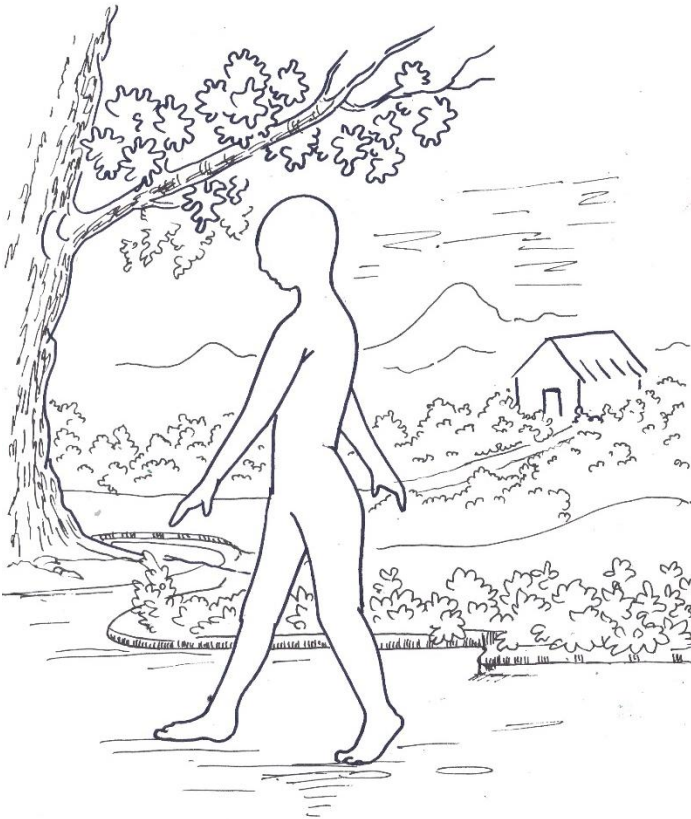


සති පාසල හතර වැනි සතිය



වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

අද අපි බලමු “සැමට බලවත් සතිය” ගැන. දරුවන්ගේ “සතිමත්” කම දුටු, ඒ වගේම “සති පාසල් සංකල්පය” පිළිගැනීමට කැමත්ත දක්වන පාසල් විදුහල්පති වරුන්ගෙන් මේ වන විට ඉතා සාධනාත්මක ප්‍රතිචාර අප වෙත ලැබී තිබෙන බව කියන්නේ සතුටින්. විවිධාකාර සමාජ කොටස් වෙතින් පැමිණ සිටින සිසුන් එකම ස්ථානයකට එක් කරන පොදු සාධකයක් බවට සතිමත් බව පත් වී ඇති ආකාරය ඇත්තෙන්ම සුවිශේෂී කාරණයක්. මහත් ධෛර්යයට සහ ප්‍රීතියට හේතුවක්.

අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ අද තිබෙන අනිකුත් විෂයන්ට වඩා වැදගත් තැනක් ගන්න, ඒවගේම විශේෂ අවධානයකින් යුතුව ඉදිරිපත් කළයුතු මෙම විෂය නිර්දේශය පාසල් දරුවන් අතට පත් කරන්නට පදනම සකස් වූයේ, සතුට, සැනසුම, නිදහස, සහ සත්‍ය සොයන්න කැපවීමකින්, ඒ වෙනුවෙන්ම තම “මනස” කියන විද්‍යාගාරය තුළ තමන්ගේ “කය” කියන උපකරණ කට්ටල වික උපයෝගීකරගෙන වසර 40 ක් පුරා අධ්‍යයනයක යෙදෙන, පූජ්‍ය උඩ රීරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් කරනලද පර්යේෂණයන්ගෙන් ලබා ගන්නා ලද අත්දැකීම් සහ විශේෂඥ දැනුම් සම්භාරය පදනම් කරගෙනය.

මෙසේ කලඵලි දැක්වුණ “සති පාසල” අද ලංකාව පුරාම පාසල්වල, විශ්වවිද්‍යාල වල, සියලුම ආගම් වල ඇති දහම් පාසැල්වල, ඉරිදි පාසැල්වල, පිරිවෙන්වල, ඒවගේම කාර්යාලවල, පොලිසිවල, සෞඛ්‍ය සේවාවල, බන්ධනාගාරවල, කර්මාන්තශාලාවල, පාර්ලිමේන්තුවේ, යන සියලුම සමාජික,දේශපාලනික, ආර්ථික යන ක්ෂේත්‍රයන් ඔස්සේ, ආගමික සහ ජනවාර්ගික බේද වලින් තොරව සාමයෙන්, සමගියෙන් විහිදී යන ආකාරය දකින්න පුළුවන් වෙනවා.

මේ වාගේ දිගින් දිගටම සති සංකල්පය මුල් බසින විට අපට ලැබෙන ප්‍රතිචාර විදුහල්පතිවරුන්ට සීමා නොවී උපදේශක හවතුන්,

පාසල් ළමුන්, දෙමාපියන්, අධ්‍යාපනඥයන් ආදී අනෙකුත් අදාළ පිරිස් වෙතින්ද ප්‍රතිචාර ලැබෙන විට, සමාජය තුළ විහිදී යන විට එම තොරතුරු ජාතික සම්පතක් වනු නොඅනුමානය. මේවා මැදින්, මල් මාලයක විවිධ මල් මැදින් නූල ගමන් කරන්නා සේ සතිය විහිද යමින් ගොනුව ලබාදෙන හැටි දකින්නට බලාපොරොත්තු වන්න. එය එක රටකට සීමා නොවී, ඉදිරි අනාගතයේ ලෝකයේ බොහෝ රටවලට පැතිර යනවා නොඅනුමානයයි.

‘සති පාසල්’ට සම්බන්ධ වෙලා සතිමත් බව ඉගෙනගෙන ලබන අත්දැකීම් අපිට ලියල එවන දුවල පුතාල ගොඩක් ඉන්නවා. ඔයාලට මතක ඇතිනේ හිමංසා දෙවිමිණි දුව. එයා එවපු ලිපියක් අපි මීට පෙර පල කළා. හිමංසා ඉගෙන ගන්නේ නවය වසරේ. එයා අයෙත් ලිපියක් එවල තියනවා. මේ ලිපිය අද අපි පල කරන්න හිතුවේ විශේෂ කරුණු දෙකක් නිසා.

පලවෙනි කරුණ තමයි සතියේ බල මහිමය මොකක්ද කියල ඔයාලට කියල දීම. ඒ ලිපිය කියවල බලන්න එතකොට ඔයාලටම තේරෙයි හිමංසා දුව කොච්චර ඉස්සරහට ගිහින් තියනවද කියල.

දෙවන කරුණ තමයි සතිමත් බව දිගින් දිගටම පුරුදු කරගෙන යනකොට, ඒ පිළිබඳව අවබෝධය තමන් තුලින්ම ඇති වෙන බව කියා දීම. උදහරනයක් ලෙස ජීවිතයේ සතුටක් ලබන්නේ කොහොමද කියල හිමංසා ලස්සනට ලියල තියනව. මේ ලිපිය, මේ වයසේ දැරුවෙකු සතුට ගැන කරපු එක් හොඳම ප්‍රකාශයක් කියල කියන්න පුළුවන්.

ඔන්න ඉතින් ඔයාලම කියවල බලන්න.

තෙරුවන් සරණයි

ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස,

මම දැන් දිනපතා පර්යංකයෙන් සක්මනෙන් නිහඬවී බවට සවන් දෙන්නෙමි. ස්වාමීන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ලෙස මුලින් ම නිහඬව,සෙමින්, සතිමත්ව ශබ්ද වලට හොඳින් ඇහුන්කන් දුන්නෙමි. සොබා සෞන්දර්යයෙන් බාහිරෙනුත් නැගෙන ඒ සියලු ශබ්ද

නැගෙනහිර නිහඬතාවක් තුළිනි. හඬක් නැතිව එය නැවතුණ තැනත්, නැවත හඬක් නැගෙන තැනත් අතර කාල පරාසය තුළ නැගෙන ඒ නිශ්ශබ්දතාවය තුළින් සිතුවිලි වලින් තොර නිසල බවක් සහ සිනේ නැවතීමක් ඇති බව දැනෙනවා. ඒ වගේම නිහඬ බවක් නැති තැන ශබ්ද නො නැගෙන බවත් මට වැටහුනි.

