මෙත් සිතේ විමුක්තිය

(මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය)

කටුකුරුන්දේ ඤාණානන්ද භික්ෂු

Strictly for non-commercial purposes only. Available for free download at
library.dhammikaweb.com

මෙත් සිතේ විමුක්තිය

(මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය)

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද භික්ෂු

ISBN 978-955-1255-43-5

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම

ප්‍රකාශනය
ධර්මග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය
2012

ධම්දානයකි
මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2012 පෙබරවාරි
දෙවන මුද්‍රණය - 2012 අප්‍රේල්
තෙවන මුද්‍රණය - 2012 සැප්තැම්බර්

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

1. පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව' කන්දේගෙදර, දේවාලේගම.
2. රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්,
191, හැව්ලොක් පාර, කොළඹ 5.
3. ඩී. ටී. වේරගල මහතා
422, වැලිපාර, තලවතුගොඩ.
4. අනුර රූපසිංහ මහතා
27, කොළඹ වීදිය, මහනුවර
5. හේමා රූපසිංහ මිය
26, හැව්ලොක් පාර, ගාල්ල.
6. එස්. ඒ. ලයනල් මහතා
140/19, රුහුණුසිරි උද්‍යානය, හක්මණ පාර, මාතර.
7. වෛද්‍ය පී. වීරසිංහ මහතා
බණ්ඩාර බුලංකුලම, ලංකාරාම පාර, අනුරාධපුර.
8. පියදාස සමරකෝන් මහතා
සුදුවැලිපැලැස්ස, කිරින්ද, තිස්සමහාරාමය.
9. ඒ.පී. සරත් චන්‍ද්‍රරත්න මහතා
'සමන්', ඇරැවුල හන්දිය,
කණ්ඩලම පාර, දඹුල්ල.
10. මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
2, බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.

වෙබ් අඩවිය: www.seeingthroughthenet.net

මුද්‍රණය:
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

ප්‍රස්තාවනා

තිලෝගුරු බුදුරදුන්
මෙත් සුතුර තුළින්
ලොවට දී වදාළේ
මෙත් වැඩුමෙන් ලද හැකි
විමුක්තියක් පිළිබඳ
අසිරිමත් පණිවිඩයකි.
එනම්,
සැලෙන - තහවුරු
ලොකු - කුඩා
දුටු - නුදුටු
දුර - නුදුර
උපන් - නුපන්
හැම සතුන් අරමුණු කර
අසීමිත - අපරිමිත
මෙත් සිතක් වැඩීමයි.

තමා මුල්කරගෙන
තමාට හිත - අහිත - මැදහත් වැනි
පටු වැට කඩුලු නොතනා,
තමා කේන්ද්‍ර කරගෙන
උඩ - යට - සරස
හැම දිසාවටම
බාධා විරහිත ලෙස
අවෛරීව
නොසතුරුව
උතුරා යන මෙත් සිතක්
සතර ඉරියවු වේදීම
පැතිර විය යුතුය යනු

මෙත් සුතුරෙන් දෙන
සරල උපදෙසයි.

ඒ උපදෙස
මවු සෙනෙහස හඳුනන
ලාබාල දරුවකු විසිනුදු
පුරුදු පුහුණු කළ හැකි වේ.

'මව තම එකමැ පුතු
දිවිදී රකින ලෙන් ගතු
කම මෙන් සියලු සතු
නට මෙත පැතිර විය යුතු'

- බුදුන් වහන්සේ

*　　*　　*

සම - මෙත
"ගැහෙන හැම හදකටම -
දැනෙන හැම ජීවියකුටම -"
- මෙත් සිතුම් පැතුම් 1 -

පටුන

	පිටු
හැඳින්වීම	vi
ප්‍රකාශක නිවේදනය	xii
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින්	
පළකැරෙන ග්‍රන්ථ මුද්‍රණයට දායකවීම	xiv
අමාගඟ	xv
ධර්මදේශනා සංයුක්ත තැටි	xvi
1. මෙත් සිතුම් පැතුම් (මෛත්‍රී චින්තා)	1
2. මෙත් වඩන මඟ	5
3. මෙත් වැඩීමේ අනුසස්	8
4. මෙත් වැඩුම උපෝසථාංගයක් වන සැටි	10
5. චේතෝ විමුත්තිය සහ කර්ම විපාක	13
6. සිවුදිග පැතිරෙන සක්හඬ	16
7. ලුණු කැටයේ උපමාව	22
8. සමණසාමීචි පටිපදාව	24
9. මෙත්තාචේතෝවිමුත්තිය අමාදොරක් වන සැටි	26

උපග්‍රන්ථය

1. පහන්කණුව ධර්මදේශනා අංක 147	31
2. පහන් කණුව ධර්මදේශනා අංක 163	55

හැඳින්වීම

සියලු ලෝසතුන් තුළ ඇති 'සැප කැමති බව' පිළිගැනීම මෙත් සිතේ පදනමයි. මෙත් වැඩීමෙහිදී එය හද පත්ලෙන් නැගෙන පැතුමක් බවට පත්වී 'සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!' වැනි පද කිහිපයකින් නිකුත් වෙයි, ද්වේෂය, ක්‍රෝධය, වෛරය වැනි සිත බැඳ තබන, සිරකරන, කිලිටි කරන හැඟීම් ජයගෙන නිර්මල සිතක විමුත්තියක් ඒ තුළින් අත්දැකිය හැකි වෙයි.

තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ ලොවට හෙළිකර වදාළ 'මෙත්තා චේතෝවිමුත්තිය' ලාබාල දරුවකු විසිනුදු පුරුදු කළ හැකි සරල භාවනාවකි. දිසා හඳුන්වන සම්මුති නාම නොදත් දරුවකුට පවා 'උඩ-යට-සරස' ('උද්ධං අධො ච තිරියඤ්ච') වශයෙන් හෝ ඉදිරි පස, පසුපස, දෙපස, උඩ, යට වශයෙන් හෝ සලකා සදිසාවටම මෙත් සිත පැතිරවීම පුහුණු කළ හැකිය. ස්ත්‍රියක් හෝ වේවා, පුරුෂයෙක් හෝ වේවා මෙත්තා චේතො විමුත්තිය වැඩිය යුතුය යනු බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන අනුශාසනයයි.

පුද්ගල භේදය: මෙත්තා චේතො විමුත්තිය පිළිබඳ බුද්ධ වචනය මෙසේ නමුත් අටුවා යුගයෙහිදී එකතුවුන සංකීර්ණ විවරණ මාර්ග නිසා මෙත්තාචේතෝ විමුත්තිය මුළුගැන්වෙන්ට විය. තමා, හිතවතා, මැදහතා, අහිතවතා යන පුද්ගල භේදයක් මත පදනම්වූ විග්‍රහයකට අනුව කැරෙන සීමා සම්භේදයකින් (සීමා බිඳීමකින්) මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය සැලසෙන බවක් අද බොහෝ භාවනා ඇදුරන් 'ගුරු පොත' ලෙස සලකන විශුද්ධි මාර්ගයේ දක්වෙයි. මෙත්ත සූත්‍රයේ අන්තර්ගතය හා කිසිසේත්ම නොසැසඳෙන මේ විවරණ මාර්ගය, වැට කඩුලු තනමින් බිඳලමින් චේතෝ විමුත්තියක් වෙත ළංවීමට තැත් දරයි.

මේ විපරීත විවරණ මාර්ගයට හේතුවී ඇත්තේ මෛත්‍රීය හා මිත්‍රත්වය අතර වෙනස වටහා නොගැනීමෙන් වූ වැරදි ආකල්පයකි. ද්වේෂයට ප්‍රතිවිරුද්ධ හැඟීමක් වූ පමණින් මෛත්‍රීය යනු මිත්‍රත්වය නොවේ. අද ඇතැමෙක් "මෛත්‍රීය වනාහි මිත්‍රත්වයය" යන නිර්වචනයෙන් මෛත්‍රී භාවනාවට උපදෙස් දීම අරඹන්නේ මේ වචන දෙකෙහි බාහිරව පෙනෙන සමානත්වය දැඩිකොට ගැනීමෙනි. මිත්‍රත්වවාචී 'මිත්තතා' යන පදයත්, මුදුමොළොක් බව හඟවන 'මෙත්තා' යන පදයත් උච්චාරණයේදී තරමක් සමාන ලෙස පෙනෙතත් ඒ දෙපදය පටලවා නොගත යුතුබවට 'මෙත්තානිසංස' සහ 'මිත්තානිසංස' යන සූත්‍ර දෙකම සාධකයකි. බුදුරදුන් ඉතා ඉහළින් වර්ණනා

කළ මෙත්තානිසංස සමග මිත්තානිසංස සැසඳිය නොහැකි බව ඒ සූත්‍ර දෙක විමසා බලන්නකුට පැහැදිලි වනු ඇත. මිත්‍රත්වය හා මෛත්‍රීය අතර ඇති පරතරය පහත සඳහන් විග්‍රහය තුළින් පෙන්නුම් කළ හැකිය.

1. මිත්‍රත්වය පෞද්ගලිකයි - මෛත්‍රීය පොදුයි
2. මිත්‍රත්වය අන්‍යෝන්‍යයි - මෛත්‍රීය විශ්වසාධාරණයි
3. මිත්‍රත්වය පටුයි - මෛත්‍රීය පුළුලයි
4. මිත්‍රත්වය බන්ධනයක් - මෛත්‍රීය විමුක්තියක්
5. මිත්‍රත්වයට 'දෙන්නෙක්' අවශ්‍යයි - මෛත්‍රීය හුදෙකලාව වැඩිය හැකියි
6. මිත්‍රත්වය සීමිතයි - මෛත්‍රීය අසීමිතයි, අපරිමිතයි, විපුලයි,අප්‍රමාණයි

තමාට මෛත්‍රී කරගැනීම.

'තමාට තමා ප්‍රියය' යන සිද්ධාන්තය උපමාවක් ලෙස ගෙන, ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂය සාක්ෂිස්ථානයේ තබාගෙන, අනුනට මෙත් වැඩිය යුතුය යනු බුදුරදුන්ගේ උපදෙසයි. එහෙත් ඒ උපදෙස වරදවා ගැනීමෙන් පළමුවෙන්ම තමාට මෙත් වැඩිය යුතු බවක් විශුද්ධි මාර්ගය කියයි. බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාව හුදෙක් බැහැරට යොමු කර වැඩිය යුතු චිත්ත ආකල්පයකි. ඒ බව අමතක කිරීමේ අනිෂ්ට විපාකය හෙළිවන්නේ තමා - ප්‍රිය පුද්ගල - මධ්‍යස්ථ පුද්ගල - වෛරී පුද්ගල යන සතර දෙනාටම 'සම මෙත' ඇතිව 'සීමා සම්භේද' අවස්ථාවට ළං වන අයුරු දක්වන විශුද්ධිමාර්ග විස්තරයෙනි.

'තමා' - 'තමාට' ප්‍රිය - 'තමාට' මැදහත් - 'තමාට' වෛරී යන පුද්ගල භේදය නියෝජනය කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා සිවු නමක් හමුවට පැමිණෙන සොරමුලක් බිලි පුද සඳහා මැරීමට එක් නමක් ඉල්ලා සිටි විට අනෙක් තෙනම වෙනුවෙන් දිවි පිදීමට 'තමා' ඉදිරිපත් වීම සීමා සම්භේද සම - මෙත හා නොගැලපෙන 'තමාට' මෛත්‍රීය නැති බවක් ලෙස බුද්ධඝෝෂ හිමියෝ නිගමනය කරති. තිරිසන් ආත්මභාව වලදී පවා අනුන් වෙනුවෙන් ජීවිතය පූජා කළ බෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේ 'තමාට' මෛත්‍රීය නැත්තකු ලෙස මේ අනුව සැලකිය යුතුවෙයි!

'මවක් තම එකම පුතු දිවිදී රකින්නාක් මෙන් සියලු සත්ත්වයින්

කෙරෙහි මෙත් සිත පැතිරවිය යුතුය' යනු බුද්ධ මතයයි. එයට ඉඳුරාම පටහැනි යටකී බුද්ධඝෝෂ මතයට අනුව ළංවන චේතෝ විමුක්තිය කෙබඳු විය හැකිද? දිසා ඵරණ වශයෙන් මෙත් සිත පැතිරවීමේදී තමා කේන්ද්‍රස්ථානයක් ලෙස ගෙන ඊට සාපේක්ෂකව උඩ - යට - සරස ආදි වශයෙන් සලකනු මිස **තමාට මෛත්‍රී කර ගැනීමේ** ආත්මාර්ථකාමී ආකල්පයක් බුදුරදහු අනුමත නොකරති. මෛත්‍රියට අරමුණු කරගත යුත්තේ තමාගේ දෘෂ්ටිකෝණයට අනුව ඇති කරගත් හිත - අහිත - මැදහත් සත්ත්ව කොට්ඨාශ නොව විශ්වමය මිම්මකින් බුදුරදුන් දක්වා වදාළ සමස්ත පහකින් නිර්දිෂ්ට සකල සත්ත්ව වර්ගයාමය.

සමස්ත පහ

.......................යෙ කෙචි පාණභූතත්ථි

1. තසා වා ථාවරා වා අනවසෙසා
2. දීඝා වා යෙ මහන්තා වා මජ්ඣිමාරස්සකාණුකථූලා
3. දිට්ඨා වා යෙව අද්දිට්ඨා
4. යෙ ච දූරෙ වසන්ති අවිදූරෙ
5. භූතා වා සම්භවෙසීවා

සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා

.... පණ ඇති, හටගත් යම් සත්ත්වයෝ වෙත්ද

1. සැලෙන හෝ තහවුරු හෝ - නිරවශේෂවම
2. දිගු හෝ මහත් හෝ මැදුම් තරමේ හෝ කොට හෝ සියුම් හෝ තරවූ හෝ
3. දුටු හෝ නුදුටු හෝ
4. දුර හෝ නුදුර වෙසෙන
5. හටගත් හෝ හටගැන්මක් සොයන

ආත්මාර්ථකාමී දෘෂ්ටිකෝණයකට අනුව ගත්, තමා - හිතවතා - මැදහතා - අහිතවතා වැනි පටු වැට කඩුලු තුළ හිර නොවී, ඉහත දක්වූ විශ්වසාධාරණ සමස්ත පහ අරමුණු කර සදිසාවටම මෙත් වැඩිය යුතුවේ. දිසාවකට මෙත පැතිරවීමේ දී දැනට සම්මත ක්‍රමය වී ඇත්තේ දිසා නාම උච්චාරණය කරමින් කාල්පනික වශයෙන්ම මෙත් වැඩීමයි. ('නැගෙනහිර දිශාවේ සියලු සත්ත්වයෝද දකුණු දිශාවේ සියලු සත්ත්වයෝද'.....ආදි වශයෙන්) එහෙත් සූත්‍රාගත චේතෝ විමුක්ති ක්‍රමයට අනුව නිතරම දක්වෙන්නේ එක් දිශාවක් (එකං දිසං), දෙවෙනි දිශාව ('දුතියං දිසං'), තුන්වෙනි දිශාව

('තතියං දිසං'), හතරවෙනි දිශාව (චතුත්ථිං දිසං) උඩ ('උද්ධං') යට ('අධො') යන අනුපිළිවෙළින් කෙරෙන 'දිසාඵරණ' විධියකි. **ප්‍රත්‍යක්ෂය** මුල් කරගෙන තමා ඉදිරිපිට, දකුණු පස, පසුපස, වම්පස, උඩ සහ යට දිශාවන් සලකා මෙත් සිත පැතිරවිය යුතු බව මෙයින් පෙනේ.

පෙනෙන මානය සහ අපරිමාණය.

අප මෙහිදී '**ප්‍රත්‍යක්ෂය**' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඒ ඒ දිසාවන්හි මසැසට පෙනෙන සීමිත ප්‍රදේශය පමණක් නොව ඒ ඇසුරෙන් මනැසට හසුකරගත හැකි අනන්තය දක්වා විහිදී යන අසීමිත ප්‍රදේශයයි. දුටු - නුදුටු, දුර - නුදුර, ලොකු - කුඩා සියලු සතුන් **මනැසට** හසු කර ගැනීමට **මසැසින්** ගන්නා දිසා හය පිළිබඳ මූලික සංඥාව උපකාර කරගත හැකිය. **ඇරගත් ඇසට හසු වන්නේ 'පෙනෙන මානය' පමණි. වසාගත් ඇසට අපරිමාණය අරමුණුවෙයි. ප්‍රමාණයෙන් අප්‍රමාණයටත්, අනන්තයෙන් අනන්තයටත් මෙත් පැතුම විහිදුවාලීම මනැසට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමකි.** හුදු වාචසික අභ්‍යාසයක් වශයෙන් දිශා නාම උච්චාරණය කිරීම හෝ දේශ ප්‍රදේශ ලේඛනයක් සජ්ඣායනා කිරීම හෝ නියම මෙත් වැඩීමක් නොවේ. මනැසට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම සඳහා ආධාරකයක් වශයෙන් තමා කේන්ද්‍ර ස්ථානයක් කරගෙන ගොඩනඟාගත් උඩ - යට - සරස 'දිසාඵරණය' කෙළවර වන්නේ කේන්ද්‍රස්ථානයත් මැකී යන අන්දමින් ඉතිර - පැතිර යන අසීමිත අපරිමිත මෙත් සිතකිනි.

'රාජකාරි' අහෝසියි! හැමදා - 'පඩිදා'!

මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය පිළිබඳව මෙම කෘතියෙන් ඉදිරිපත් කෙරෙන අදහස්, සම්මතයට එරෙහිව නඟන හුදු විප්ලව වාදයක් ලෙස සලකා බැහැර නොකොට ඒවායේ ප්‍රායෝගික වටිනාකම මැදහත් සිතින් පිරික්සා බැලීමට පාඨකයින්ට ආරාධනා කරමු. මුළු ගැන්වී තිබුන මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය ඕනෑම කුඩාදරුවකුට, ස්ත්‍රියකට, පුරුෂයකුට එදිනෙදා පුරුදු පුහුණු කළ හැකි මහත්ඵල මහානිසංස සරල භාවනාවක් ලෙස හඳුන්වාදීමෙන් සමාජය තුළ විශාල පරිවර්තනයක් සිදුවිය හැකිය. අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ ගුරු - සිසු දෙපසට මෙන්ම විවිධ වෘත්තීන්හි නියුතු ස්වාමි - සේවක දෙපක්ෂයටද දනට පවතින විෂම අසහනකාරී වාතාවරණයෙන් මිදීමට මේ සරල මෙත් පැතුම උපකාරීවනු ඇත. මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ දක්වෙන අනුසස් පෙළ, මෙත්තා චේතො විමුත්තිය වැඩීමේ දෛනික ප්‍රතිලාභ ලෙස හඳුන්වා දෙතොත් රාජ්‍ය සේවය තුළ පවා **'රාජකාරි' සංකල්පය අහෝසිවී සියල්ල තමන්ගේම කාරියක් ලෙස** සැලකෙන අවංක මෛත්‍රී සහගත

සුහද ආකල්පයක් ක්‍රමයෙන් ගොඩනැගෙනු ඇත. ඒ තුළින් **'හැමදා - පඩිදා'** මෙන් හැඟෙන භාවනාමය ප්‍රතිලාභ (ආනිසංස) පිළිබඳ උද්යෝගයක්ද ඇතිවිය හැකිය. නිවසේදී, මගතොටේදී, වාහනයේදී, පාසැලේදී, කාර්යාලයේදී, රෝහලේදී සිත තුළින් නිරායාසයෙන් මතුවන මෙත් පැතුම, කම්කටොලු අගහිඟකම් මැද ගෙවන දිවි පෙවෙතකට වුවද සහනය, සතුට, සැනසුම ළඟා කරදීමෙහි සමත්වෙයි.

නියම 'පොහොසත්' බව

දැනට සම්මත තමාට 'මෛත්‍රී කරගැනීමේ' විකෘත චින්තනය, තම සිරුරේ අවයවවලට මෙත් වැඩීමක් දක්වා විහිදී ගොස් ඇත. එය, තම නිවසින් බැහැර ගොස් සිට ආපසු පැමිණි කෙනකු. තමාටම 'ආගන්තුක සත්කාර' කරගැනීමක් වැන්න. තමාගේ සිරුරට මෛත්‍රී කරන්නකු සංසාර විමුක්තියට උපකාරවන පිළිකුල් භාවනාව, අසුභ භාවනාව, වඩන්නේ කෙසේද? පළමුව තමාට මෛත්‍රී කර 'පුරවාගත්' මෛත්‍රී ශක්තිය අනුක්‍රමයෙන් තම හිතවතාට, මැදහතාට සහ අහිතවතාට බෙදා දෙන පිළිවෙතක් දැනට සම්මත මෛත්‍රී භාවනා ක්‍රමය තුළ ඇත. **'භෞතික පොහොසත් බව'** සහ **'ආධ්‍යාත්මික පොහොසත් බව'** අතර වෙනස වටහා නොගැනීම මේ අවුලට හේතුවී ඇතැයි හැඟේ. භෞතික දෘෂ්ටිකෝණයට අනුව ගිය 'ධනාත්මක' චින්තනය අගය කරතොත්, නියම් හෝ අනියම් විධිවලින් තමා පළමුව 'ධනපතියකුවී' පසුව 'දානපතියකු' විය යුතුය. එහෙත් 'චාග' නම් වූ අතහැරීම, පරිත්‍යාගය, ආර්ය ධනයක් ලෙස සැලකෙන ආධ්‍යාත්මික දෘෂ්ටිකෝණයට අනුව නම්, කෙනෙක් 'පොහොසත් වන්නේ' ආත්මාර්ථකාමිත්වය අතහළ පමණටය. බුදුරදුන් මෙත් සුතුර තුළින් ලොවට හඳුන්වා දුන් යටකී සමස්ත පහ අරමුණු කර දරු සෙනෙහසින් දිවිපුදන මවගේ ආකල්පය සිහියට නඟා ගෙන සදිසාවට මෙත් වැඩීමෙන් 'පොහොසත් වන' 'කුඩා දරුවාත්', 'ස්ත්‍රියත්', 'පුරුෂයාත්' ආධ්‍යාත්මිකව පොහොසත් වෙති. ඒ පොහොසත් බව පදනම් කරගෙන අවස්ථානුකූලව එක් අයකු දෙසට ඒ ප්‍රබල මෙත් සිත යොමු කිරීමට කිසිදු බාධාවක් නොමැත.

බුද්ධ කාලයේදී විසූ සාමාවතී බිසව මෙත්තාවිහාරීන් අතර 'එතදග්‍ර' තනතුර බුදුරදුන්ගෙන් ලබාගත් ගිහි ශ්‍රාවිකාවකි. ඇය මෙත් සිත තුළින් පෑ ආශ්චර්යවත් ප්‍රාතිහාර්ය ධර්ම සාහිත්‍යයේ සඳහන් වී ඇත. එවැනි උදාර චරිත ආදර්ශයට ගෙන මෛත්‍රී චෙතො විමුක්තිය වැඩීමට යොමුවෙතොත් පටු ආත්මාර්ථකාමී තරඟකාරී චින්තනය වෙනුවට සුහද පරහිතකාමී ආකල්පයක් ගොඩ නැගෙනු නොබැරිය. සමාජ විෂමතා තුළ සිරවී සිටින ජන කොටස්වලට එමඟින් විමුක්තියක් ළඟාවනු ඇත.

නිවන් දොරටුවක්

ඉහත දැක්වූ පරිදි මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය මෙකල සමාජ විද්‍යාඥයින් සොයන සමාජ විමුක්තියට දොරටුවක් වනු පමණක් නොව එය ඇත්ත වශයෙන්ම සංසාර විමුක්තියටද දොරටුවකි. මැදුම් සඟියේ එන අට්ඨක නාගර සූත්‍රයට අනුව එය අමා දොරටු (අමතද්වාරා) එකොළොසින් එකකි. මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය පාදක කරගෙන විදසුන් වඩා අමා මහ නිවන් සුව පසක්කර ගත හැකි හෙයිනි. පණ ඇති සියලු සතුන් තුළ ඇති පොදු ප්‍රවණතාව වන 'සැප කැමති බව' අරමුණු කරගෙන පුද්ගල විවිධත්වය නොතකා කිසියම් ඒකත්වයට සිත ගෙන ඒමක් මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය තුළ ඇත. නානත්වයෙන් එකත්වයට ගිය සමාධිමත් සිත විදර්ශනාවට යොමු කිරීම පහසුය. නිවන් මඟ අවුරාලන ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් තුනෙන් ද්වේෂය ජයගැනීමටත් නීවරණ අතුරෙන් ව්‍යාපාදය ජයගැනීමටත් මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය උපකාරී වෙයි. ඒ අර්ථයෙනුදු එය නිවනට දොරටුවක් වෙයි. එකී නීවරණය මර්දනය කරගැනීමට මෙහි මුලටම එන **'මෙත් සිතුම් පැතුම්' (මෛත්‍රීචින්තා)** පෙරමග දක්වනු ඇත.

සාධක සූත්‍ර

අප විසින් පවත්වන්ට යෙදුන 'පහන් කණුව' දෙසුම් දෙකකදී (C.D. අංක 147 සහ 163) මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය පිළිබඳව සෑහෙන විවරණයක් කළ නමුත් එහිදී කෙටියෙන් උපුටා දක්වූ සාධක සූත්‍ර කොටස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවීමේ මූලික අදහසින් මේ කෘතිය සකස් කළෙමු. සූත්‍ර පිටකය ඇසුරින් මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය ඇගැයීමට ප්‍රමාණ කරගත හැකි තවත් සූත්‍ර කොටස් මෙහිදී ඉදිරිපත් කළෙමු. යටකී පහන් කණුව දෙසුම් දෙක ග්‍රන්ථාවසානයේ එන උපග්‍රන්ථය වශයෙන් ඇතුළත් කළේ ග්‍රන්ථාගත කරුණු වල සම්පිණ්ඩනයක් නැතහොත් පරිශිෂ්ටයක් ලෙස පෙනී යන අයුරිනි.

මෙයට,
සසුන්ලැදි
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද භික්ෂු

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
"පහන්කණුව"
කන්දේගෙදර,
දේවාලේගම.
(2554) 2011 මාර්තු

ප්‍රකාශක නිවේදනය

අතිපූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ "නිවනේ නිවීම" දේශනා මුද්‍රණය කොට, ඒ පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන අයහට එම දහම් පොත් ලබාදීමේ මූලික අදහස අප තුළ ඇතිවී මුත්, මුද්‍රණය සඳහා වැය වන මුදල උපයා ගැන්ම ප්‍රශ්නයක් විය. එය විසඳීම පිණිස අප කිහිප දෙනෙක් යෝජනා කළේ වැයවන මුද්‍රණ වියදම පමණක් අය කර ගැන්මට ප්‍රමාණවත් වූ මිලකට එම දහම් පොත් විකිණීමයි. එහෙත්, අපගේ එම යෝජනාව ගරු ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එකහෙළා ප්‍රතික්ෂේප කරමින් "ධර්මය මිල කරන්න බැහැ, එය අවශ්‍ය අයහට නොමිලේ ලබා ගැන්මට හැකිවිය යුතුයි..." කීහ.

එබැවින් උන්වහන්සේ අදහස් කළ පරිදි මුලින්ම මුද්‍රණය කල "නිවනේ නිවීම" දේශන මාලාව සඳහා වියදම් ලබා ගැන්මේ වැඩ පිළිවෙලක් වශයෙන් රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට් හි අධිපති ජී.ටී.බණ්ඩාර මහතා විසින් මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුවෙහි "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් අරමුදලක් අරඹනු ලැබීය. එවකට මහා භාරකාර ධූරය දැරූ යූ. මාපා මහතාගේ අදහසක් අනුව පිහිටුවන ලද එකී භාරයෙහි අරමුණ වූයේ මෙම පුණ්‍ය ක්‍රියාව ඉටුකර ගැනීම සඳහා දායක වීමට කැමති අය හට මුදලින් කෙරෙන තම පුණ්‍යාධාර එම භාරයට බැර කිරීමට අවස්ථාව සළසා දීමයි.

1997 වසරේදී ඇරඹුනු මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පූජ්‍ය ඤාණනන්ද හිමියන්ගේ දේශනා 33 කින් යුත් "නිවනේ නිවීම" වෙළුම් 11 කින් මුද්‍රණය කොට නොමිලේ බෙදා දීමට අමතරව පසළොස්වක පොහෝ දිනයන්හිදී පහන් කණුව සෙනසුන වෙත රැස්වෙන උපාසක උපාසිකාවන් සඳහා උන්වහන්සේ විසින් කෙරෙන ධර්ම දේශනා "පහන් කණුව ධර්ම දේශනා" නමින් මේ වන විට ග්‍රන්ථ 5ක් පළකොට තිබේ. එතැනින් නොනැවතී උන්වහන්සේගේ අනෙකුත් සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි ග්‍රන්ථද එසේම ධර්ම දාන වශයෙන් පළකිරීමට හැකිවීම ඊට දායක වූ අප සැමගේ ඉමහත් සතුටට හේතුවිය.

අති පූජ්‍ය ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ එම ධර්ම දේශනා අගයමින් එම සත්කාර්යය නොනවත්වා කරගෙන යෑම පිණිස දායක භවතුන්ගෙන් අප වෙත ලැබෙන පැසසුම් සහිත ප්‍රතිචාරය නිසාම ඒ අයගේ පහසුව පිණිස අප විසින් මෑතකදී "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් සම්පත්

බැංකුවේ නුගේගොඩ ශාඛාවේ අංක 0003 6000 1415 දරණ ජංගම ගිණුම විවෘත කරන ලදී.

අති පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද හිමියන් විසින් පහදා දෙනු ලබන නිර්මල බුදු දහම ඔබ අතට පත් කිරීම අපගේ එකම අරමුණයි. ඊට ඔබගෙන් ලැබෙන දායකත්වය ඉමහත් කුශලයකි. අපට ඉමහත් ධෛර්යයකි.

මෙම වටිනා ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය කොට බෙදා හැරීමේ සම්පූර්ණ කාර්යභාරය ජී.ටී. බණ්ඩාර මහතා විසින් රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට් හි පින්වත් නිලධාරීන්ගේ සහායද ඇතිව වෙහෙස මහන්සි නොබලා ඉටුකර දීම ගැන අපගේ බලවත් ප්‍රසාදය මෙහිලා විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළයුතු වේ.

මෙයට,
සසුන් ලැදි
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරකාර මණ්ඩලය

මෙත් සිතේ විමුක්තිය

(තෙවන මුද්‍රණය)

පරලෝ සැපත් තම දයාබර පියාණන් වන විශ්‍රාමික විදුහල්පති පියසිරි උඩගෙදර මහතාට පින් පිණිස දියණිය සුජීවා වික්‍රමසිංහ සහ එම පවුලේ අය විසින් මෙම තෙවන මුද්‍රණය ධර්මදාන වශයෙන් එළිදැක්වෙන බැවින් ඔවුන් සැමටම එම ධර්මදානමය කුශලය පරමශාන්ත උතුම් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස උපනිශ්‍රය සම්පතක්ම වේවායි පතමු.

- සම්පාදක

(2556) 2012 අගෝස්තු

ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකැරෙන ග්‍රන්ථ මුද්‍රණයට දායක වීම

අති පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිර්මල බුදු දහම, "නිවනේ නිවීම" සහ "පහන් කණුව ධර්ම දේශනා" නමින් පළ වී ඇති දහම් පොත් තුළින් මේ වන විටත් ඔබ ඇතැම් විට කියවා තිබිය හැක.

එම ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා හැකි පමණ මුද්‍රණය කොට නොමිලේ බෙදා දීම ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරයේ අරමුණයි.

මෙතෙක් එම භාරය මගින් පළකොට ඇති ධර්ම ග්‍රන්ථ එකී ග්‍රන්ථ වල අවසාන පිටුවෙහි දක්වා ඇත.

මෙම මහඟු පුණ්‍ය ක්‍රියාව සඳහා දායක වීමට කැමති පින්වතුන්, පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපැදීම මැනවි.

1. චෙක්පත් මගින් එවන සියලු ආධාර "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් සම්පත් බැංකුවේ නුගේගොඩ ශාඛාවේ අංක 0003 6000 1415 දරණ ගිණුමට බැර කිරීම පිණිස පහත සඳහන් ලිපිනයට එවිය හැකිය.
2. දිවයිනේ පිහිටි ඕනෑම සම්පත් බැංකු ශාඛාවක් මගින් ඔබගේ ආධාර මුදල් ඉහත සඳහන් ගිණුමට බැර කල හැක.
3. කෙසේ වුවද, ඔබගේ පහසුව පිණිස සියලු පුණ්‍යාධාර කොළඹ 05, හැව්ලොක් පාරේ අංක 191 හි පිහිටි රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට් ආයතනයේ ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය වෙනුවෙන් පිහිටුවා ඇති අංශයටද බාර දියහැක.
4. මෙම භාරය මගින් නිකුත් කැරෙන ධර්ම ග්‍රන්ථ මගින් ඔබගේ දායකත්වය වරින් වර දායක භවතුන්ගේ දැනගැන්ම සඳහා පළ කරනු ඇත.
5. ඔබ විසින් කරනු ලබන ආධාරය බැංකු ගිණුමට බැර කරන විට ඒ සඳහා නිකුත් කරනු ලබන කුවිතාන්සියෙහි ඡායා පිටපතක් පහත සඳහන් ලිපිනයට එවීමෙන් මෙම ධර්ම දානමය කටයුත්තට දායක වන ඔබගේ නම සහ දායක මුදල අප විසින් වරින් වර පළ කරන දායක ලැයිස්තුවෙහි ඇතුළත් කිරීම කළ හැකිය.

ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය
රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්
අංක 191, හැව්ලොක් පාර
කොළඹ 05

අමා ගඟ

මහවැලි ගඟ උතුරට හැරවීමෙන් පසු එතෙක් නිසරු මුඩු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ඉමහත් වෙනසෙකි. පිපාසයට පැන්බිඳක් නොලබා සිටි ගොවීහු පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පිනා ගියහ. මැලවුනු ගොයම සරුව නිල්වන්ව කරලින් බර විය. මල් පලින් ගැවසීගත් තුරු-ලිය බලා සැනසෙන පෙදෙස් වැසියෝ තුටු කඳුළු වගුළහ.

දහම් අමා ගඟ "උතුරට" හැරවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම් පත-පොත තබා "එදා-වේල" සඳහා වත් විය පැහැදම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඬව නොමිලයේ ගලායන අමිල දහම් අමා දිය දහරින් සදහම් පිපාසය සන්සිඳුවා ගත්හ. අරිටු මිසදිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මඟට නැමී ගත්හ. ලොවී - ලොවුතුරු මල් පල නෙලා ගනිමින් හද පුරා පිරි බැතියෙන් නන් අයුරින් සොම්නස පළකළහ.

"ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම ධර්මදාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවුනේ පිරිසිදු ධර්මදාන සංකල්පය පමණි. අමාගඟ "උතුරට" හැරවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්හුමය. "නිවනේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී "පහන් කණුව ධර්මදේශනා" පොත් පෙළෙහි "බර පැන" දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පිපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අනිකුත් පොත - පත ඒ අයුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. "දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ" අදහසින් අමිල වූ දහම ඊට නිසි ශෝභන මුද්‍රණයකින්ම ධර්මකාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුද්‍රිත පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුද්‍රණ" පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගඟ වියළී යා නොදීමට දැඩි අදිටනකින් ඇප කැපවූහ.

"පොත් අලෙවිය" පිළිබඳව මෙකල බහුලව දක්නට ලැබෙන වාණිජ සංකල්පයට පිටුපා, තහංචිවලින් තොරව, තමන් අතට නොමිලයේම පත් කැරෙන "දහම් පඬුර" තුළින් ධර්මදාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නෑ-හිතවතුන් සමඟ බෙදා-හදා ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අන් දහම් ලැදියනටද දී ධර්ම දානයට සහභාගී වූහ. ඉනුදු නොනැවතී, ශක්ති පමණින් "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණභාරයට" උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ, ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත්

මුද්‍රණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුද්‍රණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.

සම්බුදු සසුන මේ ලක් පොළොවෙහි පවතින තාක් මේ දහම් අමාගඟ ලෝ සතුන් සිත් සනහමින් නොසිඳී ගලා යේවා යනු අපගේ පැතුමයි.

"සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"

මෙයට,
සසුන් ලැදි
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද භික්ෂු

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
2000 ජූනි 05 (2544 පොසොන්)

ධර්ම දේශනා සංයුක්ත තැටි

මෙම ධර්මදාන වැඩපිළිවෙලෙහි දෙවෙනි අදියර වශයෙන් පිහිටුවන ලද මහනුවර ධර්මශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරය මගින් සකස් කරනු ලබන ධර්මදේශනා සංයුක්ත තැටි දනට ධර්මදාන පොත පත බෙදාහරින ස්ථාන කිහිපයෙන් ධර්මශ්‍රවණාභිලාෂීන්ට නොමිලයේම ලබාගත හැකිය.

ධර්මශ්‍රවණ මාධ්‍ය භාරයේ ධර්මදාන කටයුතු වලට සහායවනු කැමති පින්වතුන් ඒ පිළිබඳව පහත සඳහන් දුරකථන අංකයකට විමසීම් යොමු කිරීම මැනවි.

1. අනුර රූපසිංහ මහතා
   අංක: 27, කොළඹ වීදිය, මහනුවර.
   දු:ක: 081-2232376

2. එම්.එම්.කේ. සිරිසේන මහතා
   දු:ක: 071-8248608

01

මෙත් සිතුම් පැතුම්

(මෛත්‍රී චින්තා)

1. අඳුරු ලොවක සොඳුරු ආලෝක දක්මක් සඳහා මෙත්තා චේතෝ විමුත්තියට සිත හරවන්න.

   ("සුභ පරමාහං භික්ඛවෙ මෙත්තා චෙතොවිමුත්තිං වදාමි", මහණෙනි, "මම මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය සුභය යන ආකල්පය කෙළවර කොට ඇතැයි කියමි" - (බොජ්ඣඞ්ග සංයුත්ත - සංයුත්ත නිකාය)

2. මුලින් කළු අඟුරු කැට දුටු තැන්වල නොකැපූ මැණික් කැට දක ගැනීමට මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය ඔබට ආරාධනා කරයි.

3. **'ද්වේෂය'** නමැති වගුරු මුකලානට ඉහළින් **ක්ෂාන්තිය**' නමැති උස් වැව් බැම්ම බැඳ ඉතිර පැතිර යන්න මෙත් ගඟ හරවන්න.

4. 'සැලෙන - තහවුරු සැවොම මෙත් සිතින් ස්පර්ශ කරන්න.'
   ("මෙත්තාය එසෙස තසථාවරානි' - සාරිපුත්ත සුත්ත, සුත්ත නිපාත")

5. **'සම - මෙත'** : **'ගැහෙන හැම හදකටම -**
   දැනෙන හැම ජීවියකුටම -'

6. **දත යුතු දැත් කියත් දත:**

   "මහණෙනි, දැත් කියතකින් පල්හොරු නුඹලාගේ අඟපසඟ කපා දමත්ද, එහිදු යමෙක් සිත දූෂ්‍ය කරගනී නම් ඔහු මාගේ අනුශාසනය පිළිපදින්නෙක් නොවේ."

   - කකචූපම සුත්ත, මජ්ඣිම නිකාය

   'උප්පජ්ජතෙ සචෙ කොධො ආවජ්ජ කකචූපමං' (බ්‍රහ්මදත්ත ථෙරගාථා) ක්‍රෝධය උපන්නොත්, කියත් උපමාව සිහි කරගන්න.

7. 'බහින් - බස් වීමකදී **'කැඩුන තඹ බඳුන'** මතක් කරගන්න. (කැඩුන තඹ බඳුන ප්‍රතිරාව නොනඟයි.)

'සචෙ නෙරෙසි අත්තානං
කංසො උපහතො යථා
එස පත්තොසි නිබ්බානං
සාරම්භා තෙ න විජ්ජති'
- දණ්ඩ වග්ග, ධම්ම පද

'ඉදින් ඔබ කැඩුන තඹ බඳුනක් මෙන් තමාම වළක්වා ගනී නම් ඔබ '**නිවනට**' පැමිණියෙහිය. ඔබට '**එකට - එක**' කථාවක් නොවන්නේය.

8. **සාත්තුව**

ඔබට වෛර කරන්නා '**වෛරස**' විසකින් පෙළෙන රෝගියකු ලෙස සලකා ඔහුට සාත්තු කරන්න.

(1) **'මෙත්' වතුරෙන්** නාවා ඔහුගේ දැවිලි නිවා සිසිලස සලසන්න.
(2) **'මෙත්' සබන්** ගා හොඳහැටි වෛරස විස සෝදා හරින්න.
(3) **'මෙත්' තුවායෙන්** පිසදා පසුතැවිලි ගඩු මතුවීම වළක්වන්න.
(4) **'මෙත්තාලේපය'** ආලේප කර ඔහුගේ නොරිස්සුම්, කැසිලි, දද, බිබිලි, පරණ තුවාල සුවකරන්න.

9. **'ආඝාත'** නමැති බද්ධ වෛරයේ විනිශ්චයකරු ඉදිරියේ **විත්තියේ නිතීඥයා වී** දඬුවම **ලිහිල් කිරීමට** හෝ **සමාව දීමට** හෝ **නිවැරදිකරු බව ඔප්පු කිරීමට** ඔබේ වාග් ශක්තිය යොදන්න.

ඔබේ සේවාදායකයින් පස්දෙනා:

(ධම්ම සේනාපති සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේගේ '**නීති පොත**' ඇසුරෙනි. - ආඝාතවග්ග, පඤ්චක නිපාත - අංගුත්තර නිකාය)

1. අපිරිසිදු **කාය** සමාචාරය ඇති **නමුත්** පිරිසිදු **වචී** සමාචාරය ඇති විත්තිකරු -

2. අපිරිසිදු **වචී** සමාචාරය ඇති **නමුත්** පිරිසිදු **කාය** සමාචාරය ඇති විත්තිකරු -

3. අපිරිසිදු **කාය** සමාචාරය සහ අපිරිසිදු **වචී** සමාචාරය ඇති **නමුත්** විටින් විට සිතෙහි විවරයක්, චිත්තප්‍රසාදයක් ලබන විත්තිකරු-

4. අපිරිසිදු **කාය** සමාචාරයක් සහ අපිරිසිදු **වචී** සමාචාරයක්ද ඇති **ඉඳහිටවත්** සිතෙහි විවරයක්, චිත්තප්‍රසාදයක් **නොලබන** විත්තිකරු -

5. **පිරිසිදු කාය සමාචාරයක්ද, පිරිසිදු වචී සමාචාරයක්ද** ඇති විටින් විට **සිතෙහි විවරයක්, චිත්ත ප්‍රසාදයක් ලබන** විත්තිකරු -

නීති උපදේශනය

1. **පළමුවෙනි විත්තිකරු වෙනුවෙන් පෙනී සිටින විට** -

ඔහුගේ අපිරිසිදු කාය සමාචාරය මෙනෙහි නොකර ඔහුගේ පිරිසිදු වචී සමාචාරය මෙනෙහි කරන්න.

උපමාව

පංසුකුල සිවුරු පරිභෝග කරන භික්ෂුවක් වීදියේ වැටී ඇති කිලිටිරෙදි කඩක් දැක වම් පයින් එක් කොණක් පාගා දකුණු පයින් ඇද ඉරා ගතයුත්තක් ගෙන යන්නාක් මෙන් -

2. **දෙවන විත්තිකරු වෙනුවෙන් පෙනී සිටින විට** -

ඔහුගේ අපිරිසිදු වචී සමාචාරය මෙනෙහි නොකර ඔහුගේ පිරිසිදු කාය සමාචාරය මෙනෙහි කරන්න.

උපමාව

ග්‍රීෂ්මයෙන් තැවුනු, පීඩිත වූ, කලාන්ත වූ, පිපාසිත වූ පුරුෂයෙක් දියසෙවෙල් වලින් ගැවසුන පොකුණක් ළඟට පැමිණ අත් දෙකෙන් දිය සෙවෙල් ඈත් කර දෝතින් පැන් බී යන්නාක් මෙන් -

3. **තුන්වෙනි විත්තිකරු වෙනුවෙන් පෙනී සිටින විට**

ඔහුගේ අපිරිසිදු කාය සමාචාරය හෝ අපිරිසිදු වචී සමාචාරය හෝ මෙනෙහි නොකර විටින් විට ඔහුගේ සිතෙහි ඇති වන විවරය, චිත්ත ප්‍රසාදය මෙනෙහි කරන්න.

උපමාව

ග්‍රීෂ්මයෙන් තැවුනු, පීඩිත වූ, කලාන්ත වූ, පිපාසිත වූ පුරුෂයෙක් ගවකුර සටහනක රැඳුන පැනිත්තක් දැක එය දෝතින් ගැනීමට හෝ භාජනයකින් ගැනීමට හෝ තැත්කළොත් මඩ කැලැත්වන බව සලකා ගවයකු මෙන් හතරගාතෙන් වැටී ඒ පැනිත්ත බී යන්නාක් මෙන් -

4. **සතර වෙනි විත්තිකරු වෙනුවෙන් පෙනී සිටින විට -**

ඔහුගේ අපිරිසිදු කාය සමාචාරයද, අපිරිසිදු වචී සමාචාරයද ඉඳහිටවත් සිතෙහි විවරයක් චිත්ත ප්‍රසාදයක් නොලබන බවද සලකා ඔහු කෙරෙහි කරුණාව, දයාව, අනුකම්පාව උපදවා ගන්න.

'අනේ! මේ තැනැත්තා කාය දුසිරිත අතහැර කාය සුසිරිත වඩනවා නම්, වචී දුසිරිත හැර වචී සුසිරිත වඩනවා නම්!, මනෝ දුසිරිත හැර මනෝ සුසිරිත වඩනවා නම්! මේ තැනැත්තා කය බිඳී මරණින් මතු අපායට දුගතියට විනිපාතයට නිරයට නොවැටේවා!' (යන අදහසිනි).

උපමාව

දිගු මඟකට බැස යන්නාවූ ආබාධිත, දුක්ඛිත දැඩිලෙස ගිලන් වූ පුරුෂයකුට පෙර මඟ ගමද දුරය, ආ - මඟ ගමද දුරය, ඔහුට ලෙඩට නිසි අහරද නොලැබෙන්නේය, ලෙඩට නිසි බෙහෙත්ද නොලැබෙන්නේය. සුදුසු උපස්ථායකයෙක්ද නැත, ගමට මඟ දක්වන්නෙක්ද නැත. ඒ දිගු මගටම බට එක්තරා පුරුෂයෙක් මේ පුරුෂයා දකින්නේය. ඔහු මේ පුරුෂයා කෙරෙහි කරුණාවම ඇති කර ගන්නේය. දයාවම ඇතිකරගන්නේය. අනුකම්පාවම ඇතිකරගන්නේය.

'අනේ! මේ පුරුෂයාට ලෙඩට නිසි ආහාර ලබෙනවා නම්! නිසි බෙහෙත් ලැබෙනවා නම්! සුදුසු උපස්ථායකයෙක් ලැබෙනවා නම්! ගමට මඟ දක්වන්නෙක් ලැබෙනවා නම්! අනේ, මේ පුරුෂයා මෙහිම ව්‍යසනයට නොපැමිණේවා!' (යන අදහසිනි.)

5. **පස්වෙනි විත්තිකරු වෙනුවෙන් පෙනී සිටින විට -**

ඔහුගේ යම් පිරිසිදු කාය සමාචාරයක් වේද, එයද මෙනෙහි කළ යුතුය, ඔහුගේ යම් පිරිසිදු වචී සමාචාරයක් වේද, එයද මෙනෙහි කළ යුතුය. විටින් විට ඔහු ලබන යම් සිතෙහි විවරයක්, චිත්තප්‍රසාදයක් වේද, එයද මෙනෙහි කළ යුතුය.

උපමාව

පිරිසිදු සුවදායක, සිසිල්, නිර්මල දිය ඇති, මනා පැන් තොට ඇති නොයෙක් ගස්වලින් ගැවසි ගත්, රමණීය පොකුණක් වෙත පැමිණෙන ග්‍රීෂ්මයෙන් තැවුන, ග්‍රීෂ්මයෙන් පිඩිත වූ ක්ලාන්ත වූ පිපාසිත වූ පුරුෂයෙක් ඒ පොකුණට බැස නා, පැන් බී, ගොඩට විත් එහිම රුක් සෙවනක හිඳින්නාක්, වැතිර ගන්නාක් මෙන් හැම අතින්ම පහදවන සුලු පුද්ගලයා පිළිබඳව සිත ප්‍රසාදයට පත්වන්නේමය.

02

මෙත් වඩන මඟ

(මෙත්ත සූත්‍රයට අනුව)

"............ සුඛිනො වා ඛෙමිනො හොන්තු
සුවැත්තෝ හෝ වෙත්වා!
උවදුරු නොමැත්තෝ හෝ වෙත්වා!

සබ්බෙ සත්තා හවන්තු සුඛිතත්තා
සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් සිතැත්තෝ වෙත්වා!

යෙ කෙචි පාණභූතත්ථි
පණැ'ති හටගත් යම් සත්ත්වයෝ වෙත් නම්

තසා වා ථාවරා වා අනවසෙසා
සැලෙන හෝ තහවුරු හෝ කිසිවෙකුත් අත නොහැරම

දීඝා වා යෙ මහන්තා වා
දිගු වූ හෝ මහත් වූ හෝ

මජ්ඣිමා රස්සකාණුකථූලා
මැදුම් තරමේ හෝ කොට - සියුම් - තර - තරමේ

දිට්ඨා වා යෙව අද්දිට්ඨා
දුටු හෝ නුදුටු හෝ

යෙව දූරෙ වසන්ති අවිදූරෙ
දුර හෝ නුදුර වෙසෙනා

භූතා වා සම්භවේසී වා
හටගත් හෝ පැවැත්මක් සොයනා හෝ

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා
සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් සිතැත්තෝ වේත්වා!

න පරෝ පරං නිකුබ්බේථ
එකෙක් අනිකකුහට වංචා නොම කරාවා!

නාතිමඤ්ඤේථ කත්ථචි නං කඤ්චි
කොතැනකවත් කිසිවකුට අවමනක් නොකෙරේවා!

බ්‍යාරෝසනා පටිඝසඤ්ඤා
රොස් පරොස් වී ගැටෙන සිතකින්

නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය
එකෙක් අනිකකුහට දුකක් නොපතාවා!

මාතා යථා නියං පුත්තං
මවක් යම් සේ තම පුතු -

ආයුසා ඒක පුත්තමනුරක්ඛේ
- තම එකමැ පුතු - රකිද දිවිදී

ඒවම්පි සබ්බභූතේසු
එසෙයින් හැම සතුන් කෙරෙහිමැ

මානසං භාවයේ අපරිමාණං
අපමණවූ සිතක් වඩනේ.

මෙත්තඤ්ච සබ්බ ලෝකස්මිං
මුළු ලොව සතුන් වෙත මෙත් -

මානසං භාවයේ අපරිමාණං
- සිත අපමණවැ වඩනේ.

උද්ධං අධොච තිරියඤ්ච
උඩ යටද සහ සරසද

අසම්බාධං අවෙරං අසපත්තං
බාධා නොමැති නොවෙර නොසතුරු සිතකින්

තිට්ඨං චරං නිසින්නො වා
සිට හෝ යෙමින් හෝ හිඳිමින්

සයානො වා යාවතස්ස විගතමිද්ධො
සයනයේදී හෝ නිදිමත දුරුව ඇති තුරු

එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය
මෙම සිහිය අදිටන් කරනේ

බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු.............
මෙයම මෙහි බඹ විහරණැයි කීවෝ.

- උරග වග්ග, සුත්ත නිපාත

03

මෙත් වැඩීමේ අනුසස්

(මෙත්තානිසංස සූත්‍රයට අනුව)

(අ.) **"මෙත්තාය භික්ඛවෙ චෙතො විමුත්තියා**
"මහණෙනි, මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය

ආසෙවිතාය - ඇසුරු කරන ලද කල්හි
භාවිතාය - වඩන ලද කල්හි
බහුලීකතාය - බහුලව කළ කල්හි
යානි කතාය - යානයක් කරගත් කල්හි
වත්ථුකතාය - ගෙ - බිමක් කරගත් කල්හි
අනුට්ඨිතාය - අනුව සිටගත් කල්හි
පරිචිතාය - පුරුදු කරගත් කල්හි
සුසමාරද්ධාය - හොඳින්මැ ඇරඹූ කල්හි

එකාදසානිසංසා පාටිකඞ්ඛා -
අනුසස් එකොළොසක් බලාපොරෙත්තු විය හැකි වේ.

කතමෙ එකාදස -
කවර එකොළොසක්ද?

1. **සුඛං සුපති** - සුවසේ නිදියේ.
2. **සුඛං පටිබුජ්ඣති** - සුවසේ පිබිදේ.
3. **න පාපකං සුපිනං පස්සති** - පාපී සිහින නොදකී.
4. **මනුස්සානං පියො හොති** - මිනිසුනට ප්‍රිය වේ.
5. **අමනුස්සානං පියො හොති** - නොමිනිසුනට ප්‍රිය වේ.
6. **දෙවතා රක්ඛන්ති** - දෙවියෝ රකිත්.
7. **නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා කමති** -
මොහු වෙතට ගිනි හෝ විස හෝ අවි හෝ ළං නොවේ.
8. **තුවටං චිත්තං සමාධියති** - වහා සිත එක්තැන්වේ.
9. **මුඛවණ්ණො විප්පසීදති** - මුහුණ පැහැපත් වේ.

10. **අසම්මූළ්හො කාලං කරොති** - නුමුළාව මිය යේ.

11. **උත්තරිං අප්පටිවිජ්ඣනෙතා බ්‍රහ්මලොකූපගො හොති**

-

ඉහළට විදසුන් නොවඩතොත් බඹලොවට යන්නෙක් වේ.

- අනුස්සති වග්ග', එකාදසක' නිපාත, අංගුත්තර නිකාය.

(ආ.) 'යො ච මෙත්තං භාවයති
අප්පමාණං පතිස්සතො
තනුසංයොජනා හොන්ති
පස්සතො උපධික්ඛයං

'යමෙක් සතිමත්ව අප්‍රමාණ ලෙස මෙත් වඩයිද, උපධි ක්‍ෂය කිරීම දක්නාවූ ඔහුගේ සංයෝජනයෝ (සසර බැමි) තුනී වෙත්.

එකම්පි චෙ පාණං අදුට්ඨචිත්තො
මෙත්තායති කුසලො තෙන හොති
සබ්බෙච පාණෙ මනසානුකම්පං
පහූතමරියො පකරොති පුඤ්ඤං

'එකම ප්‍රාණියකුට වුවද දූෂිත නොවූ සිතකින් යමෙක් මෙත් වඩයිද එයිනුදු හේ කුශලයෙක් වෙයි. සියලුම ප්‍රාණීන්ට සිතින් අනුකම්පා කරන ආර්‍යයා බොහෝ පින් රැස් කරයි.

- මෙත්තා වග්ග අට්ඨක නිපාත, අංගුත්තර නිකාය
අංගුත්තර නිකාය 5 - 4 (බු. ජ. ත්‍රි)

04

මෙත් වැඩුම උපෝසථාංගයක් වන සැටි

(නවඞ්ග උපෝසථය)

"නවහඞ්ගෙහි සමන්නාගතො භික්ඛවෙ උපොසථො උපවුත්ථො මහප්ඵලො හොති මහානිසංසො මහාජුතිකො මහාවිප්ඵාරො."

"මහණෙනි අංග නවයකින් සමන්විත උපෝසථය සමාදන්ව විසූයේ මහත්ඵල වෙයි, මහානිසංස වෙයි, මහාජෝතිමත් වෙයි, මහත් පැතිරීම් ඇත්තේ වෙයි."

මහණෙනි, අංග නවයකින් සමන්විත උපෝසථය කෙසේ වඩන ලද කල්හිද මහත් ඵල මහානිසංස මහාජෝතිමත් මහා පැතිරීම් ඇති එකක් වන්නේ?

1. මෙහිලා, මහණෙනි, ආර්‍ය ශ්‍රාවකයෙක් මෙසේ නුවණින් සලකා බලයි:

   රහතන් වහන්සේලා දිවි ඇතිතාක් පර පණ නැසීම අතහැර පර පණ නැසීමෙන් වෙන්ව, දඬුමුගුරු, අවි බහා තබා, පර පණ නැසීමෙහි ලජ්ජාවී, දයාවට බැසගෙන, සියලු පණැති සතුන් කෙරෙහි හිතානුකම්පාවෙන් වෙසෙත්. මමද අද මේ රැය මේ දහවල, පර පණ නැසීම අතහැර, දඬුමුගුරු අවි බහා තබා, පර පණ නැසීමෙහි ලජ්ජීව, දයාවට බැසගෙන, සියලු පණැති සතුන් කෙරෙහි හිතානුකම්පාවෙන් වෙසෙමි. මේ අංගයෙනුදු රහතන් වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. ම විසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ පළමුවන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

2. රහතන් වහන්සේලා දිවි ඇතිතාක් නොදුන්දෙය ගැනීම අතහැර, නොදුන්දෙය ගැනීමෙන් වැළකී, දුන් දෙයක්ම ගන්නාහු, දුන් දෙයක්ම බලාපොරොත්තු වන්නාහු, නොසොර පිවිතුරු සිතින් වෙසෙත්. මමද අද මේ රැය, මේ දහවල නොදුන් දෙය ගැනීම අතහැර, නොදුන් දෙය ගැනීමෙන් වැළකී, දුන් දෙයක්ම ගනිමින්, දුන් දෙයක්ම බලාපොරොත්තු වෙමින් නොසොර පිවිතුරු සිතින් වෙසෙමි. මේ අංගයෙනුදු රහතන් වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. මවිසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ දෙවන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

3. රහතන් වහන්සේලා දිවි ඇතිතාක් අබ්‍රහමචර්‍යාව අතහැර බ්‍රහමචාරීව, ග්‍රාම්‍ය හැසිරීමක්. වන මෛථුන සේවනයෙන් වැළකී එයින් ඈත්ව හැසිරෙත්. මමද අද මේ රැය මේ දහවල අබ්‍රහමචර්‍යාව අතහැර, බ්‍රහමචාරීව, ග්‍රාම්‍ය හැසිරීමක් වන මෛථුන සේවනයෙන් වැළකී එයින් ඈත්ව හැසිරෙමි. මේ අංගයෙනුදු රහතන්වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. මවිසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ තෙවන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

4. රහතන්වහන්සේලා දිවි ඇතිතාක් මුසාවාදය අතහැර සත්‍යවාදීව, සත්‍යය හා බැඳී, ස්ථිර කථා ඇතිව, ඇදහිය හැකි වචන ඇතිව, කීදේ නොකීවෙමැයි ලොව හා නොගැටෙයි. මමද අද මේ රැය මේ දහවල මුසාවාදය අතහැර, සත්‍යවාදීව, සත්‍යය හා බැඳී, ස්ථිර කථා ඇතිව, ඇදහියහැකි වචන ඇතිව, කී දේ නොකීවෙමැයි ලොව හා නොගැටෙමි. මේ අංගයෙනුදු රහතන්වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. මවිසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ සිවුවන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

5. රහතන්වහන්සේලා දිවි ඇතිතාක් මදයට හා ප්‍රමාදයට කරුණුවූ රහමෙර අතහැර මදයට හා ප්‍රමාදයට කරුණුවූ රහමෙරින් වැළකී සිටිත්. මමද අද මේ රැය මේ දහවල මදයට හා ප්‍රමාදයට කරුණුවූ රහමෙරින් වැළකී සිටිමි. මේ අංගයෙනුදු රහතන් වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. මවිසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ පස්වන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

6. රහතන් වහන්සේලා දිවි ඇතිතාක් එක් අහර වේලකින් යැපෙන්නාහු, රාත්‍රී භෝජනයෙන් වැළකුණාහු විකාල භෝජනයෙහි නොඇලුනාහු වෙති. මමද අද මේ රැය මේ දහවල එක් ආහාර වේලකින් යැපෙමින්, රාත්‍රී භෝජනයෙන් වැළකී, විකාල භෝජනයෙහි නොඇලී වෙසෙමි. මේ අංගයෙනුදු රහතන්වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. මවිසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ සයවන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

7. රහතන් වහන්සේලා දිවි ඇති තාක් නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, විසුළු දැකුම්, මල් ගඳ විලවුන් දැරුම්, හැඩවැඩ දැමුම්, සිරුර සැරසුම් යන කරුණෙන් වැළකුණාහු වෙති. මමද අද මේ රැය මේ දහවල නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, විසුළු දැකුම්, මල් ගඳ විලවුන් දැරුම්, හැඩවැඩ දැමුම්, සිරුර සැරසුම් යන කරුණෙන් වැළකෙමි. මේ

අංගයෙනුදු රහතන් වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. මවිසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ සත්වන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

8. රහතන් වහන්සේලා දිවි ඇතිතාක් උස් අසුන්, මහ අසුන් අතහැර උස් අසුන් මහ අසුන්වලින් වැළකුණාහු මිටි ඇඳෙක හෝ තණ ඇතිරියෙක හෝ සයනය කරත්. මමද අද මේ රැය මේ දහවල උස් අසුන්, මහ අසුන් අතහැර උස් අසුන් මහ අසුන්වලින් වැළකී මිටි ඇඳෙක හෝ තණ ඇතිරියෙක හෝ සයනය කරමි. මේ අංගයෙනුදු රහතන් වහන්සේලා අනුකරණය කරමි. ම විසින් පෙහෙවස්ද රකින ලද්දේ වන්නේය. මේ අටවන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.

9. **මහණෙනි, මේ සසුනෙහි ආර්‍ය ශ්‍රාවකයෙක් මෛත්‍රී සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වාසය කරයි. එසේම දෙවන දිශාව,..........එසේම තෙවන දිශාව.........එසේම සිවුවන දිශාව.........මෙසේ උඩ යට සරස හැමතන්හි සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණවූ අවෛරී වූ ව්‍යාපාද රහිතවූ මෛත්‍රී සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි. මේ නවවන අංගයෙන් සමන්නාගත වෙයි.**

මහණෙනි, මෙසේ විසූ නව අංගයකින් සමන්නාගත උපෝසථය මහත් ඵල වෙයි. මහානිසංස වෙයි. මහා ජෝතිමත් වෙයි, මහත් පැතිරීම් ඇත්තේ වෙයි.

- සීහනාද වග්ග, නවක නිපාත

අංගුත්තර නිකාය.

අං. නි. 5 - 429 (බු. ජ. ත්‍රි)

05

චේතෝ විමුත්තිය සහ කර්ම විපාක

(කරජකාය සූත්‍රය)

"මහණෙනි, මම, දන දන කරන ලද, රැස් කරන ලද, කර්මයන්ගේ නොවිඳ කෙළවරවීමක් ඇතැයි නොකියමි. එයද වනාහි මේ ආත්මභාවයෙහිම හෝ වෙයි, දෙවන ජන්මයෙහි හෝ වෙයි, අනෙක් යම් ජන්මයක හෝ වෙයි. එනමුත්, මහණෙනි, මම, දන දන කරන ලද, රැස් කරන ලද, කර්මයන්ගේ විපාක නොවිඳ දුක කෙළවර කිරීමක් ඇතැයි නොකියමි.

මහණෙනි, ඒ මේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා මෙසේ පහවූ විෂම ලෝභ ඇතියේ, පහවූ ව්‍යාපාද (ද්වේෂ) ඇතියේ, නුමුළා වූයේ, සිහි නුවණින් යුක්තවූයේ මෙත් සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේම දෙවන දිශාව.... එසේම තෙවන දිශාව.... එසේම සිවුවන දිශාව.... මෙසේ උඩ යට සරස හැමතන්හි සියලු වශයෙන්ම, සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණ වූ අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ මෛත්‍රී සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

හේ මෙසේ දනියි: 'පෙර වනාහි මාගේ මේ සිත නොවඩන ලද්දේ අල්ප (ටිකක්) විය. දන් වනාහි මාගේ මේ සිත හොඳින් වඩන ලද්දේ අප්‍රමාණ වෙයි. යම් කිසි ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද කර්මයක් වේ නම් එය එහි ඉතිරි නොවෙයි, එය එහි නොරඳයි.

මහණෙනි, එය කිමැයි හඟිවුද, ළදරු කල් පටන් ඉඳින් ඒ මේ කුමාර තෙම මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය වඩන්නේ නම් පව් කමක් කෙරේද?

"නැතමය, සඞාමීනි"

"දුක, පව්කම් නොකරන්නකු ස්පර්ශ කරයිද?"

"නැතමය, ස්වාමීනි, දුක කෙසේනම් පව්කම් නොකරන්නකු ස්පර්ශ කරාවිද?"

"මහණෙනි, ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරුෂයකු විසින් හෝ මේ මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය වැඩිය යුතුමය. මහණෙනි, ස්ත්‍රියකගේ හෝ වේවා පුරුෂයකුගේ හෝ වේවා මේ කය (පරලොව) ගෙන යා හැකි නොවේමය.

මහණෙනි, මනුෂ්‍යයා ඇතුළත සිතක් ඇත්තෙකි. හේ මෙසේ දනියි: මෙලොව ම විසින් පෙර මේ කරජකයින් යම්කිසි පව්කමක් කරන ලද නම්, ඒ සියල්ල මෙලොවම වින්ද යුතුය. එය, අනුව යන්නක් නොවන්නේය. "

මහණෙනි. මෙසේ වඩන ලද මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය, මතුයෙහි අර්හත්ව විමුක්තිය ප්‍රතිවේධ නොකරන ප්‍රඥාව ඇති මහණහට මෙලොව අනාගාමී තත්වය පිණිස පවත්නේ වෙයි.

කරුණා සහගත සිතින්.....මුදිතා සහගත සිතින්.....උපේක්ෂා සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේම දෙවන දිශාව.....එසේම තෙවන දිශාව.....එසේම සිවුවන දිශාව. මෙසේ උඩ යට සරස හැම තන්හි සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත්බවට ගිය අප්‍රමාණ වූ අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ උපේක්ෂා සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

හේ මෙසේ දනියි: 'පෙර වනාහි මාගේ මේ සිත නොවඩන ලද්දේ අල්ප (ටිකක්) විය. දැන් වනාහි මාගේ මේ සිත හොඳින් වඩන ලද්දේ අප්‍රමාණ වෙයි. යම්කිසි ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද කර්‍මයක් වේ නම්, එය එහි ඉතිරි නොවෙයි, එය එහි නොරඳයි.

"මහණෙනි, එය කිමැයි හඟිවුද? ළදරු කල් පටන් ඉදින් ඒ මේ කුමාර තෙම උපෙක්ඛා චේතෝ විමුත්තිය වඩන්නේ නම් පව්කමක් කෙරේද?"

"නැතමය, ස්වාමීනි."

"දුක පව්කම් නොකරන්නකු ස්පර්‍ශ කරයිද?"

"නැතමය, ස්වාමීනි, දුක කෙසේ නම් පව්කම් නොකරන්නකු ස්පර්‍ශ කරාවිද?"

"මහණෙනි, ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරුෂයකු විසින් හෝ මේ උපෙක්ඛා චේතෝ විමුත්තිය වැඩිය යුතුය. මහණෙනි, ස්ත්‍රියකගේ හෝ වේවා, පුරුෂයකුගේ හෝ වේවා, මේ කය (පරලොව) ගෙන යා හැකි නොවේමය. මහණෙනි, මනුෂ්‍යයා ඇතුළත සිතක් ඇත්තෙකි. හේ මෙසේ දනියි; 'මෙලොව මවිසින් පෙර මේ කරජකයින් යම්කිසි පව්කමක් කරන ලද නම්, ඒ සියල්ල මෙලොවම වින්ද යුතුය. එය, අනුව යන්නක් නොවන්නේය."

මහණෙනි, මෙසේ වඩන ලද උපෙක්‍ඛා චේතෝ විමුත්තිය, මතුයෙහි අර්හත්‍ව විමුක්තිය ප්‍රතිවේධ නොකරන ප්‍රඥව ඇති මහණහට මෙලොව අනාගාමී තත්ත්වය පිණිස පවත්නේ වෙයි.

අං. නි. 6 - 555 (බු. ජ. ත්‍රි.)

සටහන් :

චේතෝ විමුත්ති භාවනාව විස්තර කෙරෙන කිසිදු සූත්‍රයක **දිශා නාම සඳහන් නොවීම** සැලකිය යුතු කරුණකි. දිශා නම් කරනු වෙනුවට ඒ හැම තැනකම මෙත් පැතිරවීමට උපදෙස් දෙන්නේ **එක්** දිශාවකට **දෙවෙනි** දිශාවට, **තෙවැනි** දිශාවට, **සිවුවන** දිශාවට සහ **උඩට** සහ **යටටය**. දිශා සලකා ගත නොහැකි මහවනයක් මැද 'නැගෙනහිර දිශාවට', බටහිර දිශාවට, උතුරට දකුණට ආදී වශයෙන් මෙත් පතුරන්නේ කෙසේද?

06

සිවුදිග පැතිරෙන සක්හඬ

(සංඛධම සූත්‍රය)

එක් සමයෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නාලන්දාවෙහි පාවාරික අඹවනයෙහි වැඩ වසන සේක. එකල්හි නිගණ්ඨ ශ්‍රාවකවූ අසිබන්ධක පුත්‍ත ගාමණී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත එළඹියේය.......

එකත්පස්ව හුන් අසිබන්ධක පුත්‍ත ගාමණීහට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය වදාළ සේක.

"කෙසේද ගාමණී, නිගණ්ඨනාතපුත්‍ත ශ්‍රාවකයින්ට ධර්මය දේශනා කරන්නේ?"

"මෙසේය, ස්වාමීනි, නිගණ්ඨනාතපුත්‍ත ශ්‍රාවකයන්ට ධර්මය දේශනා කරන්නේ.

"යම්කිසි කෙනෙක් පරපණ නසත්ද, ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය. නිරයට යන්නෝය. යම්කිසි කෙනෙක් නුදුන් දෙයක් ගන්නෝද, ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය. නිරයට යන්නෝය. යම්කිසි කෙනෙක් කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙද්ද, ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය. නිරයට යන්නෝය. යම්කිසි කෙනෙක් බොරු කියත්ද, ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය. නිරයට යන්නෝය. යමක් බහුල කොට, යමක් බහුල කොට වෙසේ නම්, එයින් එයින් (යා යුතු තැනට) පමුණුවනු ලැබේ යයි මෙසේය. ස්වාමීනි, නිගණ්ඨනාතපුත්‍ත ශ්‍රාවකයන්ට ධර්මය දේශනා කරන්නේ."

"ගාමණී, යමක් බහුල කොට, යමක් බහුල කොට වෙසේ නම් එයින් එයින් පමුණුවනු ලැබේයයි මෙසේ ඇති කල්හි නිගණ්ඨනාතපුත්‍තගේ වචනය පරිදි කිසිවෙක් අපායට යන්නෙක් නිරයට යන්නෙක් නොවන්නේය. ගාමණී, ඒ කිමැයි හැඟිවුද? යම් ඒ පුරුෂයෙක් පරපණ නසාද රැයෙහි හෝ වේවා දවල්හි හෝ වේවා කල් නොකල් වශයෙන් සලකන විට කවර කලද ඉතා වැඩි, ඔහු පරපණ නසන කාලයද? ඔහු පරපණ නොනසන කාලයද?"

"ස්වාමීනි, යම් ඒ පුරුෂයෙක් පරපණ නසන්නෙක් වේද, රැය හෝ දවාල හෝ කල් නොකල් වශයෙන් සලකනවිට හේ යම් කලෙක පරපණ නසා නම් ඒ කාලය ඉතා ටිකය. අනෙක් අතට, ඔහු යම් කලෙක පරපණ නොනසා නම් ඒ කාලයම ඉතා වැඩිය."

"ගාමණී, යමක් බහුල කොට, යමක් බහුල කොට වෙසේ නම් එයින් එයින් පමුණුවනු ලැබෙයයි, මෙසේ ඇතිකල්හි නිගණ්ඨනාතපුත්තගේ වචනය පරිදි කිසිවෙක් අපායට යන්නෙක්, නිරයට යන්නෙක් නොවන්නේය."

"ගාමණී, ඒ කිමැයි හඟිවුද? යම් ඒ පුරුෂයෙක් නුදුන් දේ ගන්නෙක් නම් රැයෙහි හෝ දවාලෙහි හෝ කල් නොකල් වශයෙන් සලකනවිට හේ යම් කලෙක නුදුන් දේ ගනීද, යම්කලෙක නුදුන් දේ නොගනීද, කවර කලද ඉතා වැඩි? ඔහු නොදුන් දේ ගන්නා කාලයද, ඔහු නුදුන් දේ නොගන්නා කාලයද?"

"ස්වාමීනි, යම් ඒ පුරුෂයෙක් නුදුන් දේ ගන්නේවේද රැය හෝ දවාල හෝ කල් නොකල් වශයෙන් සලකන විට හේ යම් කලක නුදුන් දේ ගනීද ඒ කාලය ඉතා ටිකය. අනෙක් අතට ඔහු යම් කලෙක නුදුන් දේ නොගනීද ඒ කාලයම ඉතා වැඩිය."

"ගාමණී, යමක් බහුල කොට, යමක් බහුල කොට වෙසේ නම් එයින් එයින් පමුණුවනු ලැබෙයයි මෙසේ ඇති කල්හි නිගණ්ඨනාතපුත්තගේ වචනය පරිදි කිසිවෙක් අපායට යන්නෙක්, නිරයට යන්නෙක් නොවන්නේය."

"ගාමණී, ඒ කිමැයි හඟිවුද? යම් ඒ පුරුෂයෙක් කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙන්නෙක් නම් රැයෙහි හෝ දවාලෙහි හෝ කල් නොකල් වශයෙන් සලකන විට යම් කලෙක හේ කාමයෙහි වරදවා හැසිරේද, යම් කලෙක හේ කාමයන්හි වරදවා නොහැසිරේද, කවර කලද ඉතා වැඩි? ඔහු කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙන කාලයද, ඔහු කාමයන්හි වරදවා නොහැසිරෙන කාලයද?"

"ස්වාමීනි, යම් ඒ පුරුෂයෙක් කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙන්නෙක් වේද, රැයෙහි හෝ දවාලෙහි හෝ කල් නොකල් වශයෙන් සලකන විට, හේ යම්කලෙක කාමයන්හි වරදවා හැසිරේද ඒ කාලය ඉතා ටිකය. අනෙක් අතට, ඔහු යම් කලෙක කාමයන්හි වරදවා නොහැසිරේද ඒ කාලයම ඉතා වැඩිය."

"ගාමණී, යමක් බහුල කොට, යමක් බහුල කොට වෙසේ නම් එයින් එයින් පමුණුවනු ලැබේයයි මෙසේ ඇති කල්හි නිගණ්ඨනාතපුත්තගේ වචනය පරිදි කිසිවෙක් අපායට යන්නෙක්, නිරයට යන්නෙක් නොවන්නේය."

"ගාමණී, ඒ කිමැයි හඟිවුද? යම් ඒ පුරුෂයෙක් බොරු කියන්නෙක් නම් රැයෙහි හෝ දවාලෙහි හෝ කල් නොකල් වශයෙන් සලකන විට හේ යම් කලෙක බොරු කියයිද, යම් කලෙක බොරු නොකියයිද, කවර කලද ඉතා වැඩි? ඔහු බොරු කියන කාලයද, ඔහු බොරු නොකියන කාලයද?"

"ස්වාමීනි, යම් ඒ පුරුෂයෙක් බොරු කියන්නෙක් නම් රැය හෝ දවාල හෝ කල් නොකල් වශයෙන් සලකන විට හේ යම් කලෙක බොරු කියයිද ඒ කාලය ඉතා ටිකය. අනෙක් අතට ඔහු යම් කලෙක බොරු නොකියාද, ඒ කාලයම ඉතා වැඩිය."

"ගාමණී, යමක් බහුල කොට, යමක් බහුල කොට වෙසේ නම් එයින් එයින් පමුණුවනු ලැබේයයි මෙසේ ඇති කල්හි නිගණ්ඨනාතපුත්තගේ වචනය පරිදි කිසිවෙක් අපායට යන්නෙක් නිරයට යන්නෙක් නොවන්නේය."

"ගාමණී, මෙහි ඇතැම් ශාස්තෘවරයෙක් මෙබඳු වාද ඇත්තේ මෙබඳු දෘෂ්ටි ඇත්තේ වෙයි: 'යම්කිසි කෙනෙක් පරපණ නසද්ද, ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය, නිරයට යන්නෝය. යම්කිසි කෙනෙක් නුදුන් දේ ගනිද්ද, ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය, නිරයට යන්නෝය. යම්කිසි කෙනෙක් කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙද්ද ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය, නිරයට යන්නෝය. යම්කිසි කෙනෙක් බොරු කියද්ද ඒ සියලු දෙනා අපායට යන්නෝය, නිරයට යන්නෝය. ගාමණී, ඒ ශාස්තෘවරයා කෙරෙහි ශ්‍රාවකයෙක් බෙහෙවින් පැහැදුනේ වේ. ඔහුට මෙබඳු සිතක් වෙයි; "මාගේ ශාස්තෘවරයා මෙබඳු වාදයක් ඇත්තෙකි, මෙබඳු දෘෂ්ටියක් ඇත්තෙකි: 'යම්කිසි කෙනෙක් පරපණ නසත් නම් ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය. නිරයට යන්නෝය (යනුවෙනි). මවිසින් පරපණක් නසා ඇත. මමද අපායට යන කෙනෙක්මි. නිරයට යන කෙනෙක්මි යන දෘෂ්ටිය ලැබ ගනියි. ගාමණී ඒ වචනය අතනොහැර ඒ සිත අත නොහැර, ඒ දෘෂ්ටිය බැහැර නොකොට යම් සේ ගෙනෙන ලද්දක් බහා තබන ලද්දේද එමෙන් (ඔහු) නිරයෙහි වෙයි.

මාගේ ශාස්තෘවරයා මෙවැනි වාදයක් ඇත්තේ මෙවැනි දෘෂ්ටියක් ඇත්තේ වෙයි: 'යම්කිසි කෙනෙක් නුදුන්දේ ගනිත්ද ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය. නිරයට යන්නෝය (යනුවෙනි) මවිසින් නුදුන් දෙයක් ගෙන

ඇත. මමද අපායට යන්නෙක්මි. නිරයට යන්නෙක්මි යන දෘෂ්ටියක් ලැබගනියි. ගාමණී ඒ වචනය අත නොහැර ඒ සිත අතනොහැර ඒ දෘෂ්ටිය බැහැර නොකොට යම් සේ ගෙනෙන ලද්දක් බහා තබන ලද්දේද එමෙන් (ඔහු) නිරයෙහි වෙයි.

මාගේ ශාස්තෘවරයා මෙවැනි වාදයක් ඇත්තේ මෙවැනි දෘෂ්ටියක් ඇත්තේ වෙයි: 'යම්කිසි කෙනෙක් කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙත් නම් ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය, නිරයට යන්නෝය. (යනුවෙනි). මවිසින් කාමයන්හි වරදවා හැසිර ඇත. මමද අපායට යන්නෙක්මි, නිරයට යන්නෙක්මි, යන දෘෂ්ටිය ලැබ ගනියි. ගාමණී, ඒ වචනය අත නොහැර ඒ සිත අත නොහැර ඒ දෘෂ්ටිය බැහැර නොකොට යම්සේ ගෙනෙන ලද්දක් බහා තබන ලද්දේද එමෙන් (ඔහු) නිරයෙහි වෙයි.

මාගේ ශාස්තෘවරයා මෙවැනි වාදයක් ඇත්තේ මෙවැනි දෘෂ්ටියක් ඇත්තේ වෙයි: යම්කිසි කෙනෙක් බොරු කියත්ද ඒ සියලු දෙන අපායට යන්නෝය, නිරයට යන්නෝය (යනුවෙනි). මවිසින් බොරුවක් කියා ඇත. මමද අපායට යන්නෙක්මි, නිරයට යන්නෙක්මි යන දෘෂ්ටිය ලැබ ගනියි. ගාමණී, ඒ වචනය අත්නොහැර, ඒ සිත අත්නොහැර, ඒ දෘෂ්ටිය බැහැර නොකොට යම්සේ ගෙනෙන ලද්දක් බහා තබන ලද්දේද, එමෙන් (ඔහු) නිරයෙහි වෙයි.

ගාමණී, අරහත්වූ සම්මාසම්බුද්ධ වූ විජ්ජාචරණසම්පන්න වූ සුගත වූ ලොකවිදූ වූ අනුත්තරපුරිසදම්මසාරථී වූ, දෙව් මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වූ බුද්ධ වූ භගවත් වූ තථාගතයන් වහන්සේ මේ ලෝකයෙහි උපදිත්. උන්වහන්සේ නන් අයුරින් පරපණ නැසීමට ගරහත්. දැඩිසේ ගරහත්. පරපණ නැසීමෙන් වළකිවු යයි වදාරත්. නුදුන් දෙය ගැනීමට ගරහත්. දැඩිසේ ගරහත්. නුදුන් දෙය ගැනීමෙන් වළකිවු යයි වදාරත්. කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමට ගරහත්, දැඩිසේ ගරහත්. කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමෙන් වළකිවු යයි වදාරත්. බොරු කීමට ගරහත්. දැඩිසේ ගරහත්. බොරු කීමෙන් වළකිවු යයි වදාරත්.

ගාමණී, ඒ ශාස්තෘවරයා කෙරෙහි ශ්‍රාවකයෙක් වෙසෙසින් පැහැදුනේ වෙයි. හේ මෙසේ නුවණින් සලකයි. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නන් අයුරින් පරපණ නැසීමට ගරහත්, දැඩිසේ ගරහත්. පරපණ නැසීමෙන් වළකිවු යයිද වදාරත්. මවිසින් යම් පමණ වූ හෝ පරපණෙක් නසන ලදුව ඇත. මා විසින් යම් පමණ වූ හෝ පරපණෙක් නසන ලදද එය යහපත් නොවේ. එය නොමැනවි. ඉදින් මම ඒ හේතුවෙන් විපිළිසර ඇත්තෙක්

වන්නෙමි නමුදු මවිසින් පාපකර්මය නොකරන ලද්දේ නොවන්නේය., හෙතෙම මෙසේ නුවණින් සලකා ඒ පරපණ නැසීම අතහරියි. මතුවටද පරපණ නැසීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. මෙසේ මේ පාපකර්මයෙහි ප්‍රහානය වෙයි. මෙසේ මේ පාපකර්මයෙහි ඉක්මවීම වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නන් අයුරින් නුදුන් දෙයක් ගැනීමට ගරහත්. දැඩි සේ ගරහත්. නුදුන්දේ ගැනීමෙන් වළකිවු යයි වදාරත්. මවිසින් යම් පමණ වු නුදුන් දෙයක් ගන්නා ලද්දේමය. මවිසින් යම් පමණවු නුදුන් දෙයක් ගන්නා ලද නම් එය යහපත් නොවේ. එය නොමැනවි. ඉදින් මම ඒ හේතුකොට ගෙන විපිළිසර වන්නෙමි නමුදු මවිසින් ඒ පාප කර්මය නොකරන ලද්දේ නොවන්නේය. හෙතෙම මෙසේ නුවණින් සළකා ඒ නුදුන් දේ ගැනීම අත හරියි. මතුවටද නුදුන්දේ ගැනීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. මෙසේ මේ පාප කර්මයෙහි ප්‍රහානයවෙයි. මෙසේ මේ පාප කර්මය ඉක්මවීම වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නන් අයුරින් කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමට ගරහත්. දැඩිසේ ගරහත්. කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමෙන් වළක්වු යයි වදාරත්. මවිසින් යම් පමණ වු හෝ කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙන ලද්දේමය. ම විසින් යම් පමණ වූ හෝ කාමයන්හි වරදවා හැසිරෙන ලද්දක් වේ නම් එය යහපත් නොවේ. එය නොමැනවි. ඉදින් මම ඒ හේතුකොට ගෙන විපිළිසර වන්නෙමි නමුදු මවිසින් ඒ පාප කර්මය නොකරන ලද්දේ නොවන්නේය. හෙතෙම මෙසේ නුවණින් සලකා ඒ කාමයන්හි වරදවා හැසිරීම් අතහරියි. මතුවටද කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. මෙසේ මේ පාප කර්මයෙහි ප්‍රහානය වෙයි. මෙසේ මේ පාප කර්මය ඉක්මවීම වෙයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නන් අයුරින් බොරු කීමට ගරහත්, දැඩිසේ ගරහත්. බොරු කීමෙන් වළකිවු යයි වදාරත්. මවිසින් යම් පමණ වූ හෝ බොරු කියන ලද්දේමය. මවිසින් යම් ඒ පමණවු යම් බොරු කියන ලද්දේ නම් එය යහපත් නොවේ. එය නොමැනවි. ඉදින් මම ඒ හේතුකොට ගෙන විපිළිසර වන්නෙමි නමුදු මවිසින් ඒ පාපකර්මය නොකරන ලද්දේ නොවන්නේය. හෙතෙම මෙසේ සලකා ඒ බොරුකීම අතහරියි. මතුවටද බොරු කීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. මෙසේ මේ පාපකර්මය ප්‍රහාණය වෙයි. මෙසේ මේ පාපකර්මය ඉක්මවීම වෙයි.

හෙතෙම පරපණ නැසීම අතහැර පරපණ නැසීමෙන් වැළකුණේ

වෙයි. නුදුන් දේ ගැනීම අතහැර නුදුන් දේ ගැනීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. කාමයන්හි වරදවා හැසිරීම අතහැර කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. කේලාම් කීම අතහැර කේලාම් කීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. හිස් වචන දෙඩීම අතහැර හිස්වචන දෙඩීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. විෂම ලෝභය අතහැර විෂම ලෝභය නැත්තෙක් වෙයි. ව්‍යාපාද සිතිවිලි අතහැර අව්‍යාපාද සිත් ඇත්තේ වෙයි. මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය අතහැර සම්‍යක් දෘෂ්ටිය ඇත්තේ වෙයි.

ගාමණී, ඒ මේ ආර්‍යශ්‍රාවකයා මෙසේ විෂම ලෝභය ඉවත් කළ කෙනෙකු වී, ව්‍යාපාදය ඉවත් කළ කෙනකු වී නුමුළාව සිහිනුවණින් යුක්තවූයේ මෛත්‍රී සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේ දෙවැන්නද එසේ තෙවැන්නද එසේ සිවු වැන්නදැයි මෙසේ උඩ යට සරස හැමතන්හිම, සියලු වශයෙන්ම, සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණ වූ අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ මෛත්‍රී සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

ගාමණී, යම්සේ බලවත් සක්පිඹින්නෙක් පහසුවෙන්ම සිවු දිශාවටම (නාදයෙන්) දැනුම් දෙන්නේද, එසෙයින් ගාමණී මෛත්‍රී චේතෝ විමුක්තිය මෙසේ වඩන ලද කල්හි, බහුලව කරන ලද කල්හි ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද යම් කර්‍මයක් වේ නම් එය එහි ඉතිරි නොවෙයි. එය එහි නොරඳයි.

ගාමණී, ඒ මේ ආර්‍යශ්‍රාවකයා මෙසේ විෂම ලෝභය ඉවත් කළ කෙනෙකු වී, ව්‍යාපාදය ඉවත් කළ කෙනෙකු වී නුමුළාව සිහි නුවණින් යුක්තවූයේ කරුණා සහගත සිතින්.......... මුදිතා සහගත සිතින්........... උපේක්ෂා සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේ දෙවැන්නද, එසේ තෙවැන්නද, එසේ සිවුවැන්නද මෙසේ උඩ යට සරස හැම තන්හි, සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුලවූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණ වූ අවෛරී වූ ව්‍යාපාද රහිතවූ උපේක්ෂා සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

ගාමණී යම්සේ බලවත් සක් පිඹින්නෙක් පහසුවෙන්ම සිවු දිශාවටම දැනුම් දෙන්නේද එසෙයින්ම, ගාමණී උපෙක්ඛා චේතෝ විමුත්තිය මෙසේ වඩන ලද කල්හි, බහුලව කරන ලද කල්හි ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද යම් කර්‍මයක් වේ නම් එය එහි ඉතිරි නොවෙයි. එය එහි නොරඳයි.

- සංයුක්ත නිකාය සළායතන වග්ග

බු. ජ. ත්‍රි. 4 - 575 - 584

07

ලුණු කැටයේ උපමාව

(ලොණ ඵල සූත්‍රය)

"මහණෙනි, යමෙක් **"යම් යම් ආකාරයකින් මේ පුරුෂ තෙම කර්මයක් කරයිද, ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම එය විඳියි"** යනුවෙන් කියයිද, මෙසේ ඇති කල්හි බ්‍රහ්මචර්ය වාසයක් නොවේ. මැනවින් දුක් කෙළවර කිරීමට අවකාශයක් නොපැණේ.

එනමුත්, මහණෙනි, යමෙක් මෙසේ කියයිද, **'යම් යම් ආකාරයකින් විඳිය යුතු වූ කර්මයක් මේ පුරුෂ තෙම කරයිද, ඒ ඒ ආකාරයට එහි විපාකය විඳියි.'** මෙසේ වත්ම බ්‍රහ්මචර්ය වාසය වෙයි. මැනවින් දුක් කෙළවර කිරීමට අවකාශයක් පැණේ.

මහණෙනි, මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයකු විසින් අලපමාත්‍රවූද පාපකර්මයක් කරන ලද්දේවේද, ඒ කර්මය ඒ පුද්ගලයා නිරයට ගෙනයයි. මහණෙනි, මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයකු විසින් එබඳුවූම අලපමාත්‍රවූ පාප කර්මයක් කරන ලද්දේ එය දිට්ඨධම්ම වෙදනීය වෙයි. පරලොවට (විපාක දීමට) අණුමාත්‍රයකුදු විද්‍යමාන නොවේ. බොහෝ (විපාක) ගැන කියනු කිම?

මහණෙනි, කෙබඳු පුද්ගලයෙකු විසින් කරන ලද අල්පමාත්‍රවූද පාපකර්මය ඒ පුද්ගලයා නිරයට ගෙන යයිද?

මහණෙනි, මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයෙක් කාය භාවනා නැතියේ වෙයි. ශීල භාවනා නැතියේ වෙයි. චිත්ත භාවනා නැතියේ වෙයි. ප්‍රඥා භාවනා නැතියේ වෙයි. සුලු පටු කෙනෙක් වෙයි. මහණෙනි මෙබඳු පුද්ගලයකු විසින් කරන ලද අල්පමාත්‍රවූද පාපකර්මය ඒ පුද්ගලයා නිරයට ගෙනයයි.

මහණෙනි, කෙබඳු පුද්ගලයකු විසින් කරන ලද එබඳුවූම අල්පමාත්‍ර පාපකර්මය දිට්ඨධම්ම වෙදනීය වේද? පරලොවට (විපාක දීමට) අණුමාත්‍රයකුදු විද්‍යමාන නොවේද? බොහෝ (විපාක) ගැන කියනු කිම?

මහණෙනි, මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයෙක් වඩන ලද කාය භාවනා

ඇතියේ වෙයි. වඩන ලද සිල් ඇතියේ වෙයි. වඩන ලද සිත ඇති යේ වෙයි. වඩන ලද ප්‍රඥා ඇතියේ වෙයි. සුලු පටු නොවුවෙකි. මහාත්මයෙකි. අප්‍රමාණ විහරණ ඇත්තෙකි. මහණෙනි, මෙබඳු පුද්ගලයකු විසින් එබඳුවූම අල්පමාත්‍ර වූ පාපකර්මයක් කරන ලද්දේ දිට්ඨධම්ම වෙදනීය වේ. පරලොවට (විපාක දීමට) අණු මාත්‍රයකුදු විද්‍යමාන නොවේ. බොහෝ (විපාක) ගැන කියනු කිම?

මහණෙනි, යම්සේ පුරුෂයෙක් ලුණු කැටයක් කුඩා දිය තලියෙක දමන්නේ වේද, මහණෙනි, ඒ කිමැයි හඟිවුද? දිය තලියෙහි වූ ඒ දියත්ත අර ලුණු කැටයෙන් ලුණු රස ගැන්වේද?

"එසේය, සවාමීනි"

"ඒ කවර හෙයින් ද?"

"සවාමීනි, දියතලියෙහි ඒ දිය ටිකය. එය අර ලුණු කැටයෙන් ලුණු රස ගැන්වේ."

"මහණෙනි, යම්සේ පුරුෂයෙක් ලුණු කැටයක් ගංගා නදියෙහි දමන්නේද, ඒ කිමැයි හඟිවුද, මහණෙනි ඒ ගංගා නදිය අර ලුණු කැටයෙන් ලුණු රස ගැන්වේද?

"එය නොවේමය, ස්වාමීනි."

"ඒ කවර හෙයින්ද?"

"සවමීනි, ගංගා නදියෙහි ඒ මහා දිය කඳෙකි. ඒ මහා දිය කඳ අර ලුණු කැටයෙන් ලුණු රස නොගැන්වේමය.

"එසේම, මහණෙනි, මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයකු විසින් කරන ලද අල්පමාත්‍ර වූද පාපකර්මයක් ඒ පුද්ගලයා නිරයට ගෙනයයි. මහණෙනි, මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයකු විසින් එබඳුවූම අල්පමාත්‍ර වූ පාපකර්මයක් කරන ලද්දේ එය දිට්ඨධම්ම වෙදනීය වෙයි. පරලොවට (විපාක දීමට) අණුමාත්‍රයකුදු විද්‍යමාන නොවේ. බොහෝ (විපාක) ගැන කියනු කිම?

අංගුත්තර නිකාය - තික නිපාත

බු. ජ. ත්‍රි. 2 - 443 - 446

08

සමණ සාමීචි පටිපදාව

(චූල අස්සපුර සූත්‍රය)

"..............මහණෙනි, කෙසේද මහණෙක් මහණුනට නිසි නිවැරදි පිළිවෙතට පිළිපන් වන්නේ? මහණෙනි, විෂම ලෝභයට නැඹුරු වූ යම්කිසි මහණකුගේ විෂම ලෝභය ප්‍රහීන වේද, ව්‍යාපාදයට ගිය සිත ඇති මහණකුගේ ව්‍යාපාදය ප්‍රහීන වේද, ක්‍රෝධයට ගිය සිතැති මහණකුගේ ක්‍රෝධය ප්‍රහීන වේද, බද්ධවෛරයට ගිය සිතැති මහණකුගේ බද්ධවෛරය ප්‍රහීන වේද, ගුණමකු මහණකුගේ ගුණමකුකම ප්‍රහීන වේද, (උතුමන් හා සමකොට සිතන) පලාස නමැති දුර්ගුණය ඇති මහණකුගේ පලාසය ප්‍රහීන වේද, ඊර්ෂ්‍යා ඇති මහණකුගේ ඊර්ෂ්‍යා ප්‍රහීන වේද, මසුරු මහණකුගේ මසුරු බව ප්‍රහීන වේද, ශඨ මහණකුගේ ශඨ බව ප්‍රහීන වේද, මායාවී මහණකුගේ මායාව ප්‍රහීන වේද, පාපක ඉච්ඡා ඇති මහණකුගේ පාපක ඉච්ඡා ප්‍රහීන වේද, මිථ්‍යාදෘෂ්ටික මහණකුගේ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය ප්‍රහීන වේද, මහණෙනි, අපායෙහි ඉපදීමට කරුණු වන, දුගතියෙහි වින්දනයන්ට කරුණු වන ඒ මහණ මල, මහණ දොස්, මහණ කසළ ප්‍රහීන කිරීමෙන් සමණ සාමීචි පටිපදාවට පිළිපන්නෙකැයි කියමි.

හෙතෙම, මේ හැම පාපක අකුශල ධර්මයන්ගෙන් තමා විශුද්ධ බව දකින්නේය. මේ හැම අකුශල ධර්මයන්ගෙන් තමා විශුද්ධයයි දක්නා ඔහුට ප්‍රමෝදය උපදී. ප්‍රමුදිතයාහට ප්‍රීතිය උපදී. ප්‍රීතිසිත් ඇත්තහුගේ කය සන්හිඳෙයි. සන්සුන් කය ඇත්තේ සුඛයක් විඳී. සුඛිතයාගේ සිත සමාධිගත වෙයි.

හේ මෛත්‍රී සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේම දෙවන දිශාව, එසේම තෙවන දිශාව, එසේම සිවුවන දිශාව පතුරුවා වෙසෙයි. මෙසේ උඩ - යට සරස හැම තන්හිම, සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණවූ, අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ මෛත්‍රී සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

කරුණා සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේම දෙවන දිශාව, එසේම තෙවන දිශාව, එසේම සිවුවන දිශාව පතුරුවා වෙසෙයි. මෙසේ උඩ - යට සරස හැම තන්හිම, සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණවූ, අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ කරුණා සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

මුදිතා සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේම දෙවන දිශාව, එසේම තෙවන දිශාව, එසේම සිවුවන දිශාව පතුරුවා වෙසෙයි. මෙසේ උඩ - යට සරස හැම තන්හිම, සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණවූ, අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ මුදිතා සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

උපේක්‍ෂා සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වෙසෙයි. එසේම දෙවන දිශාව, එසේම තෙවන දිශාව, එසේම සිවුවන දිශාව පතුරුවා වෙසෙයි. මෙසේ උඩ - යට සරස හැම තන්හිම, සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණවූ, අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ උපේක්‍ෂා සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි.

මහණෙනි, යම්සේ පැහැදිලි දිය ඇති, මිහිරි දිය ඇති, සිසිල් දිය ඇති, පිරිසිදු වූ, මනා වූ තොට ඇති රමණීය පොකුණක් වේද, පෙර දිගිනුදු ග්‍රීෂ්මයෙන් තැවුනාවූ, ග්‍රීෂ්මයෙන් පීඩිත වූ, කලානත වූ, පිපාසිතවූ පුරුෂයෙක් එන්නේද, හේ ඒ පොකුණ වෙත පැමිණ දිය පිපාසය දුරුකරගන්නේද, ග්‍රීෂ්ම දැවිල්ල දුරු කරගන්නේ වේද, අවර දිගිනුදු පුරුෂයෙක් එන්නේ වේද,.......... උතුරු දිගිනුදු පුරුෂයෙක් එන්නේ වේද,.......... දකුණු දිගිනුදු පුරුෂයෙක් එන්නේ වේද,........... යම් දිශාවකින් හෝ කොතැනකින් හෝ ග්‍රීෂ්මයෙන් තැවුනාවූ, ග්‍රීෂ්මයෙන් පිඩිත වූ, කලානත වූ, පිපාසිතවූ පුරුෂයෙක් එන්නේද, හෙතෙම ඒ පොකුණ වෙතට අවුත් දිය පිපාසය දුරු කරගන්නේ වේද, ග්‍රීෂ්ම දැවිල්ල දුරුකරගන්නේ වේද -

- මහණෙනි, එ පරිදිම ඉදින් ක්‍ෂත්‍රිය කුලයෙක් ගිහිගෙන් නික්ම පැවිදි වූයේ වේද, ඔහුද තථාගතයන් වහන්සේ විසින් හඳුන්වා දෙන ලද ධර්ම විනයට අවුත් මෙසේ මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්‍ෂා වඩා තම සිත් සතන්හි සන්සිඳීම ලබයි. සිය සිත් සතන්හි සන්සිඳීමෙන් සමණ සාමීචි පටිපදාවට පිළිපන්නේ යයි කියමි. ඉදින් බ්‍රාහමණ කුලයෙනුදු........... ඉදින් වෛශ්‍ය කුලයෙනුදු........... ඉදින් ශුද්‍ර කුලයෙනුදු............ ඉදින් යම් යම්ම කුලයකින් ගිහිගෙන් නික්ම පැවිදිවූයේ වේද, ඔහුද තථාගතයන් වහන්සේ විසින් හඳුන්වා දෙන ලද ධර්ම විනයට අවුත් මෙසේ මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්‍ෂා වඩා තම සිත් සතන්හි සන්සිඳීම ලබයි. සිය සිත් සතන්හි සන්සිඳීමෙන් සමණ සාමීචි පටිපදාවට පිළිපන්නේ යයි කියමි.

- මජ්ඣිම නිකාය - 1 652 - 658
(බු. ජ. ත්‍රි.)

09

මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය අමා දොරක් වන සැටි

(අට්ඨකනාගර සූත්‍රය)

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් කලෙක ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ විශාලා මහනුවර බේලුව ගමෙහි වැඩ වසන සේක. එකල අට්ඨක නගරයෙහි වැසි දසම ගෘහපතියා කිසියම් කරුණකින් පැලලුප් නුවරට පැමිණියේ වෙයි. අට්ඨක නගරයෙහි වැසි දසම ගෘහපතියා කුක්කුටාරාමයෙහි එක්තරා මහණකු වෙත එළැඹියේය. එළැඹ ඒ මහණහු වැඳ එකත් පසෙක හුන්නේය. එකත් පසෙක හුන් අට්ඨක නගර වැසි දසම ගෘහපති ඒ මහණහට මෙය කීය.

"ස්වාමීනි, ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ දැන් කොහි වෙසෙත්ද? අපි ඒ ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ දකිනු කැමැත්තෙමු."

"ගෘහපතිය, ඒ ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ විශාලා මහනුවර බේලුව ගමෙහි වැඩ වාසය කරති."

එවිට අට්ඨක නගරයෙහි වැසි දසම ගෘහපතියා පැළලුප් නුවර ඒ කටයුත්ත නිමවා විශාලා මහනුවර බේලුව ගමෙහි ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ වෙත එළැඹියේය. එළැඹ, ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේට වැඳ එකත් පසෙක හුන්නේය. එකත් පසෙක හුන් අට්ඨක නගර වැසි දසම ගෘහපතියා ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේට මෙය කීය.

"ස්වාමීනි, ආනන්දයෙනි, දන්නාවූ දක්නාවූ අර්හත්වූ සම්‍යක් සම්බුද්ධ වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අප්‍රමත්තව කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව වාසය කරන මහණක්හුගේ යම් අරමුණෙක නොමිදුන හෝ සිත මිදේද, ක්‍ෂය නොවූ හෝ ආශ්‍රවයෝ ක්‍ෂය වෙත්ද, නොපැමිණි හෝ අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට (නිවනට) පැමිණෙත්ද එබඳු එක් ධර්මයක් වදාරන ලද්දේ වේද?"

"ගෘහපතිය, දන්නාවූ දක්නාවූ අර්හත්වූ සම්‍යක් සම්බුද්ධ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අප්‍රමත්තව කෙලෙස් තවන වීර්‍ය ඇතිව වාසය කරන මහණක්හුගේ යම් අරමුණෙක නොමිදුනාවූ හෝ සිත මිදේද, ක්‍ෂය නොවූ

හෝ ආශ්‍රවයෝ ක්‍ෂය වෙත්ද, නොපැමිණි හෝ අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට (නිවනට)පැමිණෙත්ද, එබඳු එක් ධර්‍මයක් වදාරන ලද්දේය.

"ස්වාමීනි, ආනන්දයෙනි, දන්නාවූ දක්නාවූ සම්‍යක් සම්බුද්ධ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්................ එබඳුවූ වදාරන ලද එක් ධර්‍මය කවරේද?"

"ගෘහපතිය, මේ සස්නෙහි මහණ කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුශල ධර්‍මයන්ගෙන් වෙන්ව විතර්ක සහිත විචාර සහිත විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීති සුඛ ඇති ප්‍රථමධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. හේ මෙසේ සිතයි: "මේ ප්‍රථමධ්‍යානයද සකස් කරගත් දෙයකි, චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි. යම් කිසිවක් සකස් කරන ලද නම් චේතනාවෙන් නිපදවන ලද නම් එය අනිත්‍යය, නිරුද්ධවන ස්වභාව ඇත්තේයයි නුවණින් දනියි. හේ එහි සිටියේ ආශ්‍රවක්‍ෂයට පැමිණෙයි. ඉදින් ආශ්‍රවක්‍ෂයට නොපැමිණේනම් එම (ශමථ - විදර්‍ශනාමය) ධර්ම රාගයෙන් ඒ ධර්‍ම නන්දියෙන් පස්ව ඔරම්භාගිය සංයෝජනයන් ක්‍ෂය කිරීමෙන් ඕපපාතික වෙයි. ඒ බඹ ලොවින් ආපසු නොඑන ස්වභාව ඇතිව එහිම පිරිනිවෙයි. ගෘහපතිය, දන්නා වූ දක්නාවූ අර්හත්වූ සම්‍යක් සම්බුද්ධ වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්........... එබඳුවූ මේ එක් ධර්‍මයක් වදාරන ලද්දේ වෙයි.

තවද ගෘහපතිය, විතර්ක විචාරයන්ගේ සන්සිඳු වීමෙන් සිය සතන්හි සම්ප්‍රසාද ඇති කරන දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ දෙවනධ්‍යානයද සකස් කරගත් දෙයකි, චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි. යම් කිසිවක් සකස් කරන ලද නම් චේතනාවෙන් නිපදවන ලද නම් එය අනිත්‍යය, නිරුද්ධවන ස්වභාව ඇත්තේයයි නුවණින් දනියි. හේ එහි සිටියේ ආශ්‍රවක්‍ෂයට පැමිණෙයි. ඉදින් ආශ්‍රවක්‍ෂයට නොපැමිණේ නම් එම (ශමථ - විදර්‍ශනා) ධර්‍ම රාගයෙන් ඒ ධර්‍ම නන්දියෙන් පස්ව ඔරම්භාගිය සංයෝජනයන් ක්‍ෂය කිරීමෙන් ඕපපාතික වෙයි. ඒ බඹ ලොවින් ආපසු නොඑන ස්වභාව ඇතිව එහිම පිරිනිවෙයි. ගෘහපතිය, දන්නා වූ දක්නාවූ අර්හත්වූ සම්‍යක් සම්බුද්ධ වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින්........... එබඳුවූ මේ එක් ධර්‍මයක් වදාරන ලද්දේ වෙයි.

තවද ගෘහපතිය, මහණ.............. ප්‍රීතිවිරාග යෙනුදු තුන්වන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ තුන්වන ධ්‍යානයද සකස් කරගත් දෙයකි, චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි .... හේ එහි සිටියේ .... අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට පැමිණෙයි.

තවද ගෘහපතිය, මහණ.............. සිව්වන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ සිව්වන ධ්‍යානයද සකස් කරගත් දෙයකි, චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි .... හේ එහි සිටියේ ....අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට පැමිණෙයි.

තවද ගෘහපතිය, මහණ මෛත්‍රී සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වාසය කරයි. එසේම දෙවන දිශාව, එසේම තෙවන දිශාව, එසේම සතරවන දිශාවදැයි. මෙසේ උඩ - යට සරස හැම තන්හිම, සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණවූ, අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ මෛත්‍රී සහගත සිතින් පතුරුවා වෙසෙයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය සකස් කරගත් දෙයකි. චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි. යම්වූ දෙයක් සකස් කරන ලද නම්, චේතනාවෙන් නිපදවන ලද නම්, එය අනිත්‍යය, නිරුද්ධවන සවභාව ඇත්තේයයි නුවණින් දනියි. හේ එහි සිටියේ .... අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට පැමිණෙයි.

තවද ගෘහපතිය, මහණ කරුණා සහගත සිතින් .... මුදිතා සහගත සිතින් .... උපෙක්ඛා සහගත සිතින් එක් දිශාවක් අරමුණු කොට වාසය කරයි. එසේම දෙවන දිශාව, එසේම තෙවන දිශාව, එසේම සතරවන දිශාවදැයි. මෙසේ උඩ - යට සරස හැම තන්හිම, සියලු වශයෙන්ම සියල්ලෙන් යුත් ලොව විපුල වූ මහත් බවට ගිය අප්‍රමාණවූ, අවෛරීවූ ව්‍යාපාද රහිතවූ උපේක්ඛා සහගත සිතින් අරමුණු කොට වාසය කරයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ උපේක්ඛා චේතෝ විමුත්තිය ද සකස් කරගත් දෙයකි. චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි. යම්වූ දෙයක් සකස් කරන ලද නම් චේතනාවෙන් නිපදවන ලද නම්, එය අනිත්‍යය, නිරුද්ධවන සවභාව ඇත්තේයයි නුවණින් දනියි. හේ එහි සිටියේ .... අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට පැමිණෙයි.

තවද ගෘහපතිය මහණ සර්වප්‍රකාරයෙන් රූප සංඥාවන්ගේ සමතික්‍රමණයෙන් .... අහස අනන්තයැයි ආකාසානඤ්චායතනට පැමිණ වාසය කරයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තියද සකස් කරගත් දෙයකි. චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි .... නුවණින් දනියි. හේ එහි සිටියේ .... අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට පැමිණෙයි.

තවද ගෘහපතිය මහණ සර්වප්‍රකාරයෙන් ආකාසානඤ්චායතනය ඉක්ම 'විඤ්ඤාණය අනන්තයැයි විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට පැමිණ වාසය කෙරයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියද සකස්

කරගත් දෙයකි. චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි .... නුවණින් දනියි. හේ එහි සිටියේ .... අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට පැමිණෙයි.

තවද ගෘහපතිය මහණ සර්වප්‍රකාරයෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ඉක්මවා 'කිසිත් නැතැයි ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට පැමිණ වාසය කෙරෙයි. හේ මෙසේ සිතයි. මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියද සකස් කරගත් දෙයකි. චේතනාවෙන් නිපදවන ලද්දකි .... නුවණින් දනියි. හේ එහි සිටියේ .... අනුත්තර යෝගක්ෂේමයට පැමිණෙයි.

මෙසේ වදාළ කල්හි අට්ඨක නගරයෙහි වැසි දසම ගෘහපති ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරණුවන්ට මෙය කීය. "ස්වාමීනි, ආනන්දයෙනි යම්සේ එක නිධානයක් සොයන පුරුෂයෙක් එකවරම නිධාන එකොළොසක් ලබා ගනියිද, එසේම, ස්වාමීනි, මම එක් අමාදොරක් සොයන්නෙම් එකවරටම එකොළොස් අමාදොරක් ගැන අසන්නට ලැබීමි. ස්වාමීනි, යම්සේ මිනිසෙකුට එකොළොස් දොරක් ඇති ගෙයක් වේද, ඒ ගෙය ගිනි ඇවිලගත් කල්හි එක් එක්ම දොරකින් තමහට සුවසෙත සලසා ගැනීමට හැකිවේද, එසේම ස්වාමීනි, මම මේ එකොළොස් අමාදොර අතුරෙන් එක් එක්ම අමාදොරකින් තමහට සුවසෙත සලසා ගත හැකි වෙමි. ස්වාමීනි, මේ අන්‍යතීර්ථකයෝ ආචාර්‍යයාට ආචාර්‍යධනය සොයති. කුමක් හෙයින් මම ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරුන්වහන්සේට පූජාවක් නොකරන්නෙම්ද?"

ඉක්බිති අට්ඨක නගරයෙහි වැසි දසම ගෘහපති පැළලුප් නුවරවූද විසාලා නුවරවූද භික්ෂු සංඝයා රැස් කරවා ප්‍රණීත ඛාද්‍ය භෝජ්‍යයෙන් සියතින් සන්තර්පණය කරවීය. එක් එක් භික්ෂුවට වස්ත්‍ර යුගලයක්ද දුන්නේය. ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරණුවන්ට තුන් සිවුරු දුන්නේය. තවද ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරණුවන්ට පඤ්චසතික විහාරයක් කැරැවීය.

- මජ්ඣිම නිකාය 2 - 20 - 26 (බු. ජ. ත්‍රි)

උප ග්‍රන්ථය

පහන් කණුව ධර්ම දේශනා අංක 147

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යොච මෙත්තං භාවයති
අප්පමාණං පතිස්සතො
තනූ සංයොජනා හොන්ති
පස්සතො උපධික්ඛයං

එකම්පි චෙ පාණමදුට්ඨචිත්තො
මෙත්තායති කුසලො තෙන හොති
සබ්බෙච පාණෙ මනසානුකම්පං
පහූතමරියො පකරොති පුඤ්ඤං ති*

- ඉතිවුත්තක, එක නිපාත

සැදැහැවත් පින්වතුනි,

මෛත්‍රී භාවනාව තුළින් මතුකරගන්නා චිත්ත විමුක්තියේ ආනිශංස පක්ෂය තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාමත්ම ඉහළින් වර්ණනා කරලා තියෙනවා. මෙත්තාචෙතොවිමුත්ති නමින් හැඳින්වෙන ඒ චිත්ත තත්ත්වය දානාදී පින්කම්වල සියලුම කුසල් බලය අභිභවා බැබලෙන, ඊට වඩා වටිනාකමක් ඇති, ඒ වගේම යම් යම් බරපතල කර්ම විපාකවල පවා බලය බිඳින ප්‍රබල කුසල් සිතක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නා දීලා තිබෙනවා.

දැන් මේ අපි මාතෘකා කළ ගාථා සඳහන් වන ඉතිවුත්තක පාළියේ

*මෙම දෙසුම අපගේ 'භාවනා මාර්ගය' පොතටද ඇතුළත්විය.

ඉතාමත් විසිතුරු උපමා වලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෛත්‍රී චේතෝවිමුක්තියේ අගය විදහා දක්වලා තිබෙනවා. සංසාරයේ කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වන භවභෝග සම්පත්-සාමාන්‍යයෙන් භවභෝග සම්පත්වලට යොදන වචනය 'උපධි' කියන වචනයයි. ඒ භවභෝග සම්පත් ලබාදෙන පුණ්‍ය ක්‍රියා මේ ධර්මයේ හැඳින්වෙන්නේ ඔපධික පුඤ්ඤකිරිය වත්‍ථු නමින් - ඕපධික පුණ්‍ය ක්‍රියා වස්තු නාමයෙන්. මේ සූත්‍ර දේශනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඝයා වහන්සේලාට වදාරනවා "මහණෙනි, යම්තාක් ඕපධික පුණ්‍යක්‍රියා වස්තූන් තිබෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ භවභෝග සම්පත් දෙන කුසල ශක්තීන් තිබෙනවා නම්, පුණ්‍යක්‍රියා තිබෙනවා නම්, ඒ සියල්ලම මෛත්‍රී චේතොවිමුක්තියෙන් දහසයෙන් පංගුවක්වත් වටින්නේ නැත. මෛත්‍රී චේතොවිමුක්තියම ඒ සියලු පින්කම් අභිභවා ආලෝකවත්ව බැබළෙනව. ඊළඟට උපමාවක් දෙනවා. යම්සේ මහණෙනි, තාරකා වල යම් ප්‍රභාවක් තිබේද ඒ ප්‍රභාව චන්ද්‍රප්‍රභාවයෙන් දහසයෙන් පංගුවක්වත් වටින්නේ නැත්තේ යම්සේද, එසේම ඕපධික පුණ්‍යක්‍රියා වස්තු වල කුශලශක්තිය මෛත්‍රී චේතොවිමුක්තියෙන් දහසයෙන් පංගුවක්වත් වටින්නේ නැත. ඊට වඩා බබළනවා කියලා. ඊළඟට දෙවැනි උපමාවක් දක්වනවා. යම්සේ මහණෙනි, වස්සාන ඍතුවේ අවසාන මාසයේ සරත් සමයේ සූර්යයා වළාකුළු නැති අහසට පැන නැගිලා දීප්තිමත්ව ආලෝකය විහිදනවාද, බබළනවාද අන්න එසේම සියලුම ඕපධික පුණ්‍යක්‍රියා වස්තූන්වල ආනිශංස පක්ෂය අභිභවලා මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්තිය බබළනවය. තුන්වැනි උපමාවකුත් දක්වනවා. මහණෙනි, යම්සේ රැයෙහි අලුයම් කාලයෙහි පහන්තරුව දීප්තිමත්ව බබළනවාද එසේම සියලුම ඕපධික පුණ්‍යක්‍රියා වස්තූන් ඉක්මවලා මෛත්‍රී චේතොවිමුක්තිය බැබළෙනවය. එහෙම ප්‍රකාශ කරලා තමයි මෙන්න මේ අපි මාතෘකා කළ ගාථා වදාළේ.

ඒ ගාථාවල අර්ථයට හිත යොදමු. 'යොච මෙත්තං භාවයති - අප්පමාණං පතිස්සතො' - යම් කෙනෙක් සිහියෙන් යුක්තව අප්‍රමාණ වශයෙන් මෛත්‍රිය වඩයිද, 'තනූසංයොජනා හොන්ති'- පස්සතො උපධික්ඛයං; උපධික්ඛය කියල කියන්නේ උපධීන් ක්ෂය කිරීම නම්වූ නිවන. ඒ නිවන දකින්නාවූ ඒ පුද්ගලයාගේ සංයෝජන කියලා කියන්නේ භව බැමි- භවබන්ධන - තුනීවෙනවාය.

ඊළඟ ගාථාවේ කියවෙනවා 'එකම්පි චෙ පාණමදුට්ඨචිත්තො- මෙත්තායති කුසලො තෙන හොති'- එක ප්‍රාණියකුට, එක සත්ත්වයෙකුට හෝ දූෂිත නොවූ සිතින් මෛත්‍රිය වඩනවා නම් ඒ තැනැත්තා කුසල් කරන්නෙක්, කුසල තැනැත්තෙක්, දක්ෂයෙක් වෙනවා ධර්මානුකූලව. 'සබ්බෙච පාණෙ මනසානුකම්පං- පහූතමරියො පකරොති පුඤ්ඤං'- සියලුම ප්‍රාණීන්ට

අනුකම්පා කරන ඒ ආර්ය පුද්ගලයා 'පහුතමරියො පකරොති පුඤ්ඤං' ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා බොහෝ පිං රැස්කරනවා කියලා ඒ ගාථාවේ වදාළා.

එතකොට මේ මෛත්‍රී භාවනාව-මෛත්‍රීය කියන වචනය-කාටත් ප්‍රියයි. හැම දෙනාම දන්නවා. මෛත්‍රී භාවනාව ගැන කියන කොට හැමදෙනාටම එක පාරටම සිහියට නැගෙන්නේ මෙත්ත සූත්‍රයයි. මේ මෙත්ත සූත්‍රය වචනයක් වචනයක් පාසා, පදයක් පදයක් පාසා, මහා පුදුම විධියට ගැලපිලා තියනවා. තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් නිකුත් වුන සූත්‍රයක් කියලා හිතෙන තරමට පුදුම විධියට අර්ථවත්ව ගැලපිලා තියෙනවා. පොඩි කාරණයක් මතක් කරන්න තියෙනවා. බොහෝ දෙනා මේ සූත්‍රය හඳුන්වන්නේ 'කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය' නමින්. එතන පොඩි අඩුපාඩුවක් තියෙනවා. මොකද, මේ සූත්‍රය ආරම්භවන පද 'කරණීයමත්ථ කුසලෙන- යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච' - එතන අත්ථකුසල කියන වචනයයි තියෙන්නෙ. ඒක නිසා එක්කෝ මේකට 'කරණීය සූත්‍රය' කියන්න ඕන. නැත්නම් 'මෙත්ත සූත්‍රය' කියන්න ඕන. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය කියන එක සුදුසු මදි බවයි අපේ හැඟීම.

ඉතින් කොහොම හෝ වේවා, මේ මෙත්ත සූත්‍රය ආරම්භ වෙන්නේ මේ විදියට ඒකේ මූලික අදහස ප්‍රකාශ කරමින්. 'කරණීයමත්ථ කුසලෙන යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච.' අත්ථකුසල කියල කියන්නේ යහපත සලසා ගන්න දක්ෂයා, තමන්ගේ යහපත සලසා ගන්නා දක්ෂයකු විසින් කළයුතු- මොකක් සඳහාද? යම් ඒ ශාන්ත පද නම්වූ නිවන අවබෝධ කරගැනීම සඳහා- ඔන්න එතකොට ඒ නිවන අවබෝධ කර ගැනීමට සුදුසු අන්දමින්මයි. මෛත්‍රිය වැඩීමේදී ඒකට අවශ්‍යවන ගුණාංග පහළොවකුත් එතන ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා. අපි මතක තියා ගන්න ඕන. මේ සූත්‍ර දේශනය දේශනා කළේ ආරණ්‍යක යෝගාවචර සංඝයා වහන්සේලා සඳහායි. විශේෂයෙන්ම උන්වහන්සේලාගේ ජීවිතයට අදාළ අන්දමින් අපි ඒ පදමාලාව තේරුම් ගත යුත්තේ. නමුත් ඒකට සීමා නොකර අපි කල්පනා කරන්න ඕන, ගිහි හෝ පැවිදි හෝ යෝගාවචරයෙක් මෛත්‍රිය හරියට වඩන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් චෙතොවිමුක්තිය තත්ත්වය දක්වා, මේ ගුණාංග තමා තුළ දියුණු කරගතයුතු බව.

මොනවද ඒ ගුණාංග? මේ සමහර වචන පැහැදිලි නොවන්න පුළුවන් මේ කාලෙ. 'සක්කො' කියල කියන්නේ හැකියාවක් ඇති. දක්ෂ කියන අදහසයි. මෙතන අදහස් වන්නේ සංඝයා වහන්සේලා පිළිබඳව නම් වත පිළිවෙත පිළිබඳව, ඒ පැවිදි ජීවිතය හා සම්බන්ධ කටයුතු පිළිබඳව දක්ෂයෙක් වීම. කුසලව, අනලස්ව, දක්ෂවීම-'සක්කො'. 'උජු' කියල කියන්නේ

සෘජු, අවංක කියන එකයි. මෙතන වචන දෙකක් තියෙනව තරමක් දුරට සමාන. 'උජු සූජු' 'උජු' කියන්නේ සෘජු. 'සූජු' කියන්නේ වඩාත් සෘජු. ඒ වචන දෙකේ අර්ථය සාමාන්‍යයෙන් තෝරන්නේ 'උජු' කියල කියන්නේ කයිනුත් වචනයෙනුත් සෘජු. සමාජයට බාහිරව අවංක. සූජු කියල කියන්නේ තමාට තමා අවංක. ඒ කියන්නේ සිතිනුත් සෘජු, මනසිනුත් අවංක. එතකොට 'සක්කො උජූ ච සූජූ ච සුවචො' -ඒ වචනය දන්නවා කවුරුත්. කීකරු කියන එකයි. සුවචො වසස මුදු අනතිමානී - මුදු කියන එකත් දන්නවා. 'අනතිමානී'- නිහතමානී. 'සන්තුස්සකො ච'. 'සන්තුස්සකො' කියල කියන්නේ ලද දෙයින් සතුටුවන ස්වභාවය ඇති, 'සුභරෝ' කියන්නේ පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව. 'සුභරෝ ච'. 'අප්පකිච්චො ච' කියල කියන්නේ අල්පකෘත්‍ය ඇති-වැඩි වැඩ නැති, වැඩි වැඩ ඇති කෙනෙකුට භාවනා කරන්න අමාරුයි. 'සල්ලහුකවුත්ති'- ලඝු පැවතුම් ඇති. ලඝු කියල කියන්නේ සැහැල්ලු පැවතුම් ඇති. 'සන්තින්ද්‍රියො ච නිපකො ච'- ශාන්ත වූ ඉඳුරන් ඇති. 'නිපක' කියල කියන්නේ පැසුණු බුද්ධිය ඇති. ප්‍රඥාවන්ත කියන එකයි. 'අප්පගබ්භො' කියල කියන්නේ ප්‍රගල්භ කියන වචනය යොදනවා කයින් වචනයෙන් ඕළාරික, ගොරෝසු පැවතුම් ඇති බවට. තැනට නොගැළපෙන ගොරෝසු පැවතුම් ඇති කෙනාට ප්‍රගල්භ කියලා කියනවා. 'අප්පගබ්භො' කියන්නේ එසේ ප්‍රගල්භ වීමේ ස්වභාවය නැති, 'කුලෙසු අනනුගිද්ධො' කුලයන්හි නොඇලුනු. සංඝයා වහන්සේලා ගැන කියනව නම් නුසුදුසු නොමනා ගිහි සම්බන්ධකම් නැති කියන එකයි. ඊළඟට තව විශේෂ එකක් කියනව. 'න ච ඛුද්දං සමාචරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤූ පරෙ උපවදෙය්‍යුං - අන්‍යවූ ඒ නුවණැත්තන් ගරහන සුළුවූ- ගරහන අන්දමේ සුළු වූද වරදක් නොකරන්නාවූ කියලා ඔන්න ඔහොම ගුණාංග පහළොවක් දක්වලා ඔන්න ඊළඟට මෛත්‍රී භාවනාවට අදාළ පද සමූහයයි. ඉදිරිපත් කරන්නේ.

ඊළඟට කියනවා 'සුඛිනො වා ඛෙමිනො හොන්තු - සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා' - සුඛිනො කියන එක තෝරන්නේ කායික වශයෙන් සුව ඇති, 'ඛෙමිනො හොන්තු' ඛෙම කියල කියන්නේ ආරක්ෂා සහිත නිර්භය. එහෙම නැත්නම් උපද්‍රව රහිත කියන එකයි. 'සුඛිනො වා ඛෙමිනො හොන්තු.' සියලු සත්ත්වයෝ ඒ විධියට සැප ඇත්තෝ වෙත්වා. 'සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා. සුඛිතත්තා කියන එක තෝරන්නේ සුවපත් සිත් ඇත්තෝ. සුඛිත චිත්ත කියන එකයි. ඉතින් මෙන්න මේ මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳ හරියට කොඳුනාරටිය වගේ වටිනා මේ පාඨය-පාලි භාෂාවෙන්

දරාගන්න අමාරු අයට නිරන්තරයෙන් සිහිපත් කිරීමට සුදුසු අන්දමින් මීට කලකට පෙර වැඩවාසය කළ පැලෑණේ ශ්‍රී වජිරඤාණ මාහිමිපාණන් වහන්සේ එක්තරා සරල සිලෝවකට නහලා තියෙනවා. පොඩි ළමයකුට වුනත් මතක තියා ගන්න පුළුවන්.

කයිනුත් සුවැත්තෝ
කිසිත් උවදුරු නැත්තෝ
වෙත්වා සියලු සත්හුමැ
සුවපත්වූ සිතැත්තෝ

ඉතින් කොයි ආකාරයෙන් නමුත් අන්න අර මූලික අදහස එතන කියවෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ විග්‍රහ කරනවා අර 'සබ්බෙ සත්තා' කියලා හැඳින්වූයේ කවුද කියලා. සියලු සත්ත්වයෝ. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතැනදී කොටස් පහකට දක්වනවා. පොදු වශයෙන් මුළු මහත් ලෝකයාම බෙදෙන හැටි. 'යෙ කෙචි පාණභූතත්ථි' යම්තාක් ප්‍රාණීන් සත්ත්වයින් සිටිනවා නම්, 'තසා වා ථාවරා වා අනවසෙසා' 'තස' කියල කියන්නේ තැතිගත්. 'ථාවර' කියන්නේ තහවුරු. 'අනවසෙසා' කියල කියන්නේ නිරවශේෂයෙන්, එතකොට මුළු ලෝකයම බෙදන්න පුළුවන් ඕනෑම මොහොතක තැතිගත් හා තැති නොගත් හැටියට. සාමාන්‍යයෙන් අපි තැති ගත් අය ගැනයි කරුණාව මෛත්‍රිය පතුරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ. නමුත් අන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා තැතිගත්- තැතිනොගත් දෙපක්ෂයටම. 'ථාවර' කියන්නේ තහවුරු. අපි ගනිමු, පහසුවට, තැතිගත් - තැති නොගත්, කියල. තසා වා ථාවරා වා අනවසෙසා' නිරවශේෂ වශයෙන්.

ඊළඟට ඔන්න ශරීර ප්‍රමාණය අනුව-'දීඝා වා යෙ මහන්තා වා - මජ්ඣිමා රස්සකාණුකථූලා' දික් හෝ මහත් හෝ මධ්‍යම ප්‍රමාණය හෝ කොට හෝ සියුම් හෝ ස්ථූල තරබාරු හෝ ඒ කියන විධියට ශරීර ප්‍රමාණ වශයෙන් ඒ ඕනෑම සත්ත්වයෙක්.

'දිට්ඨා වා යෙව අදිට්ඨා' දුටු හෝ නුදුටු- ඒ දෙගොල්ලම 'යෙ ච දූරෙ වසන්ති අවිදූරෙ' දුර හෝ නුදුර. එතකොට දුටු හෝ නුදුටු, දුර හෝ නුදුර, භූතා වා සම්භවෙසී වා' හටගත් හා හටගැනීමක් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින්නාවූ කියන එක. අපි තේරුම් ගන්න ඕනෑ දෙවන වචනය මව්කුසක ඉන්න දරුවත් බිත්තරයක ඉන්න සතත් කියල ඒ විදියටයි. උපන් නූපන් කියල ගනිමු. අන්න ඒ විධියට එතකොට මේ

සමස්ත පහක් හැටියට ගත්තොත් මේ මුළු ලෝකයා, බුදුරජාණන් වහන්සේ 'සබ්බෙ සත්තා' නමින් හඳුන්වලා තියෙන්නේ අර මේ කාලයේ බොහෝ දෙනා හිතන ආකාරයට මම, මගේ හිතවතා, මැදහතා ආදී වශයෙන් නොවේ, පෞද්ගලික මට්ටමින් නොවේ. පොදු වශයෙන් ලෝකයා විග්‍රහ කරලා තියනවා. මේ විධියට අපි ගනිමු තැති ගත්- තැති නොගත්, ලොකු -කුඩා, දුටු-නුදුටු, දුර-නුදුර, උපන්-නූපන්, වශයෙන් ඔය විධියට කොටස් පහක් වශයෙන්. 'භූතා වා සම්භවෙසී වා- සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා, එතැනිනුත් හැඟවෙනවා 'සබ්බෙ සත්තා' කියන එක ආයිත් කියැවෙනවා. ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත්වූ සිතැත්තෝ වෙත්වා. 'සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා.'

ඒ එතකොට සත්ත්වයින්ට සුවය පැතීම් වශයෙන්. ඒවගේම මෙතන කියවෙනවා හිත සුව පැතීම වගේම අහිත දුක දුරලීම සඳහාත් යම් ප්‍රාර්ථනාවක් කරනවා.

න පරො පරං නිකුබ්බෙථ
නාතිමඤ්ඤේථ කත්ථචි නං කඤ්චි
බ්‍යාරොසනා පටිඝසඤ්ඤා
නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය

කියන ඒ ගාථාවෙන් කියවෙන්නේ 'න පරො පරං නිකුබ්බෙථ' එකෙක් තව එකෙකුට වංචා නොකෙරේවා. තව කෙනෙක් නොරවට්ටාවා කියන එකයි. 'නාතිමඤ්ඤේථ කත්ථචි නං කඤ්චි' කොතැනක හෝ කිසිවෙක් තවත් කෙනෙකු හෙළා නොදකීවා කියන එකයි 'බ්‍යාරොසනා පටිඝසඤ්ඤා-නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය' රොස් පරොස්වී 'පටිඝසඤ්ඤා' කියන්නේ ගැටෙන අදහසින් 'නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය' එකෙක් අනෙකෙකුගේ දුකක් කැමති නොවන්නේය කියන එකයි.

ඔන්න ඊළඟට තියනවා කවුරුත් අහලා තියන කාටත් ප්‍රිය මනාප උපමාව.

මාතා යථා නියං පුත්තං
ආයුසා එක පුත්තමනුරක්ඛෙ
එවම්පි සබ්බභූතෙසු
මානසං භාවයෙ අපරිමාණං

යම්සේ මවක් තමාගේ එකම පුතු දිවිපුදා හෝ රැක ගනීද එසේම

මුළු ලෝකය පිළිබඳව 'එවම්පි සබ්බ භූතෙසු- මානසං භාවයෙ අපරිමාණං'- ඒ විධියටම මුළු ලෝකයටම - මවක් දරුවකුට තියන මෛත්‍රිය මුළු ලෝකයටම පැතිරවිය යුතුය කියන එකයි. 'එවම්පි සබ්බ භූතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං' අප්‍රමාණවූ මෛත්‍රීමය මනසක් වැඩිය යුතුය.

මෙත්තං ච සබ්බලොකස්මිං
මානසං භාවයෙ අපරිමාණං

මුළු ලෝකය පුරාම අප්‍රමාණ වූ මෛත්‍රී සිතක් වඩනේය.

ඊළඟට කියවෙනවා- **'අපරිමාණං'** කියන වචනය විග්‍රහ කරනවා. ප්‍රමාණයක් නැත කිව්වේ මොන අදහසින්ද? අන්න එතැනදී තමයි ඔය මෙත්තා චෙතො විමුත්තිය පැත්තට යන්නේ.

උද්ධං අධො ච තිරියං ච
අසම්බාධං අවෙරං අසපත්තං

උඩ, යට, සරස- සරස කියනකොට දිසා අනුදිසා අහුවෙනවා- 'උද්ධං අධො ච තිරියං ච', 'අසම්බාධං' -බාධා රහිතව, 'අවෙරං' අවෛරීව, 'අසපත්තං'නොසතුරුව 'උද්ධං අධො ච තිරියං ච අසම්බාධං අවෙරං අසපත්තං'

ඔන්න ඊළඟට වඩන ඉරියව්ව පිළිබඳව කියවෙනවා. දැන් ආනාපාන සතිය ආදී භාවනාවලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝවිට ඒකට ඉඳගත්තු ඉරියව්ව, කෙලින් ශරීරය තබාගෙන ආදී වශයෙන් විශේෂයක් දැක්වූවත් මෙතන සතර ඉරියව්වෙන්ම, 'තිට්ඨං චරං නිසින්නො වා' හිටගෙන හෝ ඇවිදිමින් හෝ හිඳිමින් හෝ, 'සයානො වා යාවතස්ස විගතමිද්ධො' හාන්සිවී හෝ යම්තාක් නින්දට යට නොවී සිටී නම්, නිදිමතට යට නොවී සිටී නම්, ඒ තාක්ම පුළුවන් කියන එකයි. 'එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය' මේ සිහිය මොකක්ද? **මෛත්‍රීමය සිහිය**, මෛත්‍රීමය සිතින්ම ඒ අනුවම සතිය පැවැත්වීමයි 'එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය - බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු' මේ ලෝකයේ ඒක බ්‍රහ්මවිහරණයකැයි නුවණැත්තෝ කියත්. බ්‍රහ්මවිහරණයක්, බ්‍රහ්ම විහාරයක් කියන එකයි.

ඊළඟට 'දිට්ඨිංච අනුපගම්ම සීලවා'- ඔන්න යමක් විශේෂයෙන් ප්‍රකාශ කරන්නේ මොකද? මේ මෛත්‍රී භාවනාව සත්ත්වයින් අරමුණු කරලයි පවතින්නේ. ඒක තුළ කෙනෙක් දැඩිව ගන්න පුළුවන් මේ සත්ත්වයා තුළ ආත්මයක් තිබෙනවා කියලා. ඒක ආත්ම දෘෂ්ටියට නැඹුරු වෙන්න

ඉඩ තිබෙන නිසා- ඒ මිසදිටුවට යන්න ඉඩ තියෙන නිසා- 'දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා' සිල්වත් වූයේ, ඒ දෘෂ්ටියට යන්න නොදී 'දස්සනේන සම්පන්නො' ආර්ය දර්ශනයෙන් යුක්ත වූයේ 'කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං' පංචකාමයන් පිළිබඳ ගිජු බව දුරලා, 'න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතී' ති. ඒ කියන්නේ, නැවත මව්කුසයක තින්දට වැටෙන්නේ නැහැ කියන්නේ අනාගාමී වේ. අනාගාමී තත්ත්වය දක්වාම මේ භාවනාව තුළින් නිවන් පැත්තට හැරෙන්න පුළුවන් බව ඒ සූත්‍රයේ ප්‍රකාශ වෙනවා.

එතකොට දන් මෙතන අපි ඒ සූත්‍රයේ කියවුනු අදහස් පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකව වචන කීපයක් කියතොත්- බොහෝ දෙනා ඒවා බලාපොරොත්තු වන නිසා- මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳ නා නා විධ ක්‍රම දක්වලා තිබෙනවා. ඕනෑම ක්‍රමයක් කළත් හිතට එකහව, මෙත්තා සහගත මෛත්‍රීමය අදහසින් කළා නම්, ඒවා අපතේ ගියේ නැහැ. නමුත් අපි යම් යම් ක්‍රම දක්වනවා, මේ කාලයේ හැටියට, සරල වඩාත් ප්‍රායෝගික හැටියට සලකන්න පුළුවන්. අර බහුල වශයෙන් දවස පුරා කරන්න පුළුවන් අන්දමට. ඒක නිසයි අපි බොහෝ විට කියන්නේ ඔය කොඳුනාරටිය වශයෙන් පෙන්නුව අර 'සුඛිනො වා ඛෙමිනො හොන්තු- සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා' කියන එකේ අදහස් සමූහයම අපි එක වචනයකට දැම්මොත් 'සුවපත් වෙත්වා! හෝ සුවපත් වේවා!' කියන වචනයට. තමන් ඒක ඇත්ත වශයෙන් අර්ථවත් කරගත යුතුයි. සාමාන්‍ය වචනයක් හැටියට සලකන්නේ නැතිව හරියට අර **විටමින් පෙත්තක් වගේ**. අර මෛත්‍රී සූත්‍රය පුරා තියන මූළු පදාර්ථයම මේ පදයට දමලා '**සුවපත් වෙත්වා**'. ඒක මට ඇති කියලා හිතට සලකා ගත්තොත්, ඒ තුළ මෛත්‍රිය හදවතට ළං වෙනවා නම්, අන්න එහෙනම් ඒක භාවිතා කළාට කමක් නැහැ - අර්ථවත්ව '**සුවපත් වෙත්වා**'. මොකද දවසේ සතර ඉරියව්වේදීම ඒ ටික පහසුවෙන් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් නිසා. හතර ඉරියව්වේ අමාරුයි- අර නිදුක් වේවා නිරෝගී වේවා අවෛරී වේවා කියල හැල්ලක් කියන්න අමාරුයි. ඒකයි අපි කියන්නේ ඒක ඉතින් තමන් දැනගන්න ඕනැ. ඒ වචනය ඇත්ත වශයෙන් ඒක මන්ත්‍රයක් වගේ - ගුප්ත දෙයක් හැටියට නොවෙයි. තමන්ගේ හදවතට ළංව 'සුවපත් වෙත්වා'! කියන වචනය තුළට අර ටික දාගත්තොත් අන්න ඒක ලේසියි. ඊට පස්සේ, තමන්ට ඒක පරිහරණය කිරීම පහසුයි.

ඉතින් විශේෂයෙන්ම මෛත්‍රී චෙතො විමුක්තිය වඩන්න නම් අර විධියට ප්‍රබල අන්දමින් සෑහෙන කාලයක් ඒක වඩන්න ඕන. ඉතින් ඔන්න ඒකට අදාළ විශේෂ කරුණු ඒවගේම ඒකේ ආනිශංස පක්ෂයත් ප්‍රකාශ වන මෙත්ත සූත්‍රය ළඟට තියන වැදගත් සූත්‍රය තමයි- මෛත්‍රිය ගැන කථා කරන කොට- මෙත්තානිසංස සූත්‍රය. ඒකත් මේ පින්වතුන්

දන්නවා. ඔය සජ්ඣායනා ආදීයේදී භාවිතා කරනවා.

බුදු රජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේදී කෙලින්ම ඒකේ ආනිශංස පක්ෂය ප්‍රකාශ කිරීම් වශයෙන් 'මෙත්තාය භික්ඛවෙ චෙතො විමුත්තියා ආසෙවිතාය භාවිතාය බහුලීකතාය යානිකතාය වත්‍ථු කතාය අනුට්ඨිතාය පරිචිතාය සුසමාරද්ධාය එකාදසානිසංසා පාටිකංඛාති' මහණෙනි, මෛත්‍රී චෙතො විමුක්තිය- ඔන්න ඊළඟට ඒක වඩන ආකාර අටක් එතන සඳහන් වෙනවා. 'මෙත්තාය චෙතො විමුත්තියා ආසෙවිතාය, 'ආසෙවිතාය' කියන්නේ ඇසුරු කරන ලද්දේ. ලද්දී කියල කියමු. ඇසුරු කරන ලද මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්තියයි. ඇසුරු කරනවා කියන්නේ යහළුවෙක් වගේ නිරන්තරයෙන් ඒක පුරුදු කිරීමයි- 'ආසේවිතාය' - 'භාවිතාය' කියන්නේ වැඩීම, ක්‍රමානුකූලව දවසින් දවස ඒක දියුණුවන ආකාරයට වැඩීමයි. 'බහුලීකතාය'-අන්න එනවා වචනය-බහුල වශයෙන් කිරීම. අර ඒකයි අපි කීවේ බහුල වශයෙන් කරන්න කෙටි කමටහන උපකාර වෙනවා කියලා. 'ආසේවිතාය භාවිතාය බහුලීකතාය' - 'යානිකතාය' අන්න වැදගත් වචන කීපයක් එනවා. 'යානිකතාය' යානාවක් මෙන් කරන ලද්දේ. දුන් ගමන් කරන කොට මෛත්‍රී යානයේ යනවා කියලා හිතාගෙන වගේ ඒ තරමට මෛත්‍රී සහගත හිතින් යන්න, ඇවිදින්න, ඒ කටයුතු කරන්න පුළුවන් නම් 'යානිකතාය' යානාවකින් යන්නා වගේ. යානාවක් බවට පත්කරගන්නා ලද්දේ. 'වත්‍ථු කතාය' කියන එක ඇතැම් විට වරදවලා තේරුම් ගන්නවා. වත්‍ථු කියන්නේ එතන වස්තුව නොවේ. වාස්තු කියලා වචනයක් තියනවා. 'වාස්තු' කියල කියන්නේ ඔය ගෙයක් හදන කොට ඉඩමක්, ඉඩමට කියනවා. වාස්තු විද්‍යාව කියලා ඔය ව්‍යවහාරයේ තියෙන්නේ. අන්න ඒ අදහසින් මෙතන 'වත්‍ථු කතාය කියන්නේ එතකොට තමන්ට, අපි හිතමු, ලොකු උස ගොඩනැගිල්ලක් හදනව නම් ඒ ඉඩම හොඳට සකස් කරගන්න එපායැ. එතකොට මෛත්‍රී සිත අන්න වාස්තුවක් බවට පත්කර ගන්නව, ඉඩමක් බවට පත්කර ගන්නව. අනුට්ඨිතාය, අනුට්ඨාන කියල කියන්නේ යමකට අනුව හිට ගැනීම. යමකට හේත්තුවීම වගේ. එතකොට ඒකත්, මෛත්‍රිය අන්න එතකොට හිටගැනීමටත් උපකාර වෙනවා- 'අනුට්ඨිතාය' 'පරිචිතාය' කියන්නේ පුරුදු කරන ලද්දේ- 'සුසමාරද්ධාය' - හොඳින් ආරම්භ කරන ලද්දේ.

ඔය කියන අට ආකාරයකින් මෙත්තා චෙතොවිමුත්තිය වඩන කොට ආනිශංස එකොළහක් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන් කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා. ඒවා බොහෝ විට මේ පින්වතුන් අහලත් ඇති. අපි කෙටියෙන් සලකා ගත්තොත්,

සුඛං සුපති - සුවසේ නිදියනවා

සුඛං පටිබුජ්ඣති - සුවසේ පිබිදෙනවා

න පාපකං සුපිනං පස්සති - නපුරු නරක සිහින පෙනෙන්නේ නැත කියන එක.

මනුස්සානං පියො හොති - මනුෂ්‍යයින්ට ප්‍රිය වෙනවා.

අමනුස්සානං පියො හොති - අමනුෂ්‍යයින්ටත් ප්‍රිය වෙනවා.

දෙවතා රක්ඛන්ති - දෙවියෝ රකිනවා

නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා කමති - ඔහුගේ ශරීරයට ගින්න වස විස ආයුධ ආදියෙන් පීඩාවත් වන්නේ නැත, කියන එකයි.

තුවටං චිත්තං සමාධියති - ඉක්මණින් සිත සමාධිමත් වෙනවා.

මුඛවණ්ණො විප්පසීදති - මුහුණ ප්‍රසන්න වෙනවා

අසම්මූළ්හො කාලං කරොති - නුමුළාව කළුරිය කරනවා

උත්තරිං අප්පටිවිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්මලොකූපගො හොති- මෙලොව අර්හත් භාවය ලැබුවේ නැත්නම් - ඊට ඉහළ තත්ත්වයක් නොලැබුව හොත් - බ්‍රහ්මලෝකයට යනවා.

කියලා අන්න ඒ විධියට ආනිශංස බුදුරජාණන් වහන්සේ අර මෙත්තා චෙතොවිමුත්තිය වැඩීමේ ආනිශංස තිවන් දක්වාම යන හැටි ඒ සූත්‍රය තුළ පෙන්නුවා. ඔන්න එතකොට ඒ ආනිශංස එකොළහයි එතන දක්වන්නේ.

නමුත් මේ ආනිශංස එකොළහ පමණක් නොවෙයි අපි අර කලින් කීව මේ මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්තිය මහ ප්‍රබල ආනිශංස ඇති දෙයක් බව ප්‍රකාශ වන වටිනා සූත්‍රයක් තියනවා. ඒක හඳුන්වන්නේ සංඛ සූත්‍රය නමින්. සංඛ කියන්නේ හක්ගෙඩිය. ඒ පිළිබඳ කථා ප්‍රවෘත්තියයි දැන් අපි විශේෂයෙන් කියන්නේ. මේ පින්වතුන් සමහර විට අහලා නැති නිසා. අනිත් ඒවා නම් ඔය ප්‍රකට දේවල්, මෙතෙක් සඳහන් කළ ඒවා. මේ පිංවතුන්ට පහසුවෙන් සලකාගන්න පුළුවන්.

මේ සංඛ සූත්‍රය පිළිබඳ කථාන්තරය මෙහෙමයි සඳහන් වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක් අවස්ථාවක නාලන්දාවේ පාවාරික අඹ වනයේ වැඩ වාසය කරනකොට අසිබන්ධකපුත්ත කියන නිගණ්ඨ ශ්‍රාවකයා බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්ට ඇවිල්ලා ඉඳගත්තා. බුදුරජාණන් වහන්සේ නිගණ්ඨ ශ්‍රාවකයාගෙන් අහනවා 'ගාමණී, මොකක්ද ඔබේ ශාස්තෘන්

වහන්සේ -නිගණ්ඨනාථ පුත්ත - දේශනා කරන ධර්මය' එතකොට ඒ ධර්මයේ කොටසක් ගාමිණී කියනවා 'ස්වාමීනී අපේ ශාස්තෘන් වහන්සේ මෙහෙමයි ප්‍රකාශ කරන්නේ. යම් කෙනෙක් ප්‍රාණඝාතය කරනවා නම් 'යම්තාක් කෙනෙක් ප්‍රාණඝාතය කරනවා නම් - ඒ තැනැත්තා ඒකාන්තයෙන්ම නිරයට අපායට යනවා. යම්කෙනෙක් අදින්නාදානය කරනවා නම්, හොරකම් කරනවා නම්, නිරයට- අපායට නියතයි. ඊළඟට කාමමිථ්‍යාචාරය ඒ පාපකර්මය කළොත් ඒත් නිරයට. මුසාවාද- බොරු කීවොත් යම් කෙනෙක්, ඒත් අපායට යනවා කියලා ඊළඟට ඒකේ සිද්ධාන්තයත් ඒ එක්කම ප්‍රකාශ කරනවා. 'යං බහුලං යං බහුලං විහරති තෙන තෙන නියාති.' ඒ පාඨයෙන් කියවෙන්නේ යම් යම් ආකාරයට බහුල වශයෙන් ජීවත් වෙයිද, විහරණය කරයිද, වෙසෙයිද, ඒ ඒ විධියට පරලොව තත්ත්වය වෙයි. ඕක කිව්ව හැටියෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා 'එහෙම නම් ගාමණී ඔය නිගණ්ඨ නාථපුත්තගේ ධර්මයට අනුව කවුරුවත් නිරයට යන්නේ නැහැ නේ.' එතන සියුම් තර්කයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ නගන්නේ. ඊළඟට ඒක විස්තර කරන්නේ මේ විධියට. බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා ගාමණීගෙන්, 'ගාමණී දැන් යම්කිසි කෙනෙක් ප්‍රාණඝාතය කරනවා රෑයේ හෝ දවාලේ හෝ ඉඳ හිටලා විටින් විට ප්‍රාණඝාතය කරනවා. එතකොට ඒ පුද්ගලයා දවසකට ප්‍රාණඝාතය කරන වෙලාවද වැඩි, නොකර ඉන්න වෙලාවද වැඩි? එතකොට අසිබන්ධක පුත්ත ගාමණී කියනවා ඒ පුද්ගලයා ප්‍රාණඝාතය නොකර ඉන්න වෙලාවයි වැඩි. ඔන්න ඒක අනුවයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ එහෙමනම් ඒ පුද්ගලයා අපායට යන්නේ නැහැ නේ. ඇයි වැඩියෙන් ජීවත් වෙන කාලය අනුව නේ නිරයට යන්නේ. ඒ විධියටම- ආයි මේ පින්වතුන්ට නොකීවට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කථා ශෛලිය අනුව අදින්නාදානය පිළිබඳවත් අර විධියට ප්‍රශ්න කරලා, කාමමිථ්‍යාචාරය පිළිබඳවත් ප්‍රශ්න කරලා, මුසාවාදය පිළිබඳවත් ප්‍රශ්න කරලා නිගණ්ඨනාථ පුත්‍රගේ අර මතය නිෂ්ප්‍රභා කළා. මොකක්ද? යම් යම් ආකාරයකින් බහුල වශයෙන් ජීවත් වනවා නම් ඒ ආකාරයටම අපායට යනවා කියන එක.

ඔන්න ඊළඟට ඒ වෙනුවට මොකක්ද බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන ධර්මය කියලා දැන් මේ පින්වතුන් කල්පනා කරනවා ඇති. ඒ එක්කම බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා ඒ වගේ දෘෂ්ටියක් ගැනීමේ ආදීනවත්. 'ගාමණී' දැන් යම් ශ්‍රාවකයෙක් - අර විධියේ ධර්මයක් දේශනා කරන ශාසතෘ වරයකුගේ ශ්‍රාවකයෙක් - මොකක්ද? යම් කෙනෙක් ප්‍රාණඝාතය කළොත් අපායට නිරයට යනවා ඒකාන්තයි. හොරකම් කළොත් අපායට නිරයට යනවා. කාමමිථ්‍යාචාරයෙහි හැසුරුනොත් අපායට නිරයට

යනවා. බොරුවක් කීවොත් අපායට නිරයට යනවා මයි. එහෙම කියන ශාස්තෘවරයකු කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගත් ශ්‍රාවකයා මෙහෙම කල්පනා කරනවා. මගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ මේ වගේ දෘෂ්ටියක් දරනවා. මේ වගේ මතයක් දරනවා. දැන් මම යම් ප්‍රාණඝාතයක් කරලා තියනවා. දැන් ඉතින් මම අපායට කැපවෙලා ඉන්නේ. එහෙම හිතන ශ්‍රාවකයා ඒ හිත අතහරින්නේ නැතිව, ඒ දෘෂ්ටිය අතහරින්නේ නැතිව, ඒ වචනය අතහරින්නේ නැතිව, සිටියොත් ඇත්ත වශයෙන් අපායේ ගිහින් තිව්වා වගේ ඇත්ත වශයෙන්ම අපායට යන්න ඉඩ තියනවා කියලා බුදු රජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා.

ඔන්න ඒකේ ආදීනව පක්ෂය දක්වූවා අර විධියට - නියති වාදයක් හැටියට සැලකීමෙ. ප්‍රාණඝාතයක් කළොත් අපායට යනවා ඒකාන්තයෙන් කියන එක නිගණ්ඨ ධර්මයට අනුකූල එකක්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔන්න දක්වනවා ඒකේ අනික් පැත්ත. ඔන්න ලෝකයේ තථාගත සම්මා සම්බුදු කෙනෙක් උපදිනවා, උන්වහන්සේ මේ විධියටයි ප්‍රකාශ කරන්නේ- මේ තමන් වහන්සේ ගැනයි කියන්නේ- ප්‍රාණඝාතයට නොයෙකුත් ආකාරයෙන් ගරහනවා. නින්දා කරනවා. ප්‍රාණඝාතය කරන්න එපා කියනවා. අදින්නාදානය කරන්න එපා කියනවා. කාමමිථ්‍යාචාරයෙන් වළකින්න කියනවා. මුසාවාදයෙන් වළකින්න කියනවා. අන්න ඒ ශාස්තෘවරයා කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගත්තු ශ්‍රාවකයා මෙහෙමයි කල්පනා කරන්නේ 'මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ මේවාට ගරහනවා ප්‍රාණඝාතය අදින්නාදානය ආදියට. ඒක සුදුසු නැහැ. ආ! මා විසින් කරලා තියනවා යම් ප්‍රමාණයක්-අපි හිතමු ප්‍රාණඝාතය ගැනයි මේ පුද්ගලයා කල්පනා කරන්නේ-මේ මගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ ප්‍රාණඝාතයට ගරහනවා. නමුත් මම යම් අවස්ථාවක ප්‍රාණඝාතයක් කරලා තියෙනවා. ඒක හොඳ නැහැ. නමුත් මා ඒ කළ ප්‍රාණඝාතය ගැන පසුතැවිලි වෙනවා නම්- 'විප්පටිසාරී' - ඒ ගැන පසුතැවිලි වෙනවා නම් ඒක නොකළා වෙන්නේ නැහැ. මා ඒ ගැන පසුතැවිලි වීම තුළින් ඒ කරපු දේ නැති කරන්න බැහැ' එහෙම කල්පනා කරලා ඒ තැනැත්තා ඉදිරියට ප්‍රාණඝාතයෙන් වළකිනවා. ඒ ශික්ෂාපදය රකිනවා. ඒ විධියටම අනික් ඒවාත් මේ පිංවතුන්ට හිතා ගන්න පුළුවන් නේ. ඒ ශ්‍රාවකයා අර හතර ගැනම කල්පනා කරලා තමන්ගෙන් ඒක සිද්ධවුනාට මොකද නියත වශයෙන් හිතන්නේ නැහැ අපායට කැපවුනා කියලා. අනාගතයට ඒ පිළිබඳව හික්මෙනවා.

ඔන්න ඊළඟට කරන්න තියන ටික බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ

කරනවා. ඒ ශ්‍රාවකයා එතනින් නවතින්නේ නැතිව තමා කරපු අකුසලය ගෙවා දාන්න කරන ඊළඟ උත්සාහයයි මේ පෙන්නුම් කරන්නේ. ඒ තැනැත්තා - ඒ ආර්ය ශ්‍රාවකයා- ප්‍රාණඝාතය අතහැරලා - ඒ දස අකුසල්ම අතහරිනවා- ප්‍රාණඝාත, අදින්නාදාන, කාමමිථ්‍යාචාර ඊළඟට බොරුකීම. බොරුකීම පමණක් නොවේ කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම, නිෂ්ඵල වචන දෙඩීම, ඒවායිනුත් ඉවත් වෙනවා. වචනයෙන් කෙරෙන අකුසල් හතරෙනුත් ඊළඟට අවසාන වශයෙන් දක්වෙනවා අභිජ්ඣා, ව්‍යාපාද, මිච්ඡාදිට්ඨි කියන විෂමලෝභය ද්වේශය, ඊළඟට මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය ඒ දසඅකුසල්ම ඉවත් කරලා, දසකුසල් මාර්ගයට අවතීර්ණ වෙලා, සම්‍යක්දෘෂ්ටියෙන් යුක්තව සතිමත්ව- ඊළඟට මොකද්ද කරන්නේ?- අන්න එතනදී තමා ඔය මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය ප්‍රකාශ කරන්නේ.

ඒ තැනැත්තා, ඒ ශ්‍රාවකයා, අර අකුසල් ගෙවා දාන්න මොකක්ද කරන්නේ? 'මෙත්තා සහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති විපුලෙන මහග්ගතෙන අවෙරෙන අබ්‍යාපජ්ඣෙන.' ඔය විදියටම කියනවා පුළුල්වූ මහත්වූ අප්‍රමාණ වූ අවෛරීවූ පීඩාරහිතවූ මෛත්‍රී සහගත සිතින් එක දිසාවක් පතුරුවා වාසය කරනවා. එක දිසාවකට පතුරුවනවා. දෙවෙනි දිසාවට පතුරනවා. තුන්වැනි දිසාවට පතුරනවා. හතරවෙනි දිසාවට පතුරවනවා. උඩට යටට පතුරනවා. අන්න ඒ විධියට අන්න එතෙන්දි කියන්නෙ දිසා වශයෙන්. අර චෙතොවිමුත්ති තත්ත්වය දක්වා යන්න නම් මේ මෛත්‍රිය අප්‍රමාණව වඩන්න ඕන. අප්‍රමාණව වැඩීම තමා අර මෙත්ත සූත්‍රයෙන් කිව්වා වගේ මෙතන තියෙන්නේ. එක් දිසාවක්, දෙවෙනි දිසාව, තුන්වැනි දිසාව, හතරවැනි දිසාව, උඩ, යට, - මුළුලෝකය කෙරෙහිම අපරිමාණ, අප්‍රමාණවූ, අවෛරීවූ ඒකට කියන්නේ මහද්ගතසිත - මහද්ගතසිතක් වඩනවා. මෙතනදී මතක තියාගන්න ඕන, ඔය පරණ පොත්වලත් තියනවා - පරණ කියන්න නරකයි මේ මෑත යුගයේ - ඕවා තෝරන්න ගියාම තියෙනවා 'සීමාසම්භෙද' කියල එකක්. සීමා බිඳින්න ඕන කියලා සීමා හතරක් දක්වනවා- තමා, හිතවතා, මැදහතා, වෛරකාරයා කියලා. ඔහොම ආරම්භයේදී ඒක ගැන හිත යෙදීම බොහෝ භාවනායෝගීන්ට කරදරයක් බව අපට ප්‍රකාශ කරලා තියෙනවා. ඒකයි අපි කියන්නේ ඒ ක්‍රමය හොඳ නැහැ කියලා ආරම්භයේදී. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වූ ආකාරයට පොදු වශයෙන් විග්‍රහකරනවා මිසක් පෞද්ගලික වශයෙන් තමන්ට ඉස්සර වෙලා මෛත්‍රිය කරලා තමන්ගේ හිතවතා ඊළඟට ඔහොම ඔහොම වැට කඩුලු හඳ හදා කඩන්න ඕනැ නැහැ. තියන වැටකඩුලු කඩාගන යන විධියට හතර දිසාවටම පතුරුවන එකයි මෙතන කරන්න තියෙන්නේ. ඒ හතර දිසාවට පැතිරීම තමන්ගේ හිතට නිසි ආකාරයට-

ගැලපෙන ආකාරයට-අපි උපමාවල් කිව්වොත් මේ විධියට කරන්න පුළුවන් කෙනෙකුට.

දැන් බොහෝ තැන්වල කරන්නේ මේක වචනයට නගලා නැගෙනහිර දිශාවේ යම් සත්ත්වයෝ වෙත්ද, බටහිර දිශාවේ, දකුණු දිශාවේ, උතුරු දිශාවේ, එහෙම එහෙම ඒක නිකං වචන මාත්‍රයක් වෙනවා. එහෙම නොවෙයි තමන් ඉන්න ඉරියව්ව ගැන සලකලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන කිව්වේ 'එකං දිසං' එක දිසාවක් කියනකොට එතකොට පළමුව තමා ඉදිරිපිට තියන දිසාව කියා හිතා ගන්න පුළුවන්. ඒ දිසාව, දෙවෙනි දිසාව, තුන්වැනි දිසාව, හතරවැනි දිසාව, අන්න එහෙම තමන්ගේ ප්‍රත්‍යක්ෂයට ගෝචරවන ආකාරයෙන් දිසාවලට මේ මෛත්‍රී සිත විහිදුවා හැරීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියාපු සමස්ත පහ අනුව ආරම්භයේදීම තමන්ගේ හිත- එක වචනය යෙදුවට මොකද- ඒක ශක්තිමත් කරගන්න ඕනැ. හිතට එකභව කරන දෙයක් මිසක් මේක ගුප්ත මන්ත්‍රයක් නොවේ. අර 'සුවපත් වේවා' කියන එක ඒ අදහස පතුරවලා හරින්න ඕනැ.

අපි උපමාවකට කිව්වොත් අඳුරු රැයක කඳු මුදුනක ඉඳගෙන විදුලිපන්දමකින් ආලෝකය විහිදුවනකොට අපි දන්නවා කෝණාකාරව ආලෝකය විහිදෙන බව. එතකොට ඒ විදියට හතර දිසාවට විදුලි පන්දම හැරෙවුවාම හතර දිසාවම සම්පූර්ණයි. ආයෙ අනුදිසා ගැන කියන්න ඕනැ නැහැ. උඩට යටට. අන්න එහෙම යම් කිසි තමන්ට හිතට ගැලපෙන උපමාවක් අනුව. එහෙමත් නැත්නම් මහා ජලාශයක සොරොව්ව ඇරියාම මුඩුබිම් ඔක්කොම අස්වද්දන්න ඒ වතුර ගලාගන යන්නා වගේ මෛත්‍රී සිත ගලා යන්න සලස්වන්න ඕන, අප්‍රමාණව. අන්න ඒ විධියට කරලා යම් අවස්ථාවක වෙන එකක් තබා යම් තැනක, යම් මධ්‍යස්ථානයක, කේන්ද්‍රස්ථානයක, ඉඳගෙන ඒ දිසා වලට දිසාඵරණ වශයෙන් සීමා කඩාගන යන විධියට මෛත්‍රිය පතුරවා හැරියාද, අන්තිමට ඒ කේන්ද්‍රස්ථානයත් මැකිලා ගිහිල්ලා තනිකරම මෛත්‍රී සිත වශයෙන් මිදුනු අවස්ථාව තමයි මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්තිය කියලා කියන්නේ. එතකොට අපි යම් තැනක ඉඳලා මෛත්‍රිය වඩනවා හතර දිශාවට, අන්තිමට ඒ තනිකර මෛත්‍රී හිත පමණයි. තමන් ඉන්න තැනක්වත් හරියට නැහැ. ඒ තරමට එහෙම පිටින්ම මෛත්‍රී සිත. ඒකෙන් හිත විමුක්ත වෙනවා. මොකද හිත විමුක්තය කියල කියන්නේ? එක එක්කෙනාට වෙන වෙනම මෛත්‍රිය කිරීම හිතට කරදරයක් බව වැටහෙනවා. අන්තිමට මේක තනිකර මෛත්‍රිය සියලුම සත්ත්වයින් කෙරෙහි පතුරුවන්න පුළුවන්. අන්න ඒ තත්ත්වය තමයි එතකොට- ඒ අප්‍රමාණ සිතේ ශක්තිය තුළින්.

ඊළඟට අපි දන් ආයිත් එමු අර සූත්‍රය ඉවර නැහැ. අන්න සංඛ සූත්‍රයේ අර ටික කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙනවා හක්ගෙඩියේ උපමාව. යම්සේ ගාමණී ශක්තිමත් හක් පිඹින්නෙක් පහසුවෙන්ම හතර දිශාවට ඒ හක්ගෙඩියේ හඬ අසවනවාද, අන්න ඒ විධියට අර පුද්ගලයා, අර කලක් පව්කම් කළ පුද්ගලයා, අර විධියට මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය පැතිරෙව්වාම ඒ මෛත්‍රී සිත තුළ- එතන බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා 'යං පමාණකතං කම්මං න තං තත්‍රාවසිස්සති න තං තත්‍රාවතිට්ඨති' ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද අර පාපකර්ම ඒ මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්තිය තුළ රඳන්නේ නැහැ. ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. ඒවා මැකිලා යනවා. එහෙම නැත්නම් දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙන් සුළු වශයෙන් ඒවා විපාක දීලා එතනින් කෙළවර වෙනවා. ආයෙ පරලොවට ගෙනයන්නේ නැහැ. අන්න ඒ තුළින් අපට හිතාගන්න පුළුවන්- මේ නිගණ්ඨ ධර්මය වගේ නොවේ අපේ මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ ධර්මය තුළ කෙනෙකුට හැදෙන්න පුළුවන්. ඒ විධියේ පව්කම් කළ කෙනෙකුට පවා මම දන් නිරයට යනවා කියලා ඒකාන්ත වශයෙන් හිතන්නේ නැතිව ජීවිත පරිවර්තනයක් තුළින් අර බරපතල අකුසල් කර්ම පවා ගෙවා දැමිය හැකි බවයි මේ හක්ගෙඩියේ උපමාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ.

ඉතින් මේ ධර්ම න්‍යාය මීටත් වඩා පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කළ සූත්‍රයක් - සමහර විට මේ පින්වතුන් අහලත් ඇති කලිනුත් අපි ප්‍රකාශ කළ නිසා- ලුණුකැටයේ උපමාවට ඊළඟට එමු. මේ උපමා ආශ්‍රයෙන් මතක තියා ගන්න පහසු නිසා. ඒ සූත්‍රය තුළිනුයි මේ කර්මය පිළිබඳ මේ කාලයේ බොහෝදෙනා නගන ගැඹුරු ප්‍රශ්න වලටත් උත්තර තියෙන්නේ. කර්මය නියතිවාදයක්ද? ඒකාන්තයෙන්ම කෙනෙක් මෙහෙම කළොත් විපාක ඒ විධියටම දෙනවාද? ඒවාට පිළිතුරු තිබෙනවා ලෝණඵල සූත්‍රය කියලා කියන ලුණුකැටය පිළිබඳ උපමාව දැක්වෙන සූත්‍රයෙ. ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විධියටයි ආරම්භ කරන්නේ. ඉස්සර වෙලා අර සිද්ධාන්ත වශයෙන් දක්වනවා. යම් කෙනෙක් කිව්වොත්-එතන යම් කෙනෙක් කියන්නේ යම් ශාස්තෘවරයෙක්, අපට හිතාගන්න පුළුවන් නිගණ්ඨනාථ පුත්‍ර- එයාගෙ ධර්මයේ එහෙමයි තියෙන්නේ. යමෙක් යම් යම් ආකාරයකින් කර්මය කරයිද ඒ ඒ ආකාරයකින්ම විඳිය යුතුයයි කියනවා නම් යම් ශාස්තෘවරයෙක්, එහෙම නම් එම ධර්මය තුළ බ්‍රහ්මචරිය වාසයකට, නිවන් සඳහා කරන ප්‍රතිපත්ති පූරණයකට, ඉඩක් නැත. මේ දුක් -සසර දුක්-කෙළවර කිරීමට අවස්ථාව නැත. මොකද? ඒ කරන ඒ හැම පාපයකටම ගෙවන්න ගියොත් කවදාවත් ගෙවලා නිම කරන්න බැරි නිසා.

ඊළඟට කියනවා ධර්මානුකූල සිද්ධාන්තය. ඒක ටිකක් සියුම් විධියටයි

එතන ඒ පාලි වචන යොදලා තියෙන්නේ. කෙනෙකුට තේරුම් ගැනීම ටිකක් අපහසු වෙන්නත් බැරි නැහැ. එතෙන්දි කියන්නේ 'යථා යථා අයං පුරිසො කම්මං කරොති තථා තථා තං පටිසංවෙදියති' අපට පාලි වචන කියන්න වෙනවා ඒකෙ වෙනස පෙන්වන්න. යම් යම් ආකාරයට මේ පුරුෂයා කර්මයක් කරනවාද, ඒ ආකාරයට එය විඳී කිව්වොත් අපට බැහැ විමුක්තියක් ලබන්න. ඔන්න ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක සංශෝධනය කරනවා. "යථා යථා **වේදනීයං** අයං පුරිසො කම්මං කරොති තථා තථාස්ස **විපාකං** පටිසංවෙදියති" යම් යම් ආකාරයකට විඳිය යුතු ලෙස - යම් යම් ආකාරයකට **විඳිය යුතු ලෙස**-යමෙක් කර්මය කරයිද ඒ අනුව එහි **විපාකය** විඳී කිව්වොත් ඔන්න එහෙනම් බ්‍රහ්මචරිය වාසයකට ඉඩක් තියනවා. විමුක්තියට ඉඩක් තියනවා. ඒක බොහොම සියුම් කාරණයක්. එතැනින් අපට හිතාගන්න තියෙන්නේ මෙහෙමයි. නිගණ්ඨ ධර්මය අනුව ඒ කර්මානුරූපව ඒ විධියටම විඳින්න වෙනවා. දඬුවමක් වගේ විඳින්න වෙනවා. නමුත් ධර්මයට අනුව කර්මයයි විපාකයි - විපාකය කියන වචනය තුළ තියෙනවා පැසීම කියන අර්ථය- එතකොට මේ කර්ම වාදය ඇත්ත වශයෙන්ම තියෙන්නේ පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය තුළයි. හේතු ප්‍රත්‍යය සම්බන්ධය තුළයි. ඒක නිසාම තමයි මෙතන අර විධියේ බරපතල කර්මයක් කළ කෙනෙකුට පවා ජීවිත පරිවර්තනයක් තුළින් ඒ කර්ම වේග ගෙවා දැමිය හැක්කේ.

ඊළඟට ඒ ගෙවා දමන ආකාරය මේ සූත්‍රයේ එතනදීම බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා. ඒක ඒ කර්මය ගෙවන්න පුළුවන් දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙනුත් - කර්ම විපාක ගැන මේ පිංචතුනුත් අහලා තියෙනවා ඇතැම් කර්ම මෙලොවම ගෙවා දමනවට කියනවා 'දිට්ඨධම්මවෙදනීය' කියලා. ඊළඟ ආත්ම භවයේදී ගෙවන ඒවාට කියනවා 'උපපජ්ජවෙදනීය' කර්ම කියලා. 'අපරාපරිය වෙදනීය' කර්ම කියලා කියන්නේ අනාගත ආත්ම ගණනාවක විඳින්න වෙන කර්ම වලට. ඔය විධියට ප්‍රභේදයක් තියනවා. දිට්ඨධම්මවේදනීය, උපපජ්ජවේදනීය, අපරාපරියවේදනීය. අන්න අර 'විපාකයේ කථාව' කිව්වේ ඒකයි. එතකොට කෙනෙකුට අර පාපකර්ම මෙලොවම සුළු වශයෙන් විඳලා බේරෙන්නත් පුළුවන්කම තියන බවයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ. ඊළඟට ඒක තවත් පැහැදිලි කිරීමට ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා යම්කිසි කෙනෙක් සුළු පාපකර්මයක් කරල, එක තැනැත්තෙක් සුළු පාපකර්මයක් කරල එයින් නිරයට යනවා. තව තැනැත්තෙක් ඒ ප්‍රමාණයේම පාපකර්මයක් කරල නිරයට යන්නේ නැහැ. එයින් බේරෙනවා, මෙලොවම සුළු වශයෙන් ගෙවා දමනවා. දිට්ඨධම්මවේදනීය වශයෙන් පාපකර්මයේ විපාක ගෙවා දාලා පරලොවට කිසිවක් පාපකර්ම

ඉතුරු කර ගන්නේ නැහැ. ඔන්න ඒක ප්‍රහේලිකාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරලා ඊළඟට තෝරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ කවුද ඒ පළමුවැනි පුද්ගලයා? යම්කෙනෙක් පාප කර්මය කරලා-ඒ තැනැත්තාගේ ජීවන චර්යාව ගැන ප්‍රකාශ කරනවා -ඒ තැනැත්තා 'අභාවිත කායො අභාවිත සීලො අභාවිත චිත්තො අභාවිත පඤ්ඤා' සංවර ආදී වශයෙන් කයක් දියුණු කරලා නැහැ. සීලයක් දියුණු කරලා නැහැ. සමාධි වශයෙන් සිතක් දියුණු කරලා නැහැ. ප්‍රඥාවක් දියුණු කරලා නැහැ. අන්න එබඳු පුද්ගලයා සුළු පාපකර්මයක් කරලා නිරයට යනවා. දෙවනුව කී පුද්ගලයා පාපකර්මයක් කළ බව ඇත්ත. නමුත් ඒ තැනැත්තා ඊටපසුව ජීවිත පරිවර්තනයක් තුළින් -'භාවිතකායො භාවිතසීලො භාවිතචිත්තො භාවිතපඤ්ඤා' සංවරව හැසිරෙනවා, සීලය දියුණු කර ගන්නවා, සමාධිය වඩනවා, ප්‍රඥාව වඩනවා. අන්න එබඳු පුද්ගලයා අර කර්මය පරලොවට ගෙන යන්නේ නැහැ. මෙලොවම සුළු වශයෙන් ගෙවා දමලා කෙළවර කරගන්නවා.

ඔන්න ඊළඟට එනවා උපමාව. ඔන්න අර සංඝයා වහන්සේලාට ඒක පෙන්නුම් කරන්න උපමාව දෙනවා. "මහණෙනි, මොකක්ද හිතන්නේ. දන් යම් ලුණු කැටයක් පොඩි දිය තලියක දමනවා. ඒ දිය තලියේ වතුර ඒ ලුණු කැටය නිසා ලුණු රස ගැන්වෙනවාද?" "එසේය, ස්වාමීනි" "මොකක්ද ඒකට හේතුව?" "ඒ දිය තලියේ වතුර ටිකයි." ඔන්න ඊළඟට අනික් පැත්තට දෙන උපමාව. "ඒ ප්‍රමාණයේ ලුණු කැටයම ගංගා නම් ගඟේ දිය කළාට පස්සේ ඒ දිය ලුණු රස ගැන්වෙනවාද?" "නැත ස්වාමීනි," "මොකද ඒකට හේතුව?" "අර දියකඳ ලොකුයි." අන්න ඒක නිසා තමයි අර මහග්ගත භාවයට, අප්‍රමාණ භාවයට වැඩුන සිතක් තුළ -ඒක ආශ්‍රයෙන් ප්‍රකාශ කරනවා- අර ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද පාපකර්ම ඒවා රඳන්නේ නැහැ. ඉතිරිවන්නේ නැහැ. මෙලොවම සුළු වශයෙන් පෙන්නුම් කරල දීල එතනම කෙළවර වෙනව. **ඔන්න සත්ත්වයින්ට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින් තියන සැනසිල්ල,කර්මවාදය තුළින් තියන සැනසිල්ල.** මේවා බොහෝ දෙනා අවුල් කරගෙන. අර විධියට ජීවිත පරිවර්තනයක් තුළින් හොඳ මාර්ගයට පිවිසෙන්න පුළුවන් අයත් සමහරවිට අධෛර්ය වන විධියට කර්මවාදය විග්‍රහ කරන නිසයි මේක අපි ප්‍රකාශ කළේ.

ඒක එතනින් ඉවර වෙන්නේ නැහැ. තව ඊට වඩා ශක්තිමත්ව- ඔන්න ඊළඟට අපි තව දේශනයක් ඒකට එකතුකරන්න යනවා. ඒක කොටින්ම ඔන්න මෛත්‍රී චේතොවිමුක්තිය පිළිබඳ දේශනාව. එතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා. කෙනෙක් වරදවා වටහා ගන්න

ඉඩ ඇති නිසා "මහණෙනි, මම කියන්නේ නැහැ චේතනාවක් සහිතව කරන ලද කර්ම- රැස් කරන ලද කර්ම- විපාක නොදී ගෙවෙනවා කියල. ඒක විපාක දෙන්ට ඕනෑ. නමුත් ඒ විපාක දෙන ආකාරය ඒක දිට්ඨධම්මවේදනීය වෙන්න පුළුවන්. උපපජ්ජවේදනීය වෙන්න පුළුවන්. අපරාපරියවේදනීය වෙන්න පුළුවන්. ඔන්න ඊළඟට කෙලින්ම ප්‍රකාශ කරනවා- මේ කාරණය තේරුම්ගත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා අන්න අර කියාපු විධියට අර දස අකුසල් වලින් ඉවත් වෙලා, දසකුසල් පැත්තට වැටිලා සිත වශයෙන් බලනකොට එතෙන්දි ප්‍රකාශ කරන්නේ අන්තිමට එන අර සිත පිළිබඳ කාරණයයි. විෂමලෝභය අතහැරලා ද්වේශය අතහැරලා සම්‍යක්දෘෂ්ටිකව, එතන ඉඳලා මෛත්‍රීචේතොවිමුක්තිය වඩන ආකාරය. එක දිසාවක් 'මෙත්තා- සහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති'. ඔය අප්‍රමාණ අවෛරී මහග්ගත සිතින් එක දිසාවක් පතුරුවා වසනවා. දෙවෙනි දිසාව, තුන්වැනි දිසාව, හතරවැනි දිසාව, උඩ යට අර විධියට සීලවන්තව මේ පුද්ගලයා එහෙම වඩනවා.

ඊළඟට ඒ පුද්ගලයා කල්පනා කරන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා. 'කලින් මගේ සිත, පටුයි, පොඩියි, සුළුයි-මේ පාපකර්ම කරන කාලයේ. නමුත් දැන් මගේ සිත පුළුල්, මහත්, අප්‍රමාණයි. ඒක නිසා අර මා කළ ඒ පාපකර්ම මේ මහත්වූ සිතේ රඳන්නේ නැහැ. ඉතිරි වන්නේ නැහැ.' අන්න ඒ සැනසිල්ල ඊළඟට ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්න මෛත්‍රීචේතොවිමුක්තියෙ අර කියාපු ප්‍රබල ශක්තිය- පාප කර්මවල විපාක ශක්තිය බිඳින ආකාරය- ඒ සූත්‍රයේ විශේෂයෙන්ම ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. මෙතෙක් ඔය කියාපු උපමා ආදියටත් වඩා ප්‍රබල අන්දමින් ඔන්න ඊළඟට එතන බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රබල ප්‍රකාශයක් කරනවා."මහණෙනි මොකද හිතන්නේ? **යම්කිසි ළමයෙක් -'කුමාරො' කියන වචනය යොදනවා- යම්කිසි ළමයෙක් ළදරු කාලයේ ඉඳලම මෛත්‍රීචේතොවිමුක්තිය වඩනවා නම් ඒ ළමයා පාප කර්මයක් කරයිද?"** මේ සංඝයා වහන්සේලාගෙන් අහන්නේ. "නැත ස්වාමීනි," "පාපකර්මයක් නොකරන ඔහු වෙත දුකක් එයිද?" මේ සංඝයා වහන්සේලා අහනවා "කොහොමද ස්වාමීනී පාපකර්මයක් නොකරන කෙනා වෙත දුක එන්නේ?" ඔන්න එතකොට ඒක පිළිගත්තාට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා- මුළු ලෝකයටම- **මහණෙනි, ස්ත්‍රියක් විසින් හෝ පුරුෂයෙක් විසින් හෝ මෛත්‍රීචේතොවිමුක්තිය වැඩිය යුතුයි.** ස්ත්‍රියක විසින් හෝ පුරුෂයෙකු විසින් හෝ මේ ශරීරය අරගෙන යන්න බැහැ. මේ ශරීරය තබලා යන්න ඕනෑ. නමුත් මේ ශරීරය තුළ හිතක් තිබෙනවා. **'චිත්තන්තරො'** සිතක් තිබෙනවා. ඒක තේරුම් අරගෙන ඒ සිත උපකාර

කරගෙන ඒ අර කියාපු මෙත්තාචෙතොවිමුත්ති පැත්තට හරවලා මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය වඩතොත් ඒ වඩන්න ඕනෑ මේ අදහසින් කියලා දක්වනවා. ඒ තැනැත්තා හිතන්න ඕනෑ මම මේ මගේ කර්මානුරූපව ලැබිච්ච කයෙන් යම් කර්මයක් මේ ජීවිතය තුළ කරලා තියෙනවා නම් ඒක මෙතනම මම ගෙවලා දමනවා. මා පිටිපස්සේ යන්න දෙන්නේ නෑ කියන අදහසින්. අන්න මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය වඩනවා. ඒ වැඩීම තුළින් අන්තිමට එන්නේ - අර ඒකයි කලින් කිව්වේ - අර හක්ගෙඩියේ උපමාවේ කිව්වා වගේ අර ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද පාපකර්ම සුළු වශයෙන් ගෙවා දාල එතනම ඉවර වෙනවා. පරලොවට යන්නේ නැහැ උපපජ්ජවශයෙන් අපරාපරිය වශයෙන්. අන්න ඒ විධියේ ප්‍රබල සැනසිල්ලක් එතකොට මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්තිය තුළ තිබෙන නිසා අර කලින් ප්‍රකාශ කළ ආකාරයට මුලින්ම අපි යෙදූ උපමා, බුදුරජාණන් වහන්සේ යෙදූ උපමා, අතිශයෝක්ති නොවන බව අපි දන්නවා. එතකොට තරුවලට වඩා චන්ද්‍රප්‍රභාව. දානාදී පින්කම් ඔක්කොම පරදවලා උපධිසම්පත්ති ගෙන දෙන- අපි මේ ලොකුවට ගන්න- ඒ දානාදී පිංකම්වලට වඩා ප්‍රබල කුසල් සිතක් මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය. ඕකයි කියන්නේ මෛත්‍රීභාවනාව අතික් ඔක්කෝම පරදවනවා කියල චෙතො විමුත්තිතත්ත්වයෙන්. අර කියාපු එදිනෙදා ආනිශංස පමණක් නොවෙයි අර කියාපු ප්‍රබල පාපකර්ම පවා- කෙනෙක් නිරයට ගෙනයාමට සමත් දේවල්- මෙතනම ගෙවල දමල බේරෙන්න පුළුවන්.

ඊළඟට මෙන්න මේ කාරණා සම්පිණ්ඩනය වන තවත් කෙටි දේශනා තියනවා. ඇතැම් කෙනෙක් ඒවා ගැන ප්‍රශ්න කරනවා. මේවා වෙන්න පුළුවන් දේවල්ද කියලා. නමුත් බුද්ධ වචනය හැටියට ගත්තොත් පුදුම හිතෙනවා. "මහණෙනි, යම් භික්ෂුවක් අසුරු සණක් - අසුරුසණක් කියන එක මේ පින්වතුන් දන්නවා ඇති- ඇඟිලි දෙක එකතු කරලා අර ගහන සද්දේ. අසුරුසණක් තරම් කාලයක් මෛත්‍රීසිත වඩනවා නම් යම් භික්ෂුවක්, ඒ භික්ෂුව නොසිස් ධ්‍යාන ඇතිව ජීවත්වෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාද අනුශාසනය අනුව ජීවත්වෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන් වෙනවා. රටුන් විසින් දෙන පිණ්ඩ ආහාරය නිෂ්ඵල නොවන ආකාරයට වළඳනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඊට වඩා මෛත්‍රී චිත්ත විමුක්තිය, මෛත්‍රීසිත වඩනවා නම් කියනුම කවරේද? ඒ විධියට අසුරුසණක උපමාවෙන් දෙනවා. මෛත්‍රී චේතොවිමුක්තියේ අගය, මෛත්‍රීසිතක අගය. මෛත්‍රීසිතින් මෙනෙහි කරනවා නම්, මෛත්‍රිය වඩනවා නම් ඒ වගේ වෙනවා කියලා.

ඔන්න ඊළඟට ඒ වගේම තවත් වටිනා සූත්‍ර කෙටියෙන් දක්වනවා, එක තැනක. කෙටියෙන් කියතොත් තවත් සූත්‍රයක බුදුරජාණන් වහන්සේ

ප්‍රකාශ කරනවා "මහණෙනි, යම්කෙනෙක් උදේවරුවේ බත් හැලි සියයක් දන්දෙනවා. මද්දහන වේලාවෙත් බත් හැලි සියයක් දන්දෙනවා. සවස් යාමෙත් බත්හැලි සියයක් දන් දෙනවා" මේ එක්කෙනෙක්. අනික් එක් කෙනා උදේ වරුවේ -එතන කියවෙනවා වචනයක් ගද්දූහනමත්තං- ගද්දූහනමත්තං කියන එක තෝරන්නේ දෑන් එළදෙනකගෙන් කිරි දොවන කොට තණපුඩුව අදින සුලු වෙලාවක් තියනවා නේ ඒකෙ තියන කිරි ඇදෙන්න. අන්න ඒ සා සුලු වෙලාවක් මෛත්‍රීසිත වඩනවා නම් උදේ වරුවේ, මද්දහන වෙලාවේ ඒ තරම් සුලු වෙලාවක් මෛත්‍රී සිත වඩනවා නම්, සවස්වරුවේ ඒ තරම් සුලුවෙලාවක් මෛත්‍රීචෙතො විමුක්ති තත්ත්වයෙන් සිත වඩනවා නම්, ඒ දෙන්නාගෙන් අර දෙවෙනු කී එක්කෙනා අර සියලු කුසලයට අර දානාදී වශයෙන් ඇතිකරගන්නා කුසලයට වඩා ප්‍රබල කුසලයක් ඇතිකර ගන්නවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා. ඊට වඩා මෛත්‍රිය වඩනවා නම් කොහොමට ඇද්ද කියලා එහෙම එතන පෙන්නුම් කරනවා.- 'ගද්දූහනමත්තං' ඉතින් එතකොට අර බත්හැලි තුන්සියයක් දන් දෙනවාටත් වඩා අර තරම් සුළු කාලයක් මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්ති තත්ත්වයෙන් සිත පැවැත්වීම, ලෝකයාට මෙත් වැඩීම, ප්‍රබල පිංකමක් බවයි එතනින් ප්‍රකාශ වෙන්නේ.

තවත් ඒ වගේ සූත්‍රයක් තියනවා හෙල්ලක උපමාවකින්. මහණෙනි හෙල්ලක් තියෙනවා තුඩ ඉතාමත් තියුණුයි. තියුණු තුඩ ඇති හෙල්ලක් තියෙනවා. පුරුෂයෙක් එනවා මම මේ හෙල්ල-දෑන් මේ කාලයේ දන්නවා නේ ඔය අභියෝග කරනවා- අභියෝග කරන පුරුෂයෙක් එනවා. 'මම මේ හෙල්ලේ තුඩ මොට කරනවා මේ අල්ලෙන්, එහෙම නැත්නම් මිටෙන්. මේ හෙල්ලේ තුඩ මොට කරනවා, මේක නමනවා අඹරනවා' කියලා. "මහණෙනි ඒක එයාට කරන්න පුළුවන් එකක්ද?" "නැත ස්වාමීනි," මොකද ඒ හෙල්ලේ තුඩ බොහොම සියුම්. අර පුද්ගලයා කරන්නේ අත තුවාල කරගන්න එක විතරයි. දුකට පත්වෙනවා පමණයි. අන්න එසේම මහණෙනි, යම් කෙනෙක් ඒ ප්‍රබල මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තියෙන් සිත ශක්තිමත් කරගෙන තිබෙනවා නම්, යම් අමනුෂ්‍යයෙක් එතොත් ඒ තැනැත්තාගේ හිත වික්ෂිප්ත කරන්න, ඒ අමනුෂ්‍යයාගේ ප්‍රයත්නය, උත්සාහය, නිෂ්ඵල වෙනවා. අන්න අර තියුණු හෙල්ලේ තුඩ මොට කරන්න ගිය පුද්ගලයාගේ වගේ. අන්න ඒ තරමට එතකොට මෛත්‍රීයේ ආනිශංස බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරලා තියනවා. මෛත්‍රී චෙතොවිමුක්තිය පිළිබඳව. අපි මේ පැයක් තුළ මේ ඔක්කොම කියන්න ඕනැ නිසා බොහොම වේගයෙන් කිව්වේ. මේ පිංවතුන්ට ඒ පමණකින් ඒ මූලික කරුණු ටික කියනවා.

දැන් බොහෝ දෙනා අහන එකක් තමයි මේ ප්‍රායෝගික පැත්ත. ඒකට දැනටමත් යමක් කියවිලා තියෙනවා. මෛත්‍රිය වැඩීම අපි තේරුම් ගන්න ඕන. නා නා විධ භාවනා ක්‍රම තිබෙනවා. ඒවා කරපු කට්ටිය අප ළඟට එනවා. කිසිසේත් හිතන්න නරකයි ඒවා අපතේ ගියයි කියලා. ඒ කරපු දේවල යම් යම් ප්‍රමාණයට ආනිශංස තිබෙනවා. කොයි විදියට කළත්. විශේෂයෙන්ම තමන්ගේ හිතට එකඟව- නිකන් ආවට ගියාට නොවේ. කවුරුවත් කිව්වට පොතේ තිබෙනවාට නොවේ. අවංකවම ඒ විධියට කළා නම්. නමුත් අන්න අර සරලව වැඩීම වැදගත් බව අපට පේන්නේ මෙතන විශේෂයෙන් කියවුනා නේ අර කුඩා දරුවෙක්, පොඩි ළමයෙක්, ලාබාල කාලයේ ඉඳලා මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය වඩන්නේ කොහොමද? අර විධියට සංකීර්ණ ක්‍රමයකින්ද? ඉතාම සරලව වඩන්න පුළුවන්. අර විධියට 'සුවපත් වේවා' කියන වචනය පොඩි එකාට පුරුදු කළොත්, හතර දිසාවට වඩන්න. හතර දිසාව ගැන දැන ගන්න, මනින්න, යන්න ඕන නැහැ. මේ කාලයේ ලෝකයා ඔය ගෝලීය කරණයට ගියා වගේ. කෙනෙකුට සලකගන්න පුළුවන්. අපට පෙනෙන දේවලට වඩා නොපෙනෙන දේවල් තිබෙනවා. ඉතින් ඒ දිශා වශයෙන් පතුරුවා හරින විට අර විධියට සීමාවක් නැතිව, අසීමිත ලෙස, පිට සක්වලවල් තිබෙනවා නම්, ලෝක තියෙනවා නම්, විශ්ව තියෙනවා නම් ඕනෑම දිශාවකට යන්න කියලා අර ආලෝකය විහිදුවන්නා වගේ පොඩිදරුවට පුරුදු කළොත් අන්න අර පොඩිකාලේ ඉඳලම ඒ දරුවා එහෙම කරනව නම්, පාපකර්ම වලට යොමුවන්නේ නැති බවයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඉතින් ඒක අනුව අපි සරල ක්‍රමයේ ආනිශංස තේරුම් ගන්න ඕන. ඒක එදිනෙදා ජීවිතයේ. හැබැයි ඒ වචනය අර්ථවත්ව කරන එකයි මෙතන වැදගත් වන්නේ. මේ මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය පමණක් නොවේ අපි මේ මෛත්‍රිය ගැන විශේෂයෙන් කියන නිසා අර ඒ චෙතොවිමුක්ති ගැන කියන හැම අවස්ථාවකම බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒ හා සමානව ආනිශංස තිබෙනවා කියල ප්‍රකාශ කරනවා මේ කාලයේ වැඩිදෙනා නොදන්න, වැඩිදෙනා පුරුදු නොකරන, කරුණා චෙතොවිමුත්තිය මුදිතාචෙතොවිමුත්තිය උපෙක්ඛා චෙතොවිමුත්තිය. චේතොවිමුක්ති හතරක් තිබෙනවා.

එතකොට මෛත්‍රී සිත මුළු ලෝකයට පතුරුවනවා වගේ තමයි කරුණා සිතත් මුළු ලෝකයේම පැතිරීම. ඒකෙත් අර වගේම ආනිශංස. කරුණාව කියන එක දන්නවා නේ? මෛත්‍රිය සාමාන්‍යයෙන් පොදුවේ කාට කාටත්. කරුණාව කියන එක විශේෂයෙන්ම දුකට පත් වූ අයට. දුකට පත්වූවකු ආශ්‍රයකරගෙන ඒ ආශ්‍රයෙන් අර හිතුවිලි පැතිරවීමයි. ඊළඟට මුදිතාව කියලා කියන්නේ අන්න අර ඊෂ්‍යාව වෙනුවට. ලෝකයේ

පැතිරෙන්නේ ඊර්ෂ්‍යාවයි. ඒ වෙනුවට හදවතින්ම සතුටුවෙනව. කෙනෙකුට ලැබිච්ච සතුටු විය හැකි අන්දමේ ජයග්‍රහණයක් හරි, හොඳ දෙයක් හරි, දියුණු වීමක් හරි ඇතිවුනා නම්, ඒ තැනැත්තා අරමුණු කරගෙන අර මුදිතාව වඩනවා- ඊර්ෂ්‍යාව ඉවත් කරලා. අනේ කොයි තරම් හොඳද? තමන්ට ලැබුන ලාභයක් හැටියට සලකලා. ඒ සිත ඒ විධියටම වැඩුවොත් මුළු ලෝකය පුරා මුදිතාව- අන්න එතකොට මුදිතා චෙතොවිමුක්තිය ඒ හැම එකක් පිළිබඳව 'මුදිතා සහගතෙන.' 'මෙත්තාසහගතෙන' මෛත්‍රී සහගත සිතක් තියෙන්න ඕනෑ. 'කරුණාසහගතෙන' කරුණාසහගත සිතක් මුදිතා සහගතසිතක්. ඊළඟට උපෙක්ඛාසහගත සිතක්. වැඩිහිටියෙකුට තමන්ගේ දරුවන් පිළිබඳව තියෙන්නා වගේ මුළු ලෝකය දිහා බලනකොට අවස්ථානුකූලව උපේක්ෂාවශයෙන්. ඒක ඉතාම ගැඹුරු ගුණයක් කෙනෙකුට සාමාන්‍යයෙන් සලකාගන්න බැරි. අර ඔක්කොම ගුණවලින් පෝෂණය වෙලා අවසානයේ පදම් වුන සිත තමා උපේක්ෂා සිත. ඒකයි මෛත්‍රී කරුණා මුදිතා උපේක්ෂා සතර බ්‍රහ්මවිහරණය. මේ පින්වතුන් කවුරුත් අහල තියනවා.

බ්‍රහ්මවිහරණය කියල කිව්වට අන්න අර කියාපු සිල්ලර වශයෙන් ඒවා වැඩීමයි සාමාන්‍යයෙන් අපි අදහස් කරන්නේ. මෙතන අන්න ඉහළම මට්ටමින් අපරිමාණ වශයෙන් 'විපුලෙන මහගගතෙන අප්පමාණෙන' ඔය ආදී වචන සඳහන් වෙනවා. විපුල මහග්ගත අප්‍රමාණ මට්ටමින් වැඩීමේ ආනිශංස පක්ෂය ලෝකයාට කෙසේ වෙතත් තම තමන්ට මේ තරමින් තියනවා කියා කෙනෙක් හිතාගත්තොත් අන්න එතකොට ධර්මයේ වටිනාකම තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙනවා. අර තරම් බරපතළ කර්මවල විපාක බිඳලා, අර අමනුෂ්‍ය උපද්‍රවත් බිඳලා, ඒ විධියට තමන්ගේ ජීවිතය සකසාගන්න උපකාර වන නිසා බුද්ධ වචනය අනුව මේවායේ අගය අපි තේරුම් ගන්නවා නම්, ඒ තුළින් අර අපි බලාපොරොත්තු වන සමාජයේ අනිකුත් ප්‍රශ්න සමහරවිට බොහෝ දුරට සමනය කර ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ වගේම මේ මෛත්‍රී භාවනාව ගැන තවදුරටත් කියනවා නම් අර එක වචනයක්-ඒවගේම ඉරියව් වශයෙන් මෙතන ප්‍රකාශ කළා නේ ඒ ඒ ඉරියව්වලදී. මෙතන ප්‍රකාශ කළා නේ නින්දයනතුරුත් පුළුවන් කියලා. අර හිත වැඩීමේදී කල්පනාකාරී වන්න ඕනෑ. ඒක නිකම් මන්ත්‍රයක් හැටියට නොවේ. හදවතට අනුව ඒ වචනය ඇත්ත වශයෙන්ම. ඒකටයි අර උපමාව දීලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ. 'මාතා යථා නියං පුත්තං - ආයුසා එක පුත්තමනුරක්ඛෙ' බලන්න ඒ සූත්‍රයේ කොයි තරම් පුදුම විධියට සංග්‍රහවෙලා තියනවද? කාරණා ඔක්කොම ප්‍රකාශ කරලා ඉවරවෙලා,

තර්කානුකූලව තේරුම් ගන්න පුළුවන් ආකාරයට ප්‍රකාශකරලා, ඊළඟට භාවමය වශයෙන් හදවතට එකතුවන අන්දමේ උපමාවක් යෙදිලා තියෙන්නේ. ඒ ටික ඔක්කොම ඒ මෛත්‍රී සූත්‍රයේ පදාර්ථ රාශිය- දන් විටමින් ගැන කියන කොට පදාර්ථ කියන්නේ වෙන අර්ථයකින්. නමුත් අපි හිතමු මෙහෙම- 'සුවපත් වේවා' කියන විටමින් පෙත්තට දාගත්තට පස්සේ තමන්ට ප්‍රශ්නයක් නෑ කවුරු ඇහුවත්. වෙන අය නම් මෛත්‍රිය වඩන්න හුඟාක් වචන පාවිච්චි කරනවා. වෙන අය නම් මෛත්‍රිය වඩන්නේ තමන්ගෙන් පටන් ගෙන ඉස්සරවෙලා ටික කලක් ඒක කරලා, හිතවතෙක් අල්ලගෙන එයාට කරලා, ඊළඟට මැදහතෙක් අල්ලගෙන එයාට කරලා, පස්සේ විරුද්ධකාරයට කරනවා. ඔන්න ඔහොම ක්‍රමයක්. ඒ වැටකඩුළු අවශ්‍ය නැහැ, මේක ශක්තිමත් කර ගන්න නම්. අර පොඩිළමයාට අරවා කියන්න ගියොත් එහෙම තරහකාරයා ගැන හිතන්න කියලා මහා පටලැවිල්ලක් වෙනවා. ඒකයි අපි කියන්නේ කල්යාමේදී මේවා සංකීර්ණත්වයට පත්වෙලා මේ භාවනා ක්‍රම. ඒ තුළින් ප්‍රායෝගික වශයෙන් අපේ ජීවිතයෙන් ඈත්වන ගතියක් තිබෙනවා. ඒකයි මේ ඒක සුළුවශයෙන් සලකන්නේ නැතිව, මේ එක වචනය හෝ වේවා කමටහන කෙටිවීම තුළින් අපට වැඩි කාලයක් ඒ වෙනුවෙන් අර කියාපු 'ආසේවිතාය භාවිතාය, බහුලීකතාය' බහුල වශයෙන් 'යානිකතාය, වත්ථුකතාය' වශයෙන් කරන්න අපට අවස්ථාව සැලසෙනවා. එතකොට ඒ විධියට අපි පුරුදු කරනවා නම් මේක අර සමාජය වශයෙන් වගේම තමන්ටත් තමන්ගේ අර කර්ම වේග ගෙවාදැමීමටත්. එදිනෙදා ජීවිතයේ අසහනකාරී නානාවිධ පීඩාවලින් පෙළිල සිටින අයට- ඒ වගේම කවුරුත් අහලා තියනවා රෝග ආදියෙදි පවා මෛත්‍රී භාවනාව උපකාර වන බව දැන් කාලේ. ඒ නමුත් ඒ ගුප්ත බලයක් නිසා නොවෙයි. මේක ස්වාභාවික වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ කර්ම වේග පවා ගෙවා දැමීමට ශක්තිමත් හැකියාවක් ඇති පුදුම චිත්ත තත්ත්වයක් බවයි.

අතීතයේ බුද්ධධර්මය පහළවීමට කලින් ඒ ඍෂිවරු ඔය සතර බ්‍රහ්ම විහරණ වඩලා තමයි බ්‍රහ්මලෝකවල උපන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ ධර්මය ඉදිරිපත් කිරීමේදී මෛත්‍රීභාවනාව ඊට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේ මොකද, ඒක නිවනට නැඹුරු කරලා වැඩීම තුළින් අන්න අනාගාමී තත්ත්වය පමණක් නොවේ තවත් ඕනතම් මෙලොවම ඒ මෛත්‍රීචෙතොවිමුක්තිය ඒ ධ්‍යානය පාදක කරගෙන විදර්ශනා වඩලා අර සත්ත්ව සංඥාව ඉවත් කරලා මේක සංස්කාර වශයෙන් සලකලා උතුම් අර්හත්වයෙන් මුළු සංසාර දුක කෙළවර කරගන්න පුළුවන් මෙලොව වශයෙන්. ඒ ටික බැරි වුනොත්

පමණයි අනාගාමී වෙලා බ්‍රහ්මලෝකයට යන්නේ. එතකොට අතීතයේ ඒ වැඩූ ඍෂිවරුන් එපමණකින් පවා කල්පගණන් බ්‍රහ්මලෝකවල ජීවත්වන්න පුළුවන් විධියේ තත්ත්වයක් ඒ චේතොවිමුක්තිය තුළින් ඇතිකරගත්තා. ඒක අතීතයේ ඉඳලා පැවතුන එකක්.

මෙතනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ ඒකට එකතු කළා බොජ්ඣඞ්ග ආදී වශයෙන් වැඩීමත්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙනවා. "මෙත්තා සහගතං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙක නිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොසසග්ගපරිණාමිං. මෙත්තාසහගතං ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගං භාවෙති" ආදී වශයෙන් බොජ්ඣංග භාවනාවත් මෛත්‍රිය කර්මස්ථානය තුළින්ම කරන්න පුළුවන් බවත්. ඒ විධියට වැඩීමෙන් බෝධිපාක්ෂික ධර්මත් මෛත්‍රී භාවනාව තුළින් මතුකරගෙන අර මාර්ගඵල අවබෝධයෙන් උතුම් අමාමහනිවන් දක්වාම මෛත්‍රීචේතොවිමුක්තිය පාදකකරගෙන ඒ උතුම් නිර්වාණ ධර්මය සාක්ෂාත් කරන ආකාරයක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ ප්‍රකාශකරලා තියෙනවා. එතකොට අන්න ඒ තරම් වටිනා භාවනාවක් මෛත්‍රීභාවනාව කියලා කියන්නේ.

දැන් ඒක ගැන අපි කවුරුත් කතා කරන නිසා ඒක අවතක්සේරුවකට ලක්වෙලා කියන්න පුළුවන් තරමට කවුරුත් ඒක සුළු දෙයක් හැටියට සලකනවා. දැන් මෙතනින් පෙනෙනවා ඒක ඉතාමත්ම ප්‍රබල දෙයක් බව. ප්‍රබල ශක්තියක් ඇති භාවනාවක් බව.

ඉතින් මේ පිංවතුන් අද වගේ වටිනා දවසක ගෙදරදොර වලින් ඉවත් වෙලා වටිනා සීලයක් සමාදන්වෙලා අද දවස සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්තව තම තමන්ගේ කටයුතු කරමින් භාවනාව කරමින් අද මේ අවස්ථාවේ ඇසූ ධර්ම දේශනයත් උපකාර කරගෙන මේ කියාපු ධර්ම මාර්ගයේ යමින් තමන්ගේ ජීවිතත් සාර්ථක කරගනිමින් ලෝකයාටත් අර කියාපු විධියට මෛත්‍රීචේතොවිමුක්තිය තුළින් සහනයක් සලසන්න ශක්තිමත් වේවා කියා ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මෙතෙක් මේ තමන් රකින ලද සීලය, කරන ලද භාවනාව, අසන්න ලැබුණ බණ, උපකාර කරගනිමින් හැකිතාක් ඉක්මණින් සෝවාන් සකදාගාමී අනාගාමී අර්හත් කියන මාර්ගඵල ප්‍රතිවේධයෙන් උතුම් අමා මහ නිවනින් මේ සංසාර දුක කෙළවර කරගන්න මේ පිංවතුන්ට ශක්තිය බලය ලැබේවා කියා ප්‍රාර්ථනා කරන අතර අවීචියේ සිට අකනිටාව දක්වා වූ යම්තාක් සත්ත්ව කෙනෙක් ධර්ම ශ්‍රවණමය ධර්ම දේශනාමය කුසලය අනුමෝදන්වීමට කැමතිනම් ඒ අනුමෝදන්වීම තුළින් තමන්ගේ ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් උතුම් අමා මහ නිවන් සාක්ෂාත් කරගනිත්වා කියා ප්‍රාර්ථනා කරගෙන ඊළඟට මේ ගාථා කියන්න.

'එත්තාවතා ච අම්හෙහි......'

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සබ්බා දිසා අනුපරිගම්ම චෙතසා
නෙවජ්ඣගා පියතර මත්තනා කවචි
එවං පියො පුථු අත්තා පරෙසං
තස්මා න හිංසෙ පරමත්තකාමො

- උදාන පාළි

සැදැහැවත් පින්වතුනි,

'තමාට තමා තරම් ප්‍රිය කෙනෙක් නැත' කියන එක සිද්ධාන්තයක් තරමටම පිළිගත හැකි කාරණයක්. තමන්ගේ ඇලුම් බැඳුම්වල සුලමුල ලිහා බලන ඕනෑම කෙනකුට ඒ කාරණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනව ඇති. නමුත් ඒ සිද්ධාන්තය අඩාල වශයෙන් පිළිගැනීම තුළින් කෙනෙක් ආත්මාර්ථකාමියෙක් වෙන්න හොඳටම ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ සිද්ධාන්තයේ ගැඹුරු පැත්ත හෙළිකරල දීල තිලෝගුරු බුදුරජාණන් වහන්සේ ආත්මාර්ථ පරාර්ථ දෙකම සාධාගත හැකි ආකාරය ලෝකයාට පහදා වදාළා. මේ අද මාතෘකා කරගත්තු ගාථාව එකට හොඳ නිදර්ශනයක්.

මේ ගාථාව දේශනා කරන්ට යෙදුන අවස්ථාව හැටියට දක්වෙන්නේ මෙහෙමයි, උදාන පාළි නමැති ග්‍රන්ථයේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කරන අවස්ථාවක පසේනදි කොසොල් රජ්ජුරුවෝ මල්ලිකා දේවියත් එක්ක ප්‍රාසාදයේ මතුමහල් තලයෙ සුව කථාවක - අලාප සල්ලාපයක - යෙදිල හිටියා. රජ්ජුරුවෝ අහනව මල්ලිකා දේවියගෙන් "මල්ලිකා, ඔබට ඉන්නවාද ඔබට වඩා ප්‍රිය කෙනෙක්? තමාට වඩා ප්‍රිය කෙනෙක් ඉන්නවාද?" එතකොට මල්ලිකා දේවිය කියනවා. "නැහැ මහරජ, මට, මට වඩා ප්‍රිය කෙනෙක් නැත." එතකොට අහනවා ඊළඟට මල්ලිකා දේවිය, "මහරජ, ඔබට ඉන්නවාද ඔබට වඩා ප්‍රිය කෙනෙක්?" "නැහැ මල්ලිකා මටත් මට වඩා ප්‍රිය කෙනෙක් නැහැ." මෙහෙම කිව්වට මොකද, කොසොල් රජ්ජුරුවෝ බලාපොරොත්තු වුන

උත්තරය නොලැබුන නිසාදෝ මේකෙන් සෑහීමට පත් නොවුනු නිසාදෝ ඒ අවස්ථාවේම ප්‍රාසාදයෙන් බැහැල බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්න ගියා. ගිහිල්ල බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ පොඩි සිද්ධිය - අල්ලාප සල්ලාප කතාන්තරය - ප්‍රකාශ කලා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකට ප්‍රතිචාර වශයෙන් උදාන ගාථාවක් කියලා කියන අනුශාසනාත්මක වැටහීම් වශයෙන් එන, යම්කිසි විශේෂ ධර්මානුශාසනයක් කළා. ඒ අනුශාසනය තමයි අපි මේ මාතෘකාව හැටියට ඉදිරිපත් කළේ.

සබ්බා දිසා අනුපරිගම්ම චෙතසා
නෙවජ්ඣගා පියතරමත්තනා ක්වචි

හැම දිසාවකටම සිත විහිදුවලා බැලුවත්, තමාට තමා තරම් ප්‍රිය කෙනෙක් කොතනකවත් සොයා ගත නොහැකියි.

එවං පියො පුථු අත්තා පරෙසං
තස්මා න හිංසෙ පරමත්තකාමො

ඒ වගේම අනිත් අයටත් තම තමා ප්‍රියයි. ඒක නිසා තමාට කැමති තැනැත්තකු අනෙකාට හිංසා නොකළ යුතුයි.

එතකොට මෙන්න මේ ගාථාව වගේම කථාන්තරය අපට වැදගත් වෙන්නේ මේක තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මල්ලිකා දේවිය ප්‍රකාශ කළ කාරණය ඒ හැටියටම පිළිගත්තේ නැති බව පෙනෙන නිසයි. "සාධු, සාධු. මගෙන් ඇහුවත් මෙච්චරයි කියන්නේ" කියලා සමහර අවස්ථාවල කරනවා වගේ ඒ හැටියටම පිළිගත්තේ නැහැ. නමුත් ඒක මත පිහිටලා සාධාරණීකරණයක් කළා. ඒ දෙන්නා අතර ඇතිවුන සංවාදයෙන් කියවුනේ 'තමාට තමා තරම් ප්‍රිය කෙනෙක් නැත' කියන එක විතරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක සාධාරණීකරණයෙන් පෙන්නුවා ඒක සර්ව සාධාරණ විශ්වසාධාරණ ධර්මතාවක් බව. හැම කෙනෙක්ම හිත විහිදුවලා බැලුවත් හැම කෙනෙක්ම තමන්ට ප්‍රියයි. ඒ වගේම ඒ කාරණය අනික් අයටත් එසේමයි. අන්න ඒක නිසා තමාට කැමති කෙනා අනිත් අයට හිංසා නොකළ යුතුයි. එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ මොකක්ද? මේක විශ්වසාධාරණ ධර්මතාවක් නිසා ඒ ධර්මතාව කඩකිරීමක් වෙනවා තමාගේ සැපත වෙනුවෙන් අනුන්ට හිංසා කිරීම. ඒකයි ඒකේ මූලික අදහස.

එතකොට මීට සමාන සිද්ධි ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා, විශේෂයෙන්ම උදාන පාළි කියන ග්‍රන්ථයේම කව පොඩි සිද්ධි දෙකක්.

එක් අවස්ථාවක බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවරට පිණ්ඩපාතයේ වඩින වෙලාවට ළමයි වගයක් සර්පයකුට කෝටුවකින් - ලීයකින් - හිංසා කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එතැන නැවතිලා ගාථා දෙකක් වදාළා, අර ළමයින්ට අනුශාසනාවක් වශයෙන්.

සුඛකාමානි භූතානි
යො දණ්ඩෙන විහිංසති
අත්තනො සුඛමෙසානො
පෙච්ච සො න ලභතෙ සුඛං

සැප කැමතිවූ සත්ත්වයින්ට යමෙක් දණ්ඩකින් හිංසා කරයිද, තමන්ගේ සැපත බලාපොරොත්තුවෙන් ඒ තැනැත්තා පරලොවෙදී සැපයක් නොලබයි. ඒකේ අනික් පැත්ත ඊළඟට ප්‍රකාශ කරනවා.

සුඛකාමානි භූතානි
යො දණ්ඩෙන න හිංසති
අත්තනො සුඛමෙසානො
පෙච්ච සො ලභතෙ සුඛං

නමුත් යම් කෙනෙක් ඒ විධියට සර්පයකුට ගහලා විනෝදවෙන්න හිත ආවත් ඒක වැරැද්දක් හැටියට හිතලා ඒ ශික්ෂා පදයට - ප්‍රාණඝාත ආදී ශික්ෂා පදයට - හික්මිලා ඒ තමන් සැපයට කැමති වුනත්, විනෝදවීම් වශයෙන් හරි, සජීයාගෙන් බේරීමේ අදහසින් හරි, හිංසාවක් නොකරනවා නම්, ඒ හිංසා නොකිරීමේ කුශල ශක්තිය තුළ - ඒකයි අපට හිතාගන්න තියෙන්නේ - 'අත්තනො සුඛ මෙසානො පෙච්ච සො ලභතෙ සුඛං' එබඳු තැනැත්තා පරලොවදී සැපයක් ලබනවා. අර සත්ත්වයින්ට හිංසා කරන්න හිතුනා නමුත් වැළකුනා. ඒ දෙපැත්තම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවා. නරක පැත්තත් හොඳ පැත්තත්.

තව දවසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිණ්ඩපාතයෙ වඩින කොට, ඒත් ජේතවනාරාමයේ ඉඳලා ඒ සැවැත් නුවර නගරයට වඩිනකොට ළමයි වගයක් මාලු බානවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මාලු බාන තැනටම වැඩියා. සමහරවිට ගෙදරට හොරෙන් ඇවිල්ල මාලු බාන ළමයි වෙන්න ඇති. දැන් මේ කාලෙත් දන්නවා නේ? ගිහිල්ල මේ ළමයින්ගෙන් අහනවා,

"ළමයිනේ ඔය ළමයි දුකට බයද? දුක ඔය ළමයින්ට අප්‍රියද?"

"එසේය, ස්වාමීනි, අපි දුකට බයයි. අපට දුක අප්‍රියයි."

එච්චරයි කිව්වේ. ඔන්න ඊළඟට ආයිත් අර වගේ ගාථා දෙකක් වදාළා අර ළමයින්ට අනුශාසනා වශයෙන්.

සචෙ භායථ දුක්ඛස්ස
සචෙ වො දුක්ඛමප්පියං
මාකත්ථ පාපකං කම්මං
ආවි වා යදි වා රහො

"ඉදින් නුඹලා දුකට භයනම්, දුක නුඹලාට අප්‍රිය නම්, පාපකර්ම කරන්න එපා එළිපිට හෝ හොරෙන් හෝ."

සචෙ ච පාපකං කම්මං
කරිස්සථ කරොථ වා
න වො දුක්ඛා පමුත්‍යත්ථි
උපෙච්චාපි පලායතං

ඉදින් නුඹලා පාපකර්ම කරනවා නම්, ඒ විධියට සත්ත්ව හිංසා මාලු බෑම් ආදිය කරනවා නම්, එහෙම නැත්නම් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, නුඹලාට දුකෙන් බේරෙන්න බැහැ - පැනල දිව්වත්.

පොඩි අය ඔය වගේ හොර වැඩ කරන කොට පැනල දුවනව නේ. පැනල දිව්වත් නුඹලාට බේරෙන්න බැහැ, පරලොව ගිහිල්ල කියල අන්න අනුශාසනාවක් කළා.

ඔන්න එයින් අපට පෙනෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්න අර දුකට අකැමැති සැපයට කැමති ඒ ප්‍රවණතාව, ඒ ධර්මතාව, මුල්කරගෙන අර සීලාදී ගුණ ධර්ම පවා මතුකර දුන්න බව. මේ පින්වතුන්ට ටිකක් හිතන කොට තේරෙනවා පංචසීලය යට තියෙන්නෙත් ඒකයි. සතුන් මරන්න, හොරකම් කරන්න, කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන්න, බොරු කියන්න, මත්පැන් බොන්න කැමතියි බොහොම. නමුත් අන්න අර විදියට අනුන්ට හිංසාවීම් ආදිය ගැන හිතලා එයින් වැළකෙනවා. ඒක කුසලයක් වෙනවා. එයින් පෙනෙනවා අර ශීලයට පදනමත් ඒකයි.

එතකොට මේ ආශ්‍රයෙන් අර මල්ලිකා දේවිය කියාපු ඒ කාරණය

සර්වසාධාරණ විශ්වසාධාරණ ධර්මතාවක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ මතුකර දුන්නා.

නමුත් ඔන්න ඔතන ඉඳලා අපට යමක් කියන්න සිද්ධවෙනවා. මෙන්න මේ ගාථාවත් මීට අදාළ සිද්ධිත් ආශ්‍රය කරගෙන **තමාට මෛත්‍රී කිරීම** පිළිබඳ සංකල්පයක් මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳව පසුකාලීනව ඇති වෙච්ච බවයි අපට කියන්න සිදුවෙලා තියෙන්නෙ. පසුකාලීන භාවනා උපදෙස් ග්‍රන්ථවල තමාට මෛත්‍රී කිරීමක් ගැන සඳහන් වෙනවා. එතකොට තමාට මෛත්‍රී කිරීම ගැන කල්පනා කරල බලනව නම්, තමන්ගේ දෙයක් - අපි හිතමු - ආහාරයක් හෝ වේවා. එහෙම නැත්නම් තමන්ගෙ ශරීරයේ කොටසක් හෝ වේවා. අනිත් අයට පරිත්‍යාග කිරීම තමාට මෛත්‍රීය නොකිරීමක් හැටියට කෙනෙකුට හිතන්න පුළුවන්. එහෙම හිතන බවත් අපට යම් යම් අවස්ථාවල අහන්න ලැබුනා. තමන්ට මෛත්‍රී කිරීම මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳ පළමුවෙනි පාඩම නම්, තමන්ගේ ජීවිතය පරිත්‍යාග කිරීම හෝ සැප පරිත්‍යාග කිරීම හෝ තමට අකාරුණික වීමක්, මෛත්‍රීය නැති කමක් හැටියට කියන්න පුළුවන්.

එතකොට මෙන්න මේ විකෘත චින්තන මාර්ගයට මූල හේතුව වුනේ මෛත්‍රී භාවනාව විග්‍රහ කිරීමේදී මධ්‍යතන යුගයේ ආචාර්යවරු පුද්ගල භේදයක් දැක්වීම. හතර දෙනෙක් පිළිබඳව මෛත්‍රී වඩන්න ඕන. ඉස්සර වෙලා තමාට, ඊළඟට තමාගේ හිතවතාට,ඊළඟට මැදහත් කෙනාට, ඊළඟට වෛර කරයාට. ඔහොම පන්ති හතරක් හදාගෙන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තමාට ඉස්සර වෙලා මෛත්‍රීය වඩනවා, ඔය විශුද්ධිමාර්ග ආදී ග්‍රන්ථ පිළිගන්නවා තමාට මෛත්‍රීය වඩන්න ඕනෙ තමා සාක්ෂි ස්ථානයේ තබා ගැනීමටය කියලා. නමුත් මෛත්‍රී පැතිරවිය යුතු බවක් කියනවා. එතැනින් නවතින්නේ නැහැ. ඇත්ත වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මතුකරලා දුන්නේ **තමා සාක්ෂිස්ථානයේ තබාගෙන අනුන්ට මෛත්‍රී කිරීමක්.** නමුත් යම්කිසි හේතුවක් නිසා මේ අය කල්පනා කරලා තියෙනවා පටන්ගන්න ඕන මෛත්‍රීභාවනාව තමාට මෛත්‍රී කිරීමෙන්ය කියලා. ඒ එක්කම පිළිගන්නවා තමන්ට අවුරුදු සීයක් මෛත්‍රී කළත් ධ්‍යාන තත්ත්වයක් නම් ලැබෙන්නේ නැත කියලා. හැබැයි මෛත්‍රී කරන්න ඕන.

ඒ වගේම ඒ තර්කය උඩ ගත්තොත් ඒ අය දක්වන්නේ මෛත්‍රී භාවනාවේ ධ්‍යාන ආදී තත්ත්වවලට යන්න නම් **සමමෙත** ඇතිකරගන්න ඕන කියලා. සමමෙත කියලා කියන්නේ සතරගොල්ලටම එක හා සමානව මෛත්‍රී කරන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ තමාටත්, හිතවතාටත්, මැදහතාටත්, අහිතවතාටත් කියන සතරගොල්ලටම සමමෙත පැතිරවීම තමයි මෛත්‍රී

භාවනාවේ උපරිම අවස්ථාව හැටියට සලකන්නේ. අන්න ඒකට විශුද්ධිමාර්ගයේ දක්වන නිදර්ශනයම මේ තර්ක ක්‍රමයේ ඇති දුර්වලතාව හෙළි කරනවා.

කාල්පනික සිද්ධියක් එතනදි දක්වනවා. ඔන්න යම්කිසි තැනක භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් ඉන්නවා තවත් තුන් නමක් එක්ක. ඒ තුන්නමගෙන් එක්කෙනෙක් තමාට හිතවත්, අනිත් එක්කෙනා මැදහත්, අනිත් එක්කෙනා වෛරයි. ඔය හතරනම ඉන්න තැනට සොර මුලක් එනවා. ඇවිල්ල ඉල්ලනවා "අපට භික්ෂුවක් දෙන්න" කියලා. මොකටද කියලා අහනවා. " බෙල්ල කපල බිලිපූජාවක් කරන්න." එහෙම කිව්වාම - මේ කාල්පනික සිද්ධියක් මේ කියන්නේ - එහෙම කිව්වාම අර භික්ෂුව කියනවා නම්, එක්කෝ වෛර භික්ෂුව ගන්න, එක්කෝ මැදහත් භික්ෂුව ගන්න, එක්කෝ හිතවත් භික්ෂුව ගන්න. එහෙම කිව්වත් වැරදියි. **තමන් ඉදිරිපත් වුනත් වැරදියි.** ඔන්න ඔතනයි වැඩේ වරදින්නෙ. තමන් ඉදිරිපත් වීම තමන්ට මෛත්‍රීය නොකිරීමක් හැටියටයි දක්වන්නෙ. මේක මහ අමුතු තර්කයක් මෙතන තියෙන්නේ. එතකොට අර හොර මුල හතරදෙනාටම මෛත්‍රී කරල ගියා නම් කමක් නැහැ. බලහත්කාරයෙන් ඉල්ලුවා නම්? එතකොට කොහොමද කරන්නේ? ඔන්න ඔතනදි අපි කියන්න ඕන මේ පින්වතුන් කොතෙකුත් කියවලා තියෙනවා බෝධිසත්ත්වය චරිතය.

ඒ ජාතක කථාවල, ඒ වගේම බුද්ධ චරිතයේ දැක්වෙන විශිෂ්ටත්වය තමයි, උදාරම ක්‍රියාව තමයි. අන්න අර **සැප පරිත්‍යාගය, ආත්ම පරිත්‍යාගය**. අද පවා ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන කියන කොට - හොඳයි අපි හිතමු අතිශයෝක්තියි කියලා - ඇස්, ඉස්, මස්, ලේ දන්දුන්නයි කියලා. නමුත් අද පවා, මේ පින්වතුන් හොඳින් දන්නවා - ඇතැම් කෙනෙක් ලේ දන්දෙනවා, වකුගඩු දන් දෙනවා. තවත් ශරීරයේ කොටස් දන්දෙනවා. එතකොට ඒවා තමාට මෛත්‍රී නොකිරීමක් හැටියට පිළිගන්න වෙනවා. එතකොට මෛත්‍රී භාවනාව එතනම වැරදුනා. පළමු පාඩම වැරදුනා!

එච්චර දුර යන්න ඕන නැහැ. කරණීය සූත්‍රයේ තියන **'මාතා යථා නියං පුත්තං - ආයුසා එකපුත්තමනුරක්ඛෙ, එවම්පි සබ්බභූතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං' කියන බුද්ධවචනයටත් ඒක විරුද්ධයි.** බුදුරජාණන් වහන්සේ එතැනදි දක්වන ඒ මවු මේ කියන විග්‍රහයට අනුව තමාට මෛත්‍රීය නැති කෙනෙක්. ඔන්න එතකොට වැරදුනෙ කොතනද? කොතනද වැරදිල තියෙන්නෙ? ඔන්න දැන් මේ පින්වතුන් හිතන්න ඕන මේ කාරණය. මේ පින්වතුන්ටත් හිතන්නයි කියන්නේ. මේක අභියෝගයක්

නොවෙයි ආරාධනාවක්. මොකද, මේ රටේ අද සියයට සියයක්ම වගේ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල **බුද්ධවචනයට ගැලපෙන්නෙ නැති, කරණීය සූත්‍රයට නොගැලපෙන මෙන්න මේ තමාට මෛත්‍රී කිරීමක් පිළිබඳ සංකල්පයක් මතුකරගෙන තියෙනවා.** ඒකෙ ආදීනව පෙන්වන්නයි මේ ටික. අපි මීට කලින් මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳ විශේෂ දේශනාවක් පැවැත්තුවා, 147 වෙනි පහන් කණුව දෙසුම. ඒකෙදිත් මෛත්‍රී භාවනාවට අදාළ බොහොම දේවල් කියවුනා. නමුත් මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය ගැඹුරු එකක් නිසා මේ දේශනාව විශේෂයෙන්ම මේකට යොමුකරන්න කල්පනා කළා.

ඉතින් මෙන්න මේ බුද්ධවචනයටත් විරුද්ධ මේ කියමනට හේතුව මොකක්ද? මේකට හේතුව, **අටුවාචාරීන් වහන්සේලා තේරුම් ගත්තෙ නැහැ බ්‍රහමවිහාර භාවනාව පිටතට මිසක් ඇතුළකට යොමු නොකළ යුතු දෙයක් බව.** බ්‍රහමවිහාර භාවනාව හඳුන්වන්නෙ 'අප්පමඤ්ඤ' නමින්. අප්‍රමාණ හිතක්. අප්‍රමාණ හිතක් වැඩෙන්න නම් ඒක පිටතට විහිදුවන එකක් වෙන්න ඕන. පිටතට විහිදීමක් කරන්න ඕන. ඇතුළතට යොමු කිරීමක් නොවේ. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා **උල්පතක් පාදා ගන්නේ එහි ජලය පිටතට යොමු කරන්න, ඇතුළට දාන්න නොවෙයි.** ඒ වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අර ගාථාව තුළින් කළේ මල්ලිකා දේවිය යන්තම් මතුකළ අර කාරණය සාධාරණීකරණයෙන් **මෛත්‍රියේ කරුණා වේ උල්පත පාදා දීමයි.** වෙන කෙනෙකුට හිංසා නොකළයුතුයි, වෙන කෙනකුගේ සැපය බලාපොරොත්තු විය යුතුය කියන එකයි.

එතකොට මෛත්‍රිය ආදී බ්‍රහමවිහරණ හැම එකක්ම බැහැරට යොමු කළයුතු දේවල්. **සැප පරිත්‍යාගය, ජීවිත පරිත්‍යාගය, කවදත් ලෝකයේ උදාර දේවල් හැටියට සැලකෙනවා.** ද්වේෂයෙන් කරන, තරහෙන් කරන, පලිගැනීම් වශයෙන් කරන, ජීවිත පරිත්‍යාග නොවේ. තනිකර කරුණාවෙන්, දයාවෙන්, මෛත්‍රියෙන් අර මවු පිළිබඳව එතන ප්‍රකාශ කළේ බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවක් වශයෙන් 'මාතා යථා නියං පුත්තං' - තමාගේ එකම දරුවා වෙනුවෙන් මවක් තමාගේ ජීවිතය පූජා කරන්නා වාගේ. ඊළඟට කියන්නේ ඊට වඩා ගැඹුරු යමක්. 'එවම්පි සබ්බභූතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං' මවකට තමාගේ දරුවා වෙනුවෙන් ජීවිතය පූජා කරන්න පුළුවන්. නමුත් **හැම සත්ත්වයින් වෙනුවෙන්ම ඒ හා සමාන මෛත්‍රියකින් ජීවිතය පූජා කරන්න පුළුවන් නම් තමයි අන්න මෛත්‍රිය ශ්‍රේෂ්ඨ කියලා කියන්නේ. නමුත් මෙන්න මේ කියපු පසුකාලීන විග්‍රහයට අනුව බෝධිසත්ත්වයන් වහසසේලා තමන්ට මෛත්‍රී කිරීමේ මුල් පාඩමවත් 'පාස් කරලා' නැහැ.** ඔන්න දැන් මේ පින්වතුන්ට ටිකක් තේරෙනවා ඇති.

ඉතින් අපි පෙන්නුම් කරන්නේ මේ මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා කියන බ්‍රහ්මවිහරණ **හුදෙක්** - වචනය මතක තියාගන්න - **හුදෙක්** බැහැරට යොමු කළ යුතු දේවල් මිසක් ඇතුළතට යොමු කරන දේවල් නොවේ. උල්පතකින් වතුර ගලන්න ඕනෙ පිටතටයි. අපි හිතමු දන් අන්ධකාර රාත්‍රියක අපි යම් කිසි ආලෝකධාරාවක් විහිදුවනවා. විහිදුවන තැනට නොවෙයි ඒක බැහැරටයි යොමු කරන්නේ. ඒ වගේ මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා කියන ඒවා වැඩීමෙදි ධර්මයේ දක්වෙන්නේ හතරදිසාවට උඩට යටට පැතිරවිය යුතුය කියලයි. එතකොට කොටින්ම **'ඵරති'** කියන පාලි වචනය සඳහන් වෙනවා. **'ඵරති' කියන්නේ පතුරුවනවා.** මේ පැතිරවීම බැහැරටයි. නමුත් අවාසනාවකට වගේ මේක පටලවාගෙන. පුද්ගල - හතරගොල්ලක් හදාගෙන ඒක තුළ හිරවෙලයි තියෙන්නේ. මේ හතර ගොල්ලෙන් ඉස්සරවෙලා තමාට මෛත්‍රී කරනවා. ඔය කියන විග්‍රහය මහා ව්‍යාකූල තත්වයකට පත්වෙලා තියෙනවා. කරණීය සූත්‍රයේ තියෙන්නේ අර දිශා වශයෙන් **'උද්ධං අධො ච තිරියඤ්ච'** - **උඩ, යට, සරස** - අපි මේ ගැන කලින් අවස්ථාවක ප්‍රකාශ කළා. බුද්ධදේශනාව අනුව මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුත්තේ සතර දිශාවටත්, උඩටත්, යටටත්, ඒ කරණීය සූත්‍රය ආදී බොහෝ සූත්‍රවල සඳහන් වෙන්නේ මොකද **'අප්පමඤ්ඤා'** කියලා කියන **අප්‍රමාණ** වශයෙන් අප්‍රමාණ සිතක් වැඩීම. බ්‍රහ්ම විහාරවල තියෙන්නේ, මෛත්‍රී වේවා, කරුණා වේවා, මුදිතා වේවා. ඒවා **බැහැරට** - තමන්ට මෛත්‍රී කිරීමක්, තමන්ට කරුණාව කිරීමක් නොවේ.

හොඳයි, ඒකෙ තවත් පැත්තක් තියෙනවා. මෙහෙම කිව්වම මේ පින්වතුන්ට සැක ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඇයි ආත්මද්වේෂය කියල එකක් තියනවා නේ? තමන්ට ද්වේෂ කරගන්න පුළුවන් නේ? තමන්ට හිංසා කරගන්න පුළුවන් නේ? එහෙම සංකල්පයකුත් තියෙනවා. අපි ඒකත් ටිකක් ලිහලා බලමු. මොකක්ද මේ ආත්ම ද්වේෂය කියල කියන්නෙ? දන් අපි කවුරුත් දන්නවා නිගණ්ඨයින්, ඒ වගේම බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට උත්සාහ දරණ අවස්ථාවේ, හය අවුරුද්දක් තුළ කයට දුක් දුන්නා - අත්තකිලමථානුයෝගය, නිගණ්ඨයිනුත් එහෙමයි. කයට දුක්දෙනවා. ඒ යම්කිසි වැරදි දෘෂ්ටියක් නිසා. මොකක්ද? **දුකෙන්මයි සැප ලැබිය හැක්කේ කියන ඒ වැරදි දෘෂ්ටිය** සමාජයේ ප්‍රකටව තිබුන නිසා බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේත් ඒක පිළිඅරගෙන අර විධියට ශරීරයට දුක් දුන්නා - අත්තකිලමථානුයෝගය, නිගණ්ඨයිනුත් එහෙමයි. කයට දුක් දෙනවා. ඒ යම්කිසි වැරදි දෘෂ්ටියක් නිසා.

තවත් විදියකට කයට දුක්දෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සමහරවිට ඔය -

දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා - ඔය මරාගෙන මැරෙන්නෙ. එහෙමත් නැත්තම් පලිගැනීම් වශයෙන්. ඔය විධියේ යම් යම් අවස්ථාවල ආත්මද්වේෂය කියලා වචනයක් යෙදෙනවා. ආතම හිංසාව කියලා යොදනවා. තමන්ගේ ශරීරයට වධදීම, දිවිනසාගැනීම් ආදිය. බලාපොරොත්තු කඩවුනාම දිවිනසාගන්නවා. නමුත් මෙන්න මේක තේරුම් ගන්න ඕන. එතන **ද්වේෂය පිළිබඳ විකෘත චින්තනයක් තියෙන්නෙ.** දැන් අපි උපමාවකට කීවොත් තුවක්කුවක් කෙනෙකුට එල්ල කරනවා. එල්ල කරලා පත්තු කරනකොට වැරදීමකින් ඒ තුවක්කුව වාංගුවෙලා ඇවිල්ලා තමාගෙ උරහිසටම පීඩා කරනවා. උරහිසට තුවක්කුව වාංගුවෙලා එනවා. අන්න ඒ වගෙ තමයි බැහැරට යොමු කරන ද්වේෂය ඇතුළතට එන්නේ. විෂම ආකල්පයකින් ඉන්නවා නම් කෙනෙක් තමාටම හිංසා පමුණුවා ගන්නවා. **ඒක විකෘත චින්තනයක් පමණයි.** ඒ විදියටයි හිතාගන්න තියෙන්නෙ. තමාට හිංසා කරගැනීමත් එහෙමයි.

අන්න ඒක නිසා දැන් ඔන්න තව ටිකක් දිගට කල්පනා කරලා බලනවා නම් ඒකෙ අනිත් පැත්ත දක්වන්නෙ මෙහෙමයි. අර තමාට මෛත්‍රිය කිරීමේ සංකල්පය දක්වන අය. යම්කිසි කෙනෙක් දුර ගමනක් ගිහිල්ලා ආපහු ගෙදරට ආවහම 'දැන් මට මේ ගමන යන්න හුඟක් උපකාර වුනෙ කකුල් දෙක නේ'. කකුල් දෙකට සංග්‍රහ කරනවා. ඊළඟට වම් අත තුවාල වෙලා තියනවා නම් දකුණු අත, 'අනේ මං එක්ක වැඩකරන කෙනා නෙ' කියලා වම්අතට මෛත්‍රීයෙන් අතගානවා. ඔන්න ඔය විදියේ තමාගේ ශරීරයට මෛත්‍රී කිරීමේ සංකල්පයකුත් ඇතැම් අය මතුකරනවා. මේක එක්තරා වැරදි අදහසක්. එහෙම ගත්තොත් දැන් අර මෛත්‍රී දැක්වීම, කරුණාව දැක්වීම, තමාටම සංග්‍රහ කරගැනීමක් වෙනවා. මේ තමාට සංග්‍රහ කිරීමේ සංකල්පය දන්නෙම නැතුව සීමාරහිතව ආත්මාර්ථය දක්වාම යනවා.

ඒකට පොඩි ජන කථාවක් අපි මේ අවස්ථාවෙ කිව්වොත් - එක ස්වාමියෙක් හිටියා ඉතාමත්ම කාරුණික. ඒ ස්වාමියා තමාගේ දාසයාට තමාගේ ආහාරයෙන් කොටසක් දීලමයි අනුභව කරන්නේ - ආහාරයෙන් භාගයක් දීල. දවසක් තමාගෙ දාසය - මෙහෙකරුව - යැව්ව කඩේට කෙහෙල්ගෙඩි ඇවරියක් ගේන්න. මේ දාසයා කෙසෙල්ගෙඩි ඇවරියක් අරං එනවා. මේ කෙහෙල් ගෙඩි ඇවරියේ කෙහෙල්ගෙඩි දහසයයි තියෙන්නෙ. ටිකක් දුර ගිහිල්ල මේ දාසයා කල්පනා කරනවා 'දැන් කොහොමත් මං මේක ගෙනිච්චාම මගේ ස්වාමියා මෙයින් අටකින් මට සංග්‍රහ කරනවා නේ'. මඟ නැවතිලා අටක් කෑවා. තව ටිකක් දුර ගිහිල්ල කල්පනා කරනවා. 'දැන් මං අටක් ගෙනිච්චත් මගේ ස්වාමියා හතරක් දෙනවා නේ

මට'. නැවතිලා අර හතරත් කෑවා. ඊළඟ හතර අරගෙන යන අතරේ කල්පනා කරනවා, 'මෙයිනුත් මට බාගයක් දෙනවා නේ'. තවත් දෙකක් කෑවා. සමහර විට ඉතිරි කෙහෙල් ගෙඩියෙනුත් භාගයක් දාසයාට ලැබෙන්න ඇති.

ඔන්න ඔය තමන්ට සංග්‍රහ කරගැනීමේ සංකල්පය ඔය වගේ ඈතට ඈතට යන්න ඉඩ තියෙනවා. අත් පා වලට සංග්‍රහ කරනවා. හොඳයි අපි ටිකකට හිතමු තමන්ට මෛත්‍රී දක්වන්න පුළුවන්, තමන්ට කරුණාව දක්වන්න පුළුවන් කියලත් හිතමු. **නමුත් තමන්ට මුදිතාව දක්වන්න පුළුවන්ද?** දැන් අපි දන්නවා මෛත්‍රියට ප්‍රතිවිරුද්ධ චින්තනය තමයි ද්වේෂය. කරුණාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ චින්තනය තමයි හිංසාව. මුදිතාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ චින්තනය තමයි ඊර්ෂ්‍යාව. **තමාටම ඊර්ෂ්‍යා කරගන්න පුළුවන්ද?** දැන් අත් දෙකේ කතාවම කිව්වොත් කවුරු හරි දෙන දෙයක් දකුණු අත පිළිගත්තොත් වම් අතට පුළුවන්ද ඊර්ෂ්‍යා කරන්න? 'ජේනවා නේද? ඒ අතට දුන්නා මට දුන්නේ නැහැ' කියලා.

අන්න ඒ වගෙ විකෘත චින්තනයක් කරා යනවා මේ බ්‍රහමවිහාර භාවනාව තමාට යොමු කිරීම තුළින්. ඒ වෙනුවට අපට හිතන්න තියෙන්නේ බුද්ධවචනයට අනුව, **'අත්තානං උපමං කත්වා න හනෙය්‍ය න ඝාතයෙ'** කිව්වා වාගේ **'තමා උපමා කොට'** දැන් අතන තියෙන්නේ **'එවං පියො පුථූ අත්තා පරෙසං'** මේ තමා උපමාවක් හැටියට ගැනීම, සාක්ෂි ස්ථානයේ තබාගැනීම පමණයි කරන්න තියෙන්නේ. ඒ මිසක් තමාට මෛත්‍රී කිරීමක් අමුතුවෙන් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ වගේම ඒක වැරදි සංකල්පයක්. මෛත්‍රී, කරුණා ආදිය **'බ්‍රහම විහරණ'** වෙන්නේ, **බ්‍රහම විහරණ** කියන්නේ - **ඒවා පුළුල් සිත්.** ඒ පුළුල් සිත්වල වටිනාකම අපි කලින් අවස්ථාවකත් ප්‍රකාශ කළා. දැන් ඔය මෛත්‍රිය පිළිබඳව ප්‍රකාශ කරන කොට **'සංඛ සූත්‍රය'** කියල සූත්‍රයක් අපි විස්තර සහිතව කිව්ව නිසා මේ අවස්ථාවට අවශ්‍ය ටික විතරක් මතක් කරමු.

ඒ සංඛ සූත්‍රයේ තියෙන්නේ හක්ගෙඩියක උපමාවක්, බුදුරජාණන් වහන්සේ අසිබන්ධකපුත්ත ගාමණී කියන ගෘහපතියාට දේශනා කළ. යම් ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් හක් ගෙඩියක් පිඹින කොට පහසුවෙන්ම එක් එක් දිශාවට ඈතට අස්වනවා. ආයි සීමාවක් නැහැ. මෙතෙන්ට ඇහේවා මෙතෙන්ට නොඇහේවා කියල. ඒ වගේ මෛත්‍රිය කියන එක අර විදියට **වැටකඩුලු හදාගෙන තමා - හිතවතා - මැදහතා - අහිතවතා කියල වැටකඩුලු හදාගෙන යවන එකක් නොවේ.** අන්න අර දිශා වශයෙන් **යම් සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා නම්** - දැන් බලන්න අපි ඒක

කලින් අවස්ථාවක ප්‍රකාශ කළා - කෙටියෙන් මතක් කරන්නයි තියෙන්නෙ - කරණීය සූත්‍රයේ කාටත් ප්‍රිය කියමනක් තමයි.

යෙ කෙචි පාණභූතත්ථි
තසා වා ථාවරා වා අනවසෙසා
දීඝා වා යෙ මහන්තා වා
මජ්ඣිමා රස්සකාණුකථූලා
දිට්ඨා වා යෙව අද්දිට්ඨා
යෙ ච දූරෙ වසන්ති අවිදූරෙ
භූතා වා සම්භවෙසී වා.......

- කියන ඒ පදමාලාව තුළ කියවෙන ඒ අදහස් සමූහය අපි සිංහල වචනයට නඟල එදා දක්වුවා, **සමස්ත පහකට බෙදල දක්වන්න පුළුවන් බව.** සමස්ත කියලා කියන්නෙ, පින්වතුනි, යම්කිසි හැඳින්වීමක් තුළ එය නිරවශේෂ නම්, ආයෙ ඉතුරුකරන්නෙ නැත්නම් යමක් - ඒකට සමස්තයක් කියලා කියනවා. එතකොට ඒ විදිහට සමස්ත පහක් දක්වනවා. **තැතිගත් - තැතිනොගත්** - ඇත්තවශයෙන් පාලි වචනය ගත්තොත් අපට කියන්න වෙන්නෙ, 'තස ථාවර' කියන වචන දෙක කියන්න වෙන්නෙ. 'සැලෙන - තහවුරු, **සැලෙන - තහවුරු,** නමුත් ඊට වඩා හිතට එකඟ නිසා අපි කියන්නෙ තැතිගත් - තැතිනොගත්, සැලෙන සතුන් ඉන්නවා, තහවුරු සතුන් ඉන්නවා, සාපේක්ෂව, එකිනෙකාට. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සැලෙන සතුන්ට පමණක් නොවේ තහවුරු සතුන්ටත්, එහෙම නැත්තම් තැතිගත් අයට පමණක් නොවේ තැති නොගත් අයටත්, ඒ වගේම ලොකු සතුන්ට පමණක් නොවේ කුඩා සතුන්ටත්, දුටු අයට පමණක් නොවේ නුදුටු අයටත්, ළඟ අයට පමණක් නොවේ දුර අයටත්, උපන් අයට පමණක් නොවේ උපදින්න ඉන්න අයටත් - අන්න **අනවශේෂය, ඒකයි අපි සමස්ත කිව්වේ**. ඒ විධියට අනවශේෂයෙන් හැම සත්ත්වයින්ටම - **'සබ්බෙ සත්තා'.**

ඒ වෙනුවට මේ කියාපු භාවනා ක්‍රමය යන්නේ පුද්ගලයින් - බොහෝවිට මනුෂ්‍යයින් - ආශ්‍රයෙන්. ඉස්සරවෙලා තමන්ගේ ආචාර්යන් වහන්සේට, උපාධ්‍යායයන් වහන්සේට මෛත්‍රීය කරන්න ඕනෑ. එතැනත් මහ පටලැවිලි රාශියක් තියෙනවා. තමාට මෛත්‍රී කරල ඉවරවෙලා ඊළඟට ප්‍රිය පුද්ගලයා කියන එකත් පන්ති දෙකත් හදාගෙන. ප්‍රිය - අතිප්‍රිය කියල. අතිප්‍රිය එක්කෙනාට මෛත්‍රී වඩන්න එපා කියනව ඉස්සර වෙලා. ඉස්සෙල්ල ප්‍රිය පුද්ගලයට. ඕකත් තේරුම් කරගන්න අමාරුයි. ඒ

මදිවට 'ලිංග විසභාග' කියල තව පටලැවිල්ලක් තියෙනව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදය අනුව. කෙනෙකුට ස්ත්‍රියකට මෛත්‍රී වඩන්න යන්න එපා කියනවා රාගයට කිට්ටු නිසා. ස්ත්‍රියකට පුරුෂයකුට. ඔය විදියට බලනකොට මේ අපචාර යුගයෙ පුරුෂයකුටවත් කරන්න බැහැ. ඔන්න ඔය වගෙ පටලැවිලි ගොඩක් හදාගෙන තියෙන්නෙ මොකද මේක බැහැරට අප්‍රමාණ වශයෙන් වැඩීමක් බව නොතැකීමෙන්.

ඊළඟට මේක යටින් තියන මූල සිද්ධාන්තය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ. **"සැපතට කැමති - දුකට අකමැති"** කියන එක. දැන් මේ පින්වතුන්ට මේක කාලීන උපමාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඔය විවිධ පක්ෂවල අය රැස්වන, විශාල පිරිසක් ඉන්න රැස්වීමක් මැදට ගිහිල්ලා ළඟින් ඉන්න කෙනාගෙ පිටට තට්ටු කරලා අහන්න "මේ, ඔහේ දුකට අකමැතිද?" "ඔව්" කියාවි. "සැපයට කැමතිද?" "ඔව්" කියාවි. එතකොට **එහෙනං අපේ පක්ෂයේ නේ, අපි කවුරුත් සැපයට කැමතියි. දුකට අකැමැතියි. අපට මෛත්‍රීයට 'ඡන්දෙ' දෙන්න ඒ ඇති.** අන්න ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරන්නෙ. ආයි ඕකෙ අර තමන්ගෙකම, තමන්ගෙ හිතවත්කම, මැදහත්කම වෛරකම කිසිවක් නැහැ. ඒ වෙනුවට කොච්චර ලස්සනද? අර කිව්ව තැතිගත් - තැතිනොගත්, ලොකු - කුඩා, දුටු - නුදුටු, දුර - නුදුර, උපන් - නූපන්.

කරණීය සූත්‍රයේ මේ තරම් පැහැදිලිව කියා තියෙද්දී **'සබ්බෙ සත්තා'** අපි කිව්වෙ හැම සත්වයින් පිළිබඳව, අනවශ්‍ය විධියට මේ සිද්ධ වුනේ මොකක්ද? අපට හිතාගන්න තියෙන්නෙ **පසුකාලීන උගතුන් අතරට මේ භාවනාව යනකොට** - අපට කලින් අවස්ථාවකත් පෙන්නන්න සිද්ධ වුනා - **අවාසනාවකට වගේ ප්‍රායෝගිකත්වයෙන් ගිලිහිලා, සරලත්වයෙන් ගිලිහිලා, ශාස්ත්‍රීය පැත්තට යොමුවුනා.** ඒ නිසා වෙන්න ඕන මෙන්න මේ විදියට පුද්ගලයින් හතර දෙනෙක් බෙදාගෙන - ඒ හතරෙන් අපි කලින් කිව්වා **'තමා'** කියන එක කොහෙත්ම කිට්ටු කරගත යුතු එකක් නොවේ, මෛත්‍රීය පිළිබඳව කියනවා නම්. 'තමා' තියෙන්නෙ සාක්ෂි ස්ථානයේ තබා ගැනීමට පමණයි. ඇත්ත වශයෙන් මේ සාක්ෂිය කියන එක දැන් අර පාතාලයින් හැටියට මේ කාලෙ හඳුන්වන කෲර ජීවිතවලට යොමුවුන අයට ඇත්තවශයෙන් ටික වෙලාවක් යනවා හිතාගන්න. 'මම ඇත්තවශයෙන්ම සැපතට කැමතිනේ?' අන්න ඒ ටික හිතාගන්න ටිකක් කල් දෙන්න ඕන. කාරණය ඇත්ත. නමුත් ඒක තමන්ට මෛත්‍රීය වැඩීමක් කියල ගන්න බැහැ. ඒක අපි අර කිව්වෙ - විකෘත චින්තනයක් පමණයි.

ඒවගේම තමන්ට කරුණාව දක්වීම කියන එක. කරුණාව, මෛත්‍රීය, මුදිතාව ආදී ඔක්කොම බැහැරට යොමු කළ යුතු ඒවා. අනික් සත්ත්වයින්ට - මනුෂ්‍යයින්ට පමණක් නොවෙයි. ඉතින් අටුවා ආදියෙදි මෙන්න මේ කියන ශාස්ත්‍රීය අන්දමේ මෛත්‍රීය වැඩීමේ පාඩම දක්වන අවස්ථාවෙදී අපි කලින් පෙන්නුවා අර **සතර දෙනාටම සම මෙත පැතිරවීම කියන්නෙ ඔන්න ඔය වැට කඩුලු බිඳීම.** ඒක හඳුන්වන්නෙ සීමා සම්භේද නමින්. **සීමා සම්භේදය කියල කියන්නෙ ඉස්සර වෙලා සීමා හතරක් හදාගෙන වැටකඩුලු හතරක් හදාගෙන, ඒක කඩපු අවස්ථාවයි.** ඒකයි මේ කට්ටිය භාවනාවෙ උපරිම තැන කියල කියන්නෙ. එතකොට ඒක දක්වායි අර සම මෙත පැතිර විය යුතු බව කියන්නෙ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සෙ සම මෙත දැක්වුවෙ කොහොමද? අර කියපු පදමාලාව තුළින් තැතිගත් - තැතිනොගත්, ලොකු - කුඩා ආදි වශයෙන් ආයි ඉතිරි වෙන්න කෙනෙක් නෑ. පුද්ගල භේද - **තමා මුල්කරගෙන කරන බෙදිල්ලක් නොවේ මෙතන තියෙන්නෙ.**

බුදුරජාණන් වහන්සේට අපි කියනවා අසමසම වෛද්‍යවරයෙක් කියල. ඒ අසමසම වෛද්‍යවරයා නළාව තියල හදවතේ ගැස්මට කන් දීල මේ හැම සත්ත්වයාම දුකට අකැමැතියි සැපයට කැමතියි කියන එක තේරුම්ගත්ත. දන් අර පිටට තට්ටු කරලා අර කියාපු කෙනාගෙන් ඇහුවම 'ඔයා සැපතට කැමතිද?' 'ඔව්' 'දුකට අකැමැතිද?' 'ඔව්' **පිටට විතරක් නොවෙයි හදවතට තට්ටු කරල ඇහුවත් ඔය ටිකයි කියන්නෙ. ඔන්න හැම දෙනාගෙම පොදු අපේක්ෂාව. එතකොට පොදු අපේක්ෂාවටයි අපි ඡන්දෙ දෙන්නෙ.** පොදු අපේක්ෂාව මොකක්ද? ලෝකයේ හැම මනුෂ්‍යයෙක්ම පමණක් නොවෙයි හැම සත්ත්වයෙක්ම අපි මේ 'පරපුටුවන්' හැටියට හිතන හැම සතෙක්ම සැපයට කැමතියි. දුකට අකැමැතියි. ලොකු වේවා! කුඩා වේවා! මේ පින්වතුන් දන්නවා.

එතකොට අන්න ඒ ටිකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මතුකරලා දුන්නෙ. මේ කාරණය අපි මේ අවසථාවේ මතුකරන්නේ මොකද? මේ ශාස්ත්‍රීය විග්‍රහය තුළ හිරවෙච්ච බොහෝ යෝගාවචරයින් ඒ බව දන්නෙ නැහැ. හිරවෙච්ච බව. ප්‍රගතියක් සලසා ගන්න බැහැ. ඒකට තවත් පටලැවිල්ලක් තියෙනවා. මේ කියන විශුද්ධිමාර්ග ආදී ග්‍රන්ථවල දක්වන භාවනා ප්‍රගතියට අවශ්‍යතාවක් හැටියට දක්වන්නේ ඒ තමන් මෛත්‍රීය කරන පුද්ගලයා ජීවතුන් අතර ඉන්නත් ඕන - ධ්‍යාන අවසථාව කියල කියන අර්පණා අවසථාවට. මෛත්‍රී ධ්‍යානයක් ලබන්න නම් මෛත්‍රීය කරනු ලබන පුද්ගලයා අවශ්‍යයෙන්ම ජීවතුන් අතර සිටිය යුතු බව දක්වනවා. ඒකට නිදර්ශනයක් කියනවා නම් දන් යම්කිසි කෙනෙක් තමන්ගේ උපාධ්‍යායයන් වහන්සේට

මෛත්‍රිය වඩනවා. මෛත්‍රිය වඩනවා නමුත් ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ නැහැ. මොකද කියලා **බලනකොට උපාධ්‍යායයන් වහන්සේ අපවත් වෙලා!** ඉතින් ඒ විදියට බලනවා නම් දැන් බොහෝ විට ආචාර්‍ය උපාධ්‍යායයන් වහන්සේලා විදේශගත වෙනවා. ඒක නිසා **යෝගාවචරයන්ට සිද්ධ වෙනවා දුරකථනයක් ළඟ තියාගෙන විටින් විට තෙරුවන් සරණින් තමන්ගේ ආචාර්‍යයන් වහන්සේ ජීවත්ව ඉන්නවාද කියල දැනගන්න!**

ඔන්න ඔය විදියේ බාහිර කරුණුත් එකතුවෙලා තියෙන්නෙ මොකද? බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ නීවරණ යටපත්වුන තැන සමාධියයි. ඒ නිසා දැන් මේ පින්වතුන්ට කියන්න කැමතියි අර දිසා ඵරණය තුළින්ම ඔය කියාපු පටිභාග ආදී නිමිති මතුවෙල ඒ ධ්‍යාන අවස්ථාව මතුවෙනවා. මොකද මෛත්‍රී සිතේ ප්‍රබලත්වය තුළින් මිසක් අන්න අර ආකස්මික බාහිර හේතූන් නිසා නොවෙයි සමාධියක් ලැබෙන්නේ, එතකොට මෙන්න මේ ක්‍රමය වැරදීම නිසාම බොහෝ දෙනෙකුට මෛත්‍රී භාවනාව අප්‍රිය වෙලා තියෙනවා. දැන් අපට අහන්න ලැබෙනවා අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ උගන්වන ක්‍රම වලින් බොහෝ දෙනා සෑහීමට පත් නොවන බව.

නමුත් දැන් මේ කියාපු ක්‍රමය අපි දක්වන එකක් නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කරණීය සූත්‍රයේ - කරණීය සූත්‍රය කියලා හඳුන්වන්නේ මෙත්ත සූත්‍රයේ - අපි කිව්වනේ නම් දෙකින් එකකින් හඳුන්වන්න ඕන බව - කරණීය සූත්‍රයේ හෝ මෙත්ත සූත්‍රය කියන්නේ දැන් අපි කවුරුත් දන්නා මෙත්තා සූත්‍රයටම තමයි. එතකොට මෙත්ත සූත්‍රයේ, මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ, සංඛ සූත්‍රයේ ඊළඟට මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති සූත්‍ර ආදී සූත්‍ර රාශියකම ඒ චේතෝ විමුත්ති තත්ත්වය දක්වා යන මාර්ගය දක්වන බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසිම අවස්ථාවක කියන්නේ නැහැ අන්න අර විධියට පුද්ගලයින් හතර කොටධාශයකට බෙදලා අර විධියට සමාධියක් ලබාගෙන ඉවරවෙලා චේතෝ විමුත්තියට යන්න ඕන කියලා.

අර සංඛ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා හක් ගෙඩියක් පිඹින කොට ඒ ශබ්දය නිකුත්වන්නේ ආයෙත් ඉතුරු කරලා නොවෙයි. ප්‍රදේශය පුරා විහිදෙනවා. ඒ වගේම ටිකකට හිතන්න ජලාශයක් උතුරා යනකොට වලගොඩැලි පුරවා ගෙන යනවා. ආයෙ බේරන්නෙ නැහැ. ඒ වගේම තමා ආලෝකයක් විහිදෙන කොට. මේ පැතිරීමේ ස්වභාවය ඒකයි. ඒ වගේම, දියුණු කරගත්තු මෛත්‍රී සිත, අප්‍රමාණ වශයෙන්. ඒ වචන නිතර යෙදෙනවා - **විපුලෙන, මහග්ගතෙන, අප්පමාණෙන අවෙරෙන අබ්‍යාපජ්ජෙන** ආදී වචන සඳහන් වෙනවා මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්තිය පිළිබඳව. විපුල කියන එක මේ පින්වතුන් දන්නවා. පුළුල්,

අප්‍රමාණ, මහද්ගත, මහත්වූ අවෛරීවූ. ඒවගේම **'අසම්බාධං අවෙරං අසපත්තං'** කියල තියෙනවා. **සම්බාධ කරදර නැති - වැට කඩුලු නැති - විධියටයි ඒ මෛත්‍රී සිත ගලා යන්න ඕන.**

එතකොට ඒකට මේ විදියට ප්‍රිය - අප්‍රිය භේදයක්, මධ්‍යස්ථ භේදයක් - මේක මේ පොඩි දරුවකුට තේරුම් ගන්නවත් බැහැ. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වපු **අර දිසා ඵරණය** ඇත්ත වශයෙන් දිසා අනුදිසා නොදන්නා මේ කාලයේ හැටියට කියනවා නම් - **පෙර පාසල් දරුවකුට වුනත් තේරුම් ගන්න පුළුවන්.** මොකද? බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙත්තා චේතොවිමුත්ති සූත්‍රයේ ප්‍රකාශ කරලා කියනවා - අපි කලින් දවසක මතක් කළා - බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඝයාවහන්සේලාගෙන් අහනවා ප්‍රශ්නයක්: **"මහණෙනි, යම්කිසි දරුවෙක් ළදරු වියේ ඉඳලා මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්තිය වැඩුවොත් ඒ දරුවා පාපකම් කරයිද?" "නැත ස්වාමීනි"** කියලා සංඝයා වහන්සේලා පිළිතුරු දෙනවා. එතකොට ළදරුවියේ දරුවෙක් කොහොමද අන්න අර කියාපු වැටකඩුලු හඳ හදා මෛත්‍රිය වඩන්නේ?

පොඩි දරුවෙක්, අපි හිතමු, පෙර පාසල් දරුවෙක්, නැගෙනහිර, බටහිර, දකුණ, උතුර දන්නෙත් නැහැ. නිරිත, ඊසාන, ආදිය දන්නෙත් නැහැ. දැන් බොහෝ දෙනා මෛත්‍රී වඩන්නේ 'නැගෙනහිර දිසාවේ සියලු සත්ත්වයෝද, බටහිර දිසාවේ සියලු සත්ත්වයෝද............' ඔය කියන හැල්ල කියමින් නේ. ඔය කිසිවක් පොඩි දරුව දන්නෙ නැ. නමුත් **ඒ දරුවා දන්නවා තමාගේ ඉදිරිපිට, දෙපැත්ත, පිටිපස්ස, ඉහළ, පහළ.** අන්න ඒ ඇති. එතකොට ඒ දිසා වලට කියන නම් නොදත් අර පොඩි දරුවට ළදරුවියේ ඉඳලම මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්තිය වඩන්න පුළුවන්. ඒ තරම් සරල ක්‍රමයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙද්දි - සරල ප්‍රායෝගික - ආයෙ පුද්ගලයින් තෝරන්න බේරන්න බැහැ. මනුෂ්‍යයින් විතරක් නොවේ හැම සත්ත්වයෙක්ම. පොඩිකාලේ ඉඳලා අර විධියට පුරුදු වුනානම් ඇත්ත වශයෙන් පාපකම් කරන්නේ නැහැ නේද? එතකොට ඒ ළදරු මනසට ඒ වෙනුවට දීලා තියෙන්නෙ අන්න අර විදියෙ වැටකඩොලු හදාගන්නයි. ප්‍රිය, අතිප්‍රිය, මධ්‍යස්ථ, වෛරී හැටියට. ඉතින් වෛරකාරයෙක් නැත්තම් හිතන්න ඕන අඩු ගණනේ තමන්ගෙ අදහසට විරුද්ධවන මව්පියන් හරි වෛරකාරතත්ත්වයේ හැටියට තියාගන්න ඕන.

ඔන්න ඔය විදියෙ ආකල්පයකටයි තුඩු දෙන්නේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරලා තියෙනවා. අන්න අර දිසා ඵරණය තුළින් යම් කෙනෙක් ඒ ප්‍රබල මෛත්‍රිය දියුණුකරගත්ත නම් ඒක අවශ්‍ය අවස්ථාවක

පුළුවන් කෙනෙකුට යොමු කරන්න. දන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන මේ පින්වතුන් අහලා තියනවා, නාලාගිරි දණ ගැස්සුවෙ අර දීර්ඝ කාලයක් සංසාරයේ පුරාපු මෛත්‍රී ශක්තියෙන්. බුද්ධශක්තියත් උපකාර කරගෙනයි නාලාගිරිය දණ ගැස්සුවෙ. තවත් අවස්ථාවක රෝජ කියන මල්ලයා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්න ආවෙ නැත්නම් දඩගහනවයි කියලා මල්ල රජදරුවන් පැනවූ නීතියට යටත් වෙලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්න ඇවිල්ල තැන තැන කිය කිය ගියා මම මේ ගියේ ශ්‍රද්ධාවකින් නොවෙයි දඩයකින් බේරෙන්නෙයි මම ගියේ කියලා. මේක අහන්න ලැබිල ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට හිතට අමාරුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේට කිව්වා 'අනේ භාග්‍යවතුන් වහන්ස මේ රෝජ මල්ලයාට ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරන්න පුළුවන් නම් කොච්චර හොඳද' කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පොඩි වැඩෙයි කළේ. ඒ අවස්ථාවේ මෛත්‍රී යොමුකළා රෝජ මල්ලයාට. අන්තිමට රෝජ මල්ලයා බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්නට ආවෙ - උපමාවට කියන්නෙ - එළදෙනක් වහුපැටියෙක් දකින්න එන්න වගේ 'කෝ මගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ?' කිය කියා.

අන්න එතකොට මෛත්‍රිය ඒ විදියට දිසා ඵරණයෙන් දියුණුකරගත් පුද්ගලයකුට අවශ්‍ය අවස්ථාවක පුළුවන් එහෙම කෙනකුට යොමු කරන්න. නමුත් මේ කියන ක්‍රමයෙ හැටියට නම් ඉස්සර වෙලා අර වගෙ කෙනෙකුට මෛත්‍රිය වඩල ධ්‍යාන ශක්තිය උපකාර කරගෙන ඊට පස්සෙයි, දිසා ඵරණයට යන්න ඕනෙ. ඒ හැටියට බලනවා නම් කාටවත් බෑ චේතෝ විමුත්තිය. දන් බොහෝ දෙනෙක් මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්තිය කියන වචනයවත් දන්නෙ නැහැ. මෛත්‍රිය ගැන දන්නවා. 'මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති' කියන වචනය පවා හැංගිලයි තියෙන්නෙ. මොකද හේතුව? අන්න අර අනවශ්‍ය සංකීර්ණත්වයක් ඇතිකරලා තියනවා පසුකාලීන මෛත්‍රී භාවනා විග්‍රහය තුළ.

එතකොට අපි මේ කියන වචන ටික මේ පින්වතුන්ට ආරාධනාවක් වගේම යම් ආකාරයකින් මේ දේශනාව අහන්න හෝ කියවන්න හෝ ලැබුනොත් ඇත්ත වශයෙන් ඒ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල වේවා, අනිකුත් ආයතනවල වේවා, කෙනෙක් කල්පනා කරනවා නම් ආපහු බුද්ධවචනයට ඇවිල්ලා අන්න අර දිසා ඵරණයට හැරෙනවා නම් අර කියපු පොදු අපේක්ෂාව තේරුම් අරගෙන, පිටට තට්ටු කළත් හදවතට තට්ටු කළත් කවුරුත් කියන සැපයට කැමතියි, දුකට අකැමැතියි කියන සංකල්පය මිසක් තමන්ගෙ හිතවත්කම්, මැදිහත්කම් දාන්නෙ නැතිව පෞද්ගලිකත්වයක් දාන්නෙ නැතිව, පොදු අපේක්ෂාවෙන් 'හැම සත්ත්වයාටමයි' කියන හිත පුරුදු කරගත්තොත් ඒ අයට පුළුවන් වෙනවා අර විදියෙ අවශ්‍ය අවස්ථාවක

කෙනකුට ප්‍රබල අන්දමින් ඒ මෛත්‍රීය යොමු කරන්න.

ඉතින් කල්පනා කරගන්න ඕන මහද්ගත හිතින් - අප්පමඤ්ඤා කියලා හඳුන්වනවා, මේ බ්‍රහ්ම විහාර හඳුන්වන්නෙ 'අප්පමඤ්ඤා' වශයෙන්. අප්‍රමාණ වශයෙන්. අප්‍රමාණ වශයෙන් වැඩිය යුතු දේවල්. අර දිසා එරණ කියල කියන්නෙ දිසාවලට පැතිරවීම. ඒ දිසා වලට පැතිරවීම කුඩා දරුවකුට පමණක් නොවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනම දක්වනවා මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති සූත්‍රයේ **'මහණෙනි, ඕනෑම ස්ත්‍රියක් විසින්, ඕනෑම පුරුෂයෙකු විසින් වැඩිය යුතුයි. මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය.** ඒ කිසිම තැනක බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ නැහැ ඉස්සර වෙලා අර කියාපු හතර විදියක වැටකඩුලු හදාගෙන ඒවා කඩලා ඉවරවෙලා, ධ්‍යාන ඔක්කොම ලැබුනට පස්සෙ තමයි චේතෝ විමුත්තියට බහින්න ඕන කියල. එතකොට කල්පනා කරන්න ඕන මේ පින්වතුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සරලව දක්වපු මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්ති ක්‍රමය අපි නැවත මතුකරලා ගත්තොත් අන්න අර කියාපු අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ වේවා, සමාජ ක්ෂේත්‍රයේ වේවා, ටිකක් හරි මේ කියන අසහනකාරී තත්ත්ව දුරුවෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම සැබෑ මෛත්‍රීයත් අර විධියට කොන් කරලා, තමන්ට කරපු උපකාරය අනුව සිතලා ඒ විධියේ දෙයක් නොවේ. හැම සත්ත්වයෙක්ම සැපයට කැමතියි දුකට අකැමැතියි කියන අදහස මුල්කරගෙන ඇතිකරගන්නා මෛත්‍රීය. ඒකයි කරණීය සූත්‍රයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ. අපි කවුරුත් දන්නවා 'මාතා යථා නියං පුත්තං' - ඒ උපමාවක් පමණයි. 'එවම්පි සබ්බභූතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං' එසේම සියලු සත්ත්වයින් කෙරෙහි 'අපරිමාණං' - ප්‍රමාණ නැති සිතක් වඩන්නේය. එතැනදී උපමාවක් පමණයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ. මවක් තමාගේ එකම දරුවා වෙනුවෙන් ජීවිතය පරිත්‍යාග කළ බව, කරන බව දැනුත් මේ පින්වතුන්ට අහන්න ලැබෙනවා. ඒ තමාගේ කම නිසා තමාගෙ කුස තුළ ඇතිවන දරුවා කෙරෙහි තිබෙන ආදරය නිසා මවක් ඒ විදියට කරනවා. නමුත් කෙනෙකුට අන්න අර බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයට අනුව සියලු සත්ත්වයා වෙනුවෙන් ඒ විදියට කරන්න පුළුවන්ද? නමුත් එහෙම කරන අය ගැන කලාතුරකින් අහන්න ලැබෙනවා. උදාර චරිත හැටියට දක්වන්නෙ ජාතක කථාවල - ඒවා කියවන කොට ඇතැම් විට මේ කාලෙ නම් සැක කරන්න පුළුවන් බෝධි සත්ත්ව චරිත පිළිබඳව. සත්ත්වයින් හැටියට පවා ඉපදිලා බෝධිසත්ත්වයින් වහන්සේලා කරපු ඒ පුදුම ආත්ම පරිත්‍යාගයන්. මේ කාලයේ පවා ඇතැම් විට ඉඳ හිටලා අහන්න ලැබෙනවා. තිරිසන් සතුන් අතර ඇතැම් සතුන් ඉන්නවා තමන්ගෙ දරුවන් කා දමන. නමුත් වැඩි වශයෙන් තිරිසන් සතුන් අතරත් මවක් දරුවන් වෙනුවෙන් ජීවිතය

පරිත්‍යාග කරනවා අපට අහන්න ලැබෙනවා.

ඒක උපමාවක් හැටියට යොදලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෛත්‍රීය වැඩීමෙදි අනන්ත අප්‍රමාණ වශයෙන්, විපුල, අප්පමාණ, මහද්ගත - ඒ වචන නිතර සඳහන් වෙනවා. අසම්බාධං - අසම්බාධං කියන්නේ බාධක විරහිතව. බාධක විරහිත මෛත්‍රී සිත. එතකොට මේ මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳව හුඟක් දේවල් අපි කලින් දේශනාවක ප්‍රකාශ කළා. ඒ හැම එකක්ම මතු කරනවා නොවේ මේ අවස්ථාවෙ. මතක් කරදීම් වශයෙන් අපිට කියන්න සිද්ධවෙනවා. ඒ දේශනාවෙ හැම එකක්ම කියන්නෙ නැතිව ඒවාට අදාළ ඒවා මතක් කරගන්න. අර කිව්ව 147 වෙනි දේශනාවෙ මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය පිළිබඳව බොහෝ දේවල් කිව්වා. දැන් මෙතනදි අර ක්‍රම වේදය ගැන බොහොම දෙනා අහන නිසයි අපි මේ කියන්නෙ. අර ක්‍රමය අපි අතහැරියොත් කොහොමද කරන්නෙ? කියලා කෙනෙක් අහන්න පුළුවන්. එහෙම අහන අයත් ඉන්නවා. අර පුරුදු ක්‍රමය අහක්වුනාට පස්සේ තමන්ට ලොකු අඩුවක් පේනවා. වැඩියක්ම ශාස්ත්‍රීය දේවල් ප්‍රිය කරන අයට සරලත්වය හිතට මදි. අපි පෙන්නුම් කළා ඒ දේශනාවෙදිත් අපි කිව්වා, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කරණීය සූත්‍රයේ තියෙන අදහස් සමූහය - ඒ පදාර්ථ සමූහය - අපි මේ පදාර්ථ කියන්නෙ පැරණි වචනයෙන් පදාර්ථ කියල කියන්නෙ පදයක කියන අර්ථය - කරණීය සූත්‍රයේ තියන පදාර්ථ සමූහය එක වචනයකට දාගන්නවා, ප්‍රායෝගික සරලත්වය සඳහා. 'සුවපත් වේවා!' 'සුවපත් වේවා' කියන කොට 'සුවපත් වෙත්වා!' වෙන්නත් පුළුවන්. 'සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා' - 'සියලු සත්ත්වයෝ 'සුවපත් වෙත්වා!' නමුත් ඒක ව්‍යවහාරයෙදි අවස්ථානුකූලව 'සුවයත් වේවා! වෙන්නත් පුළුවන්. 'සුවපත් වෙත්වා!' වෙන්නත් පුළුවන්.

හොඳයි අපි කියමු 'සුවපත් වෙත්වා!' ඒකත් සිතට පුරුදු කරගත්තට පස්සෙ 'සුවපත් - වා!' 'සුවපත් - වා!' එච්චරයි. එතකොට අන්න අර පදාර්ථ සමූහය මෙන්න මේ සුවපත් වේවා හෝ සුවපත් - වා කියන **විටැමින් පෙත්තට** දාගත්තට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙත්ත සූත්‍රයේ කියපු ආකාරයට 'තිට්ඨං චරං නිසින්නො වා - සයානො වා යාවතස්ස විගතමිද්ධො '- ඒ ආදි වශයෙන් කියල තියෙන්නේ හිටගෙන, ඇවිදිමින්, හිඳගෙන, හාන්සිවෙලා හරි නින්ද යනතුරුම කරන්න පුළුවන්. අර තමන්ට හුරු පුරුදු කරගත්තු වචනය 'සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!' ඇත්ත වශයෙන් අපට කියන්න වෙනව එතනදි තමන්ට හිතට හුරු ආකාරයෙන් - දැන් ඇතැම් කෙනකුට පාලි භාෂාව නොදත්තත් බලවත් ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා නම් නිතර සජ්ඣායනාව තුළින්, කරණීය සූත්‍රයේ සිංහල අර්ථය තේරුම්

අරගෙන ඊට පස්සෙ හිතට පුරුදු නම් අන්න අර පාඨය කිව්වත් කමක් නැහැ. 'යෙකෙචි පාණ භූතත්ථි - තසාවා.....' ආදි වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පාඨය. කීපවරක් උච්චාරණය කරල හිතට කාවද්ද ගන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් අන්න අර කියාපු සිංහල වචන ටික අරගෙන 'තැතිගත් - තැති නොගත්, ලොකු - කුඩා, දුටු - නුදුටු, දුර - නුදුර, උපන් - නුපන් කියලා තවත් ඕන නම් එකතු කරගෙන ඉස්සර වෙලා හිතට කාවද්ද ගන්නවා මේ සියලු සත්ත්වයෝ කියන්නෙ කාටද කියලා. අන්න අර කියාපු මනුෂ්‍යයින් විතරක් නොවෙයි. තමන්ගෙ ගුරුවරයයි, හිතවතයි, මැදහතයි කතන්දර නොවේ. සියලු සත්වෙයෝ, සියලු ප්‍රාණීන්. එක් දිසාවක ඉන්නතාක් සත්ත්වයෝ.

එතකොට ඊළඟට එතනදි 'සුවපත් වෙත්වා!' කියන එක අන්තිමේදී පුරුදු වෙනකොට 'සුවපත් - වා!' 'සුවපත් - වා!' හතර ඉරියවුවේදීම කරන්න පුළුවන්. එතෙන්දි, ඔන්න ඉඳගෙන ඉන්නවා නම් අපි අර කිව්ව ආකාරයට කඳු මුදුනක ඉඳගෙන විදුලි ආලෝකයක් විහිදුවනවා වාගේ හතර දිසාවටත් උඩටත් යටටත්, ඊළඟට හාන්සිවෙලා ඉන්නවා නම් සමහර විට 'උද්ධං අධො ච තිරියංච' කියල කරණීය සූත්‍රයේ තියෙන්නේ. ඒකෙ තේරