේ මනසේ දැන් විකෘතියක් වෙලා තියෙනවා. මේ තරම් මනස කෙලෙසිලා තියෙනවා. අපි අපිම නිහතමානීව එහෙම නම් හිතාගන්න ඕනෑ, තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේ වෙනකොටත් මගේ මනසේ සැහෙන්න කෙලෙස් පදසයක් තියෙනවා. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව මගේ වුවමනාවට හෝ වුවමනාවකින් තොරව මේ ඔක්කෝම ටික දැන් ඇතුළෙ තැන්පත් වෙලයි තියෙන්නේ. ඉතින් වාසනාවකට වෙන්න ඇති ටිකක් අමතක වෙනවා, හැබැයි ටිකක් මේකේ තැන්පත් වෙනවා. ඒ තැන්පත් වෙන්නෙන් බොහොම කරදරකාරී ටිකක්. නැත්නම් වඩාම කෙලෙස් දනවන ටික තමයි තැන්පත් වෙන්නේ. ඒ ටිකම තමයි අපිට රිදවන්නෙන්. අපේ හිත පාරවන්නෙන් නැවත නැවත කෙලෙසන්නෙන් ඒ ටිකමයි. දැන් ඔය වගේ මනසකට තමයි බුදුහාමුදුරුවො කියන්නේ සතිය තමයි පිළිසරණ කියලා.

එහෙම නම් අපි තේරුම්ගන්න වෙනවා මොකක්ද මේ සතිය කියලා. දැන් සතිය මුලින්ම හඳුනාගන්න වෙන්නේ “සති මාත්‍රයකින්” කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ බොහොම සුළු මට්ටමකින් තමයි මේක මුලදී හඳුනාගන්න වෙන්නේ. ඒ නිසා උදහරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයකට හිත දන්න කියනවා.

දැන් මේ කය නිරන්තරයෙන්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. ඒක එයාම කරන වැඩක්; ඒක අපි වුවමනාවෙන් කරන වැඩක් නෙවෙයි. මම හිතලා කරන වැඩක් නෙවෙයි. මේ කය නිදගත්තමත් හුස්ම ගන්නවා. ඒ හින්දා මම දනුවත් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. කය හුස්ම ගන්නවා. ඉතින් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා දැන් මේ අවුල් වෙලා තියෙන මනස පොඩ්ඩක් මේ හුස්මට ගෙන එන්න.

දැන් ‘සතොව අසසසති, සතො පසසසති’ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම සරල තැනකින් පටන්ගන්න කියලා දෙනවා. දැන් ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා. මෙන්න මේ ආශ්වාසයට අපේ මනස ගෙනල්ලා පොඩ්ඩක් ළං කරලා තියනවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා; මෙන්න මේ සිද්ධ වෙන ප්‍රශ්වාසයට අපේ මනස පොඩ්ඩක් ළං කරලා තියනවා. එහෙම ළං කළේ නැත්නම් මොකද වෙන්නේ? මෙතෙක් තැන්පත් වෙලා තියෙන අර සංඥා පොදියෙ, මෙතෙක් තැන්පත් වෙලා තියෙන අර ඇහැ කන නාසය හරහා ආපු අරමුණු ගොන්නේ කොහේ හෝ තැනක තමයි මේ හිත ගිහිල්ලා ලැගගන්නේ. මේ හිත ගිහිල්ලා රස විඳින්නේ භුක්ති විඳින්නේ ඒ හරහා තව තව කෙලෙසෙන්නේ අර තියෙන අරමුණුවල. නමුත් මේ පිළිසරණ ලබාගැනීම පිණිස, මනස බේරාගැනීම පිණිස එහෙම නම් අපි භාවිත කරනවා බොහොම සරල කායික අරමුණක්. අන්න අපි සතිය හඳුන්වලා දෙනවා ප්‍රයෝගිකව; ‘සති මාත්‍රය’ කියලා කියනවා.

එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු සක්මනක් කරනවා. දැන් අපි මේ හැමදම කරපු වැඩක්. අපි ඇවිදින්න පටන්ගත්ත දවසේ අම්මගෙ තාත්තගෙ අත අල්ලගෙන පුංචි කාලෙ ඇවිදින්න පුරුදු වුණා. එද ඉඳන් අපි තාමත් ඇවිදිනවා. නමුත් අපි සිහියෙන් ඇවිදලා නැහැ. එහෙම නම් මේ සිහිය කියන එක, එළඹ සිටි සිහිය කියන එක අපි හඳුන්වලා දෙනවා මේ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවට. මොකද කය නිරන්තරයෙන්ම වර්තමාන යම් ක්‍රියාවක තමයි යෙදෙන්නේ. එතකොට මේ කයට අපි නියෝගයක් දීලා ඇවිදින්න කියලා, මේ ඇවිදීම කියන ක්‍රියාවේ අපේ මනස යොදවනවා. මනස ටිකක් ළං කරලා තියනවා මේ ඇවිදීමට. ඉතින් ඒක තව ටිකක් පහසු වෙන්න

පැහැදිලි වෙන්න, වම් පාදය පොළවේ වදිනකොට හොඳට දැනීමක් තියෙනවා. ඒක හරි පැහැදිලියි; හොඳට දැනෙනවා; අන්න එතෙන්නට මනස ළං කරනවා. දකුණු පාදය පොළවේ වදිනකොට එතනට ළං කරනවා. වර්තමාන වශයෙන් කයෙන් දැනගන්නා අරමුණක්. මෙන්න මෙතෙන්නට මනස ළං කිරීම හරහා අර තොර තෝංචියක් නැති කෙලෙස් රාශියකට යනවා වෙනුවට දැන් මේ තියෙන සරල අරමුණක හිත පොඩි වෙලාවකට ඉන්න පටන්ගන්නවා. සුළු මොහොතයි; තාම පුරුදු නැහැ. ඉතින් ආයෙත් අර පරණ කෙලෙස් ගොඩටම හිත යනවා; ඔන්න ආයෙ අතීතයක් ඇදගෙන මතක් කරගෙන ඒක භුක්ති විඳිමින් ඉන්නවා; නැත්නම් රස විඳිමින් ඉන්නවා. නැත්නම් අනාගතයක් ගැන යම් සිහින මවමින් ඉන්නවා; අපේක්ෂා සහිතව ඉන්නවා; බලාපොරොත්තු සහිතව ඉන්නවා. ඉතින් ආයෙත් දුවනවා. ආයෙත් ගෙනලො මෙතෙන්නටම තියනවා.

පින්වත්නි අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා මේ ප්‍රයත්නය අසාර්ථක වෙන්න හේතුව අපි අර තරම් තොරතුරු රැසක් අපේ ඔළුවෙ දැගෙන ඉදීම. අද ඇත්තටම තොරතුරු තාක්ෂණය හරහා හරිම පහසුවෙන් අපේ හිත කෙලෙසාගන්න පුළුවන්. පුළුවන් තරම් අපි තොරතුරු ඇතුළට දැගන්නවා. හැබැයි අන්තිමට ඕවා හරහා මනසට වෙන්තේ මොකක්ද කියන එක ගැන අපි කිසි සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ නැහැ. ඉතින් එබඳු මනසක් වුණත් හැබැයි ගොඩගන්න පුළුවන් බව තමයි දැන් තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. කොච්චර මේක විකෘත වෙලා තිබුණත් කොච්චර මේක කෙලෙසිලා තිබුණත් මේ සතිය හඳුන්වලා දීලා ආයෙ ප්‍රකෘති තත්ත්වයට ගන්න තමයි මේ වැයම. අපි හිතමු කයට හිත දලා වාඩි වුණාට පස්සේ දැන් හුස්ම ගන්නවත් එක්ක උදරයේ යම් චලනයක් සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒක භාවිත කරනවා; ඒ චලනයේ හිත රඳවනවා. ඊළඟට ආපස්සට උදරය චලනය වෙනවා. උදරය හැකිලෙනවා. අන්න ඒ චලනයේ හිත රඳවනවා. එතකොටත් බාහිරට දුවන ගතිය අඩු වෙලා එයා කැමති කැමති අරමුණුවලට දුවන ගතිය අඩු වෙලා අපි හඳුන්වලා දුන්න අලුත් අරමුණේ හිත මඳක් රැඳෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේක නැවත නැවත කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් එන වචන යුගලයක් එනවා භාවිතා බහුලීකතා කියලා. 'භාවිතා' කියලා කියන්නේ මේකේ වර්ධනයක් සඳහා උත්සාහවන්ත වීමයි. 'බහුලීකතා' කියන්නේ මේක බහුලීකෘත කිරීමයි. ඒ කියන්නේ බහුලව කිරීමයි. එක පාරක් දෙපාරක් හත්පාරක් අටපාරක් නෙමෙයි; සියදහස් වාරයක් කරන්න වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා පොඩ්ඩක් මුලදි වෙහෙසකරයි. මනසේ දූනට තියෙන බරපතළකම, මනසට වෙලා තියෙන ඇබැද්දිය අපි තේරුම්ගන්නා නම්, එහෙතම අපි වැයම් කරනවා මේ තියෙන අවුල් සහගත ස්වභාවයෙන් අපේ හිත මුදවාගැනීම පිණිස. මේ මනසට පිළිසරණක් ලබා දීම පිණිස. එහෙම නම් මේ හඳුන්වලා දීල තියෙන ක්‍රම අනුගමනය කරන්න එහෙම නම් අපි නැවත නැවත ඔන්න සක්මනක යෙදෙනවා. නැවත නැවත යෙදෙන්න යෙදෙන්න හිත වෙන වෙන අරමුණුවල ගිහිල්ලා පැටලී පැටලී ඉන්න ගතිය පොඩ්ඩක් අඩු වෙනවා.

මේ විදිහට දැන් මේ අපි හඳුන්වලා දීපු සරල අරමුණේ ඉන්න පටන්ගන්නවා. හිතන්න අපි ඔන්න කලින් නම් පියවර දෙක යනකොට හිත පිට දිව්වා. ඊට පස්සේ ඉතින් ආයෙ ගෙනල්ලා තියාගන්නවා. ආයෙත් පියවර දෙකක් යනකොට හිත පිට දුවනවා. හැබැයි මේක අපි භාවිත කරන්න කරන්න බහුලීකෘත කරන්න කරන්න, පියවර දහයක් විතර යනකල්ම දැන් ඉන්න පුළුවන් ගතියක් ඇවිල්ලා. හිත පොඩ්ඩක් දැන් කියන දේ අහනවා. ඒ වගේම හිත ආයෙත් එළියට ගියාට එයා හුඟක් වෙලා කතන්දර ගොත ගොත ඉන්නේ නැහැ; හුඟක් වෙලා ඒ බාහිර අරමුණුවල සතුටු වෙමින් ඉන්නේ නැහැ. මුළු වෙමින් ඉන්නේ නැහැ. එයාට මතක් වෙනවා "ආ මම මේ වැඩක් කර කර හිටියේ. මං මේ සරල අරමුණක් බල බල හිටියේ" කියලා අන්න එයාට මතක් වෙනවා.

මෙහෙම දියුණු වෙනකොට ඒ අතරමං වෙලා ඉන්න කාල පරිච්ඡේදය එන්න එන්න අඩු වෙනවා. එනකොට අපි හිතමු ඔන්න දැන් පියවර විස්සක් යන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දැන් අර එළියෙ අතරමං

වෙලා ඉන්න කාල පරිච්ඡේදය ඊට අනුරූපව අඩු වෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් අතරම. වෙලා ඉන්නේ විනාඩියයි. ඊළඟට අපි හිතමු දැන් සක්මනේ මුළු වටයක්ම යන්න පුළුවන්; සිහියෙන් යන්න පුළුවන්. එතකොට හිත එළියට ගියත් විනාඩියෙන්, එහෙම නැත්නම් ගිය ගමන්ම එන්න පටන්ගන්නවා. අපිට තේරෙනවා දැන් මේ අපි හඳුන්වලා දීපු සතිය අපි තුළම වර්ධනය වෙනවා. මේක පින්වත්නි අපිට ආයෙ කාගෙන්වත් අහන්න දෙයක් නෑ - "මගේ සතිය වර්ධනය වෙලාද" කියලා. ඒක අපිටම දැනගන්න පුළුවන්.

මේ දහම ප්‍රායෝගිකව අපිට වඩන්න පුළුවන් කියන එකේ තේරුම මෙන්න මේකයි. මේක මේ ප්‍රාර්ථනා කර කර ඉන්නවත් නැත්නම් තව ඉදිරියට දමදමා ඉන්නවත් නෙමෙයි - ප්‍රායෝගිකව අද අදම පුහුණු කරන්න පුළුවන්. අපි අපිටම තේරුම්ගන්න පුළුවන් "මගේ සතිය වර්ධනය වෙනවද?" කියන කාරණය; මේ කරන කටයුත්ත හරහා මගේ හිත දැන් මං කියන දේ අහනවද? කියන කාරණය. මගේ හිත දැන් මට උවමනයි මේ සරල අරමුණේ පිහිටුවන්න. හිත දැන් මම කියන විධානයට ඇහුම්කන් දීලා පියවර කියක් මං කියපු අරමුණේ ඉන්නවද? අන්න අපිට දැන් තේරෙනවා ඉස්සෙල්ල නම් මට පුළුවන් වුණේ පියවර පහයි. දැන් පියවර දහයක එයා ඉන්නවා. එහෙම නම් දැන් යම් වර්ධනයක් තියෙනවා. මේක තව තව කරනකොට පියවර පහළවක් ඉන්නවා; පියවර විස්සක් ඉන්නවා. එළියට ගියත් දැන් ඉක්මන්ටම එනවා. දැන් වැඩි වෙහෙසක් නැහැ. අන්න අපි තේරුම්ගන්නවා දැන් මනසේ යම් පමණක වර්ධනයක් වෙලා.

ඊළඟට අපි හිතමු දැන් සතියේ යම් පමණක වර්ධනයක් වුණාට පස්සේ, අරමුණත් එක්ක හිත ඉන්න ගතියක් හැඳුණට පස්සේ, හිත කෙලෙස් නැති සරල අරමුණක වැඩි කාලයක් ඉන්න පුළුවන් ගතියක් හැඳුණට පස්සේ අපි තේරුම්ගන්නවා සතියෙ තියෙන අරමුණේ කිඳබහින හැකියාවක්. අරමුණක මතුපිට රැඳෙනවා වෙනුවට, හඳුන්වලා දීපු අරමුණේ ගැඹුරට යන ගතියක් සතියේ තියෙනවා. "අපිලාපන ලක්ෂණය" කියලා ඒකට කියනවා. ඒ

කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිත එක වැඩක්වත් හරියට කරන්නෙ නැහැ. වැඩ දහක් පටලවාගෙන හැම එකම නිකං අල්ල අල්ල යන ගතියක් තියෙන්නේ. එකක්වත් හරියට කරන්නෙ නැතුව නිකන් තොල ගගා යනවා හැම එකම. නමුත් දැන් සතිය හඳුන්වලා දුන්නට පස්සේ එයාට මේ දීපු අරමුණට කිඳබහින ගතියක්, හොඳට ගැඹුරට යන ගතියක් තියෙනවා. එතකොට ආශ්වාසයක් හඳුන්වලා දුන්නට පස්සේ දැන් හිත ආශ්වාසය දිහා හොඳට විපරම් කරලා බලනවා. ආශ්වාසයේ දිග පළල තේරුම්යනවා. “මේක දිග ආශ්වාසයක්. මෙන්න මේක කෙටි ආශ්වාසයක්. මේ ආශ්වාසය නම් සිසිල්. පිට වෙන ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්”. මේ වගේ තව තව තොරතුරු, අරමුණේ රස මේ හිතට තේරෙන්න ගන්නවා. දැන් සතිය හඳුන්වලා දුන්නට පස්සේ ගැඹුරට යන ගතියක් සතිය හරහා සිද්ධ වෙනවා.

දැන් අපි උත්සාහවත් වෙනවා තෝරගත්ත අරමුණ තව විස්තර සහිතව බලන්න. ඒ කියන්නේ මුලදි තියෙන්නේ නිකන් එක පදසයට අහු වුණ අරමුණක්; තනි ඒකකයක් වශයෙන් අහු වුණේ. හැබැයි මේක ටිකක් සියුම්ව බලන්න පුළුවන් නම් මේකෙ තියෙන තව තව විස්තර තේරෙන්න ගන්නවා. මේක ටිකක් ලිහිලා යනවා. මේ ‘එකක්’ වශයෙන් දැකපු එක දැන් ඔන්න ‘෫සක්’ වශයෙන් පේන්න ගන්නවා. අපි කියනවා “සම්පජ්ඤ්ඤය වැඩෙනවා” කියලා; නැත්නම් සති සම්පජ්ඤ්ඤය කියලා අපි කියනවා. ඒ කියන්නේ දැන් හොඳට විස්තර සහිතව විවිධාකාර පැතිවලින් බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් හිතේ හැඳෙනවා. ඊළඟට දැන් මේ අරමුණේ විස්තර ලැබෙන්න ලැබෙන්න අරමුණ මොන මොන වගේද හැසිරෙන්නේ, මෙයාගෙ සටහන් මොන වගේද, මෙයාගෙ හැඩහුරුකම් මොනවද, මෙයාගෙ ජීවිත කාලය නැත්නම් ආයු කාලය මොන වගේද, කියලා තේරෙනවා.

ඊළඟට අරමුණට හොඳට අභිමුඛ වෙන්නේ කොහොමද? ඒ කියන්නේ දැන් හිතන්න අපි දෙයක් දිහා බලනකොට ඕනෑ නම් පැත්තෙන් ඉඳලා බලන්න පුළුවන්. දැන් අපි මේ ඔරලෝසුව දිහා බලනවා නම් මට පුළුවන් ඕනෑ නම් ඇතක ඉඳන් පැත්තෙන් බලන්න. නැත්නම් පිටිපස්සෙන් බලන්න පුළුවන්. නැත්නම් ඉස්සරහට

ඇවිල්ලා හොඳට ඒක දිහා අභිමුඛව බලන්න පුළුවන්. ඒ වගේ අපි අරමුණක් දිහා බලන ආකාර තියෙනවා. දැන් සතිය පවත්වන්න පවත්වන්න අපි උත්සාහවත්ත වෙනවා හොඳට දැන් මේ අරමුණක් එක්ක අභිමුඛ වෙන්න. මේ හැකියා හදගන්න තමයි කල් යන්නේ ඇත්තටම. මේක ප්‍රායෝගිකව හදන්න සිද්ධ වෙනවා.

අපි සතිය වැඩුවා කියලා ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නැහැ. සතියේ තියෙන සුවිශේෂී හැකියා ටික එහෙම නම් මතු කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් දැන් ආශ්වාසයක් දිහා බලනකොට, මේ ආශ්වාසය පටන්ගන්නේ කොහොමද? මේක තව තව වර්ධනය වෙන්නේ කොහොමද? ඊළඟට නොදැනී යන්නේ - ඒකෙ අවසානය කොහොමද? ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? නිකං පොඩි හිඩැසක් වගේ අහු වෙනවා. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්නේ කොහොමද? මැද හරිය කොහොමද? අග හරිය කොහොමද? අවසන් වුණාට පස්සේ මොකද වෙන්නේ? මේ මුළු වක්‍රයටම හිත දගෙන ඒකට හොඳට අභිමුඛව ඉන්න පුළුවන් ගතියක් හැදෙනවා. ඇහැක් පිට ඇහැක් තියාගන ඉන්න ගතියක් හැදෙනවා. නිකං පැත්තෙන් ඉඳලා ලාවට බලන ගතියක් නෙවෙයි. හොඳට දැන් අරමුණේ සියලු විස්තර අපිට ලැබෙනවා. ඉතින් මේ හැකියා ටික ටික සතිය වර්ධනය වෙනවාත් එක්ක අපිට ලැබෙනවා; නැත්නම් අපට උරුම වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සතිය කියන එකට තනි අර්ථකථනයක් දෙන අමාරුයි. මොකද, මේකේ තියෙන්නේ වර්ධනය වෙන ස්වභාවයක්. අපි මේක නිවැරදිව වඩනවා නම් සතිය වැඩෙන්න ඕනෑ. මුලදි 'සති මාත්‍රයක්' කියලා හඳුන්වලා දුන්නට ඒ මට්ටමේම දිගට තිබිලා වැඩක් නැහැ. අපි මේ දරන ප්‍රයත්නය හරහා මේක තව තව වර්ධනය වෙවී වර්ධනය වෙවී යමින්, සතියේ තියෙන සුවිශේෂී හැකියා අපට දෙනන්න ඕනෑ; අපට උරුම වෙන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ විවිධාකාර ක්‍රම හරහා සතිය ඉස්සරහට ගන්න කියලා දීලා තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සහ සක්මන් භාවනාව හරහා සතිය ඉස්සරහට ගන්නවා.

තවත් ක්‍රමයක් තමයි දැන් ඔය බුරුමේ මෑතකදී සෑහෙන්න ප්‍රචලිත වෙලා තියෙන්නේ; උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම කියන එක අරමුණු කරගෙන ඒ හරහා සතිය ඉස්සරහට ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් කයට, ඉරියව්වට හිත දගෙන ඉන්නවා. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා ඉරියව්වත් එක්ක තමන් ඉන්න බව. දැන් ඉරියව්ව තියෙන ප්‍රදේශයේ විතරයි හිත වැඩ කරන්නේ. හිත දැන් පිට වැඩ කරන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඉරියව්ව තියෙන ප්‍රදේශයේ විතරක්, ඒ රාමුවේ විතරක් හිත ඉන්න හුරු වෙනවා.

ඉතින් මේ කටයුතු කරද්දී අපි හුඟක් වැඩ කටයුතු පටලවාගන්න යන්නේ නැතුව එකක් තෝරගෙන කරන්න පටන්ගන්නවා. මේකට අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ කරන වැඩ කටයුතුත් එකතු කරගන්නවා. එතකොට අන්න තව තව මේක විවිත්‍ර වෙලා එනවා. දැන් අපි ඉඳගෙන සතිමත් වීම - නැත්නම් ඉඳගෙන කරන භාවනාවක් පර්යංක භාවනාවක් විතරක් නෙමෙයි, සක්මන් කරමින් සතිමත් වීම සක්මන් භාවනාවක් විතරක් නෙමෙයි, මේකට තව හඳුන්වලා දෙනවා, කොහොමද මේ අනෙකුත් වැඩක් සිහියෙන් කරන්නේ කියන කාරණය. දන් ටික මදින එක සිහියෙන් කරන්නේ කොහොමද? ඇඳුම් පැළඳුම් අදින එක සිහියෙන් කරන්නේ කොහොමද? කනකොට බොනකොට සතියෙන් ඒ කටයුත්ත කරන්නේ කොහොමද? ඉස්සරහා බලනකොට ඒ කටයුත්ත මට සිහියෙන් කළ හැකිද? පැත්ත බලනකොට මට පුළුවන්ද ඒ කටයුත්ත සිහියෙන් කරන්න. ඇඳුම් පැළඳුම් අදිනකොට පළඳිනකොට නැත්නම් සිවුරක් පෙරවනකොට අපිට පුළුවන්ද ඒ කටයුත්ත සිහියෙන් කරන්න. ඒ තියා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා මළ මුත්‍රා පහ කරද්දී පවා ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන් කරන්න පුළුවන් බව. එහෙම නම් ඉතින් අපිට තේරෙනවා සිහිය පවත්වන්න කියලා විශේෂ කායික ක්‍රියාවක් නෑ; සෑම කායික ක්‍රියාවකම සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. එහෙම නම් අපි දැන් උත්සාහවන්ත වෙනවා ජීවිතයේ කරන එදිනෙදා සෑම කටයුත්තකදීම සිහිය වැඩෙන ආකාරයට කටයුතු කරන්න.

පින්වත්නි, ඇත්තටම සිහියෙන් නැති හැම මොහොතකම අපි ඉන්නේ 'මාරයාට අහු වෙලයි' කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ කෙලෙස් මාරයා කොයි වෙලෙක් අපිව වහල් භාවයට අරගෙන තමයි සිහියෙන් නැති, සතියෙන් තොර අවස්ථාවෙදි තියෙන්නේ. මොකද අපි අවුල් වෙච්ච මනසකින් මොනවා හෝ කැමැති දෙයක් අරගෙන ඒකෙම තැරැන්දි තැරැන්දි ඉන්නවා; ඒකම අනුභව කර කර ඉන්නවා; ඒ හරහා කෙලෙස් වැඩෙනවා; හිත තව තව ආතතිගත වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා සතියෙන් තොර හැම මොහොතක අපි පරාදයි. සතියෙන් තොර හැම මොහොතකම මාරයා තමයි දිනලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් අපි සතිය වර්ධනය කරනකොට පොඩ්ඩක් මාරයාගෙන් බේරෙන ගතියක් තියෙනවා. අපි සැබෑ ලෝකේ ජීවත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙතෙක් අපි හිතින් හදගත්ත ලෝකවල තමයි ජීවත් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ මනාකල්පිත ලෝකවලින්, ඒ සිහින ලෝකවලින් අයිත් වෙලා දැන් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා සැබෑ ලෝකෙට එන්න. හැබැයි සැබෑ ලෝකෙ සමහර වෙලාවට අපි හදගත්ත සිහින ලෝකෙ තරම් සුන්දර නොවෙන්න පුළුවන්; ඒකට කරන්න දෙයක් නැහැ. අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේක තමයි යථාර්ථය; මේක තමයි ඇත්ත. අපි තේරුම්ගන්න වෙනවා මේ සිහින ලෝකෙ කියන එක මායාවක් බව. ඒ වෙනුවට මේ සැබෑ ලෝකෙ ජීවත් වෙනවා; පුළුවන් තරම් මේ වර්තමානයේ, පුළුවන් තරම් මේ කය එක්ක ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

කය තුළින් විතරක් නෙමෙයි, බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා වේදනා හරහාත් සිහිය දියුණු කරන්න පුළුවන්. කයට නා නා ප්‍රකාර වේදනා දූනෙනවා. යම් යම් වෙලාවට රිදුම් කැක්කුම් දූනෙනවා; ඔන්න තුනටිය රිදෙනවා; අතන රිදෙනවා මෙනත රිදෙනවා. ඉතින් අපි ඒකට කෙදිරිගගා ඉන්නවා වෙනුවට බලනවා උත්සාහවන්ත වෙලා, මේ තියෙන රිදුම් කැක්කුම්වලදි සතිය දියුණු කරගන්න පුළුවන්ද කියලා. මොකද මේ රිදුම් කැක්කුම් කියන්නෙම අපේ අවධානය ගන්න දෙයක්. දැන් කැක්කුමක් එහෙම ගත්තොත් හරිම අමාරුයි. හොඳටම දැන් එතනට තමයි හිත දුවන්නේ; ඉතින්

මේකත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සතිය දියුණු කරන්න. ඉතින් ඒ නිසා මේ කායිකව අපිට දෙනෙත දුක් වේදනා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සිතිය දියුණු කරන්න. ඒ වගේමයි කායිකව දෙනෙත සැප වේදනාත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් සිතිය දියුණු කරන්න. ඉතින් ඒකේ සුක්ෂ්ම මට්ටමක් වශයෙන් තමයි අපි මුල ඉදන්ම ඉගෙනගන්නේ කයට දෙනෙත උපේක්ෂා වේදනා හෙවත් නොදුක්නොසුව වේදනා පාවිච්චි කරන්න සිතිය දියුණු කරගැනීම සඳහා. මේකම තව තව වර්ධනය වෙලා යනකොට අපිට ඉදගෙනත් සිතිය පවත්වන්න පුළුවන්; ඇවිදිනකොටත් සිතිය පවත්වන්න පුළුවන්; එදිනෙදා කටයුතුවලදීත් සැහෙන්න දැන් සිතිය පවත්වන්න පුළුවන්.

දැන් තමන්ට තේරෙනවා දවසේ වැඩි වෙලාවක් සිතියෙන් ඉන්න පුළුවන් බව. අසිතියෙන් නෙමෙයි සිතියෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඉස්සෙල්ලා නම් මම ඔහේ අසිතියෙන් හිටියෙ. හිත කොහෙදෝ මාව ඇදගෙන යනවා. මම ඉතින් එයා කියන කියන දේ කරමින් වහලෙක් වගේ කටයුතු කරනවා. එහෙම තමයි මං හිටියේ. දැන් නම් එහෙම නෙමෙයි. දැන් ටිකක් අවදි ගතියක් තියෙනවා. මම දැන් 'ජීවත් වෙනවා වගේ' හැගෙනවා. දැන් නැවුම් බවක් තියෙනවා. හිත පිබිදිව්ව බවක් තියෙනවා. හැම තිස්සෙම හරිම සුවපත් බවක් තියෙනවා. තමන්ටම තේරෙනවා දැන් සතිය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ගේ හිත සුවපත් කරන ආකාරය; මනස සුවපත් කරන ආකාරය. ඒත් ඉතින් තාම අඛණ්ඩ සතියක් නැහැ. සමහර තැන්වල සතිය ගිලිහිලා. සමහර වැඩ කරන්න ගියහම අමතකයි. කවුරු හරි එක්ක කලා කරද්දි සතිය ගිලිහිලා. එහෙම නැත්නම් පත්තරයක් බලද්දි රූපවාහිනිය බලද්දි වෙන ලෝකෙකට ආයෙත් ගිහිල්ලා. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ තමන්ට තේරෙනවා. මා තුළ දැන් යම් පමණක සතියේ වර්ධනයක් තියෙනවා; හැබැයි තාම අඛණ්ඩ සතියක් නැහැ. මේ මේ කටයුත්ත කරනකොට තාම සතිය දුර්වලයි. එහෙම නැත්නම් මේ මේ කටයුත්ත කරනකොට සම්පූර්ණයෙන්ම තමන් අසතිමත් කියලා තමන්ටම තේරෙනවා.

එතකොට අන්න යෝගියෙක් - සතිය දියුණු කරන කෙනෙක් උත්සාහවත්ත වෙනවා, "කොහොමද සතිය ගිලිහෙන තැන්,

සතියෙන් තොරව කරන කටයුතු කොහොමද මං සිතියෙන් කරන්නේ” කියලා. එයා තව උත්සාහවන්ත වෙනවා. අන්න එවිට පින්වත්නි අඬණ්ඩ සති ධාරාවක් හැදෙනවා. ‘සිනිඳු භෞමිකා’² කියලා හෙම ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා. හරියට නිකං සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් අඬණ්ඩව ගලනවා වගේ. දැන් හිතන්න අපි ටැප් එකක් ඇරියහම වතුර වැක්කෙරෙනකොට එකම ධාරාවක් වගේ වැටෙන්නේ නැහැ; හරිම කලබලකාරීව වේගෙන් ලොකු සද්දයක් සහිතවයි වැටෙන්නේ. නමුත් අපි ටිකක් ගතකම තෙලක් අරගෙන ඒක බොහොම පරිස්සමින් කෝප්පෙකින් උඩ ඉඳන් යටට වක්කරන්න ගත්තොත් ඒක බොහොම අඬණ්ඩව සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් වශයෙන් කිසිම සද්දයක් නොනගා මෘදු ලෙස වැක්කෙරෙනවා; කොහෙවත් කැඩිලා නැහැ. කොහෙවත් කැඩිවිච්ච නැති අඬණ්ඩ තෙල් ධාරාවක් වගේ තමන්ට තේරෙනවා - තමන් උදේ නැගිටිටා; තමන්ට ඔක්කොම මතකයි. ඊළඟට කරපු වැඩේ. ඒකත් සතියෙන් කළා. ඔන්න දත් ටික මැද්ද; ඒකත් සතියෙන් කළා. මුණ හේදුවා; තමන්ට ඒකත් දැනුණා. ඒ කටයුත්ත එක්කත් හිටියා. ඊළඟට අපි හිතමු උදේට ආහාර ගත්තා; ඒ කටයුත්තත් සිතියෙන්ම කළා. අපි හිතමු රාජකාරි කරන තැනට යනවා; ඒකත් සිතියෙන්ම කළා. රාජකාරි කටයුතුවලත් සිතියෙන්ම යෙදුණා. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් මුළු දවසම අඬණ්ඩ සතියක් පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක් හිතේ ටික ටික වැඩෙනවා.

මෙන්න මේ මට්ටමට එනකොට තේරෙනවා දැන් සතිය රජ කරන ගතියක්; දැන් සතියට ඕනෑ නම් ඉස්සරහින් ඉන්න පුළුවන්. අර අපි මුලින්ම කතා කළේ චීර්යය ඉස්සරහින් ඉන්න හැටි. හිත වැටුණහම චීර්යයෙන් තමයි නැගිටිටවලා ගන්නේ. තමන්ට දැන් විශ්වාසය ඇති වෙලා තියෙනවා - චීර්යය ඉන්නවා මාව බේරගන්න; හිත වැටුණොත් චීර්යය ඇවිල්ලා නැවතත් ඔසවනවා. ඒ වගේමයි දැන් සතිය හඳුන්වලා දුන්නට පස්සේ සතිය හොඳට අඬණ්ඩ සති

² බුද්දක නිකාය, පාරාසරිය පෙරගාථා

ධාරාවක් වශයෙන් වැඩුණට පස්සේ තමන්ට තේරෙනවා දැන් මේ හිතේ 'සතිය' කියලා දේකුත් තියෙනවා; සිහිය කියලා දේකුත් තියෙනවා. මට දැන් සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්කමකුත් තියෙනවා.

දැන් පින්වත්නි සතිය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, තව තව පැති බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා. උදහරණයක් වශයෙන් සතිය දෙරටුපාලකයෙක් වශයෙන් පෙන්නලා තියෙනවා. ඒකෙ මේ විදියට සඳහන් වෙනවා; 'සතිදෙවාරිකො, හික්කිවෙ, අරියසාවකො අකුසලං පජහති, කුසලං භාවෙති'.³ දැන් මේ සතිය හඳුන්වලා දෙනකොට හරි පුදුම දෙයක් වෙනවා; නිවැරදි සතියක් අපි වඩනවා නම්, එයා ළං කරගන්නවා හය ලැජ්ජාව කියන දෙක. නිවැරදි සතියක් නම් වැඩෙන්නේ, අන්න ඒ හිතේ කලින්ට වඩා ටිකක් හය ලැජ්ජාව තියෙනවා. එයාට දැන් සතෙක් මරන්න අමාරුයි. ඒ වගේම අනිත් අය ළඟ හිටියා නොහිටියා කියලා නෙමෙයි, දැන් හිතේම හය ලැජ්ජාවක් පහළ වෙලා. එයාට භොරකමක් කරන්න වංචාවක් කරන්න අමාරුයි. මොකද, මේ අවදි ගතියකින් ඉන්නේ. දැන් හිත සංවේදියි. කාම මිථ්‍යාවාරයක යෙදෙන්න අමාරුයි; මොකද සිත සංවේදියි. බොරුවක් කියන්න අමාරුයි; මොකද, තමන් දන්නවා තමන් රැවටිලියි මේ තව කෙනෙක්ව රවට්ටන්නේ කියලා. හිස් වචනයක් පරුෂ වචනයක් කේලමක් කියන්න අමාරුයි. මොකද, නිවැරදි සතියක් වැඩෙනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වාදෙනවා සති සම්පජ්ඤා සුත්‍රයේ, සති සම්පජ්ඤාය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, 'හිරි ඔතප්' කියන එක - 'හය ලැජ්ජාව' කියන එක - ඉස්සරහට එන බව.

ඉතින් එතනින් නතර වෙන්නේ නැහැ. හය ලැජ්ජාව වැඩෙනකොට කයින් කරන වැඩ ටික අපි පිරිසිදුව කරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. නරක වැඩ කරන්නේ නැතුව කයින් හොඳ වැඩ විතරක් කරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඊළඟට වචනයෙනුත්. නරක වචනයක් කියනවා වෙනුවට බොරුවක් කේලමක් කතා කරනවා වෙනුවට නිවැරදි දෙයක් අර්ථ සම්පන්න දෙයක් කාටත්

³ අංගුත්තර නිකාය, සත්තක නිපාත, නගරොපම සුත්‍රය

වැඩදියී දෙයක් කතා කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ අන්තිමට මනසත් තව ටිකක් පිරිසිදු වෙලා ආවට පස්සේ ඔන්න ශීලය තමයි වැඩෙන්නේ. එහෙම නම් අපි නිවැරදි සතියකින් ගමන යනවා නම්, නිවැරදි සතියක් අපි තුළ වැඩෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම පින්වත්නි අපි තුළ යහපත් ගුණ ධර්මවල වර්ධනයක් සිද්ධ වෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් සතිය පටන්ගන්නකොට සමහර වෙලාවට අපි ගාව එව්වර සීලයක් තිබුණේ නැහැ. අපි ඒවා ඒ තරම් ගණන්ගත්තේ නැහැ. අපි කැමති කැමති විදියට හැසිරුණා; කැමති කැමති දේවල් කළා. කැමති කැමති දේවල් කතා කළා.

හැබැයි නිවැරදි සතියක් අපි තුළ වැඩෙනවා නම්, එබඳු සතියක් හරහා අපේ හිතේ හය ලැජ්ජාව වැඩි වෙලා, අපේ හිතේ යම් පමණක සුවර්ත වීමක් නැත්නම් 'කයෙන් වචනයෙන් මං මොනවද කරන්නේ' කියන එක සම්බන්ධයෙන් ටිකක් දැන් සැලකිලිමත් වෙනවා. ඊළඟට, මොකක් හරි කරන්න හිතක් ආවහම පොඩ්ඩක් හිතලා බලන ගතියක් තියෙනවා. එකපාරටම ආවේගශීලීව කරන්න යන්නේ නැහැ; සතියෙන් පොඩ්ඩක් පියවරක් පස්සට අරගෙන මොකක්ද කළ යුතු නිවැරදි දේ කියලා බලන ගතියක් ඇති වෙලා. අර බොහොම ආවේගශීලීව ඉස්සරහට පැනලා කලබලකාරීව කටයුතු කරනවා වෙනුවට සතිය වැඩෙනවත් එක්ක, දෙයක් දිහා මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන් ගතියක්, අපක්ෂපාතීව බලන්න පුළුවන් ගතියක්, පැහැදිලි මනසකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක්, නිවැරදි තීරණයක් ගන්න පුළුවන් ගතියක් ටික ටික හැදිලා. එහෙම නම් අන්න අපි සිල්වත් වෙලා.

කලින් මතක් කළ අර දෙරටුපාලයෙක් සාමාන්‍යයෙන් මොකද කරන්නේ? මේ කොහේ හරි තැනක, ආයතනයක යම් කිසි දෙරටුපාලයෙක්ව යොදවලා තියෙනවා නම්, එයා ඒ අවශ්‍ය කරන තොරතුරු බලලා තමයි ඇතුළට ගන්නේ. නිවැරදි කෙනාව ඇතුළට ගන්නවා. හැබැයි නරක කෙනෙක් නම්, නොසුදුසු කෙනෙක් නම් අන්අරලා දනවා; ඇතුළට එන්න දෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ තමයි දැන් සතිය දියුණු කරලා ගත්තට පස්සේ, බුදුහාමුදුරුවො

කියනවා එයා හරියට දෙරටුපාලයෙක් වගේ. එයා මොකද කරන්නේ? 'අකුසලං පපහති, කුසලං භාවෙති'. දැන් එයා අකුසල ටික අත්ඇරලා දනවා; කුසල ටික වර්ධනය කරගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. 'සාවජ්ජං පපහති, අනවජ්ජං භාවෙති' වැරදි ටික අතහැරලා දන්න උත්සාහවන්න වෙනවා; නිවැරදි ටික වඩාගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. මේකේ පුදුම ලස්සන කොටස තමයි 'සුද්ධං අත්තානං පරිහරති' කියන කොටස. අන්න දැන් එයා පිරිසිදු ජීවිතයක් ගතකරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

සතිය වර්ධනයත් එක්ක අපේ මතකයත් වර්ධනය වෙනවා. අපිට මතක ශක්තිය වැඩි වෙන්න නම් කාරණා දෙකක් බලපානවා. ඒ කියන්නේ කාරණා දෙකක් ඉෂ්ට වෙන්න ඕනෑ. අපි තොරතුරු ගබඩා කරනකොට මතක තියාගන්නකොට අපි තුළ පැහැදිලි මනසක් තියාගන්න අවශ්‍යයි. බොහොම සම බර මනසක් පැහැදිලි මනසක් අපි තුළ තියෙනවා නම්, උවමනා කරන තොරතුරු ටික අපි පරිහරණය කරනකොට - අපි හිතමු පාඩමක් කරනවා කියලා; පොතක් බලනවා කියලා. ඒකේ තියෙනවා ඔන්න වැදගත් කරුණු ටිකක්. අපිත් ඉන්නේ දැන් ඒ ගැන හොඳට අවධානයෙන්. වෙන වෙන දේවල් ගැන කල්පනා කරන්නෙත් නැහැ. අතීතයට අනාගතයට යන්නෙත් නැහැ. හොඳට මේ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. සම බර මනසකින් ඉන්නවා. එහෙම නම් ඒ අපිට උවමනා කරන තොරතුරු ටික හොඳට හිතේ තැන්පත් වෙනවා; මතක හිටිනවා. ඊළඟට දැන් මේ මතක තබාගත්ත තොරතුරු ටික ආපසු මතකයට ගන්නත් ඕනෑ. උද්‍යරණයක් වශයෙන් ඔන්න විභාගයට ගියා. විභාගයේදී ඒ මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක් අහලා තියෙනවා. එතෙක්දී අර තැන්පත් කරගත්ත තොරතුරු ටික ආයෙ ඉස්සරහට ගන්න ඕනෑ. මතුවිටට ගන්න ඕනෑ. ඒ මතුවිටට ගන්න මොහොතෙදීත් එහෙම නම් මනස බොහොම තැන්පත් වෙන්න ඕනෑ; මනස බොහොම පිරිසිදු වෙන්න ඕනෑ; සිහියෙන් ඉන්න ඕනෑ. වෙන වෙන දේවල් ඇවිල්ලා අරෙහෙට මෙහෙට දුවන මනසක අවුල් වෙච්ච මනසක අර නිවැරදි තොරතුරු එළියට ගන්න අමාරුයි. හැබැයි හොඳ පිරිසිදු මනසක් සතිමත්

මනසක් පැහැදිලි මනසක් තියෙනවා නම් අර තැන්පත් වෙච්ච තොරතුරු ටික ඉස්සරහට ගන්න මතකයට නංවගන්න පහසුයි.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ‘පරමෙන සති නෙපකෙකන සමනනාගතො, චිරකතමපි චිරභාසිතමපි සරිතා අනුසසරිතා’⁴ කියලා. ඒ කියන්නේ සතිය හොඳට දියුණු කළාට පස්සේ, ‘චිරකතමපි’ කියන්නේ බොහෝ කාලයකට කලින් කරපු දෙයක්; ‘චිරභාසිතමපි’ කියන්නේ බොහෝ කාලයකට පෙර කියපු දෙයක්; ‘සරිතා අනුසසරිතා’ හොඳට නැවත මතක් කරගන්න පුළුවන්. මොකද ඒ කටයුත්තේ යෙදිලා තියෙන්නෙත් සිහියෙන්. දැන් ඉන්නෙත් සිහියෙන්. එහෙම නම් අන්න මේ අවස්ථා දෙක ගැලපිලා ආවා. සම බර මනසක් එදත් තිබිලා තියෙනවා. සම බර මනසක් දැනුත් තියෙනවා. එහෙම නම් මේ තොරතුරු ටික ඉස්සරහට එනවා. මතකය දැන් වර්ධනය වෙලා.

දැන් සතිය තව තව මෙහෙම වඩාගෙන යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේකේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සමාධියකුත් වැඩෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් හිතේ ඒකරාශී වීමක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත තැන තැන දුවනවා කියන්නේ විසිරිලා කියන එක. ඒ වෙනුවට දැන් අපි කැමති අරමුණේ ඉන්න පටන් ගත්තට පස්සේ හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් වර්ධනය වෙලා. හිතත් දැන් ඒ කටයුත්තේ කැමැත්තෙන්ම යෙදෙනවා. මොකද, දැන් හිතට තේරිලා තියෙනවා “සිහියෙන් ඉන්න එක තමයි තියෙන පිහිට” කියලා. එයාට තියෙන ගෝචර භූමිය, එයාට තියෙන පිළිසරණ, හිතට තියෙන පිළිසරණ, මේ කෙලෙසුන්ගෙන් ගැලවිලා ඉන්න පුළුවන් ක්ෂේම භූමිය එහෙම නම් මේ සතිය තමයි කියලා එයාට තේරෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි තව තව උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ ආරක්ෂිත භූමියේම හිත පවත්වන්න.

⁴ මජ්ඣිම නිකාය, සෙබ සූත්‍රය

ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා 'ගොවරෙ, හික්කවෙ, වරට සකෙ පෙතකිකෙ විසයෙ'⁵ මහණෙනි මේ ගොදුරු බිමෙහි හැසිරෙන්න; ඒක තමයි ඔබලාට පිය උරුමයෙන් ලැබිලා තියෙන්නේ. මේ පියතුමා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ දරුවන්ට කියනවා "දරුවනි ඔබලා මේ මගෙන් ලැබිවිච ගොදුරු බිමේ හැසිරෙන්න. ඒක තමයි මගෙන් ඔබලට ලැබිලා තියෙන දැවැද්ද; පිය උරුමය. මේ ගොදුරු බිමේ හැසිරෙන තාක්, මේ ආරක්ෂිත භූමියේ හැසිරෙන තාක් උපද්‍රවයක් වෙන්නේ නැහැ" කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ අපිව උනන්දු කරනවා. මේ සතර සතිපට්ඨාන කියන ගොදුරු බිමේ හැසිරෙන්න එහෙනම් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. එක එක තැන්වල හිත දුවන්න ඉඩ නොදී එක්කො හිත කයට දගෙන ඉන්නවා. කයේ යමක් අරමුණු කරගෙන ඉන්නවා. කයේ හුස්මට හිත දගෙන ඉන්නවා; නැත්නම් වේදනාවකට හිත දගෙන ඉන්නවා; එහෙම නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීමට හිත දගෙන ඉන්නවා; නැත්නම් කායික ක්‍රියාවකට හිත දගෙන ඉන්නවා; ඇවිදීමට හිත දගෙන ඉන්නවා. මේ වගේ කායානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපිට දූනෙනව නම් යම් කිසි සැප දුක් උපේක්ෂා ආදී වේදනාවක්, අන්න ඒකට හිත දගෙන ඉන්නවා.

සතිය වර්ධනය කරගෙන ගියාට පස්සේ හිත දිහාත් සතියෙන් බලන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ හිතේ මතු වෙන සිතුවිලි ගැනත් දැනුවත් වෙනවා. දැන් සිතේ සිතුවිලි මතු වෙනවා; ඒක ගැනත් සතිමත්. මේ තත්ත්වය තවත් සන්ධිස්ථානයක් කියන්න පුළුවන්. මෙතෙක් වෙලා අපි හිතෙන් බැලුවා කය දිහා. හිතෙන් බැලුවා වේදනා දිහා. දැන් හිතෙන් බලනවා හිත දිහාවම. අන්න ඒක තවත් විචිත්‍රයි. බුදුහාමුදුරුවෝ හැබැයි පොඩ්ඩක් කියනවා මෙතනදී හදගත්ත සතියකින් මේ වැඩේ කරන්න කියලා. හොඳට තහවුරු වෙවිච සතියකින් ඔය වැඩේ කරන්න. මොකද හිතේ දුවන අරමුණු හරිම පොළඹවනසුලුයි. ඒවා හරිම මනස්කාන්තයි; හරිම විචිත්‍රයි. ඔය

⁵ සංයුක්ත නිකාය, මහා වග්ග, සතිපට්ඨාන සංයුක්ත, සකුණග්ගි සූත්‍රය

වැඩේ කරන්න ගිහිල්ලා අමාරුවේ වැටෙන්න පුළුවන් සතිය දුර්වල නම්. ඒ හින්දා ටිකක් කයයි වේදනාවයි පාවිච්චි කරලා හොඳට ශක්තිමත් වෙලා, කායානුපස්සනාවේ වේදනානුපස්සනාවේ යෙදිලා හොඳට සතිය වර්ධනය කරගෙනම ඊළඟට හිත දිහා බලන්න කියලා කියනවා. මේ විදියට කෙනෙකුට හිත දිහා බලන්නත් පුළුවන්. ඉතින් මේ විදියට කෙනෙක් ඔන්න මේ ගොදුරු බිමේ හැසිරෙන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට මේ සතර සතිපට්ඨානවල යෙදෙනවා නම් අපි ආරක්ෂිතයි. ඒක තමයි පියතුමාගෙන් - බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අපිට ලැබිලා තියෙන නිජ භූමිය. ඒක තමයි අපිට ලැබිලා තියෙන උරුමය. මේ දයාදය තුළ අපි හැසිරෙන තාක් අපි මාරයට අහු වෙන්නේ නැහැ. එහෙනම් මාරයාගෙන් බේරෙන්න ඕනෑ නම් සතර සතිපට්ඨානයේ හිත රඳවන්න වෙනවා.

මෑත කාලයේ සතිය සම්බන්ධයෙන් සැහෙන උනන්දුවක් ඇති වෙලා තියෙනවා බටහිර ලෝකයේ පවා. හැබැයි පොඩි පටලැවිල්ලකුත් තියෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ උපදෙස් දෙනවා 'පරෙ මිච්ඡාසති භවිස්සනති, මයමෙඤ්ඤ සමමාසති භවිස්සාමා'ති සලෙලබො කරණියො'⁶ 'මහණෙනි, අනිත් අය සමහර වෙලාවට වැරදි සතියක යන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි ඔබලා නිවැරදි සතියක් වඩන්න උත්සාහවන්න වෙන්න' කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ සල්ලේබ සූත්‍රයේදී හෙම මතක් කිරීමක් කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි සතිය වඩද්දී නිවැරදි ආකල්පයක් ඉදිරියේ තියාගත්තේ නැත්නම්, ඒ කියන්නේ ශීලයක් පැත්තෙන් අපි නිවැරදි මෙහෙයවීමක් කළේ නැත්නම් අපිට සතිය නරක දේවල්වලටත් යෙදවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි හිතමු ඔන්න කෙනෙක් හොරකම් කරනවා. ඉතින් හොරකම් කරන මනුස්සයා බොහොම කල්පනාවෙන් ඉන්නේ. කවුරු හරි එනවද කින්ද මන්ද පොලිසියෙන් පනිනවද - හරි කල්පනාවෙන් ඉන්නේ. එතන තියෙන්නේ මිච්ඡා සතියක්. මොකද, එළවුම වැරදියි; එයාගෙ මෙහෙයවීම වැරදියි; ඉලක්කය වැරදියි. චේතනාව වැරදියි. එහෙම

⁶ මජ්ඣිම නිකාය, සල්ලෙබ සූත්‍රය

නම් අපි මේ චේතනාව පිරිසිදු කරගන්න වෙනවා. කුමක් පිණිසද සතිය දියුණු කරන්නේ? එහෙම නම් බුදුහාමුදුරුවො කියනවා නිවැරදි ආකල්පයකින් නිවැරදි චේතනාවකින් නිවැරදි ඉලක්කයකින් සතිය දියුණු කරන්න කියලා. මේක කය පිනවන්න, නැත්නම් පුළුවන් තරම් ආස්වාදයක් ලබන්න කරනවා නම් වැරදියි. අද ඇත්තටම බටහිර හෙම ලිංගික ආස්වාදයට පවා සතිය යොදගන්න හදනවා. ඒක මිච්ඡා සතියක්.

එහෙම නම් අපි මේ දේ - සතිය වැඩීම, පරිස්සමින් කරන්න වෙනවා. අපි මේකේ එළවුම තියෙන්නේ කොහෙද “මොකක් පිණිසද මං මේක වඩන්නේ? හිත පිරිසිදු කරගැනීම පිණිසද, නැත්නම් තව දුරටත් හානි කරගැනීම පිණිසද? වැනසෙන්නද - සැනසෙන්නද?” කියලා එහෙනම් අපි තේරුම්ගන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකයි මං කිව්වේ නිවැරදි සතියක් නම් වඩන්නේ, අන්න ඒ නිවැරදි සතිය හරහා අපිට භය ලැජ්ජාවක් ඇති වෙන්න ඕනෑ. භය ලැජ්ජාව වැඩෙනවා කියන්නේ අපි කාය සුවර්තයක යෙදෙන්න ඕනෑ. හොරකම් කරනවා වෙනුවට, කාමමිථ්‍යාවාරයේ යෙදෙනවා වෙනුවට, සත්තු මරනවා වෙනුවට අපි නිවැරදි දේක යෙදෙන්න ඕනෑ. එහෙනම් අපි නිවැරදි සතියක් වඩලා තියෙන්නේ. ඊළඟට බොරු කියනවා වෙනුවට, කේලම් කියනවා වෙනුවට, පරුෂ වචන කියනවා වෙනුවට, හිස් වචන කියනවා වෙනුවට නිවැරදි වචනයක් කථා කරන ගතියක්, වචනයක් කථා කරද්දී ටිකක් සැලකිලිමත් වෙන ගතියක්, වගකීම් සහගත වෙන ගතියක් හැදෙනවා අපි නිවැරදි සතියක් වඩනවා නම්. ඒ වගේමයි අපි ටික ටික මේ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න වෙන්න, හිතෙන් මොනවද හිතන්නේ කියන එක ගැනත් අපි සැලකිලිමත් වේවි. අන්න එතකොට තමයි ටික ටික හිත පිරිසිදු වෙන්න ගන්නේ. නිවැරදි සතියක් වඩලා. මිච්ඡා සතියක් නෙවෙයි සම්මා සතියක් වඩලා.

