

පුද්ගල පෞරුෂත්වය, මෛත්‍රිය හා දර්ශනය සමඟ මුසු වූ සීලය

බුදුරදුන් වදළ හැම දහම් පදයකින් ම පෙන්වා දෙන්නේ මානසික දුක්පීඩාවලින් දුරු වී උපරිම මානසික සුවයෙන් ජීවත්වීමේ මාවතයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශිත හැම සූත්‍රයක් ම මේ සඳහා ඉලක්ක කොට පවතී. ඒ අතර සුත්ත නිපාතයේ සඳහන් (කරුණිය) මෙත්ත සූත්‍රය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහිදී නිවන්මග ආරම්භයේ දී ම උපදවා ගත යුතු සීලය හා එකට ගමන් කරන ගුණාංග කිහිපයක් ඉතා පැහැදිලිව හා සරලව දක්වා තිබෙනු දැක ගත හැකිය. ලොව පවත්නා බොහෝ විෂය ධාරාවන්ගෙන් මෙන් ම විද්වතුන් විසින් පෙන්වා දෙන ලද මානව ගුණාංග සියල්ල ම පාහේ මෙම එක ම සූත්‍රය තුළ අන්තර්ගත වේ. තවද සෑම නුවණැති මනුෂ්‍යයකුගේ ම ඉහළ ම ජීවිත පරමාර්ථය වන මානසික සුව උදකර ගැනීමේ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව ද මෙහි පැහැදිලිව අනුපිළිවෙළින් විස්තර කොට තිබේ.

සූත්‍රයේ දක්වෙන කරුණු අනුව පැහැදිලි වන්නේ එහි සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව දක්වා තිබෙන ආකාරයයි. මුල් ගාථා තුනෙන් සීලය පිළිබඳවත් ඉන්පසු මෛත්‍රිය පාදක කොටගත් සමාධියත් අවසාන ගාථාවෙන් ප්‍රඥාවත් විස්තර කර ඇත.

සීලය

මෙත්ත සූත්‍රය ආරම්භ කරමින් බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කිසියම් ශාන්ත පදයක් බලාපොරොත්තු වන්නකු විසින් මෙම ගුණාංග තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු බවයි. ලොව වෙසෙන සෑම නුවණැති මනුෂ්‍යයකුගේ මූලික අපේක්ෂාව දුකින් නිදහස්වීමත් සැපත උදකර ගැනීමත් ය. එහෙත් මිනිසා විසින් සැපත සඳහා කරන දෑ ම ඔහුගේ දුක වැඩි වීමට හේතු වනු දක්නට ලැබේ. ජරා, මරණාදී දුක්වලින් නිදහස්වීම සඳහා මිනිසා විසින් කරනු ලබන්නේ ජරා, මරණාදියට ලක්වන දෑ ම ළඟා කර ගැනීමයි. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් සහිතව මහාකරුණාවෙන් හා මහාප්‍රඥාවෙන් යුතුව වඩාත් නිවැරදි ප්‍රතිපදාවක් මෙහිලා දේශනා කරති. ඒ අනුව ආරම්භයෙහි දක්ෂ්‍යාව, සෘජුව, වඩාත් සෘජුව, සක්‍රිය අවධානය, මෘදුව, අනතිමානීඛාව, ලද දෙයින් සතුටුවීම, නිබර්තව, කටයුතු අඩුව, සැහැල්ලුගති පැවැත්ම ඇතිව, ඉඳුරන් සංවර්තව, ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව, දඩබ්බර නැතිව, කුලයන්හි නොඇලුණබව, නුවණැති අය දෙස් නගන සුලු වූ ද වරදක් නොකරන බව යන සීලය හා සම්බන්ධ ගුණාංග 15ක් විස්තර කර තිබේ. පුද්ගල පෞරුෂ වර්ධනයට ඉවහල්වන සියලු ගුණාංග මෙහි සංක්ෂිප්තව පැහැදිලිව දක්වා ඇත.

දිවිමගට සිසිලස සහනය සතුව සලසාලන කායික - වාචසික සංවරය සීලයයි. ලෝවැසියන් කෙරෙහි ඉමහත් කරුණාවෙන් යුතුව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා වදළ සීලය මගින් සත්ත්වයන්ට සිදුවන අනේකවිධ කරදර - සම්බාධ මගහරවා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ. එමගින් මෙලොව වශයෙන් සිදුවිය හැකි නින්ද, අපහාස, ධනහානි, රෝගපීඩා, මානසික පීඩා, පසුතැවීම්, පාපමිත්‍ර ඇසුර, ආර්ථික දුෂ්කරතා ආදිය මගහරවා ගැනීමට පමණක් නොව පරලොව වශයෙන් සිදුවිය හැකි අපාදකින් නිදහස්වීමට ද හැකියාව ලැබේ. එමනිසා සීලය සුගතිගාමීවීමේ ඉනිමගක් ලෙස සඳහන් ව තිබේ (සග්ගාරෝහණ සෝපානං සීලං අඤ්ඤාසමං කුතො). ඒ අතර සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමට ද සීලයෙන් ලැබෙන පිටිවහල අනල්ප ය. අප විසින් සීලය රකින විට සීලය විසින් අපව රකිනු ලබයි (ධම්මෝ නච්චේ රක්ඛති ධම්මචාරිං)

සිල්වත් බවෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණය නම් කායික - වාචසික සංවරයයි. ඒ අනුව කායිකව සිදුවන ප්‍රාණසානය, සොරකම, කාමමිථ්‍යාවාරය යන ත්‍රිවිධ දුෂ්චරිතයෙන් වෙන් වීමත් වාචසිකව සිදුවන බොරුව, කේලම, පරුෂච්චන, හිස්වචන යන භාෂාව වැරදි ලෙස භාවිත කිරීමෙන් වැළකීමත් සීලයෙන් සිදුවේ. මෙලෙස කායික වාචසික දුසිරිත්වලින් තොරව දිවිගෙවන සිල්වත් තැනැත්තාට මහත් සහනයක් සැලසෙන අතර ඔහු ඇසුරු කරන සමීපතමයන්ට ද එමගින් පහසුව සතුව උදවේ. තවද එම පුද්ගලයාගේ සිල්වත්බව

නිසා දෙවියන්, මියගිය ඥාතීන් ආදීන්ගේ ද ආශීර්වාදය ලැබෙන අතර තමන් සිදුකරන කටයුතු වඩාත් සාර්ථකව සපුරා ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ.

යමකු නිතර සිල්වත්ව ක්‍රියා කරයි නම් ඔහුගේ සිල්වත්බව සිහිපත් කොට එය භාවනාවක් ලෙස නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත එකඟ කර ගැනීමට ද අවස්ථාව ලැබේ. එය සීලානුස්සති භාවනාව ලෙස ද ස අනුස්සති භාවනා අතර දක්වා ඇත. සිල්වත් තැනැත්තාගේ මෙලොව ජීවිතයේ සිදුකරන අධ්‍යාපනික, ආර්ථික කටයුතු සඵල වන අතර එමගින් දැනුම්ව තම ධනසම්පත් වර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ. ඒ අතර ඕනෑම පිරිසක් අබියසට නිර්භයව නොපැකිළුව යාමේ ආත්මශක්තිය ද සීලය තුළින් වර්ධනය වේ. මරණින් මතු සුගතිගාමී වීමට ද සිල්වත්බව මහත් උපකාරයකි.

බුදුදහමින් පෙන්වා දී ඇති සීලය මගින් සිදු කෙරෙන්නේ හුදෙක් කය - වචනය සංවර කර ගෙන සිටීම පමණක් නොවේ. සිල්පද ආරක්ෂා වන ආකාරය මෙන් ම සිල්පද බිඳෙන ආකාරය පිළිබඳව හා ඊට බලපාන ආසන්නතම හේතු මොනවාද යන්න පිළිබඳව ද එමගින් පෙන්වා දී තිබේ. ඒ අනුව ප්‍රාණසාතය සිදුවීමට ආසන්නතම හේතුව ද්වේෂයයි. සොරකමට හේතුව තෘෂ්ණාව වන අතර කාමමිථ්‍යාවාරය සිදුවන්නේ ද තෘෂ්ණාව පාදක කර ගෙනයි. බොරුකීමට ආසන්නතම හේතුව ලෝභය වන අතර කේලමට හා පරූෂවචනයට හේතුව ද්වේෂයයි. හිස්වචනයට හේතුව මෝහයයි. මෙලෙස තමා තුළ කිසියම් සීලයක් ආරක්ෂා වෙනවා නම් ඊට හේතුව කුමක්ද යන්නත් කිසියම් සිල්පදයක් බිඳෙනවා නම් ඊට හේතුව කුමක්ද යන්නත් බෞද්ධ ශ්‍රාවකයාට අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. බුදුදහමින් වදළ සැබෑ සීලය සම්පූර්ණ වන්නේත් සීලයෙන් අපේක්ෂිත නියම ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේත් එවිටයි. ඒ අතර හුදෙක් ප්‍රාණසාතාදියෙන් වළකින අතර අන් සත්ත්වයන්ගේ ජීවිත සුරක්ෂිත කරලීම වශයෙන් අකුසලට විරුද්ධ කුසලය ප්‍රමුණ කිරීම ද සීලය වඩාත් පරිපූර්ණවීමට හේතු වේ. එනම් ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකෙන අතර අභය දනය දීම, දඩු මුගුරු බහා තැබීම, සත්ත්වයන් කෙරෙහි දයාව අනුකම්පාව දැක්වීම ආදියයි. සොරකමින් වැළකෙන අතර අන් සතු දේපල සුරක්ෂිත කරලීම ආදිය මීට නිදසුන් ය.

සමාජගත ජීවිතයේ දී නුවණැති තැනැත්තකු සමාජයෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රධාන කරුණක් නම් කීර්තියයි. එය තම ධනයට හෝ බලයට වඩා උසස් දෙයකි. සමාජයෙහි හොඳ නමක් දිනාගෙන කීර්තිමත්ව ජීවත් වීම සඳහා සිල්වත් ජීවිතය මහත් සේ උපකාරී වේ. සිල්වත් තැනැත්තා ගැන සමාජයෙහි විශාල ගෞරවයක් විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන අතර එය අන් කිසිදු දෙයකින් ලබාගත හැක්කක් නොවේ. මෙලෙස සිල්වත් වූ පමණට අන් අය ඒ ගැන කතාබහ කරන අතර සමාජයෙහි විශ්වසනීය කටයුතුත්තකදී සිල්වතා ද ඊට සම්බන්ධ කර ගැනේ. එපමණක් නොව මෙම කීර්තිය නිසා ම ඔහුට දැනුම්ව මහත් ධනයක් උපයා ගැනීමට ද අවස්ථාව ලැබේ.

බුදුදහමින් දක්වෙන සීලය මනා ලෙස සම්පූර්ණ වීමට නම් තම සිත මැනවින් පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. එනම් සම්මා සංකල්ප හෙවත් යහපත් සිතිවිලිවලින් යුක්ත වීමයි. සංකල්ප (සිතිවිලි) යහපත් වන්නේ මනා දක්මක් හෙවත් සම්මා දිට්ඨිය ඇති විටයි. සම්මාදිට්ඨිය ඇති වන්නේ මනා අවධානයෙන් යුතුව කලණ මිතුරන් වෙතින් සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණටයි. සම්මාදිට්ඨියෙන් යුතුව සිල්වත් වන විට තමා රකින සීලය තමාට පහසුවක් සහනයක් මෙන් ම සුවයක් ද වනු ඇත. සීලය නිතර ම ප්‍රඥව සමග එකට සමගාමීව සුරැකි පමණට එය වඩාත් ම අර්ථවත් වන අතර එය නිවන සඳහා ද උපකාරවත් වේ. එක් අතකින් අනෙක් අත දෝවනය කරන්නාක් මෙන් සීලයෙන් ප්‍රඥවත් ප්‍රඥවෙන් සීලයන් පාරිශුද්ධත්වයට හා පරිපූර්ණත්වයට පත්වන බව සඳහන් වේ. තවද තමා රකින සීලය සමාධියට උපකාරයක් පිණිස භාවිත කළහොත් සමාධියෙහි දියුණුව සඳහා තව තවත් කායික වාචසික සංවරය තුළින් සිල්වත්බව දියුණු කර ගැනීමට පෙළඹෙනු ඇත. සිත සමාධිමත් වන විට දිට්ඨිමිමවේදනීය වශයෙන් ම මහත් සහනයක් සතුටක් ලැබීම ඊට හේතුවයි.

සිල්වත් බවෙහි පිහිටා භාවනා කරන ශ්‍රාවකයාගේ සිත සමාධිමත් වන අතර එපමණට සතුට ද වැඩි වන අතර එම සතුටත් සමග ඉතා සුළු වරදින් පවා වැළකෙමින් වඩ වඩාත් සිල්වත් වීමට උත්සාහ කරයි

(අනුමතතේසු වජ්ජේසු භයදස්සාවී). ඒ අතර සීලයත් සමග සමාධිය දියුණු කිරීමෙන් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා, විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤාදස්සන යන පංච ධර්මයන්හි ම පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමට අවස්ථාව සැලසේ.

මජ්ඣිම නිකායෙහි ආකංඛෙය්‍ය සූත්‍රයෙහි සීලයෙහි ආනිසංස රැසක් විස්තර කොට තිබේ. ඒ අනුව සිල්වත් වන පමණට,

- තමා සමග වාසය කරන්නවුන්ගේ (සබ්බමචාරීන්ගේ) සිත් දිනා ගැනීම
- සිව්පසය මැනවින් ලැබීම
- සිව්පසය දෙන අයට පින්සිදුවීම
- පරලොච ගිය අයට පින් සිදුවීම හා ඒ අයගේ ආශීර්වාදය ලැබීම
- කුසලදහමිති නොඇලීම හා අකුලයන්හි ඇලීම යන දුර්වලතා මැඩ පැවැත්වීම
- බිය - තැතිගැනීම් අරමුණු මැඩ පැවැත්වීම
- සිතෙහි සතුට දියුණුවන ප්‍රථම ධ්‍යාන ආදී රූපාවචර ධ්‍යාන හතර ලැබීම
- රූපී තත්ත්වය ඉක්මවා ආකාසානඤ්චායතන ආදී අරූපාවචර ධ්‍යාන හතර ලැබීම
- ත්‍රිවිධ සංයෝජන දුරුලා සෝවාන් වීම
- රාග, ද්වේෂ තුනී කොට සකදගාමී වීම
- රාග, ද්වේෂ සපුරා ප්‍රහීණ කොට අනාගාමී වීම
- ඉද්ධිවිධ ආදී අභිඥ ලැබීම
- සියලු කෙලෙස් ප්‍රහීණ කොට රහත්වීම

යන ආනිසංස මේ ජීවිතයේ දී ම සලසා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. ඒ සඳහා සිතෙහි සමාධිමත් බව සහ විදර්ශනා ඥානය ද උපකාරී වේ.

වරෙක බුදුරදුන් වෙත පැමිණි දෙවියකු නැගූ ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු වශයෙන් ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මග වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළේ සීලයෙහි පිහිටා සමථ විදර්ශනා වඩන ලෙසයි (සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤෝ චිත්තං පඤ්ඤඤ්ච භාවයං). එහි දී ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මූලික පදනම වශයෙන් දේශනා කළේ සීලයයි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි දැක්වෙන පරිදි සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව (සම්මාදිට්ඨී පුරේ ජවං) යමක ආර්ය මාර්ගයෙහි ගමන් කරයි නම් කායික සංවරයට ප්‍රථම වාචසික සංවරය දියුණු වේ. එදිනෙද කටයුතු කිරීමේ දී තම වචන භාවිතයේ දී හැකිතාක් දුරට මනා සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව වඩාත් ඵලදායී ලෙස වචන භාවිත කෙරේ. බොහෝ දෙනා සමාජගත ජීවිතයේ දී අපහසුතාවට හා පසුතැවිල්ලට පත් වන්නේ වචන නුවමාරු කර ගැනීමේ දී සිදුවන අදුරදර්ශී භාවය නිසයි. එම නිසා වචන භාවිතයේ දී යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම (පච්චචෙක්ඛිත්වා පච්චචෙක්ඛිත්වා වාචාය කම්මං කාතඛිඛං) වැදගත් වේ. ඒ අතර කායික සංවරය ද ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි මාර්ගාංගයක් ලෙස සීලය වැඩෙන විට බාහිර සත්ත්ව පුද්ගල සඤ්ඤාව දුරුවන දර්ශනයකින් යුතුව ස්වයං හික්මීම තුළින් සීලය සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

මනා දර්ශනයකින් යුතුව පිරිසිදු සීලයක පිහිටා සිත වැඩූ පමණට සිත සමාධිමත් වන අතර සමාධිමත් වූ සිතින් ලෝක යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමට අවකාශ උදාවේ (සමාහිතො භික්ඛවේ යථාභුතං පජානාති). එලෙස ලෝක යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ දී ම කලණ මිතුරු ඇසුරින් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ මනා වැටහීමක් ඇති කර ගැනීමෙනි. කෙලෙස් ප්‍රහීණ කළ හැකි වන්නේ ඊට අදාළ මාවත මැනවින් දැන ගෙන පිළිවෙත් සම්පූර්ණ කිරීමෙනි (ජානනෝ අහං භික්ඛවේ පස්සනෝ ආසවානං ඛයං වදමී).

සමාධිය

මෙන්න සූත්‍රයෙහි පළමුවෙන් සීලය දක්වා ඉන්පසු ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් විවිධ ප්‍රභේද යටතේ ගෙන ඒ හැමට මෙන් වැඩිය යුතු බව දක්වා තිබේ. මානසික සුවය දියුණු කර ගැනීමේ දී මෙම වැඩිමෙහි වැදගත්කම මෙමගින් අවධාරණය කෙරේ. බොහෝ විට සිතට මානසික පීඩා ගෙන දෙන්නේ අන් අය කෙරෙහි සිතෙහි පවත්නා අමනාපය, ද්වේෂය හේතුවෙනි. එබැවින් මානසික පීඩා, ආතති දුරු කර ගැනීම සඳහා මෙන් වැඩිම අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා - සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා යන මෙන් සිත නිතර භාවිත කිරීම මෙහි දී අවධාරණය කෙරේ. මෙය හුදෙක් වාඩි වී භාවනා ඉරියව්වෙන් සිටින අවස්ථාවන්හි පමණක් නොව සතර ඉරියව්වෙහි දී ම වැඩිය යුතු අංගයක් වශයෙන් සඳහන් කර ඇත. නිතර මෙන් සිත දියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් යමෙකු දුටු සැණින් ඔහු තමාගේ එක ම පුත්‍ර යන ආකල්පයෙන් බැලීමෙහි සිතක් ඇති කර ගනී. මෙබඳු උසස් මෙන් සහගත ආකල්පයන් සිටින විට තම සිතෙහි ඇති මානසික පීඩා බෙහෙවින් අවම කර ගැනීමටත් ඉහළ මානසික සුවයකින් කල් ගත කිරීමටත් අවකාශ සැලසේ. මෙලෙස මෙන් සිත දියුණු කිරීමේ ආනිසංස රැසක් බුදුදහමෙහි විස්තර කර තිබේ. මෙලොව ජීවිතයෙහි කරදර කම්කටොලු අවම කර ගෙන ජීවත් වීමටත් මනුෂ්‍යයන්ගේ මෙන් ම අමනුෂ්‍යයන්ගේ ද ආශීර්වාදය හා උපකාරය ලැබීමටත් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් පරලොව සුගතිගාමී වීමටත් මෙම වැඩිම බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

ප්‍රඥාව

මෙන්න සූත්‍රයෙහි අවසාන ගාථාවෙන් වඩාත් අර්ථවත් මෙන් ම ගැඹුරු අදහසක් ඉදිරිපත් කෙරේ. ඒ අනුව දෘෂ්ටිත්තං නොපැමිණ දර්ශනයකින් යුතුව සිල්වත් වන තැනැත්තා (දිට්ඨිං ච අනුපගමිම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො) නැවත මවිකුසකට නොපැමිණෙන බව සඳහන් වේ. බුදුදහමින් නිතර අවධාරණය කෙරෙන දර්ශනය මෙමගින් අදහස් කර ඇත. එනම් පටිච්චසමුප්පාද අවබෝධය පදනම් කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඒ අනුව දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය අවබෝධය මෙමගින් ලැබේ. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්දදී අරමුණු ස්පර්ශවීමේ තමාගේ මානසික ස්වභාවය (අවිද්‍යා, කර්ම, තෘෂ්ණා, එහි හටගැනීම පිළිබඳ අනවබෝධය) අනුව දුක, සැප, හෝ උපේක්ෂාව හටගනී. ඇස ආදී කිසියම් ඉන්ද්‍රියයක් ඔස්සේ කිසියම් අද්දකීමක් ඇතිවීමේ දී සිදුවන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. මෙම ස්කන්ධ පංචකය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ බවත් (අහුඤ්ඤා සම්භුතං හුඤ්ඤා න භවිස්සති). හේතු ඇති විට එය හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. බුද්ධවචනය ශ්‍රවණය කර ඇති නුවණැති ශ්‍රාවකයා ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම දකින විට 'කිසිවක් නැත ය, යන උච්ඡේද අන්තයට නොවැටේ. ඒ අතර හේතු නිරුද්ධවීමෙන් ස්කන්ධ පංචකයේ නිරෝධය දකින ශ්‍රාවකයා 'කිසිවක් ඇත ය, යන ශාශ්වත අන්තයට ද නොවැටේ'. මෙලෙස 'ඇත, නැත' අන්තවලින් මිදුණු දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨිය සහිත සිල්වත් විය යුතු බව බුදුදහමේ අනුශාසනයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් යුතුව පෙන්වා දුන් නිවැරදි දර්ශනය මෙයයි. දුකින් නිදහස්වීම සඳහා බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන සතර සතිපට්ඨානය ඇතුළු සියලු අනුශාසනා අනුගමනය කිරීම ආරම්භ වන්නේ ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය (හටගැනීම) වය (නිරුද්ධවීම) දැකීම සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතා අවබෝධයෙන් යුතු මෙම දර්ශනයත් සමගයි.

