

# මෙන් සිලිලාරෙන් සිත් සනසාලමු. මෙන්තා භාවනා

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉමහත් කරුණාවෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ලොවට දේශනා කළ සෑම දහම් පදයකින් ම ලොවට අනුශාසනා කරන්නේ දුකින් නිදහස්වීමේ මාවතයි. එනම් උපරිම මානසික සුවය සලසා ගෙන රූප, ශබ්දාදී කිසිදු අරමුණකින් සිත කම්පාවට පත් නොවන ලෙස තම ආධ්‍යාත්මික සංහිදියාවට පත්වීමටයි. ආධ්‍යාත්මික සුවය සලසා ගන්නා මාවතෙහි එක් පසෙකින් මෙම ක්‍රියා දියුණු වන අතර අනෙක් අතින් ප්‍රඥාව දියුණු වේ. යමෙකුගේ සමස්ත ආධ්‍යාත්මික සුවය ම තීරණය වන්නේ මෙම ක්‍රියා හා ප්‍රඥාව යන අංග දෙකෙහි දියුණුව මතයි. මෙහි දී ධර්ම මාර්ගයෙහි ආරම්භයෙහි පටන් අවසානය දක්වා ම දියුණු කර ගත යුතු කරුණු හතරක් බුදුදහමින් නිතර අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. එනම් කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය හා ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවයි. මෙම කරුණු හතරින් උපකාරවත් බව ලැබූ පමණට සම්මාදිට්ඨිය හෙවත් ලෝකය හා තමා පිළිබඳ දෘෂ්ටි (අවබෝධය) දියුණු වන අතර එපමණට ම ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට ගමන් කිරීමෙහි දැඩි ශ්‍රද්ධාවක් මෙන් ම විරියයක් වර්ධනය වනු දක්නට ලැබේ.

කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් සද්ධර්මශ්‍රවණය කොට සම්මාදිට්ඨිය ලැබීමත් සමග කර්මය හා කර්මඵල පිළිබඳ අවබෝධය මෙන් ම පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධය තුළින් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ පැහැදිලි වැටහීමක් ඇති වේ. මේ සමග ම තමා කළ හා නොකළ යුතු දෑ පිළිබඳ නිවැරදි දෘෂ්ටිමක් හටගනී. ඒ අනුව තම සිතට පීඩා ගෙන දෙන ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල විතර්කයන්ගෙන් හැකිතාක් තම සිත මුදවා ගැනීමටත් සිතට සහනය - සැනසුම ගෙන දෙන පරිත්‍යාගීචිත්තය, මෙම ක්‍රියා, ප්‍රඥාව උපරිම ලෙස තම විත්ත සන්තානයෙහි ජනිත කර ගැනීමටත් බලවත් උනන්දුවක් ඇති වේ. ධර්මාවබෝධයත් සමග අවංකව ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීම ආරම්භ කිරීමත් සමග ධර්මයෙහි පවත්නා සාංදෘෂ්ටික හා අකාලික ආදී ගුණයන් නිසා තම ජීවිතය තුළින් ම එහි ආනිසංස දූත දූක ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. ඒ අතර තම මානසික සුවය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වනු දක්නට ලැබේ. එවිට තව තවත් උනන්දුවෙන් හා කැපවීමෙන් ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට ගමන් කිරීමට උනන්දුවක් ඇති වේ.

ධර්මශ්‍රවණයෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන අවබෝධයක් නම් කර්මය හා කර්මඵල පිළිබඳ අවබෝධයයි. එනම් තම සිත මුල්ව සිදු කරන යහපත් අයහපත් දෑ තුළින් ඊට අනුරූපව සැප හා දුක් විපාක ලැබෙන බව පිළිබඳ වැටහීමයි. ඒ අනුව පාපයෙන් වෙන් (සබ්බපාපස්ස අකරණං) වන අතර කුසල් දියුණු කර ගැනීමට (කුසලස්ස උපසම්පදා) පෙළඹේ. මෙහි දී සසර පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වීම නිසා කුසල මාර්ගය තුළ වඩ වඩාත් ඉදිරියට යමින් සුගතිපරායණ වීම සඳහා ස්ථාවර පදනමක් ගොඩ නගා ගැනීමට උනන්දු වේ. එහි දී හැකිතාක් දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි නිරත වේ. තමන් සතු දෑ අන් අය වෙනුවෙන් පුජා බුද්ධියෙන් හා අනුග්‍රහ බුද්ධියෙන් දන් දීම දානයෙන් සිදු වේ. එහි දී හුදෙක් ආහාරපාන ඇඳුම් පැලඳුම් පමණක් නොව තම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් නිවාස ආදිය තැනීමට පවා උපකාරවත් වේ. අන් අයගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් ද උපකාරවත් වනු ඇත. ඒ අතර ආමිස දානයෙන් පමණක් නොනැවතී අන් අයගේ ජීවිත ආරක්ෂා කර දීම වශයෙන් අභය දානයට ද සම්මාදන් වේ. විශේෂයෙන් සියලු දානයන් අතුරින් වඩාත් උතුම් ම දානය (සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති) වන ධර්ම දානය ද සම්පූර්ණ කරනු ඇත. මෙලෙස ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා අතර පළමු පින්කම වන දානය සම්පූර්ණ කරන අතර ඊට වඩා ආනිසංසදායී වන සීල ද සම්පූර්ණ කරයි. ඒ අනුව තම කායික හා වාචසික ක්‍රියාවන් මනා සංයමයෙන් හා නුවණින් සිදු කිරීමට නිතර පෙළඹේ. මෙලෙස තව තවත් ධර්මයෙහි හැසිරීමත් සමග එහි ආනිසංස ලැබීමෙන් සතුටට පත්වන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා තවදුරටත් ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට යාම් වශයෙන් භාවනාවෙහි ද නිරත වීමට උත්සාහවත් වේ.

දානයෙහි ආනිසංස ක්‍රමයෙන් වැඩි දියුණු වන ආකාරයක් දානය ඉක්මවා සීලයෙහි ආනිසංසක් සීලය ද ඉක්මවා සමථ භාවනාවෙහි ආනිසංසක් සමථ භාවනාව ඉක්මවා විදර්ශනා භාවනාව වඩාත් ඉහළ ම ආනිසංස ලබා දෙන ආකාරය පිළිබඳවත් පැහැදිලි විස්තරයක් අංගුත්තර නිකායෙහි වේලාම සූත්‍රයෙහි (අං.නි. 5, 434-438 පිට) ඇතුළත් වේ. වරෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර දෙවරම් වෙහෙරෙහි වැඩ වෙසෙන කල්හි අනාථපිණ්ඩික ගෘහපතිතුමා බුදුරදුන් වෙත පැමිණ උන්වහන්සේට වැඳ නමස්කාර කොට එකක් පසෙක සිටියේ ය. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අනාථපිණ්ඩික ගෘහපතිතුමාගෙන් ප්‍රශ්නයක් අසමින් ‘ගැහැවිය ඔබගේ කුලයේ අය දන් දෙන්නේදැයි’ විමසී ය. එහි දී ගෘහපතිතුමා පිළිතුරු දෙමින් තම කුලයේ අය දන්දෙන බවත් එසේ දෙන්නේ රුක්ෂ වූ කාඩි දිය දෙවැනි කොට ඇති නිවුඩුභාලේ බත් බවත් සඳහන් කළේ ය. එවිට බුදුරදුන් සඳහන් කරන්නේ ‘ගෘහපතිය, රුක්ෂ වේවා ප්‍රණීත වේවා යමෙක් සකස් නොකොට (අසක්කවිචං) දන් දේ ද ගරුසරු නැති ව (අචිත්තිකත්වා) දන් දේ ද සියතින් නොදේ (අසහඤා) ද නිතර දන් නොදේ (අපච්චිධං) ද කම්ඵල නොඅදහා දන් දේ (අනාගමනදිට්ඨිකො) ද, යම් යම් තැනැත එම දානයේ විපාක ලැබෙන කල්හි උසස් වූ හක්කානුභවය සඳහා ඔහුගේ සිත නොනැමෙයි. උදාර වූ වස්තු පරිහරණය සඳහා සිත නොනැමෙයි. උසස් යානවාහන පරිහරණය පිණිස සිත නොනැමෙයි. උසස් පංචකාමගුණයන් පරිහරණය පිණිස සිත නොනැමෙයි. තවද ඔහුගේ දරුවන්, අඹුවන්, දාසයන්, මෙහෙකරුවන්, කම්කරුවන් ආදීහු ඔහුගේ වචනයට ඇහුම්කන් නොදෙති. දැනුම ප්‍රඥාව ලබනු පිණිස සිත නොනැමෙයි. ඊට හේතුව නොසකසා කම්ඵල නොඅදහා දන් දුන් බැවිනි.’

ඒ අතර යමෙක් රුක්ෂ වූ හෝ ප්‍රණීත වූ හෝ තමන් විසින් පරිත්‍යාග කරන්නා වූ දෙය සකසා, ගරුසරු ඇතිව සියතින් නිරතුරුව කම්ඵල අදහා දේ නම් එහි විපාක වශයෙන් මහත් වූ සම්පත් ලබා ඒවා පරිහරණයට සිත නැමෙන අතර අඹුදරු - දෑසි - කම්කරුවන් ආදීහු ඔහුගේ වචනයට අවනත වෙති. ධර්මාවබෝධය පිණිස ද ඔහුගේ සිත නැමෙයි. ඊට හේතුව මැනවින් සකසා කම්ඵල අදහා දන් දුන් බැවිනි. මෙලෙස දානය හා එහි ආනිසංස කෙටියන් සඳහන් කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වේලාම නම් බමුණකු අතීතයේ දෙන ලද දානය පිළිබඳව කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් සවිස්තරාත්මකව දානානිසංස පැහැදිලි කළහ. ඒ අනුව වේලාව නම් බමුණා අතීතයෙහි මහත් අසිරිමත් දානයක් දුන්නේ ය. ඔහු එහිදී රිදී පිරවූ අසුභාරදහසක් රන් බදුන් දන් දුනි. තවද රන් පිරවූ අසුභාරදහසක් රිදී බදුන් දන් දුනි. ඒ අතර අමුරන් පිරවූ අසුභාරදහසක් ලෝහ භාජන දන් දුනි. රනින් අලංකාර කර රන් රසුදුලින් ගැවසුණු ඇතුන් දහසක් දන්දුනි. තවද අගනා සම්චලින් වැසූ රන් දද සහිත අසුභාරදහසක් රිය දන්දුනි. ඊට අමතරව දෙනුන් අසුභාර දහසක් කන්‍යාවන් අසුභාරදහසක්, ආහාර පාන, වස්ත්‍රාභරණ ආදිය ගංගා ගලන්නාක් මෙන් දන් දුනි. එකල්හි වේලාම නමින් මෙලෙස මහ දන් දුන්නේ අන් අයකු නොව බෝසත් දම් පිරු තමන් වහන්සේ ම බව මෙහි දී භාග්‍යවතුන් සඳහන් කළහ. මෙලෙස මහාදානයක් පිරිනැමුව ද එය මහත්ඵල මහානිසංසදායී විය හැකි එකදු දිට්ඨිසම්පන්නකු ද නොවූ බැවින් එම දක්ෂිණාව පිරිසිදු නොවූ බවත් එය මහත්ඵල මහානිසංසදායී නොවූ බවත් වැඩිදුරටත් විස්තර කළහ.

මෙලෙස මහත්වූ ධන, ධාන්‍ය, වස්තු, වස්ත්‍රාදිය දහස්ගණන් මිසදිටුවන්ට පුදනවාට වඩා එක දිට්ඨිසම්පන්න එක තැනැත්තකුට දෙන දානය වඩාත් ආනිසංසදායී බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. තවද දිට්ඨිසම්පන්නයන් සියයකට දෙන දානයට වඩා එක සකදාගාමී එක් අයකුට දෙන දානය මහත්ඵල මහානිසංස බවත්, සකදාගාමී වූවක් සියයකට දෙන දානයට වඩා එක් අනාගාමී තැනැත්තකුට දෙන දානය මහත්ඵල බවත්, අනාගාමී වූවක් සියයකට දෙන දානයට වඩා එක රහත් උතුමකුට දෙන දානය මහත්ඵල බවත්, රහත් උතුමන් සියයකට දෙන දානයට වඩා එක පසේබුදුවරයකුට දෙන දානය උතුම් බවත්, පසුබුදුවරුන් සියයකට දෙන දානයට වඩා එක සම්මා සම්බුදුවරයකුට දෙන දානය මහත්ඵල බවත් බුද්ධප්‍රමුඛ සංඝයාට දෙන දානය වඩාත් ම ආනිසංසදායී බවත් දේශනා කළහ. සගසකු දානයට ද වඩා සිව්දෙසින් වඩනා මහසගතට වෙහෙරක් කරවා පූජා කිරීම ආනිසංසදායී වන අතර පංචශීලය රැකීම ඉහත කී සෑමට වඩා ප්‍රතිඵලදායී ආනිසංසදායී බව දේශනා කළහ. සීලයට ද වඩා සුළු මොහොතක් නමුදු මෙන් සිත වැඩීම ආනිසංසදායී බවත් අසුරුපැණක් ගහන මොහොතක් නමුදු අනිත්‍ය

සංඥාව වැඩිම වඩාත් ම මහත්ඵල මහානිසංසදායී බවත් අවසාන වශයෙන් අවධාරණය කළහ (යො ව අච්ඡරාසඛිසානමන්තමිපි අනිච්චසඤ්ඤං භාවෙය්‍ය ඉදං නනො මහජ්ඣන්ති).

මේ අනුව මානසික සුවතාව ඉහළට ම දියුණු කර ගැනීමේ සාර්ථක ම ක්‍රමය වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ භාවනාවයි. භාවනාවෙන් සිත පිරිසිදු කර ගැනීම වඩාත් වේගවත්ව කර ගත හැකි අතර තම ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමට ද භාවනාව උපකාරී වේ. එබැවින් දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා අතර භාවනාව පිළිබඳව බුදුදහමින් වැඩි අවධානයක් යොමු කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මෙම ත්‍රි ආදි සමථ භාවනාවකින් ලැබෙන ආනිසංස දාන, සීල කුසලයන්ට වඩා ප්‍රබල වන අතර ඉතා ස්වල්ප වේලාවක් නමුදු අනිත්‍ය සංඥාව වැඩිම කුසල් දියුණු කර ගත හැකි වඩාත් ම සාර්ථක මෙන් ම වේගවත් ම ක්‍රමය වශයෙන් බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ.

මෙහිදී විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ බුදුදහමෙහි උගන්වන මෙම ත්‍රි භාවනාව පිළිබඳවයි. පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෙම ත්‍රි භාවනාව වඩන ආකාරයත් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසත් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණිය) මෙන්ත සුත්‍රය (සුත්තනිපාත, බුද්දකපාඨ), මෙන්තානිසංස සුත්‍රය (අං.නි.), මෙන්තා කථා (පටිසම්භිදාමඟ්ග) යනාදි දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෙම ත්‍රි භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීමේ සමථ කමටහනක් වශයෙන් ද, අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද විසකුරු සර්පයන්ගෙන් වන හානි වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, නොයෙක් අනතුරු වසවිස සතුරු කරදර සමනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, මානසික ආතතිය දුරුකර ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, අන් අයට යහපත ආශීර්වාදය ප්‍රථමා කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමඟ සුභද්‍රව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නිවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, විදර්ශනා වැඩිමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද මෙම ත්‍රි භාවනාව සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙන්ත සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙම ත්‍රි වැඩිම විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ධර්මශ්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිහිංසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෙම ත්‍රි වඩන්තා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙන් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ මෙම ත්‍රි වැඩිමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැළී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙම ත්‍රි භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙම ත්‍රි භාවනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණිය මෙන්ත සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ක්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථුල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදී වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩිමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දොස් නොනගන ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු හේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙන් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙම ත්‍රියකින් යුතුව මෙන් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙම ත්‍රි සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග්

කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙත්තාසහගත කායකම්ම, මෙත්තාසහගත චරිකම්ම, මෙත්තසහගත කායකම්ම).

මෙහි භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පරිසමිතිදාමග්ගයෙහි මෙත්තාකථා යන තේමොවෙහි සඳහන් වේ. එනම්,

**1. අනෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම**

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

**2. ඕධිස ඵරස (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම**

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙත් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

**3. දිසාඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම**

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙත් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්ථිමාය (නැගෙනහිර) දිසාය, පච්ඡිමාය (බටහිර) දිසාය, උත්තරාය (උතුරු) දිසාය, දක්ඛිණාය (දකුණු) දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය (ඊසාන), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (ගිනිකොණ), උත්තරායා අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨිමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ... ආදී වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

අංගුත්තර නිකායේ ඒකදසක නිපාතයේ දක්වෙන මෙත්තානිසංස සූත්‍රය මෙහි වැඩිමේ ආනිසංස සවිස්තරව දක්වෙන දේශනාවකි. යමෙක් 'සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා' වශයෙන් මෙත් වැඩීම නිතර සිදු කරයි නම් මෙම ක්‍රියා යානාවක් කොට නිතර පරිශීලනය භාවිතය කෙරේ නම් එමගින් දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙන් මෙත් ම සාම්පරායික වශයෙන් ද ප්‍රතිඵල ලැබෙන අයුරු මෙහි දැක්වේ. ඒ අනුව නිතර මෙත් වඩන්නා

1. සුවසේ නිදියයි (සුබං සුපනි).
2. සුවසේ පිබ්බෙයි (සුබං පට්ඨෙජ්ඣති).
3. නපුරු සිහින නොදකියි (න පාපකං සුපිනං පස්සති).
4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි (මනුස්සානං පියො හොති).
5. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි (අමනුස්සානං පියො හොති).
6. දෙවියෝ රකිති (දෙවතා රක්ඛන්ති).
7. ගින්නෙන් වසවිසෙන් අවිආයුධයෙන් අනතුරු සිදුනොවේ (නාස්ස අහි වා විසං වා සඝං වා බමති).
8. වහා සිත සමාධිමත් වේ (තුච්චං චිත්තං සමාධියති).
9. මුහුණෙහි වර්ණය පැහැපත් වේ (මුඛවණ්ණො විප්පසීදති).
10. සිහිනොමුළා ව කළුරිය කරයි (අසම්මුල්ලො කාලං කරොති).
11. මරණින් මතු බඹලොව උපදී (උත්තරං අප්පට්ඨිජ්ඣන්තෝ බ්‍රහ්මලෝකුපගො හොති).

මෙත්තානිසංස සුත්‍රයෙහි සඳහන් ඉහත ආනිසංස අතුරින් දහයක් ම මෙන් වැඩිම ආනිසංස වශයෙන් මෙලොව දී ම අත්විඳිය හැකි වේ. මෙමේත්‍රී ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී මීය ගියහොත් බලලොව ඉපදීමට ද මෙමගින් අවකාශ උදාවේ.

දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා පිළිබඳ විස්තර වන තැන්හි භාවනාව නමින් බොහෝ විට දක්වා ඇත්තේ මෙමේත්‍රී භාවනාවයි. බුදුරදුන් ලොව පහළවීමට පෙර පවා කම්ඵල ඇදහූ බොහෝ මුනිවරු ආගමික පුජකවරු මෙම භාවනා ක්‍රමය අනුගමනය කොට ඉන් ප්‍රතිඵල ලබා සිටියහ. මීට සියවස් විසි හයකට පෙර එදා භාරතීය ජන සමාජයෙහි විසූ සත්පුරුෂ නුවණැති අය මෙන් වැඩිමෙන් ප්‍රතිඵල ලැබූවා පමණක් නොව විසි එක්වන සියවසෙහි ලොව වෙසෙන බොහෝ දෙනා තම මානසික ආතතිය දුරු කර ගැනීමේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මෙමේත්‍රී භාවනාව ප්‍රගුණ කරති. ඒ අනුව බොහෝ නවීන මනෝ උපදේශකවරුන් මෙන් වෛද්‍ය විශේෂඥයවරු තම පර්යේෂණ මගින් මෙමේත්‍රී වැඩිමේ ප්‍රතිඵල අත්හදා බලා මානසික ආතතීන්ගෙන් මෙන් ම පීඩාවන්ගෙන් පෙළෙන්නන් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මෙමේත්‍රී වැඩිම (Loving Kindness) අනුමත කරති. බුදුදහමේ සඳහන් කරුණුවල සත්‍යතාව, අකාලික බව, සාංදෘෂ්ටික බව මෙන් ම ප්‍රායෝගික බව මෙමගින් ප්‍රකට වේ.

