



# ආදරය කෝපය සහ ලොභිය

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ







04

නිල්ලයි පටිභාන

# පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය  
2013 අගෝස්තු මස 02 වන දින  
දෙවෙනි වසරට පා තබන

**චන්ද්‍රි තිරන්සා**  
වූටි දියණියට

නිදුක් නිරෝගී සුඛ උපන් දිනයක් වේවා'යි  
පතනුයේ අම්මා, අප්පච්චි ඇතුළු සෑම දෙනා

අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ  
චතුරායථී සත්‍යය, අවබෝධ වීමෙන්  
උතුම් වූ නිර්වාණ සුවය ලබා ගැනීම සඳහා  
මෙම ධර්ම දානමය පින්කම  
සියළු දෙනාටම

හේතු වේවා!  
වාසනා වේවා!

සියළු සතුන් සුවපත් වේවා!  
සාධු! සාධු!! සාධු!!!

# ආදරය කෝපය සහ මෛත්‍රිය

2013 මැදින් පුත් පොහෝ දින  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දී

**උපුල් නිශාන්ත ගමගේ මහතා**  
කළ දේශනය

අත් පිටපත් කළේ

**ගුප්තානි ගුණසේකර මහත්මිය**

කවුචුක නිර්මාණය

**[www.artenlighten.com](http://www.artenlighten.com)**

ප්‍රකාශනය

උපුල් නිශාන්ත ගමගේ  
නිල්ලඹ දේශනා ප්‍රකාශන මණ්ඩලය  
නිල්ලඹ බෞද්ධ භාවනා මධ්‍යස්ථානය  
නිල්ලඹ

අනෙකුත් දේශනා සඳහා

[www.nilambe.net](http://www.nilambe.net)

[www.nilambe-deshana.net](http://www.nilambe-deshana.net)

විමසීම

[upulnilambe@yahoo.com](mailto:upulnilambe@yahoo.com)

Copyright © උපුල් නිශාන්ත ගමගේ

2013 අගෝස්තු

ISBN 978-955-44634-0-0

ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්ස,  
කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි,  
අද පසලොස්වක පෝය දවස

සාමාන්‍ය ජීවිතයේ වගකීම් දවසකට හෝ පැත්තකට කර හිතට නිදහසක්, සිතට සැතපිල්ලක්, හිතට නිවීමක් ලබාදෙන්න කටයුතු කරන දවස. ජීවිතයේ විවිධ වගකීම් නිසා හෙම්බත්ව වෙහෙසට පත්ව, ආතතියට පත්ව, ඉනුත් ඔබ්බට ගොස් දැවෙමින්, තැවෙමින්, ගත කරන ජීවිතයට නිවී සැතපීමක් භාවනාවෙන් ලැබෙනවා.

භාවනාව කිසිම කෙනෙකුට අසහනයෙන් අසහනයට, අඳුරෙන් අඳුරට, දුකෙන් දුකට, දැවීමෙන් දැවීමට පත් කරන්නේ නැහැ. භාවනාව ඔබව සිසිල් කරනවා. අභ්‍යන්තරයෙන්ම සිසිල් කරනවා. මූලිත්ම සිත නිවෙනවා. නිවුණු සිත ශරීරය සිසිල් කරනවා. එය අප කාගෙන් අත්දැකීම. මොන විදිහේ අභ්‍යන්තර දාහයක්, මොන විදිහේ ඇතුළත ගින්නක් තිබුණත් භාවනා කරන මොහොතට ඒ ගින්න නිවෙන්නට පටන් ගන්නවා. කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි භාවනාව කියන්නේ අභ්‍යන්තර ගිනි නිවීමක්. අප දන්නවා භාවනාවෙන් ඒ නිවීමට පත් වූ රහත් උතුමන් වහන්සේලා තමන්ගේ අත්දැකීම් කෙසේද ප්‍රකාශ කළේ 'සිති භූතෝස්මි නිබ්බූතෝ' නිවුණේ වෙමි. සිසිල් වූයේ වෙමි. ඒ වචන ඇහෙන විටත් නිවීමක් හදවතට දැනෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසියම් අරමුණකින් අප හට ධර්මය දේශණා කළා ද? ඒ අරමුණ නම් නිවීමයි. නිවීම උදෙසාමයි.

විවිධ වූ ගිනිවලින් ඔබ අප හැමදෙනාම ඇවිලෙනවා. පිච්චෙනවා. දැවෙනවා. තැවෙනවා. රැකියාව කියන ගින්නෙන් කොපමණ පිච්චෙනවද? ඒ රැකියාව කරන විටදී පමණක් නෙවෙයි. ඒ ගැන හිතන විටත්, කථා කරන විටත්, එහි තිබෙන වගකීම, වගකීම්වලට වඩා දුෂ්කරතා, බාධක, මේ හැම පැත්තකින්ම කාලයක් සමග තරඟයක. පවුලක කොපමණ ගින්නක් ඇවිලෙනව ද? මවකගේ හදවතේ කොපමණ ගින්නක් ඇවිලෙනව ද දරුවන් ගැන? ඉපදිලා ඉන්න දරුවන් ගැන, ඉපදෙන්න ඉන්න දරුවන් ගැන, ඉගෙන ගන්න දරුවන් ගැන, ඉගෙන ගෙන අවසන් වූ දරුවන් ගැන, විවාහ අපේක්ෂිතව සිටින්නන්, විවාහ වූ දරුවන් කෙළවරක් නැහැ. අම්මා කෙනෙක්ගේ තාත්තා කෙනෙක් ගේ හදවතේ ඇවිලෙන ගිනි, ඉන් එහාට ගිහිල්ලා ස්වාමී පුරුෂයෙකුගේ, භාර්යාවකගේ හදවතේ ඇවිලෙන ගිනි. දැන් මේ විදිහට බැලුවොත් කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුන් එකින් එක, එකින් එක අපට හොයාගන්න පුළුවන්, කොපමණ ගිනිජාලාවක් මැද ද අපි මේ හිතාවෙන්නේ, මේ කථාකරන්නේ, ජීවිතය හරිම හොඳයි කියා කියන්නේ. ජීවිතය නරකක් නැහැ, හරි සැපයි. දුකක් නැහැ. මොහොතකට සොයා බැලුවොත් ජේනවා මේ හැම සැපක් ඇතුලෙම දුකෙහි ගින්න කොපමණ බුර බුරා නැගෙනවද කියා. මේ එක පැත්තකින් ඇවිලෙන ගින්න. හම්බකිරීම කියන්නෙන් ගින්නක් වියදම් කිරීමත් ගින්නක්. මේ ගිනි දෙකෙන්ම අප පිච්චෙනවා. හරියට දෙකොන ඇවිලුණු විලක්කුවක් වගේ, දෙපැත්තෙන්ම ඇවිලෙන ඉටිපන්දමක් මැදින් අල්ලගෙන ඉන්න කෙනෙකු වගේ. ඉපයීම, වැය කිරීම, ආදායම, වියදම මේ ගිනි දෙකටම අනුවෙලා පිච්චෙනවා.



අතීතයෙන් ගිනි ඇවිලෙනවා. අතීතයේ කරගන්න බැරවුණු දේවල් මතක් වෙනවිට පිවිචෙනවා. නොකළයුතු දෙයක් කෙරුණා කියා මතක් වෙනවිට පිවිචෙනවා. අතීතයේ අනික් අය කළ වැරදි මතක් වෙනකොටත් පිවිචෙනවා. තමන් කළ වැරදි මතක් වන විටදීත් පිවිචෙනවා.

ඒ වගේම අනාගතය පැත්තෙනුත් හදාගත් ඉලක්ක සහ හදාගන්න ඉලක්ක හඹා යන්න පුළුවන් ද? බැරි වෙයි ද? අරයා උදව් කරයි ද? මෙයා බාධා කරයි ද? දැන් මේ විදිහට බලන්න දෙකොණ ඇවිලුනු, ඇවිලෙන විලක්කුවක් සේ, අප ඒ මැදට වී, අතීතය-අනාගතය දෙකෙහි මැදට වී, ආදායම්-වියදම් දෙක මනිමින් ඇලීම් ගැටීම් දෙකට හිරවී පිවිචෙනවා. තව ගැඹුරට බැලුවොත්, තරහා නිසා කොපමණ දැවීමක් මානසික වශයෙන් විතරක් නෙමෙයි, කායික වශයෙන් අප අත් දකිනවද? කිසිම කෝපයකට බැහැ කෙනෙකුට සිසිල් කරන්න. පුංචි වේවා, ලොකු වේවා. හැම කෝපයක්ම අපව දවනවා. පුළුවනවා. කෙනෙකුගේ මුහුණේ තිබෙන පියකරු බව, ප්‍රසන්න බව, තත්පර කීපයක් තුළ දවා, පුළුවා දමන්නට පුළුවන් කෝපයට. කෝපය නිසා ලස්සන වූ කෙනෙක් නැහැ. කෝපය නිසා ප්‍රසන්න වූ අයෙක් නැහැ. පියකරු වූ කෙනෙක් නැහැ මේ තමයි කෝපයේ බාහිර පිලිස්සීම ඒ විතරක් නෙමෙයි කෝපය නිසා නිරෝගිකම පිවිචිලා යනවා. එක ලෙඩක් නෙමෙයි. ලෙඩ වට්ටෝරුවකට දොර අරිනවා, හැම පුංචි කෝපයක්ම. මක්නිසාද කෝපය විසින් ශරීරයේ තිබෙන ප්‍රතිශක්තිය පුළුවලා දානවා. බාහිර වශයෙනුත් ශරීරය දුක් විදිනවා. අභ්‍යන්තර වශයෙනුත් ශරීරිකව දුක්

විදිනවා. කෝපයේ ගින්නට අනුවුණු හැම මොහොතකම මතකය පුවිවා දමනවා. මතකය පටු කරනවා.

බලන්න කෝප වූ විට මතක් වෙන්වෙන්නේ බොහොම පුංචි දේවල් ටිකක්, මහා ලොකු දේවල් විදිහට. මේ පොඩි පොඩි වැරදි ටිකක් මහා ලොකු වැරදි විදිහට මතක් වෙනවා. හොඳක් මතක් වෙන්වෙන්නේ නැහැ. කෝපය වූ හිතක් කළ හොඳ අමතක කරනවා. කළ නරකත්, නොකළ හොඳත් මහාමේරුවක් සේ අපට පෙන්වනවා සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ චිත්තනය විකෘති කරනවා. කෝපය උමතු වූවකු සේ, පියවි සිහිය පුවිවලා දමනවා.

කෝපයට පුළුවන් කෙනෙකුගේ ප්‍රකෘති සිහිය පුවිවා දමන්න, අළු කර දමන්න. එතකොට සිහිය විකල් වෙනවා. කෝපය නිසා වඩ වඩාත් පැහැදිලි හිතක්, නිරවුල් හිතක් කාටවත් ලැබිලා නැහැ. කෝපය කෙනෙකුගේ අයුෂ පුවිවා දමනවා. ආයුෂ දික් වෙන්නේ නැහැ, කෝපය නිසා ආයුෂ කෙටි වෙනවා. ආයුෂ කෙටි වුණත් සංසාරය දික් වෙනවා. බලන්න කෝපයේ ගින්න. එක ගින්නක් නේ කෝපයේ ගින්න, තව ගිනි තියෙනවා. බලන්න මේ හිතේ අප පත්තු කරගත් කෝපාග්නිය, කෝපය නැමැති අග්නිය කරන හානිය?

සම්බන්ධතා පුවිවා දමනවා කෝපයක් ඇතිවුනහම ලස්සනට තිබුණු සම්බන්ධතා සමහර විට මාපිය-දූ දරු, සම්බන්ධතා වෙන්න පුළුවන්, සහෝදර සම්බන්ධතා, ගුරුගෝල සම්බන්ධතා, ශ්‍රැති සම්බන්ධතා, පවුල් සම්බන්ධතා, වෘත්තීය මට්ටමේ සම්බන්ධතා, අසල්වාසීන් මේ හැම සම්බන්ධතාවයක්ම පුවිවනවා. කෝපය නිසා වඩ වඩාත්

හොඳින් වඩ වඩාත් සෙනෙහසින්, ලෙන්ගතුව, ඒ සම්බන්ධතා පවත්වන්න බැහැ. ආරවුල් ඇති කරනවා. ගැටුම් ඇති කරනවා. සාමය පුවිචලා දානවා, කෝපයේ ගින්න හිතේ පත්තු කරගත් හැම මොහොතකම කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි ඔය ටික සිද්ධ වෙනවා, අඩු වැඩි වශයෙන්. සමහර විට අප ඉන්නේ ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් නොවෙන්න පුළුවන්.

දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව මේ හානිය, මේ වින්තැහිය, පරිහානිය ඒ කෝපයේ ගින්න පත්තු කරන හැම මොහොතකම අප අපටම කරගන්නවා. අප අපවම අවුල් කරගන්නවා අප අපටම ගිනි තියාගන්නවා.

සමහරවිට ලොකු දුකක් දරා ගන්න බැරිවුණාම, ලොකු ආවේගයක් දරා ගන්න බැරිවුණාම, දරාගන්න බැරි මට්ටමට ලොකු වේගයක් හිතේ ඇතිකර ගත්තහම ශරීරයට ගිනිතියා ගන්නවනේ. ඊට වඩා ගින්නක් හිතේ කෙනෙකුට ඇති කරගන්න පුළුවන් හිතේ ඇතිකරගන්න ගින්න තව කෙනෙකුට නිවන්න අමාරුයි.

අර ශරීරයට ගිනි තියාගන්න එක නම් තව කෙනෙකුට වතුර ගහලා, ගෝනි ඔතලා, මොනවා හරි කරලා නිවන්න පුළුවන්, නමුත් තමන්ගේ හිතේ ඇති කර ගත්තොත් ගින්නක්, බාහිර කෙනෙකු නිවනවා කියන එක ලේසි නැහැ. බොහෝ විට බාහිර කෙනෙකු ඇවිත් අපට උදව් කරන්න ලැස්තී වෙනකොට කෝපය සුදානම් නැහැ, ඒ උදව්ව බාර ගන්න. තව තවත් තරහ ගන්නවා. තව තවත්

ඇවිලෙනවා. ඒ උදව්, පිදුරු බවට පත්වෙනවා, කෝපය නැමැති ගින්න ඉදිරියේ.

තව කෙනෙකුගේ උදව්වක්, කෝපගින්න නිවන්නට හැකි ජලය බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. තමනුත් පිවිටිලා, අතින් අයවත් පුව්චනවා. ඒ වෙලාවේ කෙනෙක් දුරකථනයෙන් ඇමතුවා නම් ඒ කථා කරන කෙනාටත් ඒ ගින්න බෝ කරනවා. කෙනෙකු මුණ ගැහෙන්න ආවොත්, ඒ මුණ ගැහෙන්න ආ කෙනාටත් මේ ගින්න බෝ කරනවා. කෝපය විතරක් නෙමෙයි ඔය සෑම ක්ලේශයක් නිසාම පින්වත්නි මේ සංසාරයේ ඔබත්, මාත්, දැවුනා, තැවුනා පිවිටුනා.

මේ අවුරුද්ද ඇතුළත ඔබත් මාත් කී වාරයක් නම් කෝපයේ ගින්නට පිවිටුනා ද? බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉලක්කය වුනේ ගිනි නිවීම. උන් වහන්සේ මුලින්ම තමන් තුළ ඇවිලුණු ගින්න නිවා ගත්තා. ඉන්පසු අපටත් දේශනා කළා කොහොමද නිවාගන්නේ කියා.

උන් වහන්සේ අප කාගෙවත් ගින්නක් නිව්වේ නැහැ. නිවන්නට බැහැ. හැබැයි නිවන හැටි අපට කියා දුන්නා. එම නිසා ලෝකයේ පලමුවෙනි ගිනි නිවන හමුදාව හැදුවේ බුදු රජාණන් වහන්සේයි. බෞද්ධ කියන්නේ ගිනි නිවන කෙනෙකුට. බෞද්ධයෙකු යැයි කිව හැක්කේ තමා තුළ ඇවිලෙන ගින්න නිවාගන්න කෙනෙකුට. එම නිසා කල්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, අප සැලකිලිමත් විය යුතුයි මෙයට වඩා අප ගැනම.

දෙව්කෙනෙකු, නැතිනම් ගැලවුම් කරුවෙකු, තැනිනම් ශාන්තුවරයෙකු හෝ වෙන කිසිවෙකු නැහැ නොපෙනෙන ලෝකයකින් පැමිණ අපව මේ ගින්නෙන් මුදවාලන. එය අපේ වගකීමක්, තමන්ව රැක ගැනීම තමන්ගේ වගකීමක් තමන්ව ආරක්‍ෂා කර ගැනීම, තියෙන දහසකුත් යුතුකම් හා වගකීම් අතර පළවෙනි, මුල්ම යුතුකම හා වගකීම නම්, තමන්ව බේරා ගැනීමයි. තමන්ව ගලවා ගැනීම තමන්ව රැක ගැනීම සහ තමන්ව ආරක්‍ෂා කර ගැනීම.

ඒ වගකීම අමතක කරන්න පුළුවන්. හැබැයි කාටවත් බාර දෙන්න බැහැ, පවරන්නට බැහැ, අමතක කර ජීවත්වෙන්න පුළුවන්. ඒ තමයි අසිතිය. අසිතිය හැම විටම අපට අපිවම අමතක කරනවා. අසිතිය සෑම විටම විදින දුක අපෙන් වසන් කරනවා. අප කොපමණ දැවෙනවා ද? තැවෙනවා ද? කියා ඒ තමයි අසිතියේ ස්වාභාවය, ඒ නිසාමයි අප වඩ වඩාත් සිතිය ඇති කර ගත යුත්තේ.

සිතිය තමයි අපට තියෙන එකම පිළිසරණ, වෙන පිළිසරණක් නැහැ. සිතිය පමණයි අපට තියෙන්නේ. ඔන්න තරහක් එනවා. ඔය ලැස්තිවෙන්නේ තරහ ගන්න. ඔය විදිහට හිතාගෙන ගියොත් කෙලවර වෙන්නේ තමා තුළ කෝපයේ අග්නිය අවුලවමින්. ඒ දැනුම් දීම කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ සිතියට පමණයි. සිතියෙන් සිටියොත් පමණයි අපට කල්තියාම දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ අපට තරහ යන්ටයි එන්නේ. මහා වෛරයක් ඇතිවෙන්නටයි මේ යන්නේ තමනුත් පිවිවෙමින් තමන් ළඟ ඉන්න අයත් පුව්වමින්, තමනුත් කායිකව ලෙඩ වෙමින්, මානසිකව ලෙඩ වෙමින්, තමන්ගේම ආයුෂ කොට

කර ගනිමින්, සංසාරය දික් කර ගන්නයි මේ යන්නේ. මේ දැනුම් දීම, මේ පූර්ව දැනුම් දීම කරන්නේ සිහිය පමණයි කලයාණ මිත්‍රවරුනි.

සිහිය අපට දැනුම් දෙනවා ඔන්න දැන් තමන් තමන්වම ගිනි තියාගන්න යන්නයි හදන්නේ කියා. මෙම දැනුම් දීමට අප සංවේදී විය යුතුයි. නොතකා හරින්න එපා. නොසලකා හරින්න එපා. පුංචි තරහක්වත් හිතේ පදිංචි කරගන්න එපා. කුඩාම ගිනි පුපුරක්වත් පුංචි නැහැ. හැම මහා ගින්නක්ම පටන් ගන්නේ පුංචි ගිනි පුපුරකින්. කුඩා ගිනි සීලුවකින්, තරහා අත්හරින්නට ලෝභ වෙන්න එපා. තරහා අත් හැරීම කල් දාන්න එපා. ඔබ ඔබටම ආදරේ නම්, ඔබට ඔබව වටිනවා නම්, ඔබ හා සමාන වටිනාකමක් සහ අගයක් තියන තවත් කෙනෙකු ඔබට නැති නම්, ඔබට ඇත්තේ ඔබේම පිහිට පමණක් නම්, එහෙම නම් කලයාණ මිත්‍රවරුනි ඔබව රැක ගන්න.

ඇයි ඔබට වටිනාම කෙනාව පිච්චෙන්න ඉඩ දීලා ඉන්නේ පුංචි කෝපයේ ගිනි පුපුරකට? වඩ වඩාත් සිහිය ඇති කරගන්න. මේ සිහිය කරන පූර්ව දැනුම් දීමවලට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න. ඒ අනතුරු ඇඟවීම ඔබ මේ මොහොතේ සිදු කරගන්නට යන අකුසල් කන්දරාවකින් මිදීම සඳහාමයි. සංසාරය තව දුරටත් දිග්ගස්සා නොගැනීම උදෙසාමයි.

එබැවින් එම පුංචි තරහ එතනම අතහරින්න. ආප්‍රමාදී වන්න. ඇති වූ තැනදීම අත හැරීම පුරුදු කරන්න. එම අතහැරීම ලෙහෙසියි. ගිනනක් පැතිරුනොත් නිවන්න අමාරුයි. හිතේ කොතැනක හෝ පුංචි මුල්ලක, පුංචි කොනක, පුංචි ගින්දරක් ඇවිලෙන විට එතනම

එය නිවා දැමීම ලේසියි. මුදු හිතම ඇවිලෙන්න පටන් ගත්තොත් ලේසි නැහැ. මක් නිසා ද නිවන්නෙත් හිතීන්මයි. වෙන කාගෙවත් උදව්වකින් නෙමෙයි.

මේ සියළු කාරණා සැලකිල්ලට ගත්තාම සිහිය හැර වෙන කලාණ මිත්‍රයෙකු අපට තවත් නැහැ, පින්වත්නි,

වෙනත් කිසිම කලාණ මිත්‍රයෙකුට බැහැ අප ළඟින්ම ඉඳගෙන අපේ හිත දකිමින් 'ආ' ඔන්න තරහ යන්න එනවා. ඒ කරනව අත හරින්න කියන්න. සිතුවිල්ලක්, සිතුවිල්ලක් පාසා අපව දැනුවත් කරන්න. වෙනත් කිසිම කලාණ මිත්‍රයෙකුට එය කළ නොහැකි දෙයක්.

හැබැයි මෙම උපකාරය අපටම කර ගත හැකි දෙයක්, අපටම කර ගත හැකි දේ අප කරගන්නේ නැහැ. ඒ තමයි අප නොකරනම දේ. කළයුතු නැති දේවල් මහා භාරදුර වගකීම් සේ භාරගෙන 'මම' නැතිනම් මේවා කෙරෙන්නේ නැහැ. 'මම' නැතිවුණොත් මේ එකක්වත් හරියට කෙරෙන්නේ නැහැයි සිතමින්, ඒ අප නැතිවත් හොඳට කෙරෙන දේවල් මත්තේම අප කාලය වැය කරනවා. ජීවිතය ගෙවා දමනවා. ළමා විය, තරුණ විය ගෙවුණා.

දැන් මැදිවියත් ඒ විදිහටම ගෙවෙයි. දවසක අපේ ආයු ඉවර වෙයි. ලෝකය ඒ විදියටම යයි. අප මිය ගියා කියා අප මේ ලෝකයෙන් සමුගෙන ගියා කියා, ඔය කිසිම ගෙයක් දොරක් වැහෙන්නේ නැහැ. ආයතනයක් වැහෙන්නේ නැහැ. කාර්යාලයක් වැහෙන්නේ නැහැ.

භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් වැහෙන්නේ නැහැ. ඒ සියල්ල යථා පරිදි සිදු වේවි. එතකොට අපට යන්න වෙන්නේ කෝපයක් එක්කයි. කෝපය වඩා ගත්තු කෙනෙකුට නෙලා ගන්න වෙන්නේ කෝපයේ අස්වැන්නයි. මෙලොවදීත්, පරලොවදීත්. මෙලොව කෝපය වචන කෙනෙකුට පරලොවදී කරුණාවේ අස්වැන්න නෙලාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. සැනසීමේ අස්වැන්න නෙලාගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. නෙලාගන්න ලැබෙන්නේ දාහය සහ වේදනාව.

එම නිසා පිංවත්ති,

සිහිය ඇති කරගන්න. සිහිය ඔබව රැක ගනිවි. ඔබ සිහිය රැක ගත්තොත්, අප විසින් සිහිය රැකගත යුතු වෙනවා. අපේ සිහිය අප ආරක්‍ෂා කර ගත යුතු වෙනවා. හැම විටම අප සිහිය ආරක්‍ෂා කර ගත්තොත් සිහිය අපව ආරක්‍ෂා කර ගනී. ඒ සිහිය අපට කියයි. ඔය පනින්න හදන්නේ ගින්නකට, මහා ගිනිවලකට, ලේසියෙන් ගොඩ එන්න බැරි ගිනිවලකට, බලන්න කෝපයක් ආවාම ඒ කෝපය අපව අන්ධ කරන හැටි කෝපය අපව මොට්ට කරන හැටි මෝඩයෙකු බවට පත් කරන හැටි. මේ අම්මනේ, මේ තාත්තනේ, අම්මා තාත්තා ජේතනේ නැහැ කෝපයක් ඇතිවුණා නම්, පුතෙකුගේ හෝ දියණියකගේ හිතේ තවදුරටත් ඒ දුවත් නැහැ. එතන, පුතත් නැහැ එතන, තමන් කවුද කියන කාරණය පුච්චලා දානවා. මේ මම දුවනේ, පුතානේ කියන ඒ තමන්ගේ අනන්‍යතාවය කෝපය විසින් පුදුස්සා දමනවා. තමන් ඉදිරියේ ඉන්නේ තමන්ව හැදූ වැඩු කැවූ පෙවූ



තමන්ගේම අම්මනේ, තාත්තනේ, ඒ අනන්‍යතාවයන් පුච්චලා දානවා. මේ තමයි කෝපය කරන දේ.

තමන් ස්වාමි පුරුෂයා කියන අන්‍යයතාවය මුලින්ම පුච්චා දමනවා. දැන් ස්වාමිපුරුෂයා නෙමෙයි මේ ඉන්නේ භාර්යාව කියන අනන්‍යතාවයක් පුච්චලා දානවා. ඥාති මිත්‍රකම් පුච්චලා දානවා. ඒ සියලු සමාජ වටිනාකම් දවන කෝපය ඉතිරි කරන්නේ කවුද? වෛරක්කාරයන්, සහ සතුරන් එකම පවුල ඇතුළේ, එකම සහෝදර, සහෝදරියන් අතර සතුරන්, වෛරකාරියන් නිර්මාණය කරනවා කෝපය සහෝදරකම් පුච්චලා දානවා, කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් කළාණ මිත්‍රවරුනි කිසිම ලකුණක් දෙන්න බැරි ක්ලේශයක් තමයි කෝපය, කියන්නේ. සිහිය අපට මතක් කර දෙනවා අප කවුදැයි කියා. තමන් කවුද කියන කාරණය සිහියෙන් ඉන්න සෑම විටම තමන්ට මතක් වෙනවා. තමන්ගේ අනන්‍යතාවය වඩ වඩාත් තහවුරු වෙනවා. තමන් ඉදිරියේ ඉන්නේ කවුද කියන කාරණය සිහිය හොඳට තමන්ට පෙන්නලා දෙනවා. වඩ වඩාත් අපේ ඇස් විවර කරනවා සිහිය.

ඊළඟට සිහිය අපට කියා දෙන දෙවෙනි කාරණය තමයි, මේ හැම දෙයක්ම තාවකාලිකයි කියන කාරණය. හොඳ හෝ නරක මේ දෙකම තාවකාලිකයි ප්‍රිය වචනත් තාවකාලිකයි, රළු වචනත් තාවකාලිකයි.

ඒ ඇහෙන රළු වචනයක් අල්ලගෙන සදාකාලික වේදනාවක් විදීම මෝඩ කමක්, කෙනෙක් දුර දිග නොබලා කියන වචනයක් අල්ලා ගෙන උදේ හවස අපවම පුච්චා ගැනීම අපේ මෝඩ කමක් සමහර

විට ඒ දෙය කියූ කෙනාට එහෙම දෙයක් කිව්වද කියල මතකත් නැහැ.

හැබැයි ඇසූ අප එය හොඳට පටිගත කරගෙන නැවත නැවත වාදනය කරමින් සිය දහස්වාරයක් ප්‍රතිවාදනය කර ගනිමින් අපටම දුක් දෙනවා. හරියට කටුවක් ඇනුණා වගේ. තව තවත් කරන්නේ එය ඇතුළටම, ඇතුළටම මතක් වෙන මතක් වෙන පාරට ඇන ගන්නවා. තර කර ගන්නවා. රිදෙනවා. ඉතින් අප හිතනවා මේ මා විදින්නේ අහවල් කෙනා කියූ අහවල් දේ නිසයි. ආහාර ගන්න කොට මතක් වුනාම ආයින් තරහ ගන්නවා. ආයින් රිදව ගන්නවා. එතකොට අර කන කෑම ටිකවත් හරියට හපන්න අමතක වෙනවා. අනන්ත අමතක වෙනවා. ගිලින්න අමතක වෙනවා. වෛරය සමග ආහාර ගන්න කෙනෙකුට ඒ ආහාර හරියට දිරවන්නේ නැහැ. වෛරයට බැහැ අප ගන්න ආහාරවල තියෙන පෝෂණය උරා ගන්න. ඉතින් කොපමණ ආහාර ගන්නත් දුර්වලයි. ප්‍රතිශක්තියක් නැහැ. තව තවත් පෝෂණය සඳහා ආහාර ගන්නවා. ඒ ගන්නේ වෛරයෙන් නම් තමන්ගේ ඒ පරණ තරහා ආයින් මතුකර ගන්නවා නම්, ඒ ආහාර දිරවන්නෙත් නැහැ. දිරවන්නේ නැතුව විතරක් නෙමේ අපිරණ වෙනවා. වෛරයෙන් ආහාර අරගෙන බලන්න ඒ කෑම අපිරණ වෙනවා. මේ නිසා ආහාර ගන්නා විට වෛරය අතාරින්න. වෛරයෙන් කෑම කන්න එපා. වාහන පදවන විට වෛරය ආවොත් අතහරින්න. වෛරයෙන් වාහන පදවන්න බැහැ. නිදාගන්න යන විට මතක් වුනොත් අතහරින්න ඒ අමනාප කම්, අමනාප කම් එක්ක නිදාගන්න බැහැ. තරහ කවදත් ඉඩදෙන්නේ නැහැ නින්දට පත්වෙන්න. තරහ හැකි තරම් උත්සාහ කරනවා ඔබව අවදියෙන් තියන්න. කුමක් සඳහා

ද? දුක් විදින්න, සැප විදින්න නෙමෙයි. කොපමණ උත්සාහ ගත්තත් නිදාගන්න බැහැ. හිතේ ඇවිලෙනවා නම් කෝපාග්නියක්, ගෙන එන්න එපා ඊයේ තරහ අදට, අද තරහ හෙටට, ගිය අවුරුද්දේ තරහ මේ අවුරුද්දට, මේ අවුරුද්දේ තියෙනවා නම් තරහක් එය මේ අවුරුද්දේම ඉවර කරගන්න. ඒ සඳහා විරියය කරන්න.

අලුත් අවුරුද්දක් ළඟ එනවානේ, ඒ අලුත් අවුරුද්ද නැවුම් අවුරුද්දක් කරගන්න පරණ තරහා අතාරිමින්, අප මේ සියල්ල විදිමින් කියනවා ජීවිතය හරිම හොඳයි කියා. බැලූ බැලූ අත පිච්චෙනවා. ඇතුලතිනුත් පිච්චෙනවා. එළියෙනුත් පිච්චෙනවා. මහ දුකක්. කැම දිරවන්නෙන් නැහැ. හරියට නින්ද යන්නෙන් නැහැ. වාහන අනතුරු, මේ සියල්ලම අතරේ අපි කියනවා ජීවිතය හරි හොඳයි. හරි සැපයි කියා. මේ තමයි අසිතියේ හැටි. බලන්න තරහින් ආහාර සකස් කරන විට දී කී පාරක් පිතියට අත කැපෙනවද කියා. කී පාරක් ලිපට අත පිච්චෙනවද කියා. තරහින් ඉන්න විට යමක් ලියා බලන්න කී පාරක් වරදිනව ද?, කී පාරක් මකන්න, කපන්න වෙනව ද? කුරුටු ගාන්න වෙනවද කියා?

නොලිය යුතු දේ කොපමණ ලියවෙනව ද? තරහ අපව නුසුදුස්සෙකු බවට පත් කරවනවා, කැම කන්නට, වාහනය පදවන්නට, කැම උයන්නට, කෝපය නිසා මේ කිසිම දෙයකට අප සුදුස්සෙකු බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. අප අතින් අයට නොගැලපෙන පුද්ගලයෙක් බවට පත්වෙනවා.

අතින් අයට කෙසේ වෙතත්, අප අපටම නොගැලපෙන පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙනවා. රුස්සන්නේ නැති කෙනෙක් බවට පත්වෙනවා.

තමන්ට තමන්ව ප්‍රතික්ෂේප කරන මට්ටමට වැටෙනවා. මේ තමයි ඇත්ත. මහ දුකක් අප හැමදෙනාම විදින්නේ කළාණ මිත්‍රවරුනි, තරහ නිසා. තරහ නෙමෙයි සියලුම දුකට හේතුව, නමුත් මේ තරහවේ දුක පේන දෙයක්. ආශාවේ දුක එව්වර පේන්නේ නැහැ. ආශාව හැම විටම පෙන්නන්නේ සැපක්. ආශාව හැම විටම පවසන්නේ සැප පිළිබඳ කථාන්දරයක් හැබැයි. තරහ නම් එක එල්ලේම දුක ගැනමයි කථා කරන්නේ. තරහට බැහැ සැපක් ගැන කියන්න. ඒ නිසා තරහේ දුක පැහැදිලියි.

මේ විද්‍යාමාන වන, ප්‍රදර්ශනය වන දුකටවත් අප සංවේදී විය යුතුයි. ඒ දුකවත් හඳුනාගෙන අත් හරින්න. ඒ පේන දුක, බුර බුරා නගින දුකවත් අත්හරින්න බැරි නම් නොපෙනෙන දුකක් කොහොමවත් අත්හරින්න බැහැ. දෙවරක් හිතන්නේ නැතිව අත්හරින්නට උත්සාහ කරමු. මතක් වෙන, මතක් වෙන විවිධ කෝපයන්, අතහැරීම එක පැත්තකින්. තව පැත්තකින් මෙතන දියුණු කරන්න දෙයකුත් තියෙනවා. දෝණ බමුණා හා සේල බමුණා, ඇසුවිට ඔබ වහන්සේ කවුද කියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා 'තමන් වහන්සේ බුද්ධ' කියා මේ බුද්ධ කියන වචනය අලුත් දෙයක්. ඇහුවා කවුද මේ බුද්ධ කියන්නේ? යක්ෂයෙක් ද? දෙවියෙක් ද? ගාන්ධර්වයෙක් ද? නෑ ඒ කවුරුවත් නෙමෙයි, බුද්ධ කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විවරණය කරනවා "බුද්ධ කියන උතුම් නමින් හඳුන්වන්නේ, අභිඤ්ඤයං අභිඤ්ඤාතං, භාවේතබ්බංව භාවිතං, පභාතබ්බං පභිණං මේ, තස්මා බුද්ධෝස්මි බ්‍රාහ්මණ දැනගත යුතු සියල්ල විශිෂ්ඨ ලෙස දැනගත් නිසා, අභිඤ්ඤයං, විශිෂ්ඨ ලෙස අවබෝධ කරගත යුතු දේ, ඒ වූ පරිද්දෙන්ම විශිෂ්ඨ ලෙස අවබෝධ කරගත් නිසා භාවේතබ්බංව

භාවිතං වැඩිය යුතු දේ සංවර්ධනය කරගත යුතු දේ සංවර්ධනය කරගත් නිසා හා පහතබිබං පහිණං අත්හළ යුතු දේ, ඉවත දැමිය යුතු දේ අත්හළ නිසා ඉවත් කළ නිසා බුද්ධෝස්මි බ්‍රාහ්මණ, තමන් වහන්සේට බුද්ධ කියා” කියන බව, බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළා. එතකොට එතන කාරණා තුනක් මතුවෙනවා. මොකක් ද? දැනගන්නට තියෙන ටික දැනගන්න. ඒ තමයි සිහියෙන් කරන්නේ. සිහිය නැතිව කිසි දෙයක් දැනගන්න බැහැ. දැන් අපි සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරේ කියනවානේ සිහිය නෑ කියා, ඒ කියන්නේ කිසි දෙයක් දන්නේ නෑ. අප කථාකරනවා අහෙන්නේ නැහැ. ප්‍රතිචාරයක් නැහැ. ප්‍රතිචාර දක්වන්න නම් දැනගන්න එපායැ. ඒ තමයි අසිහියේ ස්වාභාවය.

එතකොට මේ සිහිය කියන වෛතසිකය හිතේ නැත්නම් තමන් කවුද? මොනවද කරන්නේ ඒ අවබෝධය නැහැ. මට මොකද වෙන්නේ? ඒ ගැන දැනුමක් නැහැ. දැනගන්න අවශ්‍ය නම් ඔබ කවුද? ඔබ තුළ සිදුවන්නේ කුමක් ද? සහ ඔබ කරන්නේ කුමක් ද? ඇතිකරගන්න සිහිය, සිහියෙන් තොර ආධ්‍යාත්මික ගමනක් නැහැ.

අභිඤ්ඤායං අභිඤ්ඤාතං දැනගත යුතු දේ විශිෂ්ඨ ලෙස දැනගත් නිසා, එතකොට දැනගත යුතු දේ දැන ගන්න සිහිය අවශ්‍යයි.

අන්න එතනදී තමයි, පැලකර වවාගත යුත්තේ මොනවාද? උදුරා දැමිය යුත්තේ මොනවාද? කියා මේ දෙක වෙන්කර ගන්න පුළුවන් වන්නේ.

මේ හරි හමන් අවබෝධය නැති නිසා අප හැමදාම කටු පඳුරුවලට වතුර දානවා, පෝර දානවා. යන යන තැන පටලැවෙනවා, ඇනෙනවා, මහා කටුගාලක අප හිරවෙනවා. එතකොට වට්ටිම කටු පඳුරක්, එළියට එන්න අමාරුයි.

උදුරා දැමිය යුතු කටු පඳුරු උදුරා දැමූ නිසා, වගා කළ යුතු ගුණ දහම් වගා කළ නිසා, අන්න 'බුද්ධ' කියා කියනවා. අත් හැරීම එක පැත්තකින්, තරහා අත් හැර දාන්න. අනික් පැත්තෙන් මෙෙත්‍රිය වගා කර ගන්න.

