

# සති පාසල හයවැනි සතිය



## වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සතිය අපට කියල දෙන්නේ ජීවත්වන මොහොතට අවදි වන්න කියලනේ. ජීවත් වෙනවා කියන්නේ, සරලව කියනව නම් අපේ ඇස , කන, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන වල ක්‍රියාකාරී කම තමයි. ඒ වගේම කියන්න පුළුවන් ඉරියව් හතරේ ක්‍රියාකාරී කම කියලත්. අන්න ඒ එක ආයතනයක් සම්බන්ධව ක්‍රියාකාරී වෙන විට දහසක් වැඩ සිතේ නියා ගන්නේ නැතිව, කරන දෙය සිහියෙන් කිරීම, සතියෙන් කිරීම තමයි පුංචි ඔබට සති පාසල කියල දෙන්නේ. අද අපි ඉගෙන ගමු “සතිය” පුරුදු කරන නිසා “මේ මොහොතේ ඉන්න” පුරුදු වෙන නිසා අසහනය අඩු වෙන අන්දම.

අසතියෙන් වැඩ කරනකොට කලබලකාරීකම, අසතුට, බය, අසමගිය, වැරදීම, නොසන්සුන්කම, ඇතිවෙන්න පුළුවන් කියල සති පාසල අපට කියල දුන්නා. අතීතයේ ඇතිවුන අමනාපකම්, ගැටළු සහිත තැන්, සහ දුක්මුසු තැන්,ගැන මතක් කරමින්, පසුතැවිලි වෙමින්, එහෙම නැත්නම් අතීතයේ ඇතිවුන මනාප වූ සුන්දර දේ සම්බන්ධව අනවශ්‍ය ලෙස ළබැදියාවෙන්, මනෝ ලෝකයක ජීවත් වෙමින් ඉන්නවා. ඒ වගේම අනාගතය ගැන සිහින මවමින් තමයි අපි නිතරම ඉන්නේ. අපිට ඒ තත්ත්ව ඇතිවෙන්නේ මේ මොහොතේ කරන වැඩේට සිහියෙන් ඉන්නේ නැති කම නිසා. ඉතින් අතීත පසුතැවීම, මනෝ ලෝක, අනාගත සිහින සමග බලාපොරොත්තු පුරවා ගත් ජීවිතයක් නිසා අපේ මනස නිතරම අසහනයෙන් පිරිලා.

එතකොට කෙනෙක් අසාවි “අපි අතීතය ගැන හිතන්නේ නැතුව ඉන්නේ කොහොමද, අතීතයේ ඉගෙන ගත් දේ නේද අප ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ කියල” මෙහිදී අපි අතීතය අමතක කරන්නවත්, අතීතයේ උගත් දේ මතක් නොකර ඉන්න කියන්නෙවත් නැහැ. අතීතයේ සිදු වූ හොඳ දෙයින් අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රයෝජන ගන්න ඕනැ. ඒ වාගේම, අතීතයේ සිදු වූ වැරදිවලින් අනිවාර්යයෙන්ම පාඩම්

ඉගෙනගන්න ඕනෑ. ඒවා ගැන කොහෙන්ම දුක් වෙන්න, පසුතැවිලි වෙන්න නරකයි. ඉතින් සති පාසල උගන්වන්නේ අතීතයේ සිදු වූන දේ ගැන පසුතැවිලි වෙන්නේ නැතිව, ඒවා ගැන කනගාටු වෙන්නේ නැතිව, මේ මොහොතට අවදි වෙලා, අප්‍රමාදී ව ඒ වර්තමානයේ කරන දේ සිහියෙන් කරන්නයි.

අපි මෙහිදී පුංචි උද්‍යෝගයක් ගනිමු. හිතන්න ඔයාලට පන්තියේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය කියනවා රචනයක් ලියාගෙන එන්න කියල ගෙදර වැඩ සඳහා. ඒ එක ළමයෙක් මම කියල හිතමු. ඉතින් මම හිතනවා "ගියවර රචනාවක් මට හරියට කරගන්න බැරිවුනා. මගේ යහළුවාටනේ ගියවර ලකුණු වැඩියෙන්ම ලැබුණේ. මේ සැරේනම් මම එයාට වඩා ලකුණු ගන්න හොඳින් රචනාව ලියනවා. මම හොඳින් කලොත් අම්ම මට තැගිත් දේවි කියල". මෙතැන දී මම මොකද කරන්නේ, අතීතයේ කර ගන්න බැරිවුණ දේට කම්පා වෙලා තරහවක් ඇතිකරගෙන, ඉරිසියාවකුත් ඇතිකරගෙන, තරඟකාරී හිතකුත් ඇති කරගෙන, අම්මගෙන් තැගි බලාපොරොත්තු වෙමින් අනාගතය ගැන සිහින මවාගෙන, මේ සියල්ලේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙවර රචනය ලියන වෙලාවෙන් මම හිත කලබල කරගෙන. ඉතින් මට මේ වරක් රචනය හොඳින් ලියා ගන්න බැරිවුනා. මේ වරක් ලකුණු අඩුනිසා තවත් අසහනයට පත් වුනා. පසුගිය දේ ගැන පසු තැවෙන්නෙන් නැතුව, අනාගතය ගැන සිහින මවන්නෙන් නැතිව, මේ මොහොතේ ඉරිසියා කරනෙන් නැතිව, තරහ ගන්නෙන් සහ තරඟකාරී වෙන්නෙන් නැතිව හිටිය නම් මම රචනාවක් හොඳින් ලියනවා. හිතටත් සැහැල්ලුයි.

දැන් තේරෙනවා තේද අතීතය ගැන පසුතැවෙන්න එපා කියන එකේ තියන වැදගත්කම. ඒ නිසා කරන ලද හොඳ දේ ගැන ආඩම්බර වෙන්නෙන් නැතිව, කරන ලද නරක දේ ගැන පසු තැවෙන්නෙන් නැතුව ඉන්න අපි සතිය පුරුදු කරන්න ඕන. අපි උද්යෝගී සිසුන් ලෙස හොඳින් පාඩම් වැඩ කරන්න ඕන, උනන්දු වෙන්න ඕන, නමුත් ඒවා ගැන හිත හිතා ඉන්න ඕන නැහැ "අනේ පාඩම් කලොත් හරියයි ද, වැරදෙයි ද, ලකුණු ගොඩක් ලැබෙයි ද" කියල.

මෙතැනදී තව ඉතා වැදගත් දෙයක් මතු වෙනවා අපේ සිත පිලිබඳව. අර වගේ හිත කලබල කරගෙන ඉන්නකොට මා තුළ ඊර්ෂ්‍යාව, තරඟකාරිත්වය, තරහ, ආදී දුර්ගුණ මතු වෙලා වැඩෙනවා,

අසහනය ඇති වෙනවා. මේවා පුංචි කාලෙම සිත තුළ ඇති වීම හරිම අපරාදයක්. පුංචි සිත් සුකොමල සුන්දර මල් වාගෙයි. අර කීව දුර්ගුණ ඒ මල් පෙති කන්න ආව දරුණු කැත පණුවෙක් වාගෙයි. හිතේ මවාගෙන බලන්න ඔබලාගේ පපුව ඇතුළේ කැත පුංචි පණුවෙක් ඉන්න හැටි!! සති පාසලෙන් කියාදෙන දෙය ඉගෙන ගත්තේ නැත්නම්, ඔය පණුවා ඔබත් නොදන්නම ටික ටික ලොකු වෙනවා ගැරඬියෙක් විතර!! එතකොට එයාව අස් කරලා දමන්න හරි අමාරුයි. එයා දරණේ ගහගෙන හොඳට තැන්පත් වෙලා ඉවරයි.

ඒ මදිවට ශාරීරිකවත් මේක නරකට බලපානවා. ඇඬිරිනලින් ශ්‍රාවය වැඩි වෙනවා, ලේවලට බලපානවා, හදවතටත් ස්නායුවලටත් බලපානවා.

තව ඉතා වැදගත් කරුණක් තියනවා. ඇයි අපි ලකුණු ගැන ඔය තරම් ලොකුවට ගන්නේ? ලකුණු ටිකක් නිසා යාළුකම්, සතුට, හිතේ නිදහස, සැනසිල්ල පාවාදෙන්නේ ඇයි? ඒක වටිනවාද? ලකුණු කියන්නේ ජීවිතයේ තීරණාත්මක දෙයක් නෙවෙයි. ඉගෙනගන්න කාරණා, එයින් ඇති වන ගුණ ධර්ම ආදිය තමයි වඩා වැදගත් වෙන්නේ. ඒ මිසක් දුර්ගුණ වඩාගෙන, අසනීප වෙට් පත්තියේ පළවෙනියා වීම නෙවෙයි. “පළමු වෙනියා” වීම ගැන නොසිතා “යහපත් සතිමත් ළමයා” වෙන්න බලමු.