මෙලෙස ධර්මශ්‍රවණය තුළින් සුතමය ඤාණය වශයෙන් පළමුව ප්‍රඥාව ඇති කර ගෙන, ඉන්පසු චිත්තමය පඤ්ඤා වශයෙන් යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් දියුණු කොට සමථ විදර්ශනා වඩමින් භාවනාමය පඤ්ඤා වශයෙන් එය වඩාත් ස්ථාවර කර ගත යුතු ය. මෙම ප්‍රඥාව මිනිසාට ඇති උසස් ම රත්නය (පඤ්ඤා නරානං රතනං) වන අතර රාග, ද්වේශාදි කෙලෙසුන්ගෙන් සිත පිරිසිදු වන්නේ මෙම ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි. එනිසා ප්‍රඥාව ධනයක් වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වේ. තවද ප්‍රඥාව චරිතයෙන් බැබැලේ. නැතහොත් ප්‍රඥාවෙන් චරිතය බැබලෙන බව ද සඳහන් වේ (අපදන සෝභිතී පඤ්ඤා).

(කරුණිය)මෙන්ත සූත්‍රය

(බුද්දකපාය බු.නි.1, 20 පිට/ සුත්තනිපාත 44-46 පිටු)

කරුණියමත්ථකුසලෙන යන්නං සන්නං පදං අභිසමෙච්ච, සක්කො උජු ව සුජු ව සුවවො වස්ස මුදු අනනිමානී.

සන්තුස්සකො ච සුභරො ච අප්පකිච්චො ච සල්ලහුකචුත්ති, සන්නිනද්‍රියො ච නිපකො ච අප්පගබ්භො කුලෙසු අනනුගිද්ධො.

න ච බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්ච්ච යෙන විඤ්ඤු පරෙ උපවදෙය්‍යං, සුබ්බො චා බෙමිනො භොන්තු සබ්බෙ සන්නා භවන්තු සුබ්බන්තා.

යෙ කෙච්චි පාණභුතත්ථී තසා චා ටාවරා චා අනවසෙසා, දීඝා චා යෙ මහන්නා චා මප්පකිමා රස්සකා'ණුබ්බුලා.

දිට්ඨා චා යෙච අද්දිට්ඨා යෙ ච දුරෙ වසන්ති අව්දුරෙ, භුතා චා සම්භවෙසී චා සබ්බෙ සන්නා භවන්තු සුබ්බන්තා.

න පරො පරං නිකුබ්බෙථ නානිමඤ්ඤෙථ කත්ථචී නං කඤ්චී, බ්‍යාරොසනා පටිසසඤ්ඤා නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්චෙඡය්‍ය.

මානා යථා නියං පුත්තං ආයුසා එකපුත්තමනුරක්ඛෙ, එචමිපි සබ්බභුතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං.

මෙන්තඤ්ච සබ්බලොකස්මිං මානසං භාවයෙ අපරිමාණං, උද්ධං අධො ච නිරියං ච අසම්බාධං අවෙරං අසපන්නං.

තිට්ඨං වරං නිසින්තො චා සයානො චා යාවනස්ස විගතමිද්ධො, එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු.