ඉතින් මේ විදියට නිවැරදිව වඩන සතිය හොඳට පිබිදිගෙන එනවා. ඒ තුළින් හොඳට තමන්ව විවෘත වීමක් සිදු වෙනවා. දැන් මේ තනි අරමුණක විතරක් නෙමෙයි; විවිධාකාර අරමුණුවල පවා

සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් ගතියක් හදලා දෙනවා. අපි මුලදි තමයි සෙමින් සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව මේ කටයුත්ත කරන්නේ. ඒ නිසා සති පාසලේදි හඳුන්වලා දෙනවා SMS කියලා. Slowly Mindfully Silently කියලා; සෙමින් සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව මේ කටයුත්ත කරන්න. හැබැයි සතිය හොඳට වඩාගත්තට පස්සේ දියුණු කරගත්තට පස්සේ මේක නිශ්ශබ්දවම කරන්න අවශ්‍ය නැහැ; කථා කර කර වුණත් සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්. ඊළඟට මේක සෙමින්ම කරන්න අවශ්‍ය නැහැ; අපිට දුව දුව වුණත් සතිමත් වෙන්න පුළුවන්. සතියෙන්ම තමයි එතකොට කටයුත්ත සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට අන්න සතිය අපට උරුම වෙලා; සතිය අපට භුක්තියට සින්න වෙලා. සතිය අපි සතු වෙලා.

මුලදි සතිය වඩන්න ගියාම ටිකක් ආයාසකර ගතියක් තිබුණට, පස්සෙ පස්සෙ සතිය පුරුදු කරනකොට ඒක අපට හොඳට හුරු පුරුදු දෙයක් බවට පත් වෙනවා. මේක අපිට කරන්න පුළුවන් දෙයක් බවට පත් වෙනවා; සරල දෙයක් බවට පත් වෙනවා. නිරායාසයෙන් සිද්ධ වෙන දෙයක් බවට පත් වෙනවා. අන්න එබඳු මට්ටමකදි තමයි හරියට “සතියේ ගෙදරට ආව වගේ” දූනෙන්නේ. දූන් හිත බොහොම නිශ්ශබ්දයි. ඇතුළෙ කථාව සෑහෙන්න සමනය වෙලා. අරමුණුත් සෑහෙන්න අඩුයි. දූන් තියෙන්නේ හොඳ දූනුවත් බවක්. හරිම සරල බවක්. පිබිදුණු බවක්. පිරිසිදු බවක්. නිර්මල බවක්. අන්න එබඳු තත්ත්වයකදි ආයෙත් ‘සතිය පවත්වන්න ඕනැයි’ කියලා අමුතු වැයමක් දරන්න දෙයක් නැහැ. මොකද, සතියෙම තමයි ඉන්නේ. ආයෙ අතීතයට දුවන අනාගතයට දුවන එහෙට දුවන මෙහෙට දුවන දඟලන අවුල් වෙච්ච හිතක් නෙවෙයි දූන් තියෙන්නේ. දූන් තියෙන්නේ පිරිසිදු හිතක්. දූන් තියෙන්නේ මේ වර්තමාන මොහොතට එළඹ සිටි සිතක්. එහෙම නම් ඉතින් අපි “සතියේ ගෙදරට ඇවිල්ලායි” තියෙන්නේ. එහෙම නම් අන්න එබඳු සතියක් ‘නිරායාස සතියක්’ බවට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ කිසිම වෙහෙසකර ගතියක් නැතිව ඉබේ පිහිටපු සතියක් ඔන්න අපිට හම්බ

වෙනවා. එතනදී ආයෙ අමුතුවෙන් වැයමක් දරන්න දෙයක් නැහැ - අපි සතියේමයි ඉන්නේ.

දැන් ඔහොම ඉන්නකොටත් සමහර වෙලාවට හිත පරණ පුරුද්දට අසතිමත් වෙනවා. ආයෙත් ඉතින් පරණ දෙයක් අල්ලගන්නවා. ඔන්න සින්දුවක් මතක් වෙනවා; ඒ සින්දුව ඔස්සේ යනවා. ආයෙත් ඉතින් මොකක් හරි නෝක්කඩුවක් මතක් කරගන්නවා; ඒ ඔස්සේ යනවා. හැබැයි අපිට දැන් අපි ගැන විශ්වාසය ඇති වෙලා; ආත්ම විශ්වාසය ඇති වෙලා. මේ හිත ගොඩගන්න පුළුවන්. සතිය පාවිච්චි කරලා ආයෙත් මේ සිත පිරිසිදු කරන්න පුළුවන්. "ආයෙ මට අර පුරුදු පිරිසිදු තැනට එන්න පුළුවන්" කියලා තමන්ට විශ්වාසය ඇති වෙලා. ඔන්න ඔය තත්ත්වයට කියනවා 'පමාදෙ අකමපියධෙධන සතිබලං'⁷ කියලා. අන්න 'සති බලය' හම්බ වුණා අපිට. හිත ප්‍රමාදයටත් වැටුණා; හැබැයි කම්පා වීමක් නැහැ. මොකද, දැන් ආත්ම විශ්වාසය ඇති වෙලා. සතියේ පිළිසරණ තමන්ට දැන් තියෙනවා. සති බලය තමන්ට දැන් උරුම වෙලා. ඉතින් කොච්චර හිත අර වගේ පරණ දේවල්වලට ගියත් විවිධාකාර සිහින මවන්න ගියත් එයාගෙ පරණ පුරුදුවලට ගියත් ඉක්මනටම හිත ගොඩ අරගෙන පිරිසිදු කරලා ගන්න පුළුවන් කියලා විශ්වාසය ඇති වෙලා. අන්න අපි සති බලය ලබාගත්තා.

මේ ආකාරයෙන් සතියේ ක්‍රමික වර්ධනයක් තියෙනවා. ක්‍රමානුකූල වර්ධනයක් තියෙනවා. මේ යන ගමන හරිම විචිත්‍රයි. ටික ටික අපිත් සතිය පුරුදු කරලා මේ කෙලෙසිච්ච මනස, අවුල් සහගත මනස ටික ටික ගොඩ අරගන්නත් ටික ටික පිරිසිදු කරගන්නත්, පිරිසිදු කරගෙන අපේ ඊළඟ පියවර වන සමාධිය, ප්‍රඥාව පැත්තට සතිය යොමු කරගන්නත් අපි උත්සාහවන්න වෙමු. එහෙම නම් අප සියලුදෙනාටම අද දින ධර්ම දේශනාව සතිය දියුණු කරගැනීම පිණිස මග පෙන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

⁷ බුද්දක නිකාය, පටිසම්භිදමගා, මහා වග්ග, ඤාණකථා

ISBN 978-624-5512-12-6



9 786245 512126