යම් භික්ෂුවක් දිනකට සුළු වේලාවක් නමුදු මෙමේත්‍රී භාවනාව වඩයි නම් ඔහු සැදහැවත් ගිහියන් පුජා කරන සිව්පසය ණය නොවී වළඳන තැනැත්තකු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙති. එමෙන් ම ශාස්තෘශාසනය අනුගමනය කරන්නකු වශයෙන් ද දක්වා තිබේ. මෙලෙස මෙන් සිත වඩන්නා තමා රැකගෙන අන් අය ද රකින්නකු (සේදක සුත්ත, සං.නි. 5 - 1) වශයෙන් ද එය තම ජීවිතයේ පහසු විහරණය සඳහා හේතු වන්නක් බව (මෙත්තාසුත්තානි, සං.නි. 5-1) ද වශයෙන් සඳහන් ව ඇත. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව ආර්යඅෂ්ටාංගික මර්ගය අනුගමනය කරන්නා තම සිත මෙමේත්‍රී විහරණ තුළ මැනවින් භාවිත කොට සදිසාවන්හි ම මෙන් සිත පතුරුවා නිරතුරුව කල් ගෙවයි. තවද මෙමේත්‍රීය වඩන තැනැත්තා ඉන් නොනවතින අතර ඔහු කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා ආදී සෙසු විහරණයන් ද වඩමින් කායිකව මිනිස් ලොව සිටිය ද මනසින් බලලොව වැසියන් මෙන් අපරිමිත සත්ත්ව කරුණාවෙන් දයාවෙන් උසස් මානසික තත්ත්වයන් වාසය කරයි. මෙමේත්‍රී භාවනා වැඩිමේ ආනිසංස වශයෙන් අසීමිත මානසික සුවයක් වඩමින් මහත් ආනිසංස ලබමින් අපරිමිත ප්‍රීතියකින් යුතුව කල් ගෙවයි. සම්බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරන උතුමෝ මෙමේත්‍රීය පාරමිතාවක් ලෙස දිගුකලක් පාරමී, උපපාරමී, පරමත්පාරමී වශයෙන් සම්පූර්ණ කරති. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් බොහෝ කල් බලලොව ඉපිද උසස් ප්‍රීතිය ආහාර කොට වාසය කරති (පීති භක්ඛා භවිස්සන්ති). මෙමේත්‍රී වඩන උතුමෝ එය හුදෙක් ධ්‍යාන සුව සඳහා පමණක් නොව ප්‍රායෝගිකව ද භාවිත කරති. ඒ අනුව ලොවට ආම්සයෙන් අනුග්‍රහ කරනවා පමණක් නොව ලෝවැසි සත්ත්වයන්ට මහත් යහපතක් සිදු වන ධර්මයෙන් ලොවට අනුග්‍රහ කරති. එනම් ස්වර්ග මාර්ගය හා මෝක්ෂ මාර්ගය මහත් අනුකම්පාවෙන් පැහැදිලි කර දෙති. .

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කල්හිත් ඊට පෙරත් වර්තමානයෙහිත් මෙමේත්‍රී භාවනාව වඩන බොහෝ දෙනා දක්නට ලැබේ. ඒ අතර බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත මෙමේත්‍රී භාවනාවෙහි විශේෂත්වය කුමක්දැයි තේරුම් ගැනීම ද මෙහි ලා වැදගත් වේ. දිනක් පිණිස පාතය පිණිස වැඩම කළ භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් පිණිස පාතය සඳහා කල් වැඩි බව දැන පිළිසඳර කථාවකට අන්‍යාගමික අසපුවකට වැඩම කළහ. එහිදී එම අසපුවේ සිටි පුජකවරයකු සඳහන් කළේ 'අපිත් මෙමේත්‍රී භාවනාව වඩනවා ඔබගේ ශාස්තෘ වූ භවත් ගෞතමයන් වහන්සේත් මෙමේත්‍රී භාවනාව පනවනවා එනිසා අප දෙපිරිස ම සමානයී නේ ද?' කියා ය. මෙහි දී එම කරුණ මැනවින් තේරුම් ගත නොහැකි වූ එම භික්ෂු පිරිස එම ප්‍රකාශය අනුමත නොකොට ප්‍රතික්ෂේප ද නොකොට එයින් නික්ම පිණිස පාතය නිමවා වෙහෙරට පැමිණි පසු එම අන්‍යාගමික අසපුවේදී සිදු සංවාදය පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේට කරුණු දන්වා සිටියහ. එහි දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කළේ ඔවුන් මෙමේත්‍රී භාවනාව වඩන්නේ මෙමේත්‍රී විහරණය - සමාධිය සඳහා බවත් අප මෙමේත්‍රීය වඩන්නේ විවේකනිශ්‍රිතව විරාග නිශ්‍රිතව නිරෝධනිශ්‍රිතව වෛස්සග්ගපරිණාමීව (නිවන අභිමුඛ කොට ගෙන නිවනට නැමුණු වූවක් කොට ගෙන) බවයි. ඒ අතර ඊට සමගාමීව සති, ධම්මච්චය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ෂා යන බොජ්ඣංග ධර්මයන් ද වඩමින් නිවන වෙත සමීප වෙමින් සිටියි. මෙයින් පැහැදිලි වන කරුණ නම් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳව හෝ වතුරාර්ය

