

# 1. පිරිසිඳ දැකීම හෙවත් වෙන් කොට හඳුනාගැනීම

## සිත නමැති බිංගේ පිරිසිඳ කිරීම

අභාවිත සිතක් ඇති භාවනානුයෝගී නොවන කෙනකුට තමාගේ සිතේ තත්වය හා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සමීප දර්ශනයක් අහම්බෙන් හෝ දකින්නට ලැබුණොත් දකින දර්ශනයේ අප්‍රසන්න භාවය තමාටම වැටහෙනු නියතය. ප්‍රයෝජනය සලකා කරන කියන ලද දේවල් කිහිපය හැර තමා නිතර ප්‍රපංච සංඥාවල පැටලී විලම්බිතව හිතමින්, කියමින්, කරමින්, අනාගෙන, පටලවාගෙන සිටින ආකාරය දකින විට නුරුස්නා ගතියක් ඇති වී, හුඹහක වටපිටාවක් දුටු සේ කළකිරෙනු ඇති. තමාගේ ගෙමැද්දේ, ලැගුම් පොළේ මෙවැනි අවුලක් ජංජාලයක් ඇති වීම කිසිම අයකු නොඉවසනු ඇත. එහෙත් සිතේ මෙම අවුල සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස පිළිගැනීමට අපි පුරුදු වී නොසිටීමුද? මේ අවුල - විසවුල පිළිබඳව මඳක් විමසා බලමු.

පළමුව අපට විඥන ශ්‍රෝතයේ තෙරපෙන නොයෙකුත් ඉන්ද්‍රියබද්ධ අරමුණු රාශිය පෙනෙනු ඇත. එයින්ද වැඩි හරියක් මතු වන්නේ අපැහැදිලිවය. ඒවා බොහෝ විට වැරදි නිරීක්ෂණ හා නිගමන මත ගොඩනගන ලද ප්‍රපංචයෝය. මෙම දුච්ච මානසික පදනම එදිනෙදා ජීවිතයේ විනිශ්චයවල සාධක බවට පත් වන්නේය. මෙම ඉන්ද්‍රියබද්ධ සෑම අරමුණකටම අවධානය යොමු කරලීම නොකළ හැක්කක් සේම, එසේ විය යුතු නැති බවද සැබෑවකි. අප යන මග ඇති ගලක් අපේ ඇසට ගැටෙන්නේ එය බාධාවක් වේ නම් හෝ එහි වෙන යම් සුවිශේෂත්වයක් ඇත්නම් පමණි. එහෙත් උපමාවක් ලෙස මෙවැනි අරමුණු පුරුද්දට නොසලකා හැරීම ඇබ්බැහියකට ගියොත් ගලක පය පැකිලී වැටීමට හෝ වටිනා කියන මැණිකක් නුමුත් නොදැක ගමන් කිරීමට ඉඩ තිබේ.

එමෙන්ම අපගේ ජීවිතවලට වැදගත් වන ප්‍රත්‍යක්ෂ, සංකල්ප, විදිම් හා චේතනා ඇත. මේවා වැදගත් නමුත් තවම දැඩි අවුල් සහගත

තත්ත්වයක ඇති බවද දැකගත හැකි වනු ඇත. බොහෝ විට මේවා සැඟ පහරක් සේ සිත පෙළාගෙන ගමන් කරනු ඇත. සෑම සිතකම පාහේ අසම්පූර්ණ සිතිවිලි, තද කරගත් හැඟීම් සහ සුන් වූ කඩ වූ බලාපොරොත්තු මෙන්ම ඒවායේ පණ අදින අවයව රාශියක්ද වේ. මේවා අසරණව අකාලයේ මියයන්නේ ඒවායේම සහජ දුබලතාව නිසාය. නැතිනම් අපගේ අවධානයට ලක් නොවීම නිසාය. ඒ වෙනුවට අනෙකුත් බලවත් හැඟීම් මේවා තළා ඔබාගෙන නැගී සිටින නිසාය. අප අපගේම සිත දෙස පරීක්ෂාකාරීව බැලූවොත් මොන තරම් වපලද, සද්චාරාත්මක වග වීමකින් තොරද, ආරවුල් සහගතද, සිතිවිලි එකිනෙකට බලාත්කාරකම් කරන්නේද, අනෙකාගේ අදහස්වලට ගරු නොකරන්නේද, පක්ෂග්‍රාහීද යන්න වැටහෙනු ඇත. එසේම බොහෝ සිතිවිලි පටන්ගත් තැනින් ඔබ්බට නොගොස්ම, ක්‍රියාත්මක වීමෙන් තොරවම ලත් තැන ලොප් වන්නේ වක්කඩක හටගෙන බිඳී යන දිය බුබුළු සේය. මක්නිසාද යත්, එම සිතිවිලි සහ චේතනාවලට ප්‍රායෝගික, සද්චාරාත්මක හෝ බුද්ධිමය ප්‍රතිවිපාකවලට මුහුණ දීමේ ධෛර්යය නොමැති නිසාය. අපගේ මේ මනෝ තත්ත්වයන් සමීපව පරීක්ෂා කොට බැලුවහොත් පෙනී යන්නේ, අප ඒවා වැඩි කොටසක් අවිශ්වාස සහගතව පිළිගන්නා අයුරුය. ඒවා බොහොමයක් පුරුදු සහ ඇබ්බැහිවල අතුරු එල වේ. නැතිනම් අගතිගාමී හා පිළිකුල් සහගත පුරුදු මතින් හටගත් දේවල්ය. ඒවාට පදනමක් වශයෙන් ඇත්තේ එක්කෝ අපගේ මනාප අමනාපයි, නැතිනම් අසම්පූර්ණ, ආංශික නිරීක්ෂණයි. අලසකම් හා ආත්මාර්ථකාමීත්වයද මෙයට සාධක විය හැක.

බොහෝ කලක් නොසලකා හරින ලද මෙම මානසික හරස්කඩ දැකීම පවා කෙනකුට හිතකාරී නිගැස්මක් කම්පාවක් ඇති කරනු ඇත. එකක් නම් පැහැදිලිය. එනම්, මනසේ පිට ලෙල්ලේ ඇති මේ වියවුල ලිහන්න නම් මෙම තත්ත්වයන් මීට වඩා ගැඹුරින් හැදෑරිය යුතු බවයි. එවැනි ගැඹුරු ප්‍රතිපදාවකින් මිස උඩු සිතේ ගොඩ පෙරකදෝරුකම්වලින් මේ සඳහා උපමාන කිසි විටකත් බලාපොරොත්තු විය නොහැකි බවද වැටහෙනු ඇත. එවන් පර්යේෂණයක් දුව පැන ඇවිදින ගමන් කළ නොහැකි බවත්, ඒ

සඳහාම සැඟි පැහැඳි යෙදිය යුතු බවත් තමන්ටම වැටහෙනු ඇත. එදිනෙද ජීවිතයේ විටින් විට සිදු වන මානසික ක්‍රියාවල ප්‍රශස්ත ප්‍රතිඵල එක දෙකකින් විනිශ්චය කරගත නොහැකි බවද එම පෙරළි මොනවා වුවත් තිරසාර වෙනසක් සඳහා වැදගත් වන්නේ ආත්මාවබෝධය හා ආත්ම සංයමය බවද වැටහෙනු ඇත.

දෛනිකව සිදු වන අප්‍රමාණ කායික වාචසික අතපසු වීම් හෙවත් ප්‍රමාදයන් දිගු කාලයක් තුළ (අතීත භව ගණනාවක් තුළ) පැසීමෙන් සිතක් ව්‍යාකූල වෙයි. මෙම ප්‍රමාදයන් සිත ව්‍යාකූල කිරීමට මෙන්ම එම ව්‍යාකූලත්වය දිගට පවත්වාගත යෑමටද ආසන්න කාරණය වේ. ප්‍රමාදය දුටු කුණු රාශියක් උපදවයි. කුස්සියක දවසක අවසන එකතු වන කසළ ප්‍රමාණය විකක් වුවත්, කලක් එකතු වූ පසු කොහොම හිටී ද?

සිතේ මෙවන් මෝහ පටල බැඳී පැසවා විවිධ විෂ වායු පිට කිරීම නොදැනුවත්වම නපුර ගෙන දෙන අතර, එය යළි යළිත් පහර දෙමින් අප බැගෑ බවට පත් කරවයි. ඉච්ඡා භංගත්වය, ගිලගෙන සිටින නොරිස්සුම් ගති, දෙගිඩියා සහ නොනිම් ආශා සිතේ වංචනික බව සමග එක් වී ප්‍රධාන කෙලෙස්වලට සරු උපස්තරයක් සලසා දෙයි. මේ අඳුරු සහගත තෙත පරිසරය ගුප්ත ස්වභාවයකින් මෝහය හෙවත් තුන්වන අකුසලයට සරු උපස්තරයක් ද වේ.

රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන ක්ලේශ ධර්ම සිතෙහි අඳුරු පාතාලයෙහි ලැගගෙන ආරක්‍ෂාව ලබන තුරු එම ක්ලේශ මැඩ පැවැත්වීමේ උත්සාහය සාර්ථක නොවේ. ඉතා සංකීර්ණ සිතිවිලි හා ආවේග ගෙන්නම් කොට වියන ලද සිත නමැති රෙද්දෙහි අතරින් පතර උසස්, නිර්මල අදහස් නමැති රන් නූල් ගෙන්නම් තිබුණත්, ඒවායින් යට කී ක්ලේශ මැඩ පැවැත්වීමට ගන්නා උත්සාහය නිෂ්ඵල වන්නේය. මෙවන් අවිධිමත් පටලැවිල්ලකදී ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේද? මෙය බරපතළ තත්ත්වයක් වුවද මිනිසා ස්වභාවයෙන්ම එය අමතක කොට දමා සිත මතුපිට ඇති ප්‍රතිවිරුද්ධ බලවේග මත බලාපෙරොත්තු තබාගෙන ඉදිරිය බලයි. කෙසේ නමුත් මෙයට ස්ථිර විසඳුම වන්නේ සතියෙන් යුක්තව සමස්තයට මුහුණ දීමයි. හුදු සති

මාත්‍රය මෙම අප්‍රකට අඳුරු අදහස්වලට යොමු කරමින් අවස්ථානුකූලව ඒවා පරීක්‍ෂාවට ලක් කිරීම තරම් අපහසු දෙයක් තවත් නොමැත. ඊට වඩා කළ යුත්තක් ද නැත. විත්ත නියාමයට අනුව සිතිවිලි දෙකක් එක විට සිතේ ඇති විය නොහැක. සතිය එළඹ සිටි නම්, අඳුරු සිතිවිල්ලකට ඒ හා සමගාමීව පහළ වීමට ඉඩක් නැත. අඛණ්ඩව සතිය පවත්වන්නේ නම් විකල්ප සිතිවිලි කැලී, ආසාවල්, ආකල්ප, ආවේග යන මේවා ඉබේම ලීන - නිලීන වී යනු ඇත. කෙනකුට එවන් සංකර දේවල් අමතක කොට දමා, ඒ වෙනුවට තමාගේ කම්ප්‍රාන්තයට වැඩියෙන් සිත යෙදිය හැක. එසේත් නැතිනම් අසම්පූර්ණ සිතිවිලිවලට හඬක් නගන්නට ඉඩ දුන්නොත් ඒවායේ හරයක් නැති බවත් ඒවායේ ඇති සහජ දුච්චකමත් හෙළිදරව් වනු ඇත. ඒවායේ මේ නිෂ්ඵල බව දකින විට ඒවා පිටුදකීම දුෂ්කර නොවනු ඇත. මෙලෙස මෙම හුදු සති මාත්‍රය සෘජු වූත් ප්‍රබල වූත් කාර්ය සාධනයක් කරන්නේ වී නමුත් එය දිගට පවත්වාගෙන යෑම හිතන තරම් පහසු නැත.

සංකීර්ණ යමක් නිරීක්‍ෂණය කරන විට අදාළ ආසන්න කාරණා සියල්ල හඳුනාගැනීමත් ඒවා පට බේරාගැනීම හෙවත් ලිහාගැනීමත් සිදු විය යුතුය. මෙම මූලධර්මය එදිනෙදා ජීවිතයේදී මතු වන සංකීර්ණ ගැටලු කෙරෙහි යොමු කළහොත් සිතේ නිතැතින්ම සංවරයක් හටගනී. හැසිරීම් රටාව විධිමත් වීම ස්වයංක්‍රියව සිදු වේ. එවිට හරියට සන්සුන්ව බලා සිටිනා ඇසක් ඉදිරියේ ලජ්ජාවට පත් වූණාක් මෙන්, සිතිවිලි ධාරාවේ ගමන් මගෙහි ඇති අපිලිවෙළ බව හා නොදැමුණු ගතිය අඩු වේ. කලබලකාරී තත්ත්වයක් ඇති වූ විටකදී රූපවාහිනී කැමරාවක් එල්ල කළා වැනිය. සිත දඩබ්බර ගති පානු වෙනුවට සන්සුන්ව ගලන ගංගාවක් සේ වනු ඇත.

මේ ජීවිතයේදී මෙන්ම පෙර සංසාරයේදීත් කෙනකු තුළ වැඩුණු මෝහ පටල පුංචි නැත. මේ පටල හොඳ - නොහොඳ, නානා විධ බමුණු මත, ඇබ්බැහි, ගති ලකුණු, ආගමික දුර්මත ආදියෙන් ගහණ වන අතර, කිසි විටෙකත් ඒවායේ අදාළ බව පිළිබඳ ප්‍රශ්න කිරීමක් අපි නොදනිමු. මේ මෝහ පටල සන තට්ටු මෙලෙක් කොට භාවනාවට සුදුසු කළේ බිමක් පිළියෙළ කරන්නේ මේ සති මාත්‍රයයි.

සනච වෙළී ඇති මේ මෝහ පටල ජාලය ලිහා එක් එක් තුල් පටක් වශයෙන් ගෙන බැලීමට මේ සති මාත්‍රය හෙවත් හුදු අවධානය උපකාරී වේ. තව දුරටත් මෙවන් නතු භාවයන්ට හේතු වන කාමාශාවල න්‍යාය පත්‍ර දෙසට සිත යොමු වී පහත් වේතනා දෙස විමසිලිමත් ලෙස බැලීම සති මාත්‍රයෙන් සිදු වේ. කරපින්තාගෙන සිටින හණ මිටි දෙස අනුකම්පා විරහිතව බැලීමටත් නරක පුරුදු දෙස මධ්‍යස්ථව බලා ඒවායින් මිඳීමටත් හැකියාව ලැබේ. කෙටියෙන් කියනවා නම්, අවිවාදයෙන් මෙතෙක් පිළිගනු ලැබූ, සිතේ අඩියේ තිබෙන සන බහල තට්ටු මෙලෙක් කොට ඒවායේ ඇති හුළං ඉරි දිගේ පලා දමනු ඇත. අනතුරුව කුඤ්ඤයක් තබා පලන්තාක් සේ, කටුවක් තබා මිටියකින් පහර දෙන්නාක් සේ, භාවනාවෙන් මේ තට්ටු දෙපළ කර දමනු ඇත. වරක් එසේ විසුරුවා හළ පසු නැවත නැවතත් කෙලෙස් තට්ටු බැඳීම පහසු නැත.

