

ඔබත් සෞඛ්‍යාදහමත් අතර වෙනසක් තොතබන්න

මේ මුළු ලෝක ධාතුව තුළම, වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම නිදහස තිබෙන්නේ කතානැනද කියා ඇසුවොත් දවෙරක් නොසිතා එම පරිසරයට දිය හැකි පිළිතුර අරහන් උත්තමයකු තුළ බවයි. රහතන් වහන්සේ යනු නිදහසේ පරිනිබ්බූයයි. රහතන් වහන්සේගේ සිත සුදු පිටුවටයක් සේය. එහි ඉඳිකටු නුඩක තරම්වත් කිලටක් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ සිටිමින් එම සුදු පිටුවටයේ චිත්ත අඳි. ඒවා ඒ මොහොතේම මැකී යයි. නැවත අඳියි. නැවත මැකී යයි. රහතන් වහන්සේ අඳින චිත්ත රුසි කර ගන්නේවත් ගොඩගසා ගන්නේවත් නොමැත. රහතන් වහන්සේ වර්තමානය තුළ අඳින චිත්ත සඳහා පාවිච්චි කරන්නේ නිකලෙසේ තිත්තය. එහි සිත භාවයක්, ගොරෝසු භාවයක්, ඇලීමක්, ගැටීමක්, උපෝක්ෂාවක් නොමැත. ඒවා නිවුණු තිත්තය. එහෙයින් උත්තමයන්ගේ ඇතිවෙමින් නැතිවන සිත නමැති පිටුවටය සැමවිටම නොකිලිටියි. කතානැනකදීවත් සන්තයකේ සුද්ගලයකේ නොදකින ඒ සිත නිරනුරූප අනිත්තය දැක මැකී යන ධූපම අඳියි. එහෙයින් උත්තමයන්ගේලාගේ ජීවිත සැහැල්ලුය. සරලය. පැහැදිලිය. විවෘතය. එය නිදහසේ පරිනිබ්බූයයි.

ගිහි පැවිදි නිවන් මඟ වඩනා ඔබද මමද සොයා යන්නේ ඔන්න ඔය ස්වභාවයේ නිදහසයි. ජීවිතයේ සියලු බැඳීම් හිසකළ තැන, එතැන නිදහසයි. පැවිදිවීම සඳහා ගිහි ගඳෙරින් ඔබ ඉවත් වන්නේ, එතෙක් තමා රුසිකළ අයිති කොටගත් සියලු ලෝකික සම්පත් අයිති කොට දමාය. ඔබ එසේ සියලු අයිතිකොට දමා පැමිණෙන්නේ ඇයි? අයිතිකොට පැමිණි සියලු අනභරීම සඳහාය.

හතොඳින් සිතන්න. අයින් කිරීමත්, අනහරීමත් අහසයි පතොළොවයි මනේ පරතරය ඇති දයෙකි. පැවිදි වීමනේ පසු ඔබ කළ යුත්තේ අයින් කළ දේවල් අනහරීමට පුරුදු වීමය. පුරුදු කිරීමය. මොනවද ඔය අයින්කොට පැමිණි දේවල්? මාපියන්, ඥාතින්, වියාපාර, ඉඩකඩම්, සමාජිකයන්, කොටින්ම ඔබ මේ ඉන්ද්‍රියයන් හයට ඇලෙන දේවල් අයින්කොට දමා පැමිණ ඇත්තේ, ඒ සියලුම අනහරීම සඳහා ය. දැන් අරමුණ පැහැදිලිය. එසේ නම් ඔබ සොයා යා යුත්තේ අනහරීම පුහුණුවීමට සුදුසු රුසිකරීම නොකරන ස්ථානයකි. මොනවා රුසි නොකරන ස්ථානයක්ද?

කලෙසේ රුසි නොකරන ස්ථානයකි. සුවසේ සිත වැඩනේ ස්ථානයකි. එවැනි ආරණ්‍යයක්, ශුන්යාගාරයක් නොමැති නම් නිවන් මඟ වඩන ගුරුවරයකුගේ ඇසිර ලබා ගනිමින් හුදකලා කුටියකට ඔබ යා යුතුය.