සති පාසලෙන් කියල දුන්න විදියට මම රචනය සතියෙන් ලියනවා. ගුරුතුමිය කියල දෙනවනේ සමහර වෙලාවට සතිය කැඩෙන වෙලාවලින් තියනවා කියල. එහෙම දැනගෙන ඉන්න නිසා, හදිසියේ මගේ හිත වෙන පැත්තකට ගියත්, මම කනගාටු වෙන්නේ නැහැ. ඉරිසියාව එතකොට මම දැන ගන්නවා මට දැන් ඉරිසියාව එනවා කියල, ඉරිසියාවේ ආදීනව දකින්නත් පුළුවන්, තරහව ආවත් ඒවා දැක ගන්න පුළුවන් සතිය පුරුදු කරන නිසා. තැගී ගැන මතක් චුන්න හිත කලබල කර ගන්නේ නැහැ. බලාපොරොත්තු ඇති කර ගන්නේ නැහැ. එහෙම සමබර හිත නිසා මම නැවත ලියන එකට හිත ගන්නවා.

එහෙම කලබල කර ගන්නේ නැති හිතට කලින් ඉගෙන ගත දේ සිහියට එනවා මේ මොහොතට ප්‍රයෝජනයට ගන්න. අවශ්‍ය නම්, අදළ පරිදි ඒවා උපයෝගී කර ගන්නවා. ඒ නිසා රචනයට අවශ්‍ය

කරුණු හොඳින් හිතට එනවා. රචනය හොඳින් ලියවෙනවා. මම එතනදී කල් අතීතයේ උගත් දේ මේ මොහොතේ ප්‍රයෝජනයට ගන්නා. එහෙම නැතිව අනේ මට ලියා ගන්න බැරිවෙයි කියල බය වුනෙන් නැහැ. මම නම් මෙවර අරයටත් වඩා හොඳින් කරනවා කියල දැඩ් බලාපොරොත්තු ඇති කරගත්තෙන් නැහැ. රචනය ලියනවා. නිතරග ජයක් ලබනවා.

අනාගතය ගැන සිහින මවන්න එපා කියන කොට කෙනෙක් අහන්න පුළුවන් “ඉස්සරහ ගැන හිතන්නේ නැතිව අපි කොහොමද අනාගතය ගැන සැලසුම් කරන්නේ” කියල. සතියෙන් ඉන්න කෙනා සැලසුම් කරන වෙලාවට සැලසුම් කරනවා. අනාගතය ගැන සැලසුම් තියෙන්න ඕන. ඕනෑ අපි සරල උද්‍යෝගයක් ගමු. මම දැන් කෑම කනවා. ඒ මොහොතේ මම හෙට තියන පාසලේ උත්සවය ගැන හිතුවොත් කෑම කන එක හරියට කරන්නෙන් නැහැ. සැලසුම් කිරීම සම්බන්ධව සවුකාස සම්පන්න සිතුවිලි හිතට එන්නේ නැහැ. එක වරකට එකයි නේ කරන්න පුළුවන් වන්නේ .

“උගත මනා ශිල්පය මයි මතු රැකෙනා” කියලා කියමනක් අපේ පුතුන් මිත්තෝ තියනවනේ. ඒ නිසා ඔයාල හොඳින් ඉගෙන ගන්න ඕන. පාඩම් වැඩ හිර කරලා අල්ල ගන්නේ නැතිව, අනේ මට මේවා විබාගයේදී මතක් වෙයි ද? අනික් අයට වඩා ලකුණු ගන්න මෙවරවත් බැරිවෙයි ද? කියල බයෙන් ඉන්නේ නැතිව,හොඳින් පාඩම් කරලා, දැනුම බෙද හද ගෙන ඉගෙන ගැනීම සඳහා සතිය පුරුදු කිරීම හරිම වැදගත් වෙනවා. මොකද සතිමත් කෙනා ජය පරාජය සතුවෙන් ගන්නවා. ඒ නිසා අසහනය ඔහුට නැහැ.

සතිය අපට ප්‍රයෝජන ගොඩක් දෙනවා. ඉතින් අපි කම්මැලි නොබලා සතිය පුරුදු කරන්න ඕන නේද? “ලොවෙන් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමන” කිව්වා වගේ අපිට හිමි දක්ෂ කම් සතිය පෙන්නලා දෙනවා. එතකොට සතිය කියන්නේ නැති දෙයක් ලබා ගැනීම නොවෙයි. ඇති දෙය ඇති හැටියෙන් බාර ගැනීම. නමුත් මේතැනදී වරදවා තේරුම් ගන්න එපා. එත දෙයක් බාර අරගෙන වැඩ නොකර ඉන්න කියනවා කියල.ඒක මෝඩ කම. සතියෙන් වැඩ කරන කොට බොහොම දක්ෂ ලෙස වැඩ කරනවා. කම්මැලි නැහැ.

කාර්යශූර්ව සතුටෙන් වැඩ කරනවා. සැහැල්ලුවෙන් වැඩ කරනවා. ප්‍රතිඵල කුමක් වුනත් සතුටෙන් බාර ගන්නවා. එතන අසහනය නැහැ.

අතීත පසු තැවීම නැතිව, අනාගත සිහින මවන්නෙන් නැතිව, මේ මොහොතට අවදිවෙලා (අප්‍රමාදී) ඉන්න කොට “නුවන” වැඩෙනවා කියල අපිට සති පාසල කියල දෙනවා. සිහියයි නුවණයි එකතු වුනාම දරුවන් දිනපතා හොඳින් ක්‍රියාශූර්ව ජීවත් වෙනවා. කුමාරතුංග මුනිදස ශූරීන්ගේ ලස්සන කවි පන්තිය සති පාසලේ දරුවන්ට හොඳින් ගැලපෙනවා නේද? කියවලා බලමු . සති පාසලේ ළමුන් කවි කියන්න හරි දක්ෂයි නේ;

“සිරිමත් මගේ සකි, යහපත් ළමයෙකි

නුවනත් ඇත්තෙකි, වැඩටත් සමතෙකි

උදයම පුබුදි, මුහුණට දිය දී

කුල දෙවි නමදී, ගේදෙර අමදී

පාඩම් කරනට, පත පොත ගෙන සිට

සිත වෙන දෙයකට, නොහරී කිසිවිට”

ඉතින් ඔයාලත් සති පාසලට ඇවිල්ල, සතිය ඉගෙන ගෙන එය පුරුදු කරලා “ මේ මොහොතේ” ඉන්න පුරුදු වෙන්න. ඔයාලත් “සිරිමත් ” වගේ “ සතිමත්” ළමයෙක් වෙයි.

## සතියෙන් ඉඳගැනීම

දවසකට සුළු මොහොතක් හෝ ඉඳගෙන සිට සතිමත් වෙන්න නම් ශබ්ද අඩුවෙන් තියන තැනකට ගිහින්, ඇස් දෙකත් සෙමින් වසා ගෙන කයේ සිත පිහිටුවා ගෙන “මම දැන් මෙතන” කියන විදියට ඉන්න පුරුදු කරන්න අපට කියලා දෙනවා සති පාසල. කයත් එක්ක යහළු වෙන්න තමයි ඔබට මේ කියා දෙන්නේ. එහෙම ඉන්න කොට කය ගැන තමයි ඔබේ අවධානය මෙහිදී තියෙන්නේ. ඉතින් “ඉඳගෙන ඉන්නවා” කියල තමන්ටම දූනෙනවා. පස්ස පැත්ත බිම හෝ පුටුවේ හෝ, කොට්ටයක වැදෙන බව දූනෙනවා. වම් අත උඩ දකුණු අත තියාගෙන නම් ඉන්නේ ඒ බව දූනෙනවා. කොන්දත් කෙලින් නම්, දෑත් සමබර කයට හිත පිහිටලා තියෙන්නේ. මෙහෙම ඉන්න පුරුදු වුනාම, කාලයක් යන කොට ඉඳ ගන්න කොටම හිත කයට ඇවිල්ල හරිම සැහැල්ලුවෙන් “මමත් එක්ක මම” ඉන්නවා වගේ. මම ඉඳ ගෙන නේ ඉන්නේ කියල හිත සැහැල්ලු වෙනවා. මෙහෙම දවසේ ටික වෙලාවක් හරි වෙන් කරගෙන “මමත් එක්ක මම” ඉන්න පුරුදු වුනොත්, ඒකෙන් ඔයාලට හොඳ විවේකයක් වෙනවා.

පහුගිය සති වලත් මෙය පුරුදු පුහුණු කලානේ. දෑත් ඉතින් ඔයාලට ඒක දින වරියාවේ කොටසක් වෙනවා. අපේ ජීවිතයේ තියෙන්නේ හිත කලබල කරන පුරුදු තමයි. මේ “මමත් එක්ක මම” ඉන්න එක නම් හිත තැන්පත් කරන පුරුද්දක්. මනසටත්, ගතටත් දෙකටම නිරෝගී කම දෙනවා මේ පුරුද්දෙන්. හිතට අසහනයක් එන්නේ නැහැ. තිබෙනවා නම් අසහනයක් ඒකත් කෙමෙන් කෙමෙන් අඩු වෙනවා.