සිතෙහි ආකෘතිය පිළිබඳව ඇති සැටියෙන් දැනගත් විට එහි මූලික වෙනසක් ඇති කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්තා වැඩිය. එලෙස සිත අරක්ගෙන සිටින පුරුදු රාශිය, අන්ධකාර අහුමුළු, සිතෙහි සාමාන්‍ය ප්‍රවාහය හෙවත් චිත්ත ප්‍රවෘත්තිය මෙන්ම භෞතික ලෝකයට සම්බන්ධ නිත්‍ය භාවය ගෙන දෙන උපමාන ද ප්‍රශ්නයට ලක් වීමෙන් විශ්වසනීයත්වය බොද වී යයි. මෙලෙස මෙතෙක් අවිවාදයෙන් පිළිගත් දෑ නිත්‍ය වශයෙන් පිළිගැනීමට පෙළඹෙන ජනයා මෙවන් බොද වී යෑමක් ඉදිරියේ භාවනාවට හෝ සතිමත් බවට පැකිළෙත්. එවන් දෙයකින් ප්‍රයෝජනයක් අත් වේදැයි සැක කරත්. එහෙත් සති මාත්‍රය හෙවත් හුදු අවධානය, මෙවැනි දෙගිඩියාවකින් පෙළෙන්නන් සහ ප්‍රතිපදාවට බැසගැනීමට පැකිළෙන්නන් උනන්දු කරවයි.

අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළ යුතුව ඇත්තේ, තම ලැගුම් පොළ හෙවත් බිංගේ පවිත්‍ර කිරීමේ හා විධිමත් කිරීමේ මෙම කාර්යය හෙවත් සත්ත්වයාගේ විශුද්ධිය (සත්තානං විසුඤ්ඤා) යන බුද්ධ වචනය ඉටු වීමට නම් මේ සති මාත්‍රය අත්‍යවශ්‍ය බවය. මෙයින් අදහස් වන්නේ, කෙටියෙන් කියතොත්, සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එය සිදු වන්නේ තමාගේ චිත්ත ප්‍රවෘත්තිය පිළිවෙළ කිරීම හෙවත් විධිමත් කිරීම සිදු

වන ආකාරය අනුවය යන්න අපි දුටුවෙමු. සතිපට්ඨාන අටුවාවෙහි එය මෙසේ දැක්වේ:

“විත්ත ක්ලේශයෝ සිත අපචිත්‍ර කරන්. විත්ත පාරිශුද්ධිය සත්ත්වයා පිරිසිදු කරයි. සිතේ මේ පිරිසිදු බව ඇති කර ලන්නේ සතිපට්ඨානයයි”.

### නම් කිරීම

සති මාත්‍රයෙන් කරනු ලබන, විත්ත සන්තානය පිරිසිදු කිරීමේ හා සකැසීමේ කටයුත්ත මගින් සිතේ ගැට ලිහා දමා නිරවුල් කිරීමක් සිදු වන බව ඉහතින් සඳහන් කළෙමු. මෙම පට බේරා ගැනීම සෑම මානසික මෙන්ම වාචසික ක්‍රියාවකටම සම්බන්ධය. එනම් “වෙන් කොට හඳුනාගැනීමෙන්” පසු පමණි “නම් කිරීම” කළ හැක්කේ.

ආදිකාලීන මිනිස්සු වචනවල යම් ශක්තියක් ඇති බවකුත් ජප කිරීමෙන් එම ගුප්ත බලය ක්‍රියාවත් කළ හැකි බවකුත් ඇදහුවෝය. යමකු හට නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන් ඔහු වසඟයට ගත හැකිවාක් මෙන්ම, ඒ පිළිබඳව නොදන්නා ගතිය ගැන ඇති බියද දුරු කළ හැකිය. යමක් වෙන් කොට හඳුනාගෙන නම කියා ආමන්ත්‍රණය කළ හැකි නම් එය පුද්ගලයෙක් වේවා, වස්තුවක් වේවා, බලයක් වේවා ඒ කෙනා හෝ දෙය තම වසඟයට නතු කරගන්නා වැනිය. නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීමේදී සිදු වුණ මෙවැනි පුවත් පුරාණ සුරංගනා කථාවල දැක්වේ. නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීමෙන් ඕනෑම යක්ෂයකුගේ බලය දුරු වී යන අතර, ඔවුන් නතු කරගත හැකි බවක්ද සඳහන් වී ඇත.

සති මාත්‍රය පුරුදු කිරීමේදී මෙසේ නම් කිරීම, බලය තහවුරු කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස කෙනකුට පෙනෙනු ඇත. විශේෂයෙන් සිතේ අඳුරු ගුහා තුළ “ලැගුම් ගෙන සිටින යක්ෂයින්” හඳුනාගෙන නම කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීම සිතක ඇති රහස් හෙළි කිරීමකට සමාන වන්නේය. සතිමත් පුද්ගලයාගේ මේ හුදු බැල්ම ඔවුන්ට දැරිය හැක්කක් නොවේ. ඔවුන් හෙල්ලුම් කෑමකට ලක් වන නමුත් පලවා හැරීමකට තරම් සමත් නොවේ. කාමාදී කෙලෙස් බලවේගවලට සති ආලෝකය

එල්ල කළ විට එම යක්‍ෂයන්ට අකැමැත්තෙන් එළි බැසීමට සිදු වේ. එහිදී ඔවුහු පැකිලෙමින් එළියට විත් නිදහසට කරුණු කීමට මෙන් තතනති. නම් අඬගැසීමක් හා විත්ති කුඩුවට නැංවීමක් මිස ඉන් එහා යමක් මෙම සති මාත්‍රය නොකරයි. අඳුරු ගුහාවෙන් එළියට ගැනීමේ මෙම කෘත්‍යය නිසාම මේ කෙලෙස් යක්‍ෂයින් ක්‍ෂය වී යන බව සත්‍යයකි. මෙය සති මාත්‍රය පුහුණු කිරීමේ ප්‍රථම ජයග්‍රහණයයි.

ඇතුළත කථාව හෙවත් හිස් සිතිවිලි කෙනකු තුළ අප්‍රසන්න පහත් බවක් ඇති කරවයි. එය තමාගේ පෞරුෂත්වයට නොතරම් බවකැයි පෙනෙන නිසා තමා නොදනම ඒවා හමස් පෙට්ටියට දැමීම සාමාන්‍ය පුරුද්දයි. නැතිනම් පසුව ඒවායේ සුදු හුණු ගැමක් සිදු කොට නම්බුකාර ලේබල් අලවා, ප්‍රසන්න දේවල් බවට පත් කරගනී. මේ අතියම් කටයුතු නිසා ඒවා උප විඤ්ඤණයේ කෙලෙස් මණ්ඩි ලෙස තැන්පත් වීම දිගටම සිදු වේ. මේ නිසා යහපත් කුසල චේතනා දුච්ච වෙයි. මේ නිසාම ප්‍රශ්නවලින් පැන යෑම ඇබ්බැහියට යයි. මෙසේ කුසල චේතනා දුච්ච වීම සහ ප්‍රශ්නවලින් පැන යෑමේ ඇබ්බැහිය මෙම අප්‍රසන්න සිතිවිලි හඳුනාගෙන “නම් කිරීම” - “ලේබල් කිරීම” මගින් ලේසියෙන් පිටුදැකිය හැකිය. මෙය විඤ්ඤණය, උප විඤ්ඤණය යන දෙකටම හිතකර ලෙස බලපායි.

පෞද්ගලික දුච්චතා හෝ කෙලෙස් සිතිවිලි වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගෙන නම් කිරීම නිසා, ඒවා කෙරෙහි එක්තරා විධියක පිළිකුල් සහගත බවක් සහ විරෝධයක් හිතෙහි හටගනී. මෙලෙස හිතෙහි හටගන්නා ගති නිසා කෙලෙස් සිතිවිලි ආදිය ඇතුල් වීම මඳකට වළක්වා ලීමේ හැකියාව නම් කිරීම නිසා ලැබෙන අතර, අන්තිමේදී ඒවා සම්පූර්ණයෙන් යටපත් කිරීමටද හැකියාව ලබනු ඇති. මෙලෙස අනවශ්‍ය සිතිවිලි ආදිය මුලින් මුලින් සම්පූර්ණයෙන්ම වළක්වා ලීම අපහසු නමුත් සිතෙහි පුරුදු වන එම පහත් සිතිවිලි ආදිය කෙරෙහි වන පිළිකුල හා විරෝධය වැඩිමත් සමගම ඒවායේ මතු පහළ වීම දුච්ච වන්නේය. දිගින් දිගට මෙසේ නම් කරගෙන යන්නේ නම්, ඒවාට බලහත්කාරයෙන් සිතට රිංගාගැනීමට ඇති ඉඩකඩ ඇහිරෙන්නේය. මෙලෙස ඒවා දුච්ච කිරීමේ මෙම සාර්ථක ක්‍රමය නිසා මෙතෙහි කරන සිත ප්‍රබල වන්නේය. මෙසේ සිතේ

සමායක් වධිනයක් ඇති කර අධිෂ්ඨාන ශක්තිය වඩන මෙම වෛතසිකය 'හිරිය' යි. එය ආචාර ධර්මයක් වන අතර, සද්චාර ගුණයෙන් හෙබි වෛතසිකයකි.

නම් කිරීමේ සහ හංවඩු ගැහීමේ මෙම ක්‍රමය ඇත්ත වශයෙන්ම හොඳ යහපත් වෛතසිකවලටද එක සේ යෙදිය හැක. එවිට ඒ හොඳ සිතිවිලි දිරිගැන්වේ. ප්‍රබල වේ. මෙලෙස නම් නොකළොත්, එම යහපත් සිතිවිලි ගණන් නොගැනීම නිසාම නිලීනව අප්‍රධානවම පවතින්නේය. නම් කිරීම හරහා මෙලෙස හොඳ දේ හොඳ වශයෙන් හඳුනාගැනීමෙන් ඒවා වැඩි දියුණුවට පත් වේ.

සම්මා සතිය සහ සති මාත්‍රය සලසන හිතකර සේවාව නම්, ජීවිතයේ එදිනෙදා සිද්ධි මෙන්ම සිතේ ක්‍රියාකාරකම්ද ප්‍රතිපදවේ දියුණුවටම ගොනු කර ලීමයි. නම් කිරීමේ සහ හංවඩු ගැහීමේ මෙම කෘත්‍යය නිසා අහිතකර දේ පවා හිතකර දේ සඳහා අමුද්‍රව්‍ය බවට පත් කෙරේ.

මෙයට සාක්ෂි වශයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පහත සඳහන් පාඨ කියවා විශ්වාසය තහවුරු කරගන්න.

“සුඛං වෙදනං වෙදයමානො ‘සුඛං වෙදනං වෙදයාමී’ති පජානාති”<sup>4</sup>

“සරාගං වා විතතං සරාගං විතතති පජානාති”<sup>5</sup>

“සනතංවා අජ්ඣතතං කාමච්ඡන්දං අත්ථි මෙ ව අජ්ඣතතං කාමච්ඡන්දෙති පජානාති”<sup>6</sup>

“සනතංවා අජ්ඣතතං සති සමෙඛාජ්ඣමිඛං අත්ථි මෙ ව අජ්ඣතතං සති සමෙඛාජ්ඣමිඛාති පජානාති”<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ජ. ත්‍රි 460 පිට)  
<sup>5</sup> සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ජ. ත්‍රි 464 පිට)  
<sup>6</sup> සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ජ. ත්‍රි 466 පිට)  
<sup>7</sup> සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, දී.නි. 2 - (බු. ජ. ත්‍රි 474 පිට)



මෙම පිරිසිඳ දැකීම සහ නම් කිරීමේ කටයුත්ත හරහා පසුවට විපස්සනාව තුළින් කාරණා වටහාදෙන තෙක් ඊට මග හෙළි කර දී සිත සකස් කර දීම සිදු වන බව මෙහි ලා කෙටියෙන් සඳහන් කරමින් මෙහි සමාජිකිය සටහන් කරමු. (සති මාත්‍රය මගින් සිදු කරන ලබන එම කටයුතු දෙක අනුව මානසික කර්තව්‍ය බිහි කරන සහ සංඥ බිඳී යනු ඇත. එසේම නාම රූප ධර්මයන්ගේ නියම ස්වභාවය හෙවත් සටහන් සහ ආකාර හැඳින්වීම හරහා ඒවායේ උදයව්‍යය දැකීමට උපකාර වනු ඇත)