මෙෙත්‍රිය, දැන් ඒ වචනයේම තිබෙනවා නිවීමක්, සිසිල් ගතියක්, මෙන්තා, මෙෙත්‍රිය ඒ වචනයටත් පුළුවන් කිසියම් දුරකට කෙනෙකු ව නිවන්නට, හැබැයි මන්ත්‍රයකට එහා ගිය භාවිතයක් මෙතන තියෙන්නේ. ජීවිතය තුළ ප්‍රගුණ කිරීමක්, කළ්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, මෙෙත්‍රිය නොසලකා හැර තිබෙනවා ගණන් ගන්නවත් බැරි නොවටිනා කුණු කන්දල් හින්දා. එක පැත්තකින් අප ලෝකය විනිශ්චය කරනවා. කවුද හරි? කවුද වැරදි?

බලන්න කෝපයක් එන සෑම විටම ඊට කලින් එතන විනිශ්චකරුවෙකු සිටියා. කෝපයට පත් වූ කෙනෙකු විටම මොහොතකට පෙර අප විනිශ්චකරුවෙකු ව සිටියා. ඒ විනිශ්චකරු තමයි කීවේ මෙයා වැරදියි, මේ කරන දේ වැරදි, එම විනිශ්චය දුන් සැනින්ම අන්න අපට තරහා එනවා.

දැන් මේ තරහා එන්නේ කාටද? විනිශ්චකරුට.

අපේ දෙමව්පියන් කරන දේ විනිශ්චය කරනවා, දූ දරුවන් කරන දෙය විනිශ්චය කරනවා, අල්ලපු ගෙවල්වල කරන දේ විනිශ්චය කරනවා, එතනින් එහාට විශ්වයේ සිදුවන හැම සිදුවීමක්ම අප විනිශ්චය කරනවා. ඒ හැම සිදුවීමක්ම ඉදිරියේ අප, අපවම පත්කර ගන්නවා විනිශ්චකරුවෙකු බවට.

වෙන කවුරුත් හෝ දුන් පත්වීමක් නෙමෙයි, අපට කවුරුවත් වැටුප් ගෙවන්නෙ නැහැ. දීමනා නැහැ. වරප්‍රසාද නැහැ. ඇත්තේ දුක පමණයි. අපට සුදුසුකමකුත් නැහැ, විනිශ්චය කරන්න. නමුත් අප හිතනවා, අපට පුළුවන් කියා ඒ මෝඩ සිතුවිල්ල අපව අත්දනවා. වැරදි කියූ ගමන්ම තරහා එනවා.

දැන් කවුද දඬුවම විඳින්නේ. විනිශ්චකරුමයි, දඬුවම විඳින්නේ. වැරදි කියූ හැම තැනකම කෝප වෙනවා. කෝප වූ හැම තැනකම අප අර කලින් කථා කළ ඒ දාමය දිගටම යනවා. ලේ රත්වෙනවා, ලේ පිව්වෙනවා. එතනින් පටන්ගෙන සංසාරේ දික් වෙන තැනටම යනවා. ඒ දාමය හැදෙනවා. කවුද මේ දඬුවම විඳින්නේ. මහා දඬුවමක්. කවදා නිමාවෙයිද කියන්න බැරි දඬුවමක්, තමන් තමන්ටම දී ගන්නවා. අනිත් අයට දඬුවම් දෙන්න ගොස් අවසානයේ විනිශ්චකරුම තමන්ව දඩයම් කර ගන්නවා. එතකොට දුක තියෙනවා. දුකට කලින් කෝපය තියෙනවා. කෝපයට කලින් අප නඩු අහනවා. තනිවම, මේ තමන්ගේ ඔලුව ඇතුලෙමයි උසාවිය තියෙන්නේ. වෙන කෙහෙවත් නෙමෙයි. ඇහැට පෙනුණ දෙයක් අල්ලගෙන නඩුවක් අහනවා. කණට ඇසුනු දෙයක් අල්ලගෙන

නඩුවක් අහනවා. මතක් වෙන දෙයක් අල්ලගෙන නඩුවක් අහනවා. අපේ ඔලුව, අනුන්ගේ නඩු අහන උසාවි සංකීර්ණයක් බවට පත් කරගෙන තියෙනවා. මේ මිනිස් ඔලුව, මිනිස් මොලේ තියෙන්නේ ඒ සඳහා නෙමෙයි. විද්‍යාව අපට කියනවා මේ ස්වභාව ධර්මයේ විශිෂ්ඨතම නිර්මාණය මිනිස් මොළය බව.

මොනවා හැඳුවත් මිනිස් මොළයක් තාම හදන්න බැරි වෙලා. එතකොට මේ ස්වභාව ධර්මයේ විශිෂ්ඨතම නිර්මාණය අද අප අපායක් බවට පත්කරගෙන. බලන්න නඩුවක් අහන්නේ නැති මොහොතක් සොයා ගන්න පිළිවන් ද? කියා. පාරේ යන එන ගමනක් නඩු අහනවා. පාරේ හිටන් ඉන්නකොටත් නඩු අහනවා. තමන් පාර මාරුවෙන කොටත් නඩු අහනවා. අනිත් අය පාර මාරුවෙන කොටත් නඩු අහනවා. කඩේකින් යමක් මිලට ගන්න කොටත් නඩු අහනවා. විකුණන කොටත්, පුවත්පත් බලන කොටත්, රූපවාහිනිය බලන කොටත්, දරුවෙකුගේ හැසිරීම ඇස ගැටෙන තැනදීත්, අම්මා තාත්තා හැසිරෙන හැටි දකින විටදීත් මේ හැම තැනදීම, අප නඩු අහන්න පටන් ගන්නවා. මොන මෝඩ කමක්ද?

මේ සඳහා ද අප මනුෂ්‍යයෙකු ව ඉපදුනේ? කවර අපායක් ද අප අපටම හදා ගත්තේ? ඉතිං අප කියනවා සංසාරේ දුකයි කියලා.

සංසාරය නෙමෙයි අප හදාගන්න දුකට වගකිව යුත්තේ. මේ දුක හැඳුවේ සංසාරය නෙමෙයි. සංසාරය හැඳුවේ අපි. කෙනෙකු කෝපය හදා ගන්න හැම මොහොතකම සංසාරයක් හදා ගන්නවා. සංසාරයක් හදා ගන්නේ නැතිව කිසිම කෙනෙකුට කෝපය හදා



ගන්න බැහැ. අප විසින් කෝපය නිර්මාණය කරනු ලබන විට කෝපය විසින් අප වෙනුවෙන් සංසාරය සාදා ඉවරයි. එය ස්වාභාවිකව කෙරෙනවා. අපට තියෙන්නේ තරහ ගැනීම පමණයි. ඉන් පසුව ඒ තරහට පුළුවන් සංසාරය අප වෙනුවෙන් සාදා දෙන්න. ඒ හදන සංසාරය කොහොම සංසාරයක් වෙයිද කියා කෝපය දන්නෙත් නැහැ. අප දන්නෙත් නැහැ. කෝපයට පුළුවන් ඕනෑම තැනක් අපායක් කරන්න. ගෙදරක් අපායක් බවට පත් කරන්න කෝපයට පුළුවන්.

එතකොට ගෙයක් දිව්‍ය ලෝකයක් වෙන්නේ මහල් කීයක් තියෙනවද කියා කරුණු මත නෙමෙයි. පොලවට අල්ලා තියෙන ටයිල්වලට බැහැ දිව්‍ය ලෝකයක් හදන්න.

ඒ ගෙදර ඇතුලේ තියෙන්නේ කෝපයද, මෙමතියද කියන කාරණය උඩයි අපායද, දිව්‍ය ලෝකයද කියන එක තීරණය වන්නේ.

කෝපය අපායක් හදන කොට, ආදරය දිව්‍ය ලෝකයක් හදනවා.

කළ‍්‍යාණ මිත්‍රවරුනි, දරුවන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අම්මා කෙනෙකුගෙන් සහ තාත්තා කෙනෙකුගෙන් නඩුකාරයෙකුව, නෙමෙයි. විනිශ්චයවරයෙකු නෙමෙයි. ශිෂ්‍යයෙකු ගුරුවරයෙකුගෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විනිශ්චයවරයෙකු නෙමෙයි. දරුවෙකු අම්මා කෙනෙක්ගෙන්, තාත්තා කෙනෙක්ගෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ ආදරයක්, සමාව දෙන්න පුළුවන් ආදරයක්. ශිෂ්‍යයෙකු ගුරුවරයෙකුගෙන් ඉල්ලන්නේත් ආදරයක්. යහළුවෙක්, තවත්

යහළුවෙකුගෙන් ඉල්ලන්නෙන් ආදරයක්. කිසිම යාළුවෙකු විනිශ්චයකරුවෙකු බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ අනික් යාළුවාගෙන්. ස්වාමීපුරුෂයාගෙන් ඉල්ලන්නෙන් ආදරය, භාර්යාව ඉල්ලන්නෙන් ආදරය. ඒ සෙනෙහස තමයි මේ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ පැවැත්මට මුල්වෙන පදනම. පවුලක පැවැත්මට, ගමක පැවැත්මට, රටක පැවැත්මට, ලෝකයේ පැවැත්මට. ලෝකය පවතින්න පුළුවන් අපායක් විදිහටත්, දිව්‍ය ලෝකයක් විදිහටත්. එකම ගේ ඇතුළේ එකම පවුලක් වුණාට වෛරය පවත්වාගෙන යන්නේ නම් ඒ ගෙදර අපායක්.

ආදරය නිවසක ස්වර්ගයක්, දිව්‍ය ලෝකයක්, පාරාදීසයක් නිර්මාණය කරනවා.

එම නිසා මෙය ඉතාමත් වැදගත්, ලෝකයට අවශ්‍යය කළහාණ මිනුවරුනි. මෙමතියයි. හොඳට බලන්න. දරුවන්ට අවශ්‍යය මෙමතිය. අම්මලා තාත්තලාට අවශ්‍යය මෙමතිය දරුවන්ගෙන්, එතකොට ආදරයට එහා ගිය හැඟීමක් මෙමතිය කියන්නේ. ආදරයත් හොඳයි. ආදරය තුළ තියෙනවා ආත්මාර්ථකාමීත්වය. ආදරය තුළ තියෙනවා මමත්වය,

ආදරය තුළ තියෙනවා අපේක්ෂා කරන ගතියක්. "මම මෙව්වර ආදරෙයි. එම නිසා එපමණ මටත් ආදරය ලැබෙන්න ඕන. මම මෙව්වර දේවල් ආදරෙන් දෙනවා. කියනවා, කරනවා ඒ නිසා ඒ වගේම තමන්ටත් ලැබෙන්න ඕන."





මිත්‍රයෙකු කියන්නේ හැමදේකටම හරි, හරි කියන කෙනාට නෙමෙයි. එයට නෙමෙයිනේ මිත්‍රත්වය කියන්නේ. එසේම මිත්‍රයා කියන්නේ දඬුවම් දෙන කෙනෙකුටත් නෙමෙයි. තමනුත් දඬුවම් විඳිමින්, අනිත් අයටත් දඬුවම් දීම නතර කිරීමටයි අවශ්‍ය වන්නේ මිත්‍රයෙක්.

හොඳට බලන්න, දරුවන්ට ඕනෑ මිත්‍රයන්, සැබෑ මිත්‍රයන් අද දරුවන්ට අහිමි වෙලා.

එදා දරුවන්ට නොලැබුණු දේවල් අද දරුවන්ට ලැබෙනවා. එදා දරුවෙකුට ජංගම දුරකථනයක්, පරිගණකයක්, බයිසිකල්, මෝටර් සයිකල්, කාර්, ලැබුණේ නෑ. නමුත් අද දෙමාපියන්ගෙන් මේ සියල්ලම දරුවන්ට ලැබෙනවා. නොලැබෙන්නේම මෙමතිය. දරුවන්ගෙනුත් දෙමාපියන්ට භෞතික සම්පත් හැමදේම ලැබෙනවා. හැබැයි නොලැබෙන්නේ මෙමතිය.

කෝපය ගැන කථා කරන කොට පැහැදිලි කළානේ කෝපය හැම විටම කියන්නේ අනිත් අය වැරදි කියායි. කෝපයට මතක් වෙන්නේම වැරදි දේවල්. අනිත් කෙනා අතීතයේ කළ වැරදි ටික පමණයි කෝපය අපට මතක් කර දෙන්නේ. හොඳ සියල්ල අමතක කරවනවා.

කෝපයෙන් බණින විටදී අනුන් කළ හොඳ කියා බනින්නේ නැහැනේ. කියන්නේම වැරදි, විවේචනය කරන්නේම නරක. කෝපය අපව පුංචි පටු මිනිස්සු බවට පත් කරනවා.

කෙනෙක් ජීවිත කාලයේම කළ දේවල්, කෙළවරක් නැතිව කළ දේවල්වලින්, තෝරලා බේරලා, පෙරලා නරක ටික විතරක් ගැනීම කොපමණ පටු දෙයක් ද? බලන්න ඒ තමයි පටුම පටු සිතක ස්වාභාවය. දුර්වල හිතක ගතිය. කෝපය හැම මොහොතකම කරන්නේ කුමක් ද?

මේ අපව ඒ පටු මිනිසුන් බවට පත් කරනවා. හොඳ ටික ඔක්කොම අහකට දාලා තෝරලා, බේරලා, පෙරලා නරක ටික තියා ගන්නවා.

අහවලා කළ නරක ටික, අම්මා කළ නරක ටික, තාත්තා කළ නරක ටික, දුව පුතා අතින් වූ වැරදි ටික, ස්වාමි පුරුෂයා, භාර්යාව කළ නරක ටික, අසල්වාසීන් එකට වැඩ කරන අය කළ නරක ටික, ඒ ටික විතරයි මතක තියෙන්නේ. අනෙක් සියල්ල අමතක කර දානවා. මේ තමයි පටු මනසක ස්වාභාවය. කෝපය අපව එබඳු වූ මනසක් සහිත මිනිසුන් බවට පත් කරනවා.

ආදරය එයට වෙනස්, ආදරය ලස්සන ගැන කථා කරනවා, අනෙක් කෙනෙකුගේ හොඳ ගැන කථා කරනවා, කෝපයට සාපේක්ෂව ආදරය හොඳයි. මොකද ආදරය සෑම විටම කථා කරන්නේ ලස්සන පැත්තක්, ගැන. හොඳ පැත්තක් ගැන. අගය කරනවා. ඒ වගේම තමනුත් බලාපොරොත්තු වෙනවා. අතින් කෙනා තමන්වත් අගය කළ යුතුයි කියා. ලස්සන ගැන කථා කරන්න ඕන, තමන්ගේ හොඳ ගැන කථා කරන්න ඕනේ කියා.









ඒ මිනුම්දඬු සියල්ල පැත්තක තබා යථාර්ථයට මෙමිත්‍රිය කරනවා.

මෙමිත්‍රියේ තව ලක්ෂණ තියෙනවා. බලාපොරොත්තු නොවී මෙමිත්‍රි කරනවා. බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. මා මෙපමණ මෙමිත්‍රි කරනවා. මෙපමණ කරුණාවෙන් මං උදව් කරනවා, ඒ නිසා එබඳු ප්‍රතිඋපකාර ලැබිය යුතුයි. එය නෙමෙයි මෙමිත්‍රි භාවනාවේ පරමාර්ථය.

තව කෙනෙක්ගෙන් කිසිවක් ඉල්ලන්නේ නැතිව හා පෙරළා කිසිවක් අපේක්ෂා නොකර ඒ කෙනා මොනවා කරත් කෝපගන්නේ නැතිව, තමන්ව පුළුවගන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන් නම්, එයයි මෙමිත්‍රිය. ඇයි ඔබ ඔබවම පුළුවගන්නේ තව කෙනෙක් කියන කරන දෙයකින් හෝ නොකියු නොකළ දෙයකින්? ඒ දෙපැත්තටම තරහා ගන්නවා. එක්කෝ කළ දේවල්වලට තරහා ගන්නවා. නැත්නම් කළේ නැහැ කියා තරහා ගන්නවා. එබඳු අප්‍රමාණ වූ මෙමිත්‍රියක් විනිශ්චය කිරීමකින් තොරව වර්ධනය කර ගන්න, මෙමිත්‍රිය තරම් සිසිලසක් අන් කිසිම හැඟීමකින් කෙනෙකුට ඇතිවෙන්නේ නැහැ. වෙනස් හැඟීම් ඇති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් සිසිලසක් දෙන්න පුළුවන් හොඳම හැඟීම තමයි මෙමිත්‍රිය.

මෙමිත්‍රිය කෙනෙකුට නිවනවා. හදවත සිසිල් කරනවා. එමනිසා ගෙදරින් පිටවන විට මෙමිත්‍රිය කරන පුද්ගලයෙකු විදිහට ගෙදරින් නික්මෙන්න. ඒ කාට ද, වැදගත් නැහැ. පාරේ යම්තාක් දෙනා හමුවෙනව ද වාහනවල සහ මගීන් විදිහට? බලන්න මේ හැමදෙනා කෙරෙහිම පුළුවන් ද ඇතිකරගන්න මෙමිත්‍රියක්, ඒ අයව විනිශ්චය

නොකර? ඒ අයට දඬුවම් දෙන්න නෙමෙයි. තමන් පාරට බැස්සේ. මේ සිතිය ඇතිකරගන්න. තමන් මේ පාරට බැස්සේ, මේ වාහනයේ රියදුරු අසුනේ වාඩිවුණේ කාටවත් පාඩම් උගන්වන්න, කාටවත් දඬුවම් දෙන්න නෙමෙයි. ගමනක් යන්න තියෙනවා. ඒ ගමන යන්න, ඒ යන අතරමදී බාධා එන්න පුළුවන්, ඒ බාධා එන හැම තැනකදීම ඔලුව උසාවියක් කරගෙන, නඩු අහලා තමන්වම රිදවගන්නවා ද?

නෑ මිනිස්සු වැරදි කරන්නේ සිතිය නැතිකම නිසා, හොඳට බලන්න.

අප කලිනුත් කිව්වා, උයන වෙලාවේ පිතියකට අතක් කැපුණොත්, ඒ මොහොතේ සිතිය තිබුණේ නැහැ. සිතියෙන් ඇඟිල්ලක් කපාගන්න බැහැ.

ඇවිදින කොට පය ගලක වැදුණොත් බලන්න. ඒ ඇවිදින මොහොතේ සිතිය තිබුණේ නැහැ. මේ වැරදි වෙන්නේ අසිතිය නිසා. මේ සමස්ථ මානව ප්‍රජාවම අසිතියෙන් යන ගමනකයි ඉන්නේ.

එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් නෙමෙයි මේ මුළු පෘථිවියම ලෝකයම ගමන් කරන්නේ අසිතියෙන්. සම්මා සතියෙන් නෙමෙයි. වැඩ කරන්නේ අසිතියෙන් ඒක තමයි ඇත්ත. පුදුම වෙන්න දෙයක් නැහැ පුදුම වෙන්න ඕනෙ පෘථිවියම කෙනෙක් සිතියෙන් වැඩ කළොත් එය පුදුමයක් සහ ප්‍රාතිහාර්යයක්.

අසිතියෙන් වැඩ කරන සමාජයක වැරැද්දක් අතපසු වීමක් වීම, ලොකුවට ගන්න දෙයක් නැහැ. එය නඩු නිමිත්තක් නෙමෙයි. එයයි



“අසපත්තං” සතුරන් හදාගන්න යන්නේ නැහැ. තමන් කිසිකෙනෙක්ව හතුරෙක් කර ගන්නේ නැහැ. මෙෙත්‍රි හිතක මූලික ලක්ෂණ 3 ක් නැතිනම් මෙෙත්‍රියේ ප්‍රතිඵල 3 ක් තියෙනවා.

අසම්බාධං: තමන්ගේ වැඩකටයුතුවලට කාවචන් බාධාවක් කරගන්නේ නැහැ. කිසි කෙනෙකුට බැහැ තමන්ට බාධාවක් වෙන්න. පරක්කු වෙන්න පුළුවන් වැඩ කල්දාන්න සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. සමහර වැඩ අතහරින්න පුළුවන් අතින් අය නිසා ඒ අයගේ කරදර නිසා. නමුත් ඒවා තමන් බාධාවක් විදිහට ගන්නේ නැහැ. මෙෙත්‍රි හිතට ඒවා බාධා නෙමෙයි.

අවේරං: එබඳු දේවල්වලින් මෙෙත්‍රි හිතට වෙරයන් ඇති කරගන්න බැහැ.

අසපත්තං: මෙෙත්‍රි හිත කිසිම කෙනෙක්ව හතුරෙක් කරගන්නේ නැහැ. අනික් වාහන පදවන අයව හතුරන කරගන්නේ නැහැ. පාර හරහා යන අය හතුරන් කරගන්නේ නැහැ. ගෙදර ඉන්න අයව අසල්වාසීන් ව, ඒ අය තුළ කෙබඳු වූ හැසිරීමක් තිබුණත් හතුරන් සදාගැනීමත් නැහැ.

ඒ අන් අයගේ හැසිරීම් නිසා යම් යම් ක්‍රියාමාර්ග ගතයුතු නම් එය කළ හැකිය. නමුත් සතුරන් හදාගැනීමත් නැත. මෙය තමයි මෙෙත්‍රියේ ස්වාභාවය. මෙන්න මෙබඳු පුද්ගලයන් තමයි අද ලෝකයට අවශ්‍යය. අද විතරක් නෙමෙයි කවදටත්, ගෙදරට ඕනේ

මෙහෙම අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක් මෙබඳු අයියා කෙනෙක්, අක්කා කෙනෙක්, නංගී කෙනෙක්, මල්ලී කෙනෙක්, පුතෙක්, දුවෙක්, ස්වාමීපුරුෂයෙක්, භාර්යාවක්. කාර්යාලයට, වැඩකරන තැනට ඕනේ මෙහෙම ප්‍රධානියෙක්. එහෙම සේවකයෙක්. මහපාරට අවශ්‍යයි මෙබඳු මෙමිත්‍රියක්.

මුලු ලෝකයටම, මේ හැම ගහ කොලයකටම ඕන එබඳු මෙමිත්‍රියක්. එබඳු මෙමිත්‍රියක් නැති කම නිසා මිනිසුන් පමණක් නෙමෙයි, සතුන් අකාලයේ විනාශ වෙනවා. ගහකොළ විනාශවෙලා යනවා. පරිසරය නැතිවෙලා යනවා. තවදුරටත් ජීවත් වෙන්න බැරිතැනට ලෝකය පත්වෙනවා.

පින්වත්නි මෙමිත්‍රිය නැති කම නිසා වෛරය මේ මිහිතලය අපායක් බවට පත් කරනවා. ඒ අපායක් බවට වෛරය විසින් පත් කරනු ලැබූ මිහිතලය නැවතත් දිව්‍ය ලෝකයක් බවට පත්කරන්න පුළුවන් මෙමිත්‍රියෙන්. ඒ මෙමිත්‍රිය වඩන්න, තරහ අත්හරින්න. දැනගත යුතු දේ හොඳින් දැනගන්න. අවදිවෙන්න. ප්‍රබුද්ධත්වයට පත්වෙන්න තියෙන මග එයයි.

තෙරුවන් සරණයි!