දිට්ඨී ච අනුපගම්ම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො, කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.

ශාන්ත සුවයට පත්වනු කැමැත්තකු විසින් ආරම්භයෙහිදී ම ඇති කරගත යුතු ගුණාංග 15 ක් මෙහි දැක්වේ.

1. සක්කො : දක්ෂ බව (Be able/ Proficiency)
2. උජු ච : සෘජු බව (Straight)
3. සුජු ච : මනාව සෘජු බව (Upright)
4. සුවවො : අන් අයගේ වචනයට ඇහුම්කන් දෙන බව (Good Attention)
5. මුදු : මෘදු බව (Gentle/ Flexible)
6. අනනිමානී : අතිමානයෙන් තොරබව (Humble/Less conceited)
7. සන්තුස්සකො ච : ලද දෙයින් සතුටු වන බව (Being contented)
8. සුභරො ච : පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව (Easy to support)
9. අප්පකිච්චො ච : කටයුතු අල්ප බව (being less busy)
10. සල්ලහුකචුත්ති : සැහැල්ලු ගතිපැවැතුම් ඇති බව (being simple)
11. සන්නිනද්‍රියො ච : සන්සුන් ඉඳුරන් ඇති බව (Controlled in senses)
12. නිපකො ච : තියුණු නුවණ (Discreet)
13. අප්පගබ්භො : දඩබ්බර නැති බව (Not impudent/ not stubborn)
14. කුලෙසු අනනුගිද්ධො : කුලයන්හි නොඇලෙන බව (Unattached to families)
15. න ච බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්ච්ච යෙන විඤ්ඤු පරෙ උපවදෙය්‍යං :
නුවණැත්තන් දෙස් නගන සුළු වූ ද වරදින් මිදීම
(having moral fear and Shame on slightest wrong conduct)

(කරණිය) මෙන්ත සුත්‍රයේ සිංහල තේරුම

යම් ශාන්ත පදයක් කැමැති අර්ථය කැමැති පුද්ගලයකු විසින් දක්ෂ විය යුතු ය. ඍජු විය යුතු ය. වඩාත් ඍජු (අවංක) විය යුතු ය. සුවච, මෘදු, අනතිමානී විය යුතු ය.

ලද දෙයින් සතුටුවීම, පහසුවෙන් පෝෂණය කළහැකි බව, කටයුතු අඩු බව, සැහැල්ලු බව, ඉඳුරන් සංවර බව, තීක්ෂණ නුවණ, දඩබ්බර නැති බව, කුලයන්හි නොඇලුණු බව ඇති කර ගත යුතු ය.

අන් අය වැරදි යැයි කියන සුළු වූ ද වරදින් මිදිය යුතු ය. 'සියලු සත්වයෝ සුවපත් වේවා' යන මෙන් සිත වැඩිය යුතු ය.

බියෙන් සැලෙන්නාවූ ද නොසැලෙන්නාවූ ද දීර්ඝ වූ ද මහත් වූ ද මධ්‍යම වූ ද මිටි වූ ද ඉතා කුඩා වූ ද පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර සිටින, ළඟ සිටින, ඉපදුණ (නැතහොත් අර්භත්වයට පැමිණි), ඉපදීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින = මව්කුසේ සිටින (නැතහොත් රහත් නොවූ) යම් සත්ත්ව කෙනෙක් වේ ද ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.

එකෙක් අනිකකු නොරවටාවා. අනෙකකුට අවමන් නොකෙරේවා. සිතින් කයින් වචනයෙන් එකෙක් අනිකකුගේ දුකක් කැමැති නොවේවා. මවක් තම එක ම පුතු රකින්නාක් මෙන් සියලු සතුන් වෙත අපරිමාණ මෙන් සිත පතුරුවාවා.

උඩ ද යට ද සරස ද (සතුරු මිතුරු වශයෙන්) කිසිදු සීමාවක් නැති ව අතරතුරවත් වෛර චේතනාවක් පහළවීමක් නැති ව සතුරන් රහිතව සියලු ලෝසතුන් කෙරෙහි අපමණ මෙන්සිත වඩන්න.