සොබා දහමේ සුන්දරත්වය තුළින් නිහඬේ හඬට සවන් දෙන විට හිතේ නිහඬ බවත් නිශ්චලතාවයත් ඇති වෙනවා වගේම මේ නිහඬ බව තුළ හිත අතීතයට අනාගතයට අරය මෙයා ළඟ නැවතීමක් නැති වී සිත සතිමත්ව ශාන්තභාවයට පත් වන්නේ ය. සිතුවිලි නැති සිතක මෙමන්ද, කරුණාව, සුන්දරත්වය, නිර්මාණශීලී බව, වගේම සිනේ සැනසීමක්ද දැනුනි. බාහිර නිශ්ශබ්ද තාවය තුළින් සිතුවිලි වල නිහඬතාව වගේම මනසට විවේකයක් ලැබුණ බවක් දැනුනි.

මේ මොහොත තුළ ජීවත් වන බවක් දැනුනි. ඒ වගේම දුක,වේදනාව, පසුතැවීම, පීඩනය ආදී අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න වලින් නිදහස් බවක් දැනුණ. සතිමත්ව වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වීම සෞන්දර්ය යි. එහි සංවේදී බවක්ද දැනුනි. ජීවිතය කියල කියන්නේ මේ මොහොතේ ජීවත්වීම නැත්නම් සතිමත්ව සිටීම බව මම ඔබ වහන්සේගෙන් දැන ගනිමි. ශබ්ද වලට යටින් නිහඬ බවක් තිබෙනවා වගේම ඒ ශබ්ද නැතිවෙන්නෙන් නිහඬතාව තුළින්මයි.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සුලන් රැල්ල සොබා දහමේ සිසිලසින් නැගෙන ප්‍රාණවත් බවක් දැනුනි. නිහඬේ හඬ විදීමේ දී සිතට දැනෙන සැනසීම ගැන කීමට අපහසුයි. එහි ඊටත් එහා ගියපු දෙයක් බව දැනුනි. එය තව කෙනකුට විස්තර කිරීමට අපහසුයි. එහි දුක වේදනාව, අසහනය නැති ස්වභාවික දෙයක් ලෙසයි මට දැනුණේ

සොබා දහමේ නිහඬියාව තුළින් අපට එය පහසුවෙන් ලබා ගත හැකියි. මම මේ වැඩ සටහනට පැමිණීමට කලින් සතුට සැනසීම ලබන්න හති වැටෙනකන් සෙල්ලම් කළා, තරඟ කළා, නිදීමරා පාඩම් කළා, යහළුවන් සමග රණ්ඩු කළා, තරහ වුනා, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, ආයුධ කර ගත්තා. ඒත් සතුට සැනසුම ඇත්තේ අයාලේ දුවන් සිතුවිලි වලින් තොර මේ මොහොතේ සතිමත්ව කරන කියන දේ තුළින් ලැබෙන අභ්‍යන්තර සුවය මට දැන් දැනෙනවා.

මම දැන් පාඩම් කිරීමට හෝ නිර්මාණ කිරීමට පළමු ව විනාඩි 10 ක් පමණ කාලයකට සිත අරගෙන හුස්ම දෙස බලන්නෙමි. සක්මන් කරමින් නිහඬව හඬට සවන් දුන්නෙමි. සොබා දහමේ නිහඬියාව තුළ සිතුවිලි වල නැවතීමක් ඇති වෙනවා. ඉන් පසුව පාඩම් කිරීමේදී හොඳින් මතක හිටිනවා. මම මෙවර වාර විභාගයෙන් හැම විෂයයකට ලකුණු 85 න් ඉහල ලබා ගනිමි. වෙනද විභාගයට මුහුණ දීමේ දී දැනුණු බය, ආතතිය මට දැනුණේ නැත, පාඩම් වැඩ මා ළඟ සිටින යහළුවන්ටත් කියල දුන්නා. ඉතාමත් සැහැල්ලු ලෙස හැම දෙයකින් ම ජයග්‍රහණය ලබා ගත්තා.මේ හැම දේම මට ලැබුණේ සතිමත් බව පුහුණු වීමෙන් පසුවය.

මට සතිමත් බව කියා දුන් ඔබ වහන්සේට ගොඩාක් සිං. දීර්ගායු වේවා.

හිමංසා

අපේ අරමුණ වන්නේ, මේ විශේෂ සම්පත හඳුන්වා දී, සතිමත් බවේ වාසි හා ප්‍රයෝජන සියලුම සිසුන්ටත් සමාජයේ අනෙක් අංශවලටත් හඳුන්වාදීමයි. එයම විශාල ජයග්‍රහණයක් සේ සලකා, සියලුම පාර්ශ්ව තම තමන්ගේ අත්දැකීම් හා ප්‍රතිචාර හෙළි කරන්නවා!

තද ආතතියකින් සිටියත් මන්දෝත්සාහී වී සිටියත් අපට ලියන්නත්, ප්‍රතිචාර දක්වන්නත් පමා වන්න එපා. අප්‍රමාද වන්න.

සතියෙන් ඉදගැනීම

ඔයාලට සමහර වේලාවල තද ආතති ගතියක්, කිසිම දේකට යෙදෙන්න වුවමනා නැති ගතියක් දැනිල ඇති. එහෙමත් නැතිනම් කම්මැලි ගතියක් වගේ. පොත් පත් වල වැඩ කරන්න ආස නැති ගතියක්. සමර වෙලාවලට අම්මල තාත්තලාගෙන් බැනුම් අහලත් ඇති පාඩම් වැඩ කරන්නේ නැහැ කියල නේද.

ඒ වගේ පීඩාවකින් ඉන්න වෙලාවට ඔබට මොනවාද හැඟෙන්නේ? මොනවාද දනෙන්නේ?. හුඟාක් වෙලාවට ඇඟට අපහසු ගතියක්, මොකුත් කරන්න හිතෙන්නේ නැති ගතියක්, හිතට බර ගතියක්, ඒ කියන්නේ හිස කැක්කුම වගේ ගතියක් දනෙනවා නේද.? සමහර වෙලාවට ඒ හැගීම් වලින්, ඒ අපහසුතා වලින් ගැලවෙන්නත් හරි අමාරැයි.

අපි අද කතා කරන්නේ එවැනි පීඩාකාරී වෙලාවක සතියෙන් වාඩි වෙලා ඉන්න පුරුදු කිරීම මගින් ඒ පීඩාකාරී සිතුවිලිවලින් මිදෙන්නේ කොහොමද කියලයි.

Journal of Caring Sciences කියන විද්‍යාත්මක සගරාවේ 2012 දී පල කරන ලද වාර්තාවක සඳහන් වෙනවා ඇමෙරිකාවේ සිටින සැම ළමයින් තුන්දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් ආතතිය හා සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය ගැටලු වලින් පෙළෙන බව (**Journal of Caring Sciences, 2012,1(1), 25-30**). ලංකාවෙන් එවැනි තොරතුරු බොහෝවිට අපිට අසන්න ලැබිල තියනවා.

අපිට නිතර නිතර ඇති වෙන පීඩාකාරී සිතුවිලි වලින් මිදෙන්න පුළුවන් උනොත් මේ වගේ අසනීප තත්වයකට යන එක වලක්වාගන්න පුළුවන් බව ඔයාලට තේරෙනව නේද. නිවාරණය, එහෙම නැතිනම් වලක්වාගැනීම වඩා වැදගත් බව සති පාසලේ අපි අවධාරණය කරන්නේ මේ නිසයි.

හොඳයි අපි බලමු සතිමත්ව වාඩි වෙලා ඉන්න පුරුදු කිරීම මගින් මේ වගේ අවස්ථ වලින් ගැලවෙන්නේ කොහොමද කියල.

දවසකට ටික වෙලාවක් සතියෙන් වාඩි වෙලා ඉන්න නිතර පුරුදු කිරීම නිසා, ඒ පුරුදු මනසට වාඩි වූ විට මොනවා දැනුණත්, ඇහුණත් හැඟුණත් තමා වාඩි වී සිටින බව දැනගැනීම ඉබේටම පුරුද්දෙන් අත් විඳිනවා. පුරුදු මනසට,වාඩි වෙනකොටම මම වාඩි වෙලා ඉන්නේ කියල දැනෙනවා. කොහොමද අපි වාඩි වෙලා ඉන්නවා කියල දැනගන්නේ. අපේ කකුල් දෙක පොලවේ වඳින හැටි, අත් දෙක නියන හැටි, අපේ සිරුරේ බර ආදිය අපිට දැනෙනවා නම් අපේ හිත අපේ කයත් එක්ක ඉන්නවා කියල කියන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිනම් අපි මේ මොහොතේ ඉන්නවා කියල කියන්න පුළුවනි. සමහර වෙලාවට හොඳට අවධානයෙන් හිටියොත් අපේ ඇඟේ ඇති වන සුළු සෙලවීම් පවා ටික වෙලාවක් යනකොට දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ, හුස්ම ගන්නකොට උදරය සහ පපු පෙදෙස සෙලවෙන හැටි, ඒ විතරක් නෙවෙයි හදවත ගැහෙන රාවය පවා ඔයාලට දැනෙන්න පටන් ගනීවි. එතකොට හිතේ හරිම සතුටක් ඇති වෙයි; පුදුමයක් පවා ඇති වෙයි, අතේ මෙන්න මගෙ හදවත ගැහෙනවා, මෙව්වර කල් මට දැනුනෙන් නෑ නේ කියලා. ඉතින් හිතලා බලමු - අපේ සිරුරේ නියන ඉතාම වැදගත් ඉන්ද්‍රියක් වැඩ කරන හැටින් සතිය නිසා අපට දැනෙන එක හොඳයි නේද?

ඉතින්, මේ විදියට වාඩි වෙලා ඉන්නකොට හිත වෙනින් කල්පනාවලට යන්නේ නැහැ. හිතේ ඇති වෙන සිතුවිලි මේ මොහොතේ වෙන දේවල් ගැන විතරයි අතීතයේත් නෙවෙයි. අනාගතයේත් නෙවෙයි. මෙතන මේ මොහොතේ විතරයි. එතකොට අසහනය සංසිදෙනවා. මන්දෝත්සාහී බව නැති වෙනවා. ඔයාලට කේන්තියක් ආව වෙලාවට, පැත්තකින් ඉඳ ගන්න. ඉඳගෙන ඉන්නවා කියන එක කරලා බලන්න. ඔයාලට දැනෙන්නේවත් නැතුව අපහසු ගතිය නැති වෙලා යයි.

වාඩි වෙලා කිසිම ප්‍රයත්නයක් නොකර - "මම දැන් මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නවා" කියල බලන මොහොතේ කිසිම ආතතියකට හෝ මන්දෝත්සාහී/උකටලී ගතියකට ඉන්න බැහැ. සතියෙන් ඉන්න හැම සතිමත් මොහොතක් තුළම ආතතියට හෝ මන්දෝත්සාහී බවට

ඉන්න බැරි බව ඔයාල හඳුනාගන්නොත් ඔයාලගේ ගොඩක් ගැටළුවලට විසඳුම් හමු වෙනවා. ආධුනික මනසකට මෙසේ කරන්න අපහසු නිසා තමයි 'සති පාසල' දරුවන්ට සතියෙන් වාඩි වෙලා ඉන්න පුහුණුවක් දෙන්නේ.

දැනටමත් පාසල් තුළදී අපි කරපු වැඩ සටහන්වලදී සිසුන්ගෙන් ලැබුණ ප්‍රධාන ප්‍රතිචාරයක් තමයි, සතිමත් වීමේදී අසහනය අඩු වෙන හැටි. පාසල් දරුවන් අපිට කිව්වේ කාල සටහනකටම වැඩ කිරීම, ගෙදරදී කරන්න තියන පාසල් වැඩ ගොඩ, ටියුෂන් පන්ති යාම සහ ඒවායෙන් දෙන ගෙදර වැඩ, විභාග සහ අනිකුත් ප්‍රශ්න රාශියක් නිසා ඔවුන් තදබල ආතතියක සිටින බවයි. ඒ වුණත් සතියෙන් වාඩි වීම පුරුදු කිරීම සහ සතියෙන් ඇවිදීම පුරුදු කිරීම මගින් ලද මනසේ සැහැල්ලුව නිසා ඒ තිබුණ අසහන ගති අඩු වුණ බවක් පවසනවා.

සතියෙන් ඇවිදිනකොට ටිකක් අවට පරිසරය දිහා බලා අගය කරන්න පුරුදු වුණොත් හිතේ විශාල සැනසිල්ලක්, සතුටක්, විනෝදයක්, චමත්කාරයක් ඇති වෙනවා. අහසේ වලාකුළු කොයි හැඩයට තිබුණත් ලස්සනයි - කෙඳි කෙඳි, පුළුන් කුට්ටි, දිග ඉරි ඉරි, එක එක රටා...; ඊළඟට ලේන්නු ගස්වල දුවන හැටි, කුරුල්ලෝ කිව් බිව් ගගා පිළිසඳරේ යෙදෙන හැටි, මල් කිනිත්තකින් පිනි බිත්දුවක් වැටෙන හැටි, සුළඟට අතු රිකිලි සෙලවෙන හැටි..... මේවා දැකිනකොට ඔයාලගේ හිතේ තියන තරහ, අසහනය, මන්දෝත්සාහී බව කොහේ ගියාද කියල හොයාගන්නත් බැරි වෙයි. සතුට විනෝදය උතුරා යන විට ඔයාලට තනියම හිනහන් යයි!! ස්වභාව ධර්මය සතිමත්ව රස විඳින්න පුරුදු වුනොත් අසහනය විතරක් නෙවෙයි, ශාරීරික ලෙඩත් අඩු වෙයි.)

කල් යනකොට ඔයාලටම අත්දැකගන්න පුළුවන්, දවස පුරා අසහන සහ ආතති ඇතිවෙන ජීවන රටාව නිසා මන්දෝත්සාහී/උකටලී බවක් සිතේ තිබුණත් සතිය පුරුදු කළ මනසකට ඒ තත්වයන්ට පහසුවෙන් මුහුණ දෙන්න පුළුවන් කමක් ලැබෙනවා කියල. මොකද, බොහෝ වෙලාවට ඒ පුරුදුකළ හිතට වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙන්න පහසුයි. ඉතින් දැන ගන්නවා සතිමත් මොහොතේදී ඒ කිසිම අපහසුවක් හිතේ හිටින්නේ නැති බව. මේක ආශ්චර්යවත් දෙයක්.

ආතතියෙන් පෙළෙන, මන්දෝත්සාහී බවින් පෙළෙන දරුවන්ට මේක අත්දැකිය හැකියි සතිය පුරුදු කලොත්.

උත්සාහ කර බලන්න. තමාට ආතතියක් හෝ මන්දෝත්සාහී කමක් ඇතිවුනොත්, සැහැල්ලුවට වාඩි වෙලා මොකුත් නොකර ඉන්න බලන්න. තමා වාඩි වී සිටින බව කෙරෙහි සතිමත් වන්න. ඒ වගේම මොන ප්‍රශ්නයක් තිබ්බත් ඇවිදිනකොට "මම දූන් ඇවිදිනවා" යනුවෙන් සිහි කරන්න.

සතිය හැම කෙනාටම, හැම අවස්ථාවකම සමානව සලකනවා. ඒ නිසා කාටත් සතිය ගෙන දෙන්නේ එකම රසයකි.

ඔයාල පාඩම් කරන කොට කම්මැලි හිතුවනොත් දූන් දන්නවනේ කරන්න ඕන දේ. කරලා බලන්න. කම්මැලිකම මට්ටු කරන්න සතිමත් බව තරම් වෙන කිසිම ආයුධයක් නැහැ.

සතියෙන් ඇවිදීම

අද අපි සතියෙන් ඇවිදීම ගැන ඉදිරිපත් කරන්නේ සම්පූර්ණ ප්‍රයෝගික අත්දැකීමක්. සති පාසලේ උපදේශිකාවකගේ සැබෑ අත්දැකීම් සම්භාරයක්. එහි මේ මොහොතේ සිටීම, සතියෙන් ඉඳගැනීම, සතියෙන් භාන්සිවීම, සතියෙන් ඇවිදීම, සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම, සතියෙන් සෙල්ලම් කිරීම යන මේ සිලල්ලම කැටිවූන ලස්සන ඉදිරිපත් කිරීමක්. ඔන් න සෙමින්, සතියෙන් සහ නිශ්ශබ්දව කියවන්න;

ඔබ මෙතෙක් නුදුටු ඉතා සුන්දර, වමන්කාරජනක, අපූර්ව ලෝකය

අප කුඩා කාලේ ස්වභාව ධර්මය ඇසුරේ වින්ද රසය අසීමිතයි. වර්තමානයේදී විවිධ තරඟවලට, වැඩිහිටියන්ගේ ආධිපත්‍යයට සහ නවීන විද්‍යුත් උපකරණවලට කොටු වී ඉන්නා අවාසනාවන්ත දරුවන්ටත් ස්වභාව ධර්මයේ මිහිර විදින්න දීමට සමත් වන ප්‍රවේශයක් ලෙස "සති පාසල" හඳුන්වන්න පුළුවනි.

ස්වභාව ධර්මය කියා දෙයක් තමා අවට ඇද්ද කියා ඇස් ඇරලා බලන්නවත් ඔවුන්ට තහනම්ය. ඒ මදිවට, ඒ සඳහා වේලාවක්ද නැත., පන්ති, පන්ති, තවත් පන්ති.....

ඔබ මෙතෙක් නුදුටු ඉතා සුන්දර, වමන්කාරජනක, අපූර්ව ලෝකයකට ඔබ ගෙනියන්නයි, මේ සුදනම.

ඔබ දවසේ පාඩම් වැඩ කරලා රැයේ හොදටම හෙම්බත් වෙලා උදහස් වෙලා ඉන්නකොට රූපවාහිනිය බලන්න පෙළඹෙනවා නේද? ඔබේ නිර්මාණ ශක්තිය මොට කරන, කිසිම පලක් නැති නිරස කාටුත් සහ වෙනත් වැඩ සටහන් බලන්න යොදන කාලය, ස්වභාව ධර්මයේ සෞන්දර්යය සතිමත්ව වින්දනය කරන්න යොදගනිමු.

1. රැට මිදුලට ගොස් අහස දිහා බලන්න. රැයේ අහස කොච්චර ලස්සනද! (අපි පුංචි කාලේ පවුල පිටින්ම මිදුලට ගිහින් කරුවල අහස දිහා බලා ඉන්නවා. ඒ ගැන කියන්නම්) ඉස්ඉස්සෙල්ලාම තාරකාවක් දැක්ක කෙනා දිනුම්!! ඉතින් අපි රවුමට රවුමට කැරකි කැරකි තාරකා හොයනවා. මුලින්ම පෙනෙන්නේ ඉතාම පුංචි එක තරුවක්. - අන්න තාරකාවක්! මමයි ඉස්සෙල්ලාම දැක්කේ. නෑ මමයි..... ටිකින් ටික එක එක තාරකාව අහසට එනවා දකිනකොට අපට හරිම ප්‍රීතියි. අන්තිමට තරුවලින් අහස පිරිලා. ඒ කාලේ කවි අපට තවමත් කටපාඩම්.

සමන් පිච්ච මල් ඉහිරුණු - නිල් තණකොළ පිට්ටනියක්
 වගෙයි අහස අන්න බලනු - කොච්චර ලස්සනද රැට
 බකමුණෝ පියාඹනී - අනික් කුරුල්ලෝ නිදනී
 බෝ අකුවල එල්ලීගෙන - මාවචුලෝ කෑගසනී
 හදහාමී අප දිහාව - එබී බලයි පා සිනාව
 සිසිල් සුළං රැල් විදින්න - දෙරට යන්න හොඳ වෙලාව
 මගෙ සුරතල් අක්කාගේ - මාලේ මුතු ඇට වාගේ
 මේ වැටෙන්නෙ පිනි බිත්දියි - හදමු එකක් ඒ වාගේ
 අහසේ තරු වැල් පිරිලා - පොළොවේ සුදු මල් පිපිලා
 මගුල් ගෙවල් දෙකක් වගෙයි - මේ දෙපොළම හැඩගැහිලා

තාත්තයි අම්මයි අපිට තනි තරු ගැන කියා දෙනවා - බ්‍රහස්පති, සිකුරු තරුව (මේකටම සමහර කාලවල ඉරබටු තරුව කියලත් සමහර කාලවල පහන් තරුව හෝ උද තරුව කියලත් කියනවා)..... ඊළඟට තරු පොකුරු ගැනත් - හත්දින්නත් තරු, මරායන්, මහ වලහා, කුඩා වලහා. එච්චරක්ද, විශාල තරු පොකුරු - ක්ෂීර පඨය,

ඇන්ඩරොමීඩා, පෙගාසස්..... අපි ඔරායන්ගේ පටිය, කඩුව හෙම හොයනවා.

ඉතින් අපි සතියට දවස් දෙකක් තුනක් අහස දිහා බලාසිටිනවා. ඒත් සමහර දවසට තරු පෙළ නැහැ, එකයි පෙනෙන්නේ. ඉතින් තනි තරුවක් දකිනකොට හරි දුක්මුසු කවියක් (හෝඩි පොතේ තිබුණ) මතක් වෙලා අපි හඬ නංවා ගෙනවා.

දිලි දිලි දිලි - චලා පෙළින් එහා

සිටී අහස් කුසේ - කුඩා රුවක් අනේ

මුලු රැයක් රුවින් - දිලෙයි දිලෙයි දිලෙයි

හිරු එනු දැකා - නුඹේ රුවන් මැකෙයි

ඉතින් මේවා මතක් වෙනකොට සති පාසලේ දරුවන් වන ඔයාලත් රාත්‍රියේ අහස දෙස බලා සිටිනවා නම් හරිම අගෙයි කියල හිතෙනවා. ඔයාල සතියෙන් බලන් ඉන්න කොට අපි දැක්කට වඩා සම්පූර්ණ දර්ශනයක් දකින්නත් පුළුවන් වෙයි. හඳ පායපු රාත්‍රිය, තරු දිදුලන රාත්‍රිය ඔයාලගේ ජීවිත වලට එලිය දෙනවා. ගතටත් හොඳයි, මනසටත් හොඳයි.

2. මිදුලේ ඉඩ ඇත්නම්, වැස්සකුත් නැත්නම් රැයේදී පැදුරක් එලාගෙන සතිමත්ව සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙන්න. (අහසෙන් විශාලම කොටස පෙනෙන තැන තෝරාගන්න) ඇස් පියාගෙන දිගට හෙමින් හුස්ම ගන්න, පෙනහලු හොඳටම පිරෙනකල්. ටිකක් නවත්වාගෙන සිට හෙමින් හුස්ම හෙළන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම යවලා පෙනහලු මුළුමනින් හිස් කරලා ටිකක් ඉන්න. ආයෙන් දිග.....ට හුස්මක් ගන්න. මෙහෙම 3 වරක් කරන්න”ස්වභාව ධර්මය මමත් එක්ක යහළු වෙනවා නේද” කියල ඔයාලටම දැනෙන්න ගනියි.

- 3. දැන් පැදුරේ උඩ අතට හාන්සි වෙලා දැන් දෙපා මඳක් ඇත් කර සැහැල්ලුවෙන් තබාගන්න.

සතිමත්ව ඇස් ඇරලා අහස හොඳට නරඹන්න. කොයි තරම් වමන්කාරජනකද! ඔබට පුළුවන් තාරකා දිහා නිකම්ම බලා ඉන්න, ඒවා දිදුලන හැටි බලන්න. (අපි ඒ කාලේ හිතුවේ හැම තරුවකම පුංචි සුරංගනාවක් අපි දිහා බලා ඉන්නවා කියලයි). නැත්නම් ඔබට පුළුවන් තරු ගණන් කරන්න.

සමහර තරු දිදුලනවා, තව සමහරක් ඔහේ නිකම්ම බබලනවා. අර කවි නිකම්ම මතක් වෙයි. හඬ නගා ගයන්න.

මේ ඔබට විවෘත වී ඇත්තේ අසීමිත විශ්වයේ කොටසක්. ඉතා ගැඹුරු විශාල ඥාන සම්භාරයක්. ආශාවෙන් කියවන්නන් අධ්‍යයනය කරන්නන් පුළුවන්. ලෝකය සහ අප විශ්වයේ දරන නියම තැන ගැන අදහසක් ඇති කරගන්න. විශ්වයේ කේන්ද්‍රස්ථානය තමා යයි සිතාගෙන ඉන්නා සමහර වැඩිහිටියන් ගැන අනුකම්පා හිතෙනවා නේද?

- 4. ඇස් පියාගෙන රැයේ නිහඬ බව වින්දනය කරන්න. නිහඬ බවේ නින්තාදයට සවන් දී වින්දනය කරන්න..... මඳ අඳුරේ සැහැල්ලුවෙන් මඳ සුළං පහස විඳිමින් දිගා වී ඉන්න විට, ඉස්සර වෙලා ඔබේ හිතේ තිබුණ උදහස, පීඩනය, නොඉවසිල්ල, කොහේ ගියාද කියලා හොයන්නවත් නෑ නේද? රැහැයි නාදයක්, බස්සෙක්ගේ හුම් හුම් ගැමක්, බලු මහත්තයකුගේ බිරීමක් ඉදහිටලා ඇහෙයි.

දිගටම අහගෙන ඉන්නකොට ඉතා සියුම් ඒකාකාරී උච්ච නාදයකුත් ඇහෙන්න පුළුවන්. කනට පිටින්, ටිකක් උඩින් රිදී නූලක් වාගේ දිගින් දිගටම ගලා යන නාදයක්. මේකට සමහරු කියන්නේ "විශ්වයේ නාදය" කියලා. විවිධ ආගම් මේකට ලස්සන නම් දමලා තියනවා - විශ්වයේ සංගීතය නාද, ශානි, නාද, උද්ගීත්, ශ්රෝෂ, කලාම්..... සමහරු මේ නාදය ඇසුරින් භාවනා කරනවා. ඉතින් ඒ තරම් උසස් නාදයක් අපිට සතිමත්ව අහගෙන ඉන්න පුළුවන් නම්!!

මෙහෙම ඉන්නකොට තව තව කොයි තරම් දේ කරන්න, හිතන්න, පුළුවන්ද!! මේ සේරම සතියෙන් යුක්තව.

ඉතින් කිසිම බරක් පීඩනයක් තරහක් නැතුව ඉතාම සැනසිල්ලෙන් සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නකොට දන්නෙම නැතුව නින්ද යයි වද්ද!!

ඉතින් අර රූප පෙට්ටියේ විකාර බැලුවාට වඩා කොයි තරම් නැවුම්, සුන්දර, අපුරු අත්දැකීමක්ද!

- 5. නිවාඩු දවස්වල උදේ 6 ට විතර අර වගේම (2 පරිදි) පැදුරක් මිදුලේ දමාගෙන ඒ විදියටම කරන්න.

දැන් පැදුරේ වැතිරී අහස බලනකොට පෙනෙන්නේ වෙනස්ම ලෝකයක්. ලා නිල් පාටට විශාලව පැතිරුණ අහස. විවිධ රූප මවන වලාකුළු - තැන තැන විහිදුණ කෙඳි කෙඳි, කොටපු කුඹුරක් වගේ, පුළුන් කැටි කැටි, විශාල කුට්ටි..... ඒ අතරින් ඉතා ඉහළින් යන තිතක් වගේ ජෙට් එකක්, පියාපත් නොසොල්වා විශාල රවුම් රවුම් පා වෙන උකුස්සෙක්, ක්‍රමවත් රටාවකට ඊතල හැඩයට පියාඹන කොක්කු, ඉතා ඉහළ අහසේ තිත් තිත් වගේ දිස් වන වැහි ලිහිණි, කෑම සොයා යන කපුටෝ, කෑගාමින් පියාසර කරන ගිරා රැන්..... ඉතා සුන්දර ලෝකයක් නේද?

මේ වාගේ ලෝකයක ඉන්න අපි කොයි තරම් වාසනාවන්තද! මේ සෞන්දර්යය උදේම විඳිනකොට මුළු දවසම ප්‍රීතිමත් වෙනවා නේද?

ස්වභාව ධර්මයට ලං වෙන්න පුළුවන් තවත් ක්‍රමයක් තමයි, මල් වගාව සහ එළවලු වගාව.

- 6. නොවරදවාම යම් එළවළුවක් හෝ මල් පැලයක් වවන්න. මිදුලේ ඉඩ නෑ කියන්න නම් එපා. මගේ ගෙදර අයින් අඩි එකහමාරක් පළල, අඩි දහයක් දිග තීරුවක මම මාස දෙකකට විතර කලින් මෑ වැල් 10 ක් හිටෙව්වා. අදත් එහි පලදාව කෑමට ගන්නා. වර්ග අඩි හතරක බණ්ඩක්කා

හිටෙව්වා. පැළ ලොකු වෙනකොට, මල් හැඳෙනකොට, ගෙඩි හැඳෙනකොට ඇති වෙන්තේ හරිම සතුටක්. අමුතූම ජීවයක් හැඳෙන හැටි ජේනවා.

පැළෑටි වචනකොට ගස් වැල්වලට ආදරයක් සහ ගෞරවයක් ඉබේම ඇති වෙනවා. අන්න ඒක තමයි ඉතාම වැදගත්. දැන් මම හැමදාම උදේට හවසට මගේ මෑ වැල් එකින් එක බලමින් මල් සහ ළපටි කරල් ආදරයෙන් අනගානවා. ළඟදි දවසක මා අතින් බැරි වෙලා අත්පසුරක් කැඩුණා. මට ඉබේටම “අනේ සොරි. මට සමා වෙන්න” කියවුණා. වැලට ඉබේටම වැන්ද.

තට්ටු ගෙවල ඉන්න ළමයින්ට පෝච්චියක වචනේන පුළුවන්.

මමත් අයියාත් වයස 7, 9 තරම් කාලේ අඩි 10, 20 තරම් දිග පළල හේන් දෙකක් වැව්වා - ලඹු, වට්ටක්කා, වම්බටු, බණ්ඩක්කා, කැකිරි, ඉරිඟු හෙම. ඒවා වැවෙන හැටි, මල් හැඳෙන හැටි, ගැට හැඳී ගෙඩි බවට පත් වෙන හැටි, දවස ගානේ නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් අපි විශාල සතුටක් ලැබුවා. ඊටත් වඩා සතුටු පලදව කනකොටයි. මුල්ම ලඹු ගෙඩියෙන් කිරිබත් හදලා අපි භාවයී නරියයි කතාව රඟදැක්වුවා.

ස්වභාව ධර්මයේ වමන්කාරය ගැන අපි ආයෙන් දවසක කතා කරමුකෝ.....

මේ විදියට සනිමත් බව වඩමින් ජීවත් වෙන එකත් කලාවක්. ඒක ජීවත් වීමේ කලාව කියලත් කියන්න පුළුවන්.

සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි යෙදීම

අද අපි සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩ ගැන ඉදිරිපත් කරන්නේ සම්පූර්ණ ප්‍රයෝගික අත්දැකීමක්. සති පාසලේ උපදෙශිකාවකගේ තවත් සැබෑ අත්දැකීම් සම්බාරයක්. එහි මේ මොහොතේ සිටීම, සතියෙන් ඉදගැනීම, සතියෙන් හාන්සිවීම, සතියෙන් ඇවිදීම, සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි දීම, සතියෙන් සෙල්ලම් කිරීම යන මේ සිලල්ලම කැට්ටුන ලස්සන ඉදිරිපත් කිරීමක්. ඔන්න සෙමින්, සතියෙන් සහ නිශ්ශබ්දව කියවන්න;

“අම්මේ යමුද සති පාසලට.....

චුටි පුතා අද ඔයා මොකද මේ තරම් සතුටෙන් ඉන්නේ? අන්න නංගින් “ටින් ටින් ලේනා...දන් දන් පැන්නා... හුරුතල් පානා... උෟ මගෙ ලේනා....” කියන සින්දුව කිය කියා බිම පෙරළෙනවා.

අම්මා අද අපේ සති පාසලේ ගුරුතුමිය එයාට සිදුවුණ සිදුවීම් ගැන ඇත්ත කතාවක් කියල දුන්නා. මම අහපු ලස්සනම කතාව. හරියට සින්දුවක් වගේ. මට ඒවා මැවිලා පෙනෙනවා වගේ අම්මේ.

අම්ම දන්නවද ඒ ගුරුතුමිය ඉන්නේ කොළඹ නගරයේ නුගේගොඩ කියන ප්‍රදේශයේ කියල. ඒ අසිරිය දකල තියෙන්නේ මහා කැලෑවක නෙවෙයි. නුගේගොඩ ගුරුතුමියගේ ගෙදරදීම. ගුරුතුමිය කියනවා සොබා දහමේ අසිරිය දකින්න පුළුවන් තමන්ගේම ගෙදර, ගෙවත්ත සහ වටපිටවේ කියල. ඒකටම කියල තැන් සොයා යන්න ඕන නැහැ කීවා. ඒ වගේම කිව්වා, පුංචි තැනක වුනත් ඒ ලස්සන දකින්න තමන්ගේ හිත “මේ මොහොතේ” තියා ගන්නත් ඕන කියල.

දවසකට ටික වෙලාවක් “පැත්තකින් වාඩි වෙලා නිකන් බලන් ඉන්නකෝ” කියලත් කිව්වානේ. අපිට ඒකට එකපාරටම හිනා ගියා. මොකද අපිට නිකන් ඉන්නම බැහැනේ.

අම්මා...අපේ ගුරුතුමිය ඒක අපිට ලියලත් ගෙනත් දුන්නා. ඔන්න අහගන්න කෝ.....

මම අද පාන්දර 4. 30 ට ඇහැරිලා මිදුලට ගියාම ඉතා සුවදයක, හුඟක් සීතල මද සුළඟක් හමනවා. තාරකා පෙනෙන්න නෑ. ඒත් මෙන්න ඊටත් වඩා සුන්දර දෙයක්..... අපේ අඹ ගහේ කුරුල්ලෙක් නාද කරනව. ඒක මේ සාමාන්‍ය වාමි සරල කිව් බිවියක් හෙම නෙවෙයි, ඉතා දිග වාක්‍යයක් !! ඉතාම වුටි හුරතල් උච්ච කටහඬකින් දීර්ඝ වාක්‍යයක්. එක සැරයක් ඉවර වෙලා ටිකකින් ආයෙමත් ඒ වාක්‍යයම - මිනිත්තු බාගයක් විතරම දිගයි. උච්චාරණය හෝ ස්වරය නොවරද්ද ඒ වුටි කටහඬින් එය ඒකාකාරීව ගයන අරුමය මම සතිමත්ව අහගෙන හිටියා.

අනේ මේ වුටිටි පැටියා මේ කියන්නේ මොකක්ද? ඉස්කෝලේ පාඩම් දෙන්න තියන කවියක් පුරුදු වෙනවා ඇති - නැත්නම් පාන්දර තමාගේ ආගමේ ගාථාවක්, ශ්ලෝකයක්, ගීතිකාවක් කියනවා ඇති කියලා හිනි මට තනියම හිනා. නැත්නම් දවල් වෙනකල් නිදියන අයට පොඩි සමච්චලයක් වද්ද!! මෙයා කවුද කියා බලන්න ටෝව් එක ගහන්න බයයි. පියාඹලා ගියොත් හෙම? මේ ලියනකොටත් මට ඒ ගීතය ඇහෙනවා. ඉතින් ඔබටත් සති පාසලේ උගන්වලා තියන හැටියට පොඩි කතාවක්, කවියක් ලියන්න පුළුවන් - කුරුල්ලා කියන හැටියට. ඔන්න සතිමත් බව නිසා නිර්මාණ ශක්තිය පිබිදෙන හැටි!!

ඉතින් ඔබත් පාන්දර නැගිටිට හැටියේම යන්න එළියට. ගිහින් ඉතා සුන්දර ලෝකයකට අවදි වෙන්න. ඔබ ඉස්සර දවසක රැයේ ඉතා ඉහළින් කඵවර ආකාශය සහ විශ්වය දක්කා. උදේ ඉතා ඉහළින් නිල් අහස සහ පියාඹන කුරුල්ලෝ, වලාකුළු හෙම දක්කා.

ඒ වෙනුවට අද අපේ ඇස් මට්ටමෙන් වාගේ පෙනෙන තවත් කදිම ලෝකයක් බලමු - සිසිල් සුළඟ, විවිධ මිහිරි නාද කරමින් කඩිසරව හැසිරෙන, පියාඹන කුරුල්ලෝ, ලස්සන සමනල්ලු, බාගද මීමැස්සෝ.

තණකොළ උඩට පිනි බිත්දු වැටිලා මැණික් වාගේ දිලිසෙනවා. ගහකොළ හරිම ප්‍රාණවත්.

ටිකක් එළි වුනාට පස්සේ හෝ දවසේ අනික් වෙලාවලට සතිමත්ව නිරීක්ෂණය කරන්න කපුටෝ, ගිරවු, දෙමලිච්චෝ, කොට්ටෝරුවෝ, මයිනෝ, පිළිහුඩුවෝ, සමනල්ලු..... (දැන් ගේකුරුල්ලෝ දකින්නවත් නෑ නේද? ඇයි ඒ? පරිසර දුෂණය නිසා) ඒ ඒ අයගේ වෙනස් වෙනස් ලක්ෂණ - පාට, නාද කිරීම, හොටේ, පියාපත්, කෑම කන හැටි (උද - ගිරවා කන්නේ එක කකුලකින් කෑම හොටේ ළඟට අරගෙනයි. අනික් අය බිම නියන දේ හොටෙන් ඇහිදගෙන කනවා)

මගේ සුන්දර අත්දකීම් කීපයක් කියන්නද? මම සාමාන්‍යයෙන් උදේට ඉස්තෝප්පුවේ වාඩි වෙලා අවට සුන්දරත්වය බලා ඉන්නවා. ඒකට මම කියන්නේ “අලස සමාපත්තියට සමවැදීම” කියලා. දකින දේවල් නිසා දවසම සුන්දර, ප්‍රීතිමත් හා සැහැල්ලු වෙනවා.

ඔහොම ඉන්නකොට, ඔන්න ටෙලිපෝන් කම්බිය දිගේ ලේනෙක් ගමනක් යනවා. ටිකක් දුර යනකොට නිදිමතක් ආවා. අර කම්බිය අත් දෙකෙහුයි කකුල් දෙකෙහුයි තරයේ අල්ලාගන්නා. ඔචච හෙමින් හෙමින් කම්බිය උඩට පාත් වුණා. ඇහැ හෙමින් සැරේ පියවුණා. දැන් පොඩි එකා කම්බිය උඩ සැපට නිදි. හරි පුදුමයි අහසේ කම්බිය උඩ බැලන්ස් එකේ තද නින්දෙන් ඉන්න හැටි. මද සුළඟට චලිතය යස ලස්සනට හෙමින් වැනෙනවා. හරිම සැප ඇති. ඔන්න කාර් එකක් ආවා. එතකොට ඒ සද්දේට ලේනා ගැස්සිලා ඇහැරුණා. ටිකක් ඉඳලා ආ.....යෙමත් ඇස් හෙමින් සැරේ පියවෙනවා, ඔචච පාත් වෙවී ගිහින් කම්බිය උඩ තැන්පත් වෙනවා. හෙමින් සිදු වන ඒ ක්‍රියාවලිය බලා ඉන්න හරිම විනෝදයි. දැන් පොඩි එකා ආයෙන් හීන බලබලා නිදි!! ටිකකින් නැගිටලා තමාගේ ගමන යන්න පටන්ගන්නා. ඉස්කෝලේ යනවද දන්නේ නෑ, ගෙදර වැඩ කරලා නැති නිසා යන්න හොර ඇති.

ලේන් අම්මෙකුයි පැටියෙකුයි අඹ ගහ යට තණකොළ මතට ඇවිත් පුරාම වෙලාවක් තණකොළ දළ රස කර කර කෑවා. පොඩි “වේන්ජ් එකකට” වෙන්න ඇති.

වුටි බට්ටිච්චෙක් අපේ වැටේ තන්බර්ජියා වැලේ කොළ අතරින් සැඳුණු දෝනාව අස්සෙන් පැන පැන වැට දිගටම එක කොනක සිටලා

අනික් කොනට ගියා. ඊට පස්සේ ඒ කොනේ සිට, පටන්ගත් කොනටම ආපසු පැන පැන ආවා. සෙල්ලමක් වෙන්න ඕනෑ. නැත්නම් බඩ බහින්න ව්‍යායාමයක් වද්ද!!

අපේ ඉස්තෝජ්ජුවට නැමුණ රුක් අත්තන මල් අත්තක නිදගන්න හැමදම වුට්ටි පොල්කිව්වෙක් එනවා. කළු සුදු වුට් ගුලියක්, කොළ පාටයි කහ පාටයි අතරේ. ඈ අටට විතර ඇවිත් පාන්දරම යනවා. එයාත් ඒ “පොඩි වෙන්ජ්” එකකටද? නැත්නම් අලුත් වුට් මල්ලි කෙනෙක් ඉපදිලා කුඩුවේ ඉඩ මදි වෙලා වන්ද?

ලේනෙක් එයාගේ ඔළුව තරම් ලොකු විසාල පරඩැල් ගුලියක් කටින් අරන් ඉස්තෝජ්ජුවට ආවා. මම දෙර වහලා හින්ද එයාට ගේ ඇතුළට යන්න විදිහක් නෑ. හරියට තමන්ගෙ ගෙට යන්න වගේ නොඉවසිල්ලෙන් පස්සා කකුල් දෙකෙන් වාඩි වෙලා මා දිහා බලා ඉන්නවා. “හ්ම්..... අරිනවකො දෙර !!” ඉතින් මම විගහට දෙර ඇරියාම එයා ගේ ඇතුළට ගියා හරියට තමන්ගෙ ගෙදරට යනවා වගේ උජාරුවෙන්. පස්සේ බැලුවාම මගේ මහන මැෂින් එක අස්සේ කුඩුවක් හදලා.

පිළිහුඩුවෙක් විදුලිය කම්බිය උඩ හිටියා. එක පාරටම වර්වස් පිඩක් පහළට දූම්මා. අහස පසුබිම් කරගෙන තද දීප්තිමත් නිල් පාට කුරුල්ලයි එයාගෙන් පහළට වැටෙන සුදු පාට හීන් තීරුවයි කදිම රටාවක් මැව්වා.

හරහට වැස්ස වහිනකොට මම බලා ඉන්නවා. පාලේ විදුලිය පහනට මෙහා පැත්තෙන් ඒ වැහි පාරවල් හරි සුන්දර රටා මවනවා.

ඉතින් ඔබත් මේ සුන්දර ලෝකයට පිවිසෙන්න. ඔබට ඕනෑ කරන්නේ කලාත්මක හදවතක් සහ සුන්දරත්වයට විවෘත වූ දෙනෙතක් විතරයි. සල්ලි සතයක්වත් යන්නේ නෑ. හිතේ පීඩනය, උදහස, තරහ, දුක නැති කරගන්නත් විවේකය ගත කරන්නත් හොඳම විදිය.”

ඔන්න ඔය කතාව තමයි අපිට අද අපේ ගුරුතුමිය කියා දුන්නේ. අම්මත් ආසද ඒවගේ ඒවා අහන්න.

අහස, වලාකුළු, කුරුල්ලෝ, වැස්ස, ගහකොළ ගැන ගුරුතුමිය රස කර කර කියනකොට අපි කිව්වා අනේ අපිටත් ආසයි ඒ වගේ

දේවල් දකින්න. අපේ ගෙදරත්ටත් කුරුල්ලෝ ආවා තමයි, වැස්සත් වැස්සා තමයි. ඒත් අපි එහෙම දැක්කේ නැහැනේ කියල අපි කිව්වා. ඉතින් ගුරුතුමිය කියනවා;

ඒක තමයි පුනේ දුවේ, ඔයාලගේ ඇස් කොහෙද තියෙන්නේ? කන් කොහෙද තියෙන්නේ? බොහෝ දුරට ජංගම දුරකථනයේ නේද? ඒක ඔබ ඔබ ඉන්නවා මිසක්, ඔයාලට ගහ කොළ දිහා බලන්න, කුරුල්ලෝ දිහා බලන්න වෙලාවක් නැහැනේ. වැස්ස වැස්සත් වැස්සට බැන බැන ඉන්නවා මිසක් ඒකෙ ලස්සන දකින්න වෙන කවරුත් කියල දුන්නෙත් නැහැනේ.,

ඉතින් ගුරුතුමිය කිව්වා එහෙනම් අපි ඊළඟ දවසේ මේ සති පාසලේ තියන අර ගහ යටට ගිහින් බලමුද කුරුල්ලෝ එනවද කියල. සුළඟ හමන හැටි, කොළ අතු නැළවෙන හැටි, කුරුළු නාද තිබුනොත් අහමු. අපි හැමෝම එකට ඉඳන් කරනකොට වඩාත් හොඳයි නේ පුරුදුවෙනකම්. ඊට පස්සේ ඔයාලටත් ඒ වගේ ඔයාලගේ ගෙදර වත්තේ, ඒවගේම යන යන තැනදී ඒ සුන්දරත්වය දකින්න පුළුවන් වෙයි කියල ගුරුතුමිය කිව්වා.

අම්මා... ඔයත් එන්න එදට අපිත් එක්ක 'සති පාසල'ට. එන්නම් එන්නම් පුනේ. අනේ මම දන්නේ නැහැ ගුරුතුමියගේ කතාව අහල මේවිචර සතුටුනම් ඒ සුන්දරත්වය ඔයාලම දැක්කම කොච්චර සතුටු වෙයිද.

අනේ පුනේ මටත් හිතෙනවා 'සති පාසල'ට යන්න හැමදුම. ඔයාල 'සති පාසල'ට ගිය දවසේ ඉඳන් හරි සතුටෙන් නේද ඉන්නේ කියල මට පෙනෙනවා.

සති ක්‍රීඩා මගින් සතිය පුරුදු කිරීම

අද නියෙන්තේ සති ක්‍රීඩා මගින් සතිය පුරුදු කිරීම ගැන වුනත්, අද අපිට විශේෂ දවසක්. මොකද සති හතරක් ඉවරයි මේ සතියට, සති 20 ක් ඉවරයි මේ සතියට. ඉතින්, අද ලිපියේ පොඩි වෙනසක් කරන්න හිතුවා. 'සති පාසල' පාඩම් පොතේ පෙරවදන ලිවේ අති පූජ්‍ය හේතේපොළ ගුණරතන ස්වාමීන්වහන්සේ. උන් වහන්සේ හයි විචි, බටහිර වර්ජනියාහි, භාවනා සමාජයේ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ. ඒ පෙරවදනේ තියන කරුණු වල වටිනාකම නිසා අද පල වෙන්නේ උන් වහන්සේ විසින් සති පාසල පොත සඳහා ලියන ලද පෙරවදනයි.

කියවන්න සෙමින්, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව;

කරුණු වහාම සජීවිව සිතේ ප්‍රතිෂ්ඨාපනය වනසුලු වූ මගේ ස්මරණ ශක්තිය photographic memory වයස විස්සේදී නැති වීම මට ඉමහත් කනගාටුවක් විය. මෙසේ මගේ ස්මරණ ශක්තිය නැති වීමට පෙර මා භාෂා කීපයක් ඉගෙනගෙන තිබුණි. ස්මරණ ශක්තිය නැති වූ පසු මට සිංහල හෝඩියවත් හඳුනාගත නොහැකි විය. මගේ දෙමව්පියෝ, ගුරුවරු, නෑදෑයෝ සහ යහළුවෝද මා මෙන්ම දුක් වූහ. මගේ මතකය ආපසු ලබාදීමට කළ හැකි සියල්ලම කළහ. එහෙත් ඒ සියල්ල නිෂ්ඵල විය.

අවසානයේදී මම සතිපට්ඨාන භාවනාව පුහුණු කරන්නට විමි. මාස හයක් පමණ එසේ පුහුණු කිරීමෙන් පසුව මම අකුරු සහ වාක්‍ය හඳුනාගන්නට පටන්ගතිමි. මගේ පෙර පැවැති විශේෂ මතක ශක්තිය නැවත කිසි විටෙකත් මා තුළ ඇති නොවීය. එහෙත් වාසනාවට මෙන්, සිංහල, පාලි, සංස්කෘත, ඉංග්‍රීසි, හින්දි සහ දෙමළ භාෂා නැවතත් කියවන්නට පටන්ගත්තෙමි; ඒ මගේ ස්මරණ ශක්තිය නැති වීමට පෙර මා ඉගෙනගත් භාෂා විය. ඒ අනුව, සතිය අපේ මතකය ශක්තිමත් කරන බව මගේම පෞද්ගලික අත්දැකීමෙන් මට කිව හැකිය.

ඔබට ගුණාත්මක ජීවිතයක් අවශ්‍ය නම් ඔබට ගුණාත්මක මනසක් තිබිය යුතුය. ගුණාත්මක මනසක් ඇති වන්නේ සතිමත් බව පුහුණු කිරීමෙනි. සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මුළුමනින්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ අනිත්‍යය, දුක සහ අනාත්ම බව වටාය. මේවා වනාහි ඔබ අත්දකින සෑම දෙයක්ම තුළ පැහැදිලිව දැක්ක හැකි අනිවාර්ය ලක්ෂණ වේ. දැකීම, ඇසීම, ආසාදනය, රස බැලීම, ස්පර්ශය සහ සිතීම යන සෑම දෙයකම ඔබ අත්දකින්නේ අනිත්‍යයයි. මේ ඇතැම් අත්දැකීම් ඉතා ප්‍රසන්නය. ඇතැම් ඒවා අප්‍රසන්නය. තවත් සමහරක් ප්‍රසන්න - අප්‍රසන්න යන දෙකින්ම තොරය. ඒ කෙසේ වුවත් ඒ සියල්ලක්ම අනිත්‍යය, අතෘප්තිකරය, අනාත්මය. මෙම ලක්ෂණ තුන සතර සතිපට්ඨානයේ සෑම කොටසකම, සෑම පර්වයකම, අවධාරණය කර තිබේ. අපගේ සෑම අත්දැකීමකටම සතිමත් අවධානය යොමු කළ විට අපට පෙනෙන්නේ, ඒවා හටගැනීමේ සිට අවසානය දක්වා සමස්ත ක්‍රියාවලියම මනසින් දැක්ක නොහැකි තරම් වේගයෙන් වෙනස් වන බවයි. අප තුළ පවත්නා ආශාව නිසා, අභ්‍යන්තරව හෝ බාහිරව කිසිවකට නොඇලී සිටීමට අපට නොහැකිය. භාවනානුයෝගියා අරමුණ කෙරෙහි පිහිටුවාගෙන සිටීමට සිය මනස පුහුණු කළ යුතුය.

මේ සිත පෙරදී යම් ආකාරයකින් හැසිරෙන්නට කැමති නම් එසේ ද,

යම් තැනක හැසිරෙන්නට කැමති නම් එතැන ද, සැප සේ හැසිරුණේය.

අද මම හෙණ්ඩුව ගත් ඇත්ගොව්වා මද කිපුණු ඇතකු හික්මවන්නා සේ ඒ සිත හික්මවමි.¹

¹ ඉදං පුරෙ විත්තමචාරි වාරිකං, යෙනිච්ඡකං යත්ථකාමං යථාසුඛං; තදජ්ජහං නිග්ගහෙස්සාමි යොනිසො, හත්ථිජ්ජහින්නං විය අඬුසග්ගහො (ධම්මපදය - නාග වග්ග)

එහෙත් අප සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී කරන්නට උත්සාහ කරන එකම දෙය නම්, අප අත්දකින කිසිම දෙයකට නොඇලී සිටීමයි.² සතිපට්ඨාන භාවනාවේ අත්‍යන්තයෙන්ම වැදගත් වන මූලික සිද්ධාන්තය මෙය වේ. ඔබේ අත්දැකීමේ වෙනස් වීම දකින විට මනස නිසංසලව නොසිටින බව ඔබ දකින්නෙහි.

මනස තුළ සිදු වන වෙනස් වීම ඔබ විසින් දැකිය යුතුය. අනෙක් දේවල වෙනස් වීම දැකගන්නට නම්, මනස වෙනස් විය යුතුය. ඔබට ඉගෙනීම, ක්‍රීඩා කිරීම, කතා කිරීම, ඇවිදීම, සතිය පුහුණු කිරීම සහ ජීවිතයේ ඕනෑම දෙයක් කිරීම සඳහා, ඔබේ මනස ඒ ඒ අයුරින් වෙනස් විය යුතුය. ඔබේ ශ්වසනය, දැනීම්, සිතුවිලි ආදී සියල්ලක්ම නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙයි.

සතිය යනු ක්‍රියාවලියකි. එය හරියටම මේ මොහොතේදී අප යොදාගන්නා ඉතා සුක්ෂ්ම ක්‍රියාවලියකි. එය අත්දකිය හැකිය - සෑහෙන්නට පහසුවෙන් අත්දකිය හැකිය. තවද, එය විස්තර කිරීමටත් පුළුවන; එහෙත් මෙහිදී වචන යනු 'හඳ පෙන්නවන ඇඟිල්ල පමණකි'යි අප විසින් සිහියේ තබාගත යුතුය. සතිය වනාහි අප යමක් සංකල්පයක් බවට පත් කරගැනීමට හා එය හඳුනා ගැනීමට පෙරාතුව ඇති නිර්මල, පිරිසිදු දැනුවත් භාවයයි. ගරු උඩරියගම ධම්මජීව මාහිමියන් 'සති පාසල' වැඩ සටහන ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කිරීමට ඉතා උද්යෝගයෙන් පුරෝගාමී වී කටයුතු කිරීම ගැන මම බෙහෙවින් සතුටු වෙමි. සතිමත් වීම පුහුණු කරන ලද ළමුන්ට, සතිමත්ව වර්ධනය වීමටත් සතිමත්ව ජීවත් වීමටත් අවසානයේදී සතිමත්ව මරණයට මුහුණ දීමටත් හැකි වෙයි. සතිමත් දරුවන් යනු ප්‍රීතිමත් දරුවන්ය. ප්‍රීතිමත් දරුවන් යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්න දරුවන්ය. ඔවුහු සිය අනාගතය පිළිබඳව විනිවිද දක්නා නුවණින් සහ පැහැදිලි දැක්මකින් යුතුව හැඳෙති; වැඩෙති.³

² අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිංචි ලොකෙ උපාදියති (සතිපට්ඨාන සූත්‍රය)

³ සුකරං සාධුනා සාධු, සාධු පාපෙන දුක්කරං; පාපං පාපෙන සුකරං, පාපමරියෙහි දුක්කරං (සඞ්ඝභෙද සූත්ත - උදන පාළි)