සත්‍යය පිළිබඳ යථාවබෝධය නොමැති අන්‍යාගමික අය සමථ භාවනාවක් වශයෙන් මෛත්‍රිය වැඩුව ද එමගින් විත්ත සමථයක් හෝ ධ්‍යාන තත්ත්වයට සිත තැන්පත් වුව ද ඉන් එහා ලබන විමුක්තියක් නොමැති බවයි. එහෙත් සම්බුදු සසුනක සමථය වඩන ශ්‍රාවකයකුගේ ලක්ෂණය නම් ඔහු චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ සමාග් දර්ශනයෙන් යුතුව මෛත්‍රිය වඩන බැවින් මෛත්‍රී වැඩීමෙන් විත්ත සමථය (සමාධිය) ලැබූ පසු එයින් නොනැවත තව දුරටත් ප්‍රඥාව වැඩීම් වශයෙන් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද, ඉන්ද්‍රිය යනාදි ක්‍රමයකට අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම සංඛ්‍යාත ත්‍රිලක්ෂණය වැඩීම් වශයෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කොට සක්කායදිට්ඨි ආදි සංයෝජන දුරු වන අයුරින් නිවනට යොමුකොට දර්ශනය දියුණු කරන බවයි. සමාහිතො භික්ඛවෙ යථාභුත පජානාති යනුවෙන් බුදුදහමෙහි පැහැදිලිව දැක්වෙන පරිදි සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව (සම්මාදිට්ඨි පුරෙ ජවං) ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට අනුව සම්මා සමාධිය වැඩීම් ආනිසංස වන්නේ සිත සමාධිමත් වූ වහාම ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප ආදි වශයෙන් තම ජීවිතයේ යථා තතු නුවණින් දක කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවාලීමයි. සම්මාසම්බුදුවරයකුගේ ශ්‍රී සද්ධර්මය පවතින සමයක ලොව වෙසෙන නුවණැති සැදුහැවත් සත්පුරුෂයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොට පවතින චතුරාර්ය සත්‍ය සංඛ්‍යාත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය දුක්ඛ සත්‍යය බවත් එහි අනවබෝධය නිසා තම විත්ත සන්තානයේ අවිද්‍යා භවතණ්භා භටගැනීම සමුදය සත්‍යය (දුකට හේතුව) බවත් සමථ කමටහනක් ඔස්සේ සිත සමාධිමත් කොට ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය, වය, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ සම්මර්ශනය කරමින් විදර්ශනාව (ප්‍රඥාව) දියුණු කිරීම මාර්ග සත්‍යය බවත් එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කිරීම දුක්ඛ නිරෝධය බවත් මැනවින් තේරුම් ගෙන ඒ අනුව තම සියලු කටයුතු සංවිධානය කොට ඊට අනුගතව දැඩි කැපවීමෙන් ක්‍රියා කිරීමයි (අභිඤ්ඤා සුත්ත, අං.නි.). මෙලෙස ක්‍රියා කිරීමේදී තමාගේ සිත පිළිබඳ විශ්වාසය තබමින් අන් දෙයක පිළිසරණ නොපතා සිත දියුණු වන ක්‍රියාවලියක නියැලීම මෙහිලා අවශ්‍ය කෙරේ (අන්තදීපා භික්ඛවෙ විහරථ අන්තසරණා න අඤ්ඤාසරණා). ඒ අතර ධර්මය පිළිසරණ කොට ගෙන අන් පිළිසරණක් නොපතා ක්‍රියා කළ (ධම්මදීපා භික්ඛවෙ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤාසරණා) යුතුව ඇත. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිතර අවධාරණය කළේ මෙම ධර්මමාර්ගය ඔස්සේ අප්‍රමාදීව ක්‍රියා කරන ලෙසයි (අප්පමාදෙන භික්ඛවෙ සම්මාදෙථ). අපි ද ඒ සඳහා නිතර උත්සාහවත් ව ක්‍රියා කරමු.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !

බු.ව. 2560 ඉල් පුන් පොහෝදා සීල සමාදානය - ව්‍ය.ව. 2016.11.19 වන සෙනසුරාදා

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරය, පැසදිනා, කැලිෆෝනියා