අපි උදහරණයක් අරගෙන බලමු. මම සති පාසලේ උපදේශිකා වක් ලෙස වැඩ කරන නිසා මම හිතුවා යෝග ඉගෙන ගත්තොත් හොඳයි කියල. මම දෑත් යනවා යෝග පන්තියකට. මම අද පන්තියට ගියා. පන්තියේ ළමයි හොඳට හරි බැරි ගැහිලා වාඩි වෙලා ඉන්නවා. මමත් ගිහින් පන්තියේ වාඩි වුනා. බිම තමයි අපි ඉන්නේ. ගුරුතුමිය

පළමුවෙන්ම යෝග වල වැදගත් කම සහ පහුගිය පන්තිවල ඉගෙනුම් ගැන පොඩි සාකච්චාවක් කරනවා. ඉදගෙන සතිය පුරුදු කරපු මට දැනුණා මම බිම ඉදගෙන ඉන්න බව. හැබැයි මෙතැනදී ඇස් වහගෙන නැහැ. ශබ්ද නැති තැනකුත් නෙමෙයි. මොකද ගුරුතුමිය කතා කරනවානේ. හැබැයි නාසයට සහ දිවට සංවර කමක් මට තියනවා. මම මුකුත් මේ වෙලාවේ කන්නෙත් නැහැ. පන්තියේ ගද සුවඳක් මට දැනෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් දැන් කයට අවධානය යොමු වෙලා තිබුණ සතිය, එකපාරටම ගුරුතුමිය කියන දේ අහන්න කණට යොමු වුනා. මම දැන් සතියෙන් ඇහුම්කන් දෙනවා. ගිය වර පන්තියේදී උගන්වපු පාඩමෙන් ප්‍රශ්නයක් ගුරුතුමිය ඇහුවම මම හරියට උත්තර දුන්නා. මම එතකොට කතා කරන්නෙක් බව දැන ගත්තා. මට පසුගිය සුමානයේදී ඉගෙන ගත් දේ මතකයට ආවා. මගේ සිත මනසට ගියා. මම සිතන්නෙක් වුනා. මම අතීත මතකයක් ප්‍රයෝජනයට ගත්තා. ඉතින් අතීතයේ මතක් වුන දේ ගත්තේ, මේ මොහොතට ඒක අදළ නිසා. එතැනදී මම අතීතය අල්ලා ගෙන එහි ගැටෙන්නේත් නැතිව, අනාගතය ගැන සිහින මවන්නෙත් නැතිව, කල යුතු දේ ඒ මොහොතේ කළා.

ඒ හැම මොහොතකම මගේ හිත වෙනත් ක්‍රියාවන්ට ගියාට, ඒ හැම දේටම අවශ්‍යතාව අනුව ඒ වැඩිය කරලා නැවත ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න පුළුවන් වුනා. ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට සතිමත් වෙන්න පුරුදු කරලා තිබුන නිසා, ඕනෑම තැනක ඉදගෙන ඉන්න කොට නිකම්ම මගේ හිත ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට යනවා. අද මම ඒක දැක්කා. මගේ හිත පිටයන වෙලාවට, හිත කලබල වෙලාවට පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා සන්සුන් වෙන්න සතියෙන් ඉඳ ගැනීම දැන් නැංගුරමක් වෙනවා. ඊට පස්සේ යෝග ව්‍යායාමත් සෙමින්, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව කරන්න පුළුවන් වුනා.

තවත් උදහරණයක්, දවසක් මම ගියා මහා ඉස්පිරිතාලෙට මගේ නංගිට අසනීප වෙලා. ඉස්පිරිතාලේ සෙනග ගොඩක් ඉන්න තැනකනේ. ඉතින් පෝලිමේ හුඟාක් වෙලා ඉන්න වුනා. මම නංගින් එක්ක එතන තියන බංකුවක වාඩි වුනා. ඒ වාඩිවෙන කොට මම දැක්කා මම වාඩි වෙනහැටි. බංකුවේ තදගතිය පස්ස පැත්තට හොඳට දැනුණා. කකුල් දෙක බිම වදින හැටි දැනුණා. නංගි මගේ උරහිසට හේත්තුවෙලා වාඩි වෙලා හිටියා. එයාගේ ඇඟ මගේ ඇඟේ එක පැත්තකට හේත්තුව



වී තිබෙන අයුරු දැනුණා. ඉතින් මම පෝලිමේ හුඟක් වෙලා සිටියට වෙනද වගේ අපහසුවක් දැනුණේ නැහැ. වෙනදනම් මෙහෙම හුඟාක් වෙලා ඉන්න වුනහම ඉස්පිරිතාලෙට ඉන්න අයට බණිනවා, අනේ මට සල්ලි තිබුණ නම් පුද්ගලික ඉස්පිරිතාලෙකට යන්න තිබුණා කියල හිත හිත කනගාටු වෙනවා. වෙනදට තරහව, වෙහෙස, දුක, බොහොම වැඩියෙන් දැනෙනවා.

නමුත් අද මට එහෙම දැනුණේ නැහැ. ඒ වෙලාවේ මට වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ. ලෙඩාට අඩගහන කම් ඉන්නයි ඕන. එහෙම වෙලාවක හිත හරියට විවිධ අරමුණුවල යනවනේ. අද එහෙම නැහැ, සමහර වෙලාවට වෙනත් සිතුවිලි ආවත් නැවත ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වට ගන්න පුළුවන් වුනා. හිතට හරිම සැහැල්ලුයි. ඇයි මෙව්වර වෙලා අපි පෝලිමේ? තව කොච්චර වෙලා ඉන්න වෙයිද? කියල හිතුවේ නැහැ. මොකද මම සතිය පුරුදු කරන නිසාත් දරුවන්ට සතිය උගන්වන නිසාත් (උගන්වන විටත් මම ඉගෙන ගන්නවනේ) මට ඒ ඉන්න ඉරියව්වේ හිත එකලස් කරගෙන ඉන්න පුළුවන් කම ටික ටික දැන් තියනවා. ලෙඩාට අඩගහන කොටම මම නංගිත් අල්ලා ගෙන නැගිට්ටා. මම නැගිටින බවත් දැක්කා. නංගිව ඉස්පිරිතාලේ නවත්තලා ගෙදර ආවා.

ආපසු ගෙදර එනකොට මම ආවේ බසයෙන්. බසයේ ඉද ගන්න අසුනක් ලැබුණා. බහින තැනට එනතුරුම මම හිටියේ "මමත් එක්ක මම" ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ. වෙනද වගේ හිතට වෙහෙසක් මට දැනුණේ නැහැ. බසය ඇතුළේ හරිම ශබ්ද, කොන්දෙස්තර මහත්තයන් කෑ ගහනවා. ඉතින් ඒ වගේ කලබල පිරිස් දුටුවත්, මම ඒ හැම දෙයක්ම දුටුවේ ක්‍රියාවත් සමූහයක් වශයෙන්, සිතුවිලි, ශබ්ද, රූප, ගඳ එනවා යනවා. සමහර වෙලාවට හිතට තරහව, නුරුස්සන ගතිය හිතට ආවා. හැබැයි මම වාඩි වෙලා ඉන්න බවට නැවත නැංගුරම් දමන්න පුළුවන් වුනා. ඔබටත් ඔය වගේ තැන්වලට ගිහින් ඉන්න වුනොත් ඒ ඉන්න ඉරියව්වට හිත තබා ගන්න බලන්න. ඔයාලට පුළුවන් වෙයි සති පාසලේ ළමයි නිසා.

සති පාසලේ ඉදගෙන ඉන්න ඉරියව්ව සතිය පුරුදු කරවන එක ක්‍රමවේදයක් නිසා අපට එයින් ලොකු පන්තරයක් ලැබෙනවා. මොකද පුරුදු කරන වෙලාවට අපි ඉන්නේ, නිදහස් තැනක, ඇසුත්

වහගෙන, හුගක් වෙලාවට ළමයි පිරිසක් එක්ක එකට (සමූහයක් එක්ක කරන කොට එහි විහිදෙන ශක්තියක් තියනවා). ඉතින් මෙහෙම සති පාසලේ පුහුණු කරන “ඉඳගෙන ඉන්න සතිමත්කම” එදිනෙදා ජීවිතයේ හැම මොහොතකම උදව් වෙනවා කියල ඉහත උදහරණ වලින් දුටුවනේ. හිත විසිරෙන හැම මොහොතකම ඒ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව මගේ ගෙදර කර ගන්න. අපි හැමෝටම ගෙදර නේ නිදහස් තැන. “සතිය” ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට පුරුදු කලාම, ඕනෑම වෙලාවක ඒක ඔබේ නිවහන වගේ. නැංගුරම වගේ. ඉතින් එහෙම නැංගුරම් දැමීමම දුවන හිත මේ මොහොතට පැමිණෙනවා. මේ මොහොත ගැටුම ඇලීම් වලින් තොර නිසා අසහනය නැහැ.

නිතරම සතිමත් සිත ඒ ඒ මොහොතට අවදිමත්. මෙසේ සිත “මම දැන් මෙතන” කියන එක පුරුදු කල නිසා වැඩකින් වැඩකට මාරු විමේදී අසහනයකින් තොරව කරන්න පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා. මෙසේ කයට සතිමත් කම පුරුදු කල සිත නිතරම ශක්තිමත් වනවා එදිනෙදා ජීවිතයේ අවශ්‍යතාව අනුව වෙනස් වෙන්න. ඉතින් ඉඳගෙන දවසට ටික වෙලාවක් හෝ සතිය පුරුදු කිරීම වැදගත් කියල අපිට දැන් පේනවා නේද?

පූජ්‍ය එස් මහින්ද හිමි ලියා ඇති කවිය කියවූ මට සිතූණේ සති පාසලේ ළමයිනුත් ඒ වගේ නේද කියල.

පාට පාට එක වගේ

තිබෙන රෝස මල් වගේ

කීකරු පොඩි ළමයගේ

කවිරුත් පවසති අගේ

මව්පියන්ට ගුරුවරුන්ට

ගුණවත් වැඩි මහල්ලන්ට

කීකරුවන පොඩිත්තන්ට

පුළුවනි ලොව බබළවන්න

පුතාල/දුවල දිනපතා සුළු වෙලාවක් හෝ ඉඳගෙන ඉන්නා ඉරියව්වට හිත යොමු කරලා සනිමත් කම පුරුදු කරන්න ඔබට පුළුවන් නම් “සතිය” ඔබේ හිතේ වැඩෙනවා, ඔබත් එක්ක යහළු වෙනවා. ඔබේ හොඳම මිතුරා වෙනවා. ඒ පුරුදු කරවන සතිය සිතේ අසහනය අඩු කරන නිසා එදිනෙදා පාඩම් වැඩ කටයුතු සැහැල්ලුවෙන්, සතුටින්, සහ සාර්ථකව කරගෙන යන්න ඔබට පුළුවන් වෙනවා. ඔබ අවදිමත් පුද්ගලයකු වෙනවා. ඔබ මුළු ලොවම බබලවනවා. ඔබ “මේ මොහොතට” අවදි නම් ඔබේ ජීවිතයේ හැම වැඩක්ම සතුටින් කරන්න පුළුවන් වෙනවා. අසහනයක් එන්නේ නැහැ.

මහා කවි රබින්ද්‍රනාත් තාගෝර් තුමා කියනවා;

“බියෙන් සැකයෙන් තොර සිතක් පැවතුණේ කොතැන ද?

තොබියව හිස ඔසවා සිටිනු තැන කොතැන ද?”

දරුවන්ගේ සැබෑ නිවහන වන “සති පාසල” ඔබට පෙන්වා දෙනවා ඒ බිය සැක තොර තැන “මේ මොහොත” බව.

## සතියෙන් ඇවිදීම

ඉඳගෙන සිටිමින් කයට අවධානය යොමුවූ සතිමත් සිත ඒ ඒ අවස්ථාව අනුව වෙනත් ක්‍රියාවකට යොමු කෙරෙන ආකාරය අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. එහෙම සතිය වැඩුණ හිත වෙනස් අරමුණු වලට මාරු වුනත් සතිය වැඩුණ හිතේ ගැටීම ඇලීම අඩු නිසා හිතේ අසහනය අඩු බව උදහරණ මගින් දැන ගත්තා. ඒ වාගේම අද අපි බලමු ඇවිදින විට පුරුදු කෙරෙන සතිමත්කම කොහොමද අසහනය අඩු කරමින් අපේ වැඩ කටයුතු කරගෙන යන්න උදව් වෙන්නේ කියල .

සතියෙන් ඇවිදින්නේ කොහොමද, සතියෙන් ඇවිදීමේ ප්‍රතිඵල මොනවාද යන්න අපි කලින් ලිපි වලින් ඉගෙන ගත්තා. නැවත මතක් කිරීමක් වශයෙන් සරලව කියනවා නම් සතියෙන් ඇවිදිනවා කියන්නේ “ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදිනවා” කියන එකයි.

සති පාසලේ පුහුණුවක් වශයෙන් ඇවිදීම කරනවා නම්, උපදෙස් දෙනවා පළමු ව අඩි 30 ක පමණ ඇවිදින්න පහසු තැනක් සොයා ගන්න කියල.

දැන්, ලකුණු කරගත් මාර්ගයේ මුලට ගොස් සිට ගන්නවා.

දැන් සෙමින් සාමාන්‍ය ගමනින් මාර්ගයේ අවසන් ස්ථානය කරා ඇවිදිනවා.

අවසන් ස්ථානයේ නැවතී, සෙමින්, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව හැරෙනවා.

නැවත පටන් ගත්ත මායිමට සාමාන්‍ය ගමනින් ඇවිදිනවා.

වාර කිහිපයක් ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදිනවා.

ශබ්ද ඇසෙනවා, අවට රූප පෙනෙනවා, සිතුවිලින් එනවා.

සති පාසලේ කියා දෙනවා, ශබ්ද, රූප, සිතුවිලි ඇවිත් යන බව.

ඒ නිසා ඒවා සමග කතන්දර ගොතන්නේ නැහැ. එතනත් සතිමත් වෙනවා.

මෙහෙම පුරුද්ද ඇතිවෙන කොට පාදය පොළවේ ගැටෙන අයුරු දූනෙනවා.

නිතර හිට පිට යනවා නම්, කියනවා වම සහ දකුණ කියල පුරුදු වෙනකම් මෙනෙහි කරන්න කියල.

එහෙම පුරුදු කෙනාට;

පොළවේ තද ගතිය යටි පතුලේ සියුම් බව දූනෙනවා.

රස්නය සිතල දූනෙන්න පුළුවන්.

ඒ සේරම ඇවිත් යන බව දන්නවා.

තවත් පුහුණුව ලැබෙන කොට, තමන් දන්නවා "මම ඉඳගෙන නැහැ, හිටගෙන නැහැ, භාන්සි වෙලා නැහැ කියල.

මම ඇවිදිනවා කියන එක පැහැදිලි වෙනවා.

දැන් ,මෙහෙම පුරුදු කරන කෙනා "යනවා" නෙවෙයි " යැවෙනවා" වගේ ඇවිදීම කරනවා.

මේක තමයි පුහුණුව. මේ පුහුණුව ලබන කෙනාට, සතියෙන් ඉඳ ගැනීම කරන කොට මේ වැඩුණ සතිය මහත් රුකුලක් දෙනවා. එදි නෙද වැඩ වලදීත් සතිමත් වෙන්න සතියෙන් ඇවිදීම උදව් වෙනවා.

ඇත්තටම හිතල බැලුවොත් අපි ඉඳගෙන ඉන්නවාට වැඩියෙන් ඇවිදින ඉරියව්වේ තමයි ඉන්නේ. ඇවිදීම සිතටත් ගතටත් දෙකටම නිරෝගීකම ලබලා දෙනවා කියලා අපි අහල තියනවා. "ඇවිද්ද පය දහස් වටි" කියල කියන්නේ ඒක නේ.

අපි බොහෝ වෙලාවට ඇවිදින්නේ දහසක් සිතූම් පැතුම් සිතේ දරාගෙන. එහෙම ඇවිදිනකොට අනවශ්‍ය කරදර ඇති වෙන්න පුළුවන්. විසිරුණ සිතට ඇත මැන පෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමයි සති පාසල අපිට කියන්නේ සතියෙන් ඇවිදින්න කියල. ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදින්න කියල. එනකොට අර අසිහියෙන් ඇවිදින කොට ඇති වෙන කරදර වෙන්නේ නැහැ. ගලක හැපිලා වැටෙන්නේ නැහැ. කෙනෙක්ගේ ඇගේ හැපෙන්නේ නැහැ. කාරයකට, බසයකට අහු වෙන්නේ නැහැ. ඒ හැලහැප්පීම නැති නිසා තරහවත් නැහැ. අසහනයත් නැහැ. ඉවසීම පුරුදු වෙනවා. ගමනත් ඉක්මන්. මුළාවත් නැහැ.

“මග හොඳට තිබේ නම්, යන්න දැසත් පෙනේ නම්, කිම බැදිවල යන්නේ, මංමුළා වූ එකෙක් සේ” කියල අපේ වැඩි හිටියො කියූ දේ හරි වටිනවා නේද කියල දැන් වඩා තේරෙනවා.

සතිමත් කෙනා මුළා වෙලා නැහැ. එයා වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙලා ඉන්නේ. ඇවිදින කොටත් අපි සතිමත් වෙන්න පුරුදු කරගන්නොත්, ගතේ නිරෝගීකමත් වැඩිලා, සිතේ නිරෝගීකමත් වැඩෙන නිසා පුංචි ඔබේ සිත ගුණධර්මවලින් පිරෙනවා. මේ ඇවිදීමෙන් කරන සති පුහුණුව එදිනද වැඩ වල යෙදී ඉන්න කොටත් පුරුදු කරන්න පුළුවන්.

අපි උදහරණයක් ගනිමුකෝ. මට මතකයි සති පාසලේ ළමයින්ගේ ඇගයීම් කරන කොට එක ළමයෙක් මෙවැනි සටහනක් ලියල තිබුනා. ඔන්න අහගන්න;

පන්තියේ ගුරුතුමිය මට කීවා “ලියුමක් මුල්ගුරුතුමාට ගිහින් දීලා එන්න කියල”ඉතින් මම ඒ ලියුමත් අරගෙන මුල්ගුරුතුමාගේ කාමරයට ගියා. සති පාසලෙන් මට කියල දීලා තියනවා නේ ඇවිදිනකොට සතිමත් වෙන හැටි. මම දැන් මෙතනදීත් ඒ පුහුණුව තව දුරටත් කරන්න හිතුවා. ඉතින් මම ඒ ලියුමත් අරගෙන මුල්ගුරුතුමාගේ කාමරයට ගියා. ඉතින් මම දන්නවා පන්ති කාමරයෙන් පිට වුණ බවත්, මුල්ගුරුතුමාගේ කාමරයට යන බවත්, මුල්ගුරුතුමාගේ දෙර ළඟට ගිහින් තට්ටු කරලා එහි සිටගෙන ඉන්න බවත්. “ආ එන්න ඇතුලට” කීමම ඇතුළට යන බවත් මම දන්නවා. ලියුම දෙන බවත් දන්නවා.

මුල්ගුරුතුමා ඇසූ ප්‍රශ්නවලට හොඳින් පිළිතුරු දුන්න බවත් දන්නවා. ඉතින් මම දැන් සතුටින් ඉන්නේ. මුල්ගුරුතුමා මට කියනවා “මේ පොත් පෙට්ටිය පුස්තකාලයට දීලා යන්න” කියල. ඉතින් මම ඒකත් අරගෙන පුස්තකාලයට යන බවත් දන්නවා. පුස්තකාලය තියෙන්නේ ටිකක් දුර. ඒත් මම පොත් පෙට්ටිය පුස්තකාලයට දීලා නැවත පන්ති කාමරයට යන බවත් දැනගෙන ගියා. ඉතින් ඒ ඇවිදින හැම මොහොතකම මම සතියෙන් යන්න උතස්සහ කළා. මගේ සතිය හොඳින් වැඩුණ නිසා මම හරි සතුටෙන් නැවත පන්තියට ගියේ.

හැබැයි පන්තියේ ගුරුතුමියට ටිකක් තරහ ගිහිත්. මොකද අර අමතර ගමන ගිය නිසා මම පරක්කු වුනා නේ. ඉතින් ගුරුතුමිය අහනවා “කොහෙද ඔයා මෙව්වර වෙලා ගියේ, වැඩක් බාරදුන්නම ,ඒක ඉක්මනට කරන්න ඕන නේද? කියල. එක පාරටම මට සිතේ තරහවක් එනවා දැක්කා. නමුත් ඇවිදින ගමන් පුරුදු වුන සතිය නිසා මම හරි සතුටින් හිටියේ. මට ඉවසන්න පුළුවන් වුනා. “සමා වෙන්න ටීවර්” කියල මම හිමින් සීරුවේ ගිහින් පුටුවේ වාඩි වුනා. ටීවර්ගෙන් තරහව අඩු වුනා වෙන්න ඇති. මොකද මම එකට එක කිව්වේ නැහැ නේ. ටීවර්ගේ සිත නොසන්සුන් වෙලාවේදී ඇත්ත නොකියා පන්තිය ඉවර වුනාම මම ගිහින් ටීවර්ට ඇත්ත කිව්වා. ටීවර්ට හරි සතුටයි. ටීවර් කිව්වා “ඔයා අද මට හොඳ පාඩමක් ඉගැන්නුවා, අද මම ඔයාගෙන් ඉගෙන ගත්තේ හැම දෙයක්ම කරන්න කලින්, වචන කතා කරන්න කලින්, මොකද වුනේ කියල සොයල බලන්න ඕන කියල. ඒ සඳහා ඉවසීම තියෙන්න ඕන කියල”

ලස්සන අත් දැකීමක් නේද?

ඉතින් පුංචි ඔබත් පුළුවන් තරමින් ඇවිදින හැම මොහොතකම සතිමත් වුනොත් කොච්චර වටිනාවද? ඇයගේ/ඔහුගේ උදහරණයෙන් අද අපි ඉගෙනගත්ත සතිමත්කම නිසා වැඩුණු ඉවසීම අපේ ජීවිත වලට මොන තරම් සැතපීමක් ලබාදෙනවද, සතුටක් ලබාදෙනවද කියල. ලංකාවේ ඉන්න අපි නම් හරිම වාසනාවන්තයි. පය පොළොවේ වදිමින් ඇවිදින්න පුළුවන් නේ. මොකද කකුලේ යටිපතුලත් මහ පොළොවත් ගැටෙනකොට ඇති වෙන පිරිමැදිම් තමයි අපට ගතට සිතට නිරෝගී කම අරන් දෙන්නේ. බොහෝ විට පිට රටවල ඉන්න අයට සපන්තු ගලවල ඇවිදින්න අපහසුයි. එහි ඇති සීතල තත්ත්ව

නිසා. ඉතින් ලංකාවේ ඉන්න පුංචි ඔබ ඒ වාසනා ගුණය පෙරදුරි කරගෙන, නැවතිල්ලේ, සැනසිල්ලේ, පුළුවන් සැම විටම ඇවිදිමු. ඇවිදීමේ වටිනාකම දැන් පුංචි පුතාල දුවල දන්නවනේ. ඔයාල ඉපදිලා ඇවිදින්න පටන් ගන්න කාලේ, අම්මයි තාත්තයි දෙන්න “හතයි හතයි” කියල ඔයාලට ඇවිදින්න උදව් වුනානේ. එහෙම පටන් ගත්ත ඇවිදීම අද සති පාසලෙන් “හතයි හතයි” කියල “සතියෙන්” ඇවිදින්න කියල දෙනවා. පුතාල දුවල අහල තියනවද ප්‍රේම කිරිති ද අල්විස් මාම ලියපු මේ ගීතය;

“දන ගාද්දී ඇවිදින්නට මට අත දුන්න

ගුරුභරුකම් හොඳ නොහොදත් කියලා දුන්න

මහලුව බැරි වුනාම ඔබහට ඇවිදින්න

අත දෙන්නම් තාත්තේ මම වන්දි ගෙවන්න”

දුවල පුතාලට දෙමව්පියන්ට වන්දි ගෙවන්න තියන ඉහලම දේ තමයි දෙමව්පියන්ට සතිමත් වෙන්න කියල දීම. විශේෂයෙන්ම “සතියෙන් ඇවිදින්න” කියල දීම.

සති පාසලත් ඔබේ අම්ම තාත්ත වගේ තමයි. දරුවන්ට සතියෙන් ඇවිදින්න කියල දීලා, මහා පොලවේ පහසු ලබන්න ඉඩ සලස්වලා, සොබා දහමත් සම යහළු කරවල, ගුණවත්කම නැණවත් කම වැඩෙන්න අත හිත දෙනවා. ඉතින් පුතාල දුවල මේ සතිමත් ඇවිදීම හොඳින් කරලා, දෙමව්පියන්ටත් සතියෙන් ඇවිදින හැටි කියල දෙන්න. ඒ තමයි දෙමව්පියන්ට සලකන්න තියන ඉහලම උපකාරය. ඔබට ඔබේ නංගිලා මල්ලිලාටත් ආදර්ශමත් වෙන්න පුළුවන්. පවුලේ සැම දෙනාම මෙසේ සතිය පුහුණු කලොත් ගැටීම ඇලීම් අඩු සාමකාමී පරිසරයක් ගෙදර ඇතුළත ගොඩ නැගෙනවා. හදවත් තුල අසහනය දුරු වෙනවා . මිතුරු පවුලක් ගොඩ නැගෙනවා. ඒ සමගිය සමාජයට, රටට, ලොවට ආදර්ශයක් වෙනවා.



## සතියෙන් ඵදිනෙද වැඩෙහි යෙදීම

ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවමින්, ඇවිදීමින් සතිය පිහිටවමින්, පුරුදු කරපු සිත හරි ඉක්මනින් ඵදි නෙද කරන කියන අවස්ථාවන්හිදී සතිමත් වීමට පහසු වෙනවා කියලත් අපි ඉගෙනගත්තා. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියන ආයතන හරහා එන පණිවිඩ හරහා ඉඳ ගැනිනීම, ඇවිදීම, සිටගැනීම, හාන්සි වීම, සහ විවිද ලෙස ඉරියව් වෙනස් කරමින් ඉන්න එකට තමයි අපි ජීවත් වෙනවාය කියන්නේ. ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය බොහෝ වෙලාවට සිදු වන්නේ අපිටත් නොකියාම. දැනගන්න වෙලාවක් නැහැ.ඒ තරම් වැඩ රාජකාරි. වැඩිහිටි අයට පමණක් නෙවෙයි, පාසල් ළමුන්ටත් එහෙම තමයි. පාසලට යන්න උදයෙන්ම එලියට බිහිනවා යාන වාහන තද බදය නිසා. පාසල් කාලය ඉවර වුණාට පස්සේ ටියුෂන් පන්ති, සංගීත පන්ති, ක්‍රීඩා පන්ති, නැටුම් පන්ති යනාදී වශයෙන් රාත්‍රිය වනතුරු එලියේම ගත කරනවා. පාසලේදී දෙනලද වැඩ කරලා නින්දට යන්නේ හරිම තෙහෙට්ටුවෙන්. නිරෝගී මානසික තත්වයක් එහෙම ළමයකුට තියෙන්නේ පුලුවන්ද? එහෙම ළමයකුට තියෙන්නේ, විඩාව, අසන්තෝෂය, සැකය, බය, නොසන්සුන්කම, ගැටෙනසුලු ගතිය, අවිචේකිකම වැනි සිනේ අසහනය වැඩි කරවන මානසික තත්වයන් නේද?

මෙන්න මේ තත්වයට මුහුණ දෙන්න ශක්තිමත් මනසක් ඇතිකිරීමේ අභිලාෂයෙන්, “සති පාසල” දරුවන්ට ඵදිනෙද ජීවිතයේ සිදු කෙරෙන ක්‍රියාකාරී කම් වලදී සතිය පුහුණු කරන්න කියල දෙනවා. ඉස්සෙල්ලම තෝරා ගන්න කියල කියනවා දවසේ තනියම කරන ක්‍රියාවක්. මොකද “සතිය” ගැන හොඳ පුහුණුවක් ලැබෙන කම් එහෙම පුරුදු වෙන එක පහසුයි. හැමදම දත් මදින එක, ඇඟ පත සෝදන එක, වැසිකිලි කැසිකිලි කරන එක, කෑම කන එක වගේ තනියම කරන වැඩක් ගත්තත් පහසුයි.

අපි හිතමු දත් මදින ක්‍රියාකාරකම ඵදිනෙද සතිය පුරුදු කරන්න තෝරා ගත්තා කියල. ඔන්න ඔබ නාන කාමරයට යනවා. දෙරේ අගුල

කරකවල ඇතුළට යන බව දැනගෙන යනවා. දැන් දන්නවා දැන් මදින්නයි යන්නේ කියලා. දැන් බුරුසුව අනට ගන්නවා. කටට වතුර අහුරක් දමලා එලියට දමනවා. දැන් බෙහෙත් බුරුසුවට දමනවා. දැන් බුරුසුව කටට ගන්නවා. සෙමින් සතියෙන් දැන් මදිනවා. මේ සියල්ල කරන්නේ ඒ කරන සෑම ක්‍රියාවක්ම දැනගෙන. ඒ මදින අතරේ විදුරු මසට බුරුසුවේ කෙඳි ගැටෙන සංවේදීකම දැනෙනවා. දැන් බෙහෙත් රස දැනෙනවා. දැන් බෙහෙත් වල සුවද දැනෙනවා. දියර බව, පෙන නගින බව, කටට දැනෙනවා. මැදල ඉවර වෙලා බුරුසුව සෝදල තියනවා. කටට වතුර අරන් කට සෝදනවා. මේ සේරට කරන දේ දැනගෙන කරනවා. සිහියෙන් කරනවා. සතියෙන් කරනවා. දැනෙන දේ සිහියෙන් දැනගන්නවා. මේ ක්‍රියාව හැමද පුරුදු පුහුණු කලොත් ඔබේ "සතිය" හොඳින් වැඩෙනවා. මේ ක්‍රියාව කරන්න වෙනම කාලයක් සොයන්න අවශ්‍ය නැහැ. වෙනමම වියදමක් නැහැ, කාගේවත් උදව්වක් අවශ්‍ය නැහැ. ඔබ දිනපතා කල දේ, අද ඉඳල සෙමින් සතියෙන්, කරන බව දැනගෙන කරනවා. ඉතින් අපි ඒ ක්‍රියාව කරන්න මහත්සි ගමු සතිය දියුණු කර ගන්න.

අපි ප්‍රායෝගික නිදසුනක් අරගෙන බලමු මේ එදිනෙද එන එන දේට මුහුණ දෙමින් සතිමත් වෙන්නේ කොහොමද කියල. මොකද එදිනෙද කාර්ය බහුලතාවය නිසා කුඩා වැඩිහිටි හැම දෙනාම බොහොම කලබලකාරී ජීවිතයක් ගත කරන්නේ. හරිම අවිචේකියි. සතිය දියුණු කරමින් දරුවන්ගේ මේ අවිචේකී තත්ත්වයට විචේකී තත්ත්වයක් ඇති කර දෙන්න තමයි සති පාසල අපිට සතිමත් වෙන්න ක්‍රම සහ විධි කියල දෙන්නේ.

දවසක් එක දුවෙක් ඇවිත් මට කිව්වා මෙන්න මේ වගේ කතාවක්. මේ දුව අමතර විශයක් විදියට සංගීතය ඉගෙන ගන්නවා. එයාගේ තාත්තා සංගීතයට හරිම දක්ෂයි, කැමතියි. මේ දුව නම් යන්නේ තාත්තා කියන නිසා. සතිය ඉගෙන ගන්න බොහොම කැමැත්ත තියන මේ දුව පුළුවන් හැම මොහොතේම සතියෙන් ඉන්න බලනවා. දුවට පන්ති ගොඩයි. දවසක් මේ දුව අම්මාට කියනවා "මම අද ඉඳලා සංගීත පන්තියට යන්නේ නැහැ. මට තේරෙනවා මම සංගීතය ඉගෙන ගන්නේ තාත්තා කියන නිසා නේද කියල. ඒකට මගේ හිතේ එව්වර කැමැත්තක් නැහැ. තත්තා ගිරාඊ එක ගහන කොට නම් හරි ලස්සනයි. නමුත් මට ඒ දක්ෂ කම නැහැනේ" මේ දුවට දැන්

තේරෙනවා තමන්ට දරා ගන්න බැරි වැඩ තොගයක් නිසා එයාගේ මනසට වෙහෙසයි කියලා. ඇත්තටම සංගීතය වගේ දෙයක් ඉගෙන ගන්නවා නම් මනසට හොඳයි කියලා අපි අහල තියනවනේ. ඉතින් වෙහෙස නැති කරගන්න කියලා සංගීත පන්තියට ගිහින් දැමීමත්, ඒක මේ දුටුට තවත් වෙහෙසක් වුනා. මොකද තාත්තා සංගීතයට කැමති වුණාට දුටු අකමැතියි නේ. ඉතින් එයා සංගීත පන්තිය නැවැත්තුවා.

දුටු වත්තට හරි කැමතියි. මෙයා දැන් ගෙදර ඇවිත් වත්තේ පේර ගහ ළග ලැලි බැංකුවේ වාඩි වෙලා ඉඳගෙන ඉන්නවා. අහස දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. එහෙම ඉන්න කොට, එකලස් වුන හිනින් පේර අත්තේ ඉඳගෙන නාද කරන කුරුළු හඬ අසනවා, සීතල සුළඟක් ඇවිත් ඇගේ හැපෙන කොට ඒ සිසිලසත් විඳිනවා. මේ දුටු එයා විචේකයක් ගන්න තමන් කැමැති දෙය තෝරා ගන්නා. සතිය පුරුදු කරන ඇය සොබා දහමට හරි කැමතියි. ඒ වගේම කැමති දේ කරනකොට සිතට වෙහෙසක් නැහැ. සංගීතය කෙනෙකුට ආසා වුනත්, තව කෙනෙකුට කැමැත්තක් නැත්නම්, අකමැති දේ කරන කොට හිතට වෙහෙසයි. ඇයට දැන් හරි සතුටුයි.

දුටු හිතුවත් අනුන්ට ඕන නිසා නේද මම සංගීතයට ගියේ කියලා, නමුත් වංචනික අදහසකුත් හිත ඇතුලේ තියනවා දුටුවා. සතිය පුරුදු කරන ඇය දුටුවා අගේ ඒ වංචනික මනස. ඇය සංගීතය කරන්න අකමැති වුනත්, තාත්තා කිව්ව්වත් නැතත් අනික් ළමයින් කරන නිසා සංගීතය කරන්න ඇයටත් ඕන කමක් තිබුන බවත් දුටුවා. ඒ බව ඇය කලින් දුටුවේ නැහැ. සතිය පුරුදු කරලා තිබුණේ නැහැ නේ ඒ දවස්වල. දැන් හිතේ සතිය සමග නුවණ වැඩෙන නිසා ඒ වගේ දේවල් හොඳින් දකිනවා.

ඉතින් එහෙම දේවල් තමයි අපි හැම හුඟක් වෙලාවට කරන්නේ. “සතිය” නැතිකම නිසා අනුන් කරන දේ කරන්න, අනුන් සතුටු කරන්න, වැඩි මුදලක් ලැබෙන රැකියාවක් ලබා ගන්න, සමාජයේ කැපිල පෙනෙන්න වගේ අදහස යටි හිතේ තියාගෙන තමයි වැඩ කරන්නේ. ඉතින් තමන්ට හැකියාවක් නැති බව දන්නේ නැතිව, සිතේ කැමැත්ත අකමැත්ත තේරුම් ගන්නේ නැතිව, ණයවෙලා වියදම් කරගෙන, කරනවනම් එතන අසහනය ඇරෙන්න, වෙන මොනවාද තියෙන්නේ?

සංගීතය කියන්නේ හිතට සැනසුමක් දෙන විෂයයක් තමයි. නමුත් ඒක ඉගෙන ගන්න දක්ෂ කමක් නැත්නම්, ඉගෙන ගැනීමට කැමැත්තක් නැත්නම් (වංචනිකව කැමැත්ත තිබුනත්) හොඳ දේ වුනත් බලෙන් කලොත් ඇති කරන්නේ අසහනයක්. හුඟ දෙනෙක් ඒබව දන්නේ නැතිකම නිසා, අනුන් කරනවා දකින නිසා කරගෙන යනවා. මේ දුව සතිය පුරුදු කරන නිසා එයින් බේරුණා. අපි හිතන්නේ මේ සියලුම වැඩ කරන්න වෙන්නේ පිට අය කියන නිසා කියල. දෙමව්පියන් කියනවා තමයි, ගුරුවරුන් කියනවා තමයි, ඒ වාගේම ඒ පරිසරයේ හැදුණු පුංචි ඔබත් ඒ ගති පැවතුම් වලට පුරුදු වෙලා. ඒ රැල්ලට යනවා තමයි. ඉතින් ඒ බාහිරයෙන් එන බලපෑම් හරියට මහ සුළඟක් වගේ. මහ සුළඟ ගහගෙන එනකොට අපි ඒ සුළඟ ගහගෙන යන පැත්තටම ගහගෙන යනවා. අපට වුවමනා වුනත් නැතත්. අපි රැල්ලට ගහගෙන යනවා. අපට යන්න වුවමනාව තියෙන්නේ, අපේ හැකියාව තියෙන්නේ, සුළඟ හමනා පැත්තට නුනත්, අපි යන්නේ සුළඟ ගහගෙන යන පැත්තට.

බටහිර ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ ගායකයෙක් වන ජිම් ඩීන් (Jim Dean) කියනවා සුළඟ හමනා මග වෙනස් කරන්නට මා හට නොහැකි මුත්, ඒ සුළඟ හමනා අතට මා ඔරුවේ රුවල් වෙනස් කර මා යායුතු තැනට යාමට මට හැකියාව ඇත. “I cant change the direction of the wind. But I can adjust my sails to always reach my destination”

අන්න ඒ වගේම අපට එක එක දේවල් කිරීම සඳහා, සිතුවිලි එන එක අපට වෙනස් කරන්න නොහැකි වුවත්, සිතේ පුරුදු පුහුණු කරන “සතිය”කියන රුවල මගින් සිතුවිලිවල නොගැටී, නොඇලී, අපට අවශ්‍ය පැත්තට යන්න පුළුවන් කම කම ඇතිකර දෙනවා. සැනසීම සොයා යන්නට අපට හැකියාව අරන් දෙනවා. “සතිය” ඔබේ මනසේ ඇති සැටිය පෙන්නනවා. තමන් කවිද කියල පෙන්නා දෙනවා. ඒ නිසා පිටින් බාධක කරදර ආවත්, පිටින් බලපෑම් ආවත් සතිමත් සිත ඔබව සැහැල්ලුවෙන් හරි මගට ගෙනියනවා. මේ දුව සතිය පුරුදු කරන නිසා තමන් කවිද කියල දන ගන්නා. හරි තීරණයක් ගන්නා, තමන්ට හැකි දෙයක් කරන්න. ඇයගේ අසහනය දුරු වුනා. පුජ්‍ය එස් මහින්ද හිමිගෙ මේ කවි පද දෙක මේ දුව වගේ සති පාසලේ ළමයින්ට ගැලපෙනවා නේද?

හොඳ දේ හිතමි - හිතු දේ කියමි

කියූ දේ කරමි - කරමින් හැදෙමි..

විඩාව, සන්තොසය, සැකය, බය, නොසන්සුන්කම, ගැටෙනසුලු ගතිය, අවිචේකිකම, වැනි සිතේ අසහනය වැඩි කරවන මානසික තත්ත්ව සති නුවනින් අඬුවෙනවා, නැති වෙනවා. යහපත් දරුවන් බිහි වෙනවා.

## සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

පුංචි ඔබ සතුවින් හිටියොත් තමයි හැම දෙයක්ම ඉගෙන ගන්න පහසු වෙන්නේ. සතුව ලබන්න අත හිත දෙන “සතිය” පුරුදු කිරීම සැහැල්ලුවෙන්, යහළු කමින්, සෙනෙහසින්, විනෝදයෙන් කරන්න කියලා දෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රමයක් තමයි “සති ක්‍රීඩා”. ඇත්තටම සතිය හරිම සැහැල්ලු දෙයක් තමයි. නමුත් කලබලකාරී ඔබේ සිතට, ඒක සති ක්‍රීඩා මගින් පෙන්නලා දුන්නොත් වඩා හොඳයි කියලා තමයි සති පාසල සති ක්‍රීඩා හඳුන්වා දෙන්නේ.

අපි පසුගිය දවස් වල කතා කළා සතිය පුරුදු පුහුණු කිරීම මගින් ඉවසීම වැඩෙන බව, අසහනය අඩුවෙන, දුරු වෙන බව. සති ක්‍රීඩා කරමින් එම ගුණ ධර්ම තව තවත් වැඩි දියුණු කරගන්න ක්‍රම වේදයක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන “සති ක්‍රීඩා” ගැන අද අපි බලමු. පාසල් ළමුන්ට නම් පාසල් වල පවත්වාගෙන යන ක්‍රීඩා විෂය සම්බන්ධ කරගෙන සතිය පුහුණු කරන්නත් පුළුවන්. පාසලක දූතට පවත්වන විවිධ ක්‍රීඩා, සරඹ පන්තිය සතියෙන් කරන්න පුළුවන් ක්‍රම වේදයක් සකස් කරන්න පුළුවන් සරඹ පන්තිය සතියෙන් කලොත් කයට සහ මනසට එක හා සමාන ව්‍යායාමයක් වනවා. පාසලේ සතිය උගන්වන්න පුළුවන් ක්‍රම වේදයක් වශයෙන් “සරඹ” ඇත්තටම හොඳ සති ක්‍රීඩාවක් වනවා.

ඒවගේම ඔයාලට එකතුවෙලා පාසලේදී වාගේම ගෙදරදී කරන්න සති සෙල්ලම් (සති ක්‍රීඩා) හදා ගන්න පුළුවන්. බලමු ඒ වගේ සෙල්ලමෙන් කරන වැඩක්. දූන් ළඟ ළඟ එනවානේ පන්තියේ වාර විභාගය. යහළුවෝ වන ඔබට එකතුවෙලා විභාගය ළඟ එන නිසා “අපි ඒ සඳහා සුදුනම් වෙමු” කියලා පාඩම් කරුණු ගැන සාකච්චාවක් සුදුනම් කරගන්න පුළුවන්. හැමදෙනාම එකතු වෙලා එක විෂයක් තෝරාගෙන ඒ පාඩම් සම්බන්ධ ප්‍රශ්න දෙක දෙක හදන්න. ඒ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරුත් සොයාගෙන ඒ ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු වෙනමම පෙට්ටිවලට දමාගන්න. විවේක වෙලාවේදී නිකරුනේ කතා කර කර

ඉන්නේ නැතිව, පාසල් බුමියේ තියන ගහක් යටට ගිහිල්ල, වට්ට වාඩි වෙලා ඉස්සෙල්ල විනාඩියක් දෙකක් නිෂබ්දව සතියෙන් ඉඳගෙන ඉන්නවා කියල ඉන්න.

දැන් එක් කෙනෙක් ප්‍රශ්න පෙට්ටියෙන් ප්‍රශ්නයක් අරගෙන ප්‍රශ්නය කියවනවා “කියවන බව දනිමින්”. අනික් අය අහන් ඉන්නවා “අහනගෙන ඉන්න බව දනිමින්”. උත්තරය දන්නා අය අත ඔසවනවා “ඔසවන බව දනිමින්”. එක්කෙනෙක් උත්තර දෙනවා “උත්තර දෙන බව දනිමින්”. මෙහෙම කලොත් අපිට මෙහිදී සතියන් පුරුදු වෙනවා. සතියෙන් කල නිසා පාඩමත් හොඳට මතක හිටිනවා. එකමුතු වෙලා කල නිසා තරඟයන් නැහැ. වැඩෙන් හොඳට වෙනවා. “සමගිය බලය වේ” කියන්නේ ඒකනේ.

මෙහෙම සාකච්ඡා කලාම පාඩම හොඳට මතක හිටිනවා, අකමැත්තෙන් දැඩි ප්‍රයත්නයකින් පාඩම් කරන ස්වරූපයක් මෙහි නැහැ. මෙහිදී හැම කෙනාම සතියෙන් සමගියෙන්, විනෝදයෙන් කරන්නේ මේ මොහොතට අවදි වෙලා කල නිසානේ. මේ මොහොතට සිත යොදවල කරනවනම්, අසතුටක් නැහැ, බයත් නැහැ, තරඟකාරිත්වයන් නැහැ, ඉතින් එතන අසහනය නැහැ කියල අපිට සති පාසල උගන්වනවා.

“ගෙදර මහ පොතක් ඇත, එකක්වත් මතක නැත” කියල කියන්න ඔබට දැන් බැහැ. මොකද මෙහෙම පාඩම් කරන කොට පිහිටන මතකය වැඩිකල් පවතිනවා. සමගියෙන්, විනෝදයෙන්, තරඟයක් නැතිව කරන පාඩම දිගු කල් පවතිනවා. පාසලට එන්න කම්මැලි කරන ළමයි, පාඩම් වලට බය ළමයි මෙහෙම සුහද තාවයක් පාසලේ තිබෙන බව දුටුවම පාසල් එන්නත් කැමතිවෙයි. යහළුවෝ කියන්න පුළුවන් “අනේ මටනම් අද හොඳට මතක හිටියා” කියල. වෙනද කොච්චර පාඩම් කළත් හිතේ බයක් තියනවා, පාඩම් මතක හිටින්නේ නැහැ කියල. මෙහෙම කරනම එහෙම බය නැහැ. අනික ඔයාල සියලු දෙනාම දන්නා දේ බෙද හද ගන්නානේ. තේ බීමට ලැබුන විවේක කාලය ඔයාල හොඳ දේකට යොද ගන්නා කියල හිතා ගන්න. සෙල්ලමෙන් පාඩම් කරන්න.”

අපේ සංවේදී සිතත්, කලබලකාරී ගතත්, සමග වැඩිය තරහ ගන්නෙන් නැතිව, වැඩි සෙනෙහෙයක් ඇති කරගන්නෙන් නැතිව, සමබර ලෙස ජීවත් වෙන්න, මේ සති ක්‍රීඩා වල යෙදෙන කොට පහසු වෙනවා. "වැඩි සෙනෙහෙ දබරෙටයි" කියනවනේ. කොහොම නමුත් විවිධ ක්‍රම වලින් සතිමත්කම යහළු කර ගැනීම පුංචි අපට භාග්‍යයක්. එදිනෙදා ජීවිතයේ ගත කරන තවත් අවස්ථාවක් කොහොමද සති සෙල්ලමක් කර ගන්නේ කියල බලමු.

පුතාල දුවලා හැන්දෑවට ගෙදර ගිහින් පුවුර්ති බලනවා නේද? ඒ වෙලාවට අම්මටයි තාත්තටයි කියන්න අපි අද රූපවාහිනියේ දේශගුණ වාර්තාව එකතු වෙලා බලමුද කියල. නංගිලා මල්ලිලත් එකතු කරගෙන කතා කර ගන්න අපි අද දේශගුණ වාර්තාව සතියෙන් අහමු, සතියෙන් බලමු කියල.

හැමදම එකම වෙලාවක දේශගුණ වාර්තාව පින්තූර ඇඳලා හොඳින් විස්තර කරනවා. දේශගුණ වාර්තාවේ දී කියන්නේ හෙට අවිච තියනවා, හැන්දෑවෙන වෙනකොට මද වැස්සක් එනවා, රාත්‍රී කාලයේ දී සැඟ පුළුං එනවා යනාදී වගයෙන්. ඒ විදියට එක එක දවසට විවිධ වාර්තා සපයනවා. ඉතින් ඔයාල එකතුවෙලා දේශගුණ වාර්තාව බලන්න. ඒක බලලා විනාඩි 5 ක විතර සාකච්චාවක් කරන්න. පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට කියන්න පුළුවන් පාට පැන්සල් විකක් අරගෙන වැසි දිනයක් හරි අවිචට මල් පිපිලා තියන මල් වත්තක් අදින්න කියල. මෙසේ විනාඩි 10 ක 15 ක පවිලේ එකමුතුවක් ඇතිකර ගන්න හොඳ සති ක්‍රීඩාවක් තමයි මේ.

ඔයාල කියන්න බලන්න, ඒ වාර්තා කරන අය, වැස්ස අවිච ගැන සැලසුම් කරලද එහෙම විස්තර දෙන්නේ? ඒ අය කියනවද හෙට අවිචට එන්න කියල. අනිත්දට වැස්සට එන්න කියල. එහෙම නැහැ වැස්ස අවිච කාගෙන්වත් අවසරයක් නැතිවයි එන්නේ. ඒවා සිදු වෙන්නේ ඉරතුගුණ වෙනස්වීම අනුව. ඉතින් මෙන්න මේවත් ඔයාලට සාකච්චා කරන්න පුළුවන්. මේ විදියට සාකච්චාව ගොඩ නැගේවි. ඔයාලත් දන්නා දේවල් අම්මලාට කියල දීලා මේ සති ක්‍රීඩාව කරන්න පුළුවන්.



සතිමත් ඔබට දැන් දේශගුණ වාර්තාව බලන්නත් පුළුවන් ඒ ආදර්ශය තමන්ගේ ජීවිතයේ සිද්දීන් හා සම්බන්ද කර ගෙන.

මහා පොළොවයි අහසයි අපට හොඳ ආදර්ශයක්. කොයි වෙලාවේ වැස්ස ආවත්, කොයි වෙලාවේ අවිව ආවත් අහසයි පොළොවයි ඒවා ගැන තරහ ගන්නේ නැහැ. ඒවාට ඇවිල්ල යන්න අරිනවා. අහසයි පොළොවයි ඉවසනවා. අහසට ගිගුරුම් එනකොට අහස ඒවා ගැන තරහ වෙන්නේ නැහැ. පොළොවට අකුණු ගහන කොට පොළොව ඒවා ගැන තරහ ගන්නේ නැහැ.

ඒ වගේ තමයි අපේ සිතට එන සිතුවිලිත් අපට නවත්තන්න බැහැ. ඒවා අපට කියල නෙවෙයි එන්නේ. අපෙන් අහල නෙවෙයි එන්නේ. ඉතින් සති පාසල කියනවා යහළුවන් බැන්නොත් අහස වගේ සිතන්න කියල. පොළොව වගේ සිතන්න කියල. වෙනදනම් කවීරු හරි මොනවා හරි කිව්වොත් ඔබ බැන ගන්න යනවානේ, එකට එක කියනවානේ. නමුත් දැන් ඔබට “සතිය” පුරුදු කරන නිසා ඉවසන්න පුළුවන් ශක්තිය ටික ටික වැඩෙනවානේද?

ඇති වෙන දේශගුණ තත්ත්ව අහසටත් පොළොවටත් නොකියාම එනවා වගේ, අපේ සිතුවිලිත් ක්‍රියා කරන්නේ අපට නොකියාමයි. ඒ ඒ දේශගුණ තත්ව ඇතිවෙන්න විවිධ හේතු තියනවා, වගේම අපේ සිතුවිලි ඇති වෙන්නත් විවිධ හේතු තියනවා. පුතාල දුවලා දන්නවානේ අහසටත් පොළොවටත් එන අවිව, වැස්ස, සැඟ පුළුං, පාලනය කර ගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ එයාලට සිතක් නැති නිසා කියල. ඒ නිසා අහසටයි පොළොවටයි සතිමත් වෙන්න බැහැ.

නමුත් අපට සිතක් තියනවා. අපට පුළුවන් “සතිය” පුරුදු කරන්න. අපි “සතිය” පුරුදු කරලා, සතිමත් වුනොත් අපේ සිතුවිලි වල සංවර කමක් ඇති කර ගන්න අපට පුළුවන් කමක් ලැබෙනවා. මොකද “සතිය” වඩන හිතේ “ඉවසීම” කියන ගුණ ධර්මය වැඩෙනවා. ඉතින් මේ ඉවසීම අපේ සිතට එන දේ එන හැටියට බාර ගන්න අපට උදව් කරනවා. ඉවසීම අපට තව තවත් ‘සතිය’ දියුණු කර ගන්නත් මංපෙන සදනවා. සතිමත් සිත හොඳ නරක සම සිතින් භාර ගන්න අපට උදව් කරනවා. ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබෙනවා. සැනසීම නිසා අසහනය අපෙන් දුරු වෙනවා.

සතිය ඉගෙන ගන්න ළමයි දන්නවා “සතිය” තමන් ළඟ තියෙන බව. සමහර වෙලාවට “සතිය” තමන් ළඟ නැහැ කියලත් දන්නවා. ඒ කියන්නේ තමන් ඒ වෙලාවේ “අසතිය” කියල දකිනවා. තමන්ගෙන් කරන සහ කෙරෙන හොඳ වැඩ සහ නරක වැඩ ගැන දන්නවා. සතිය සහ අසතිය දන්නා සති පාසලේ දරුවා තමන්ගේ වැරදි නුවනින් දැක ජීවිතය සමබර කර ගන්නවා.

සතිමත් ළමයා කුමාරදස සපුතන්ත්‍රී ශූරීන්ගේ ගේ කවි සංකල්පනා තුලින් අපි මෙසේ දකිමු.

“පීනා සිප් සයුර දෙනෙර

සියල් සතර දූන පිරිසිඳ

ලොවේ අනෙක අවමන් මැද නොසෙල්වෙමි...

මිනිස් මහිම දෝනින් ගෙන සිනාසෙමි...”

සති පාසල කියනවා “සතිය” සහ “අසතිය” දකින සහ දන්නා දරුවා සමබර යහපත් දරුවකු වන බව.