සිටින්නේ හෝ ඇවිදින්නේ හෝ උන්නේ හෝ නිදන්නේ හෝ යම් තාක් මෙන්සහගත සිහිය අධිෂ්ඨාන කරනු කැමැත්තේ ද ඒතාක් අලස බවින් තොරව (සතර ඉරියව්වේ දී ම) මෙන් සිත වඩන්නේ ය. මේ මෙමතී විහරණය මේ සම්බුදු සසුනෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ විහරණයකැයි සඳහන් කළහ.

සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත යන මිථ්‍යාදෘෂ්ටියට නොපැමිණ සිල්වත් වූයේ දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුක්ත වූයේ කාමයන්හි ගිජුබව දුරුකොට ඒකාන්තයෙන් නැවත මව්කුසකට (රහත්බවට හෝ අනාගාමීත්වයට පැමිණ) නොපැමිණෙන්නේ ය.

(KARANIYA) METTA SUTTA

The Discourse on Loving Kindness

(*Suttanipata and Kuddakapatha*)

1. *Karaniya mattha kusalena*

He who is skilled in doing good

Yantam santam padam abhi-samecca

And who wishes to attain that state of calm (Nibbana) should act thus

Sakko uju ca suju ca

He should be able, honest, perfectly upright

Suvaco cassa mudu anatimàni

Gently spoken, flexible and less conceited!

2. *Santussako ca subharo ca*

Contented (satisfied), easily supportable (not a burden to others)

Appa-kicco ca sallahuka-vutti

With few duties, simple in livelihood

Santindriyo ca nipako ca

Controlled in senses, discreet (intelligent /wise)

Appa-gabbho kulesu ananu giddho

Not greedily attached to families

3. *Na ca khuddham samacare kiñci*

He should not commit any slight wrong

Yena viññu pare upavadeyyum

So that other wise men might deplore

Sukhino và khemino hontu

May all beings be happy and safe

Sabbe sattà bhavantu sukhi-tattà

May hearts be happy

4. *Ye keci pàna bhutatthi*

Whatsoever living beings that exist

Tasà và thàvarà và anava sesà

Weak, or strong, without exception

Dighà và ye mahantà và

Long or stout

Majjhimàrassa khanuka thulà

Medium, short, small or large

5. *Ditthà-và ye va additthà*

Those seen (visible) or unseen (invisible)

ye ca dure vasanti avidure

And those dwelling far or near

bhutà va sambhavesi và

Those who are born and those who are to be born

sabbe sattà bhavantu sukhittà !

May all beings, without exception, be happy mind

6. *Na paro param nikubbetha –*

Let no one deceive another

nàtimaññetha kattracinam kiñci,

Nor despise anyone anywhere

byàrosanà patighasaññà –

In anger or ill will

nàññamaññassa dukkham iccheyya !

Let them not wish each other harm

7. *Màtà yatha niyam puttam –*

Just as a mother would guard her only child

àyusa ekaputtam anurakkhe

At the risk of her own life

evam pi sabbabhutesu –

Even so towards all beings

mànasam bhàvaye aparimanam !

Let him cultivate boundless mind

8. *Mettañ ca sabbalokasmim*

Let thoughts of boundless love pervade the whole world

mànasam bhàvaye aparimànam,

Above, below and across

uddham adho ca tiriyañ ca

Without any obstruction

asambàdham averam asapattam

Without any hatred, without any enmity

9. *Tittham caram nisinno và sayàno và –*

Whether he stands, walks, sits

yàvatassa vigatamiddho,

Or lies down, as long as he is a wake
etam satim adhittheyya-
 He should develop this mindfulness
brahmam etam viharam idhamàhu!
 This they say is the highest conduct here

10. *Ditthiñ ca anupagamma –*
 Not falling into (wrong) views
silavà dassanena sampanno,
 Virtuous and endowed with vision (insight)
kamesu vineyya gedham
 He discards attachment to sensuous desires
Na hi jàtu gabbhaseyyam punareti !
 Truly, he does not come again, to be conceived in a womb.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!
 වෙත්වා සවිසත හැමකල් නිදුකී!

රිචර්සයිඩ්, මොරිනෝ වැලිහි

ශ්‍රී සම්බුද්ධාලෝක බෞද්ධ විහාරය

බු.ව. 2561 උදුවප් මස (2017 දෙසැම්බර 02 වන ශනි දින)

ගෞතම සම්බුදු සසුනෙහි සනාතන රැකවරණය උදෙසා පැවැත්වෙන

භාවනා සම්භාෂණය