ආරණ්‍ය තෘෂ්ණාවල ගෝල තෘෂ්ණාවල චිත්ත තෘෂ්ණාවල දිවිය බරහිම තෘෂ්ණාව, බෝධිසත්ව තෘෂ්ණාව යන තෘෂ්ණාවන්ට කොටුවුණු ස්ථාන මඟහරින්න. ඉහත ස්වභාවයන් ශාසනය රුකීමට, සුගතිගාමී නැවත උපතක් ලැබීමට ඔබට උපකාර වනවා වීනා, මේ ආත්ම භාවයේ දි නිවන් දැකීම උදෙසා ඔබට උපකාරී නොවේ. ඉහත ස්වභාවයන් ඔබ සිපිරග කිරීමනේ නිවන් මඟ හව මඟක් බවට පත්වීමට පුළුවන. රුලල හමන දිශාවට ගසාගෙන යෑම, තවමත් ඔබගේ ස්වභාවය වීමට පුළුවන. ඔබ ගිහි ගදෙර හැර ආවේ ජනප්‍රිය රුලල සමග ගසාගෙන යෑමට නොව උඩුගංබලා පිහිනා යෑමටය. ඔබ අදක්ෂ වුවහොත් සර්වක සිව්පසය, දසේ විදසේ ගිහි පැවිදි සම්බන්ධතා, ගුරු ගෝල බැඳීමවල අත්අඩංගුවට පැමිණීමට ඔබට සිදුවනු ඇත. ඔබ කිසිවක් අලලා නොගන්න. අලලාගෙන ඇති සියලුම ක්රමානුකූලව අනහරීමට පුරුදු කරන්න. ඔබ වයසින්, ජීවිතාවබෝධයෙන් පරිපූර්ණ පුද්ගලයෙක් ලෙස අරමුණක් ඇතිව ශාසනයට පැමිණි කතෙක් බව සිතන්න. එහෙත් තමා ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඑන්න වග බලාගන්න.

සාමාන්‍යයෙන් ශිලියල උපසම්පදා ශිලියල ඉක්මවා ගිය ශිලියක් මගේ ශාසනය තුළ තිබෙන බව දකින්න. එම ශිලිය තව කතෙකුත් ගතේ ලැබිය හැකි දයෙක් නොව, තමා විසින්ම ධර්ම චිත්තය දකෙ වැඩිමනේ තමා තමාවම පිහිටකොට ලබාගත යුත්තක් බව සිහි තබා ගන්න.

චිත්තය යනු සුවසර්ගී නිවන් මඟ තරණය කිරීමට ඇති මවෙලමක් මිස, තමාගේ දැන් දපො සිව් කැමැත්තෙන් බැඳ ගන්නා වරපටක් හෝ තමන්ගේ නිදහස මරා ගන්නා පෝරකයක් නොවේ. ඉහළ අහසට ගුවන් යානයකින් යන ගුවන් හටයකේ නිද්‍රපදරිතව බිමට පතිත වීමට පැරසුටයක් උපයෝගී කරගන්නා සර්ගී, චිත්තය ඔබ සුවසර්ගී නිවන් මඟ තරණය කිරීමට යොදා ගන්න. ගුවන් හටයා තම දපො පොළොවේ සිපර්ග වන සැණින් පැරසුටය අතහැර දමනු ඇත. චිත්තය යනු අවබෝධය ලබමින් නිවැරදි වමේන් අතහරින දයෙක් මිස බදාගන්නා දයෙක් නොවේ. වැරදි අතහැරීමට චිත්තය බදා ගැනීම තුළ රුස්වත්තේ තණ්හාවයි. තණ්හාව ඔබව රුගනෙ යන්නේ නිවීම දසෙට නොව හටය කරාය. චිත්තය තුළ මා ඇතැයිද, මා තුළ චිත්තය ඇතැයිද ගරහණය කර නොගැනීමට අප වගබලාගත යුතුය.

චිත්තය යනු සතිය සහ සිහියයි. ධර්මය යනු ස්වභාවධර්මයයි. ධර්මයේ ස්වභාවය අනිත්යයයි. අනිත්යය දසෙ සතියෙන් සහ සිහියෙන් බැලීම ධර්ම චිත්තය දකෙ තුළ පිවිත්වීමයි. චිත්තය අත්යවශ්යය. ඒ නැවත නැවත වැරදි කිරීමට නොවේ. වැරදි කිරීමේ ස්වභාවයෙන් යුත් පෘථග්ජන සිත අවබෝධයෙන් හඳුනාගෙන වැරදි අතහැරීමටය. චිත්තය වනුවෙන් කැපවීම ඔබගේ දුර්වලතාවකි. චිත්තය සමගින් ගැටමින් නොසිට ඔබගේ දුර්වලකම් සතියෙන් හවෙත් සිහියෙන් යුතුව මඟහරවා ගන්න. චිත්තය ගැන ලියවුණු පොත් සියයක් ඇතොත් ඒ පොත් සියයම එක මත එක තබාල පොත් සියයටම උඩින් ‘වනෙනාහං භික්ඛවෝ කම්මන් වදාමි’ යන බුදු බණ පදය තබන්න.

නමුත් ඔබට ඔබට විශ්වාස නැතිනම් ඔබ අදහස් නම්, මානිතය, උද්ධව භාවය, මාර්ග ඵල උත්තාදයෙන් පළෙන්නේ නම් ගුරුවරයා සහ විනය තුළ හික්මීම අත්යවශ්‍ය බව සිතන්න. එසේ නොවුණහොත් ඔබ මංමුලා වනු ඇත. ඔබේ හැකියාවන් ගැන අධි තක්සේරුවකට නොඑන්න. තිරණ ගැනීමේදී බුද්ධිමත් වන්න. ඔබ මන්දගාමී නොවන්න. ශික්ෂරගාමීද නොවන්න. කාලසටහන්, පරෙ සුදානම්, සැලසුම්වලින් හිස්වන්න. කිසිම ආයාසයක් නොකරන්න. ඉරහඳ, මහපොළොව, සාගරය ආයාසයකින් තොරව ඒවායේ ස්වභාවයෙන් හැසිරෙන්නා සේ ඔබ ඔබේ ස්වභාවය තුළම නිවන් මඟ වඩන්න. ස්වභාව ධර්මයේම කොටසක් වන්න. ස්වභාව ධර්මයන් ඔබේ අතර පරතරයක් නොතබන්න. බැසයන සඳුන්, නැඟ ඵන ඉරන් ඔබ ඔබේ සිහිවිලි සමග සසඳන්න.

නිදහස සොයා උඩුගං බලා යන සබෙලකේ වන්න. බුදු ගුණ මනෙහි කිරීම නවතා ඔබ පැවිදි වූයේ ඇයිද යන්න තිරනුරුව මනෙහි කරන්න. එසේ මනෙහි කරනා වාරයක් පාසා ඔබ දකින්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේව බව අත්දැකීමෙන් දකින්න. නිහතමානිව ඔබේ දුර්වලතා දකින්න. නිහතමානිකම යනු හිතමානය නොවේ. හික්ෂුව යනු මලෙොව සිටින ජවසම්පන්නව ඉලක්කය කරා හඹායන පුද්ගලයාම විය යුතුය. ඔහුට ඉක්මවීමට සමතකේ මේ තුන් ලෝකයේවත් නැත. මහ වනයේ තනිවම සරණ ඇතකු සේ ඔබ සොයන නිදහස ඔබම සොයා යා යුතුය. ඔබ යන මේ ගමනේදී රාත්රිය, දහවල, වැස්ස, ගින, කුසගින්න නොදැනෙනු ඇත. මේ කිසිවකට ඔබට පාලනය කිරීමට නොහැකියි. මලෙොව සිටින ජවසම්පන්නම පුද්ගලයා සේ ඔබ කලෙසේ මාරයාව හඹා යනු ඇත. ඔබ සොයන නිදහස සාක්ෂාත් කරගත යුතුව ඇත්තේ ඔබ විසින්මය. එය දවෙයකුට බරහිමයකුට කළ නොහැක්කකි. ඔහුට හැකියාව ඇත්තේ ඔබට සාධුකාර දීමය. ඔබ ඉදිරියේ ඔවුන් දවෙතිය. මේ මුළු විශ්වයම සියුම්කොට ඔබේ දෝතට ගනෙ, ඔබ මේ ලෝකයෙන් ඵතරෙ වූ මුණිවරයකේ වන්න. ඔබට එය හැකි වන්නේ

එක්කෝ මරණය, එක්කෝ නිවීම යන බරපතල තීරණය ගැනීමට සමත් වුවහොත් පමණකි. එවිට ඔබ සොයාගන්නා නිදහස අර්ථවත් කරගත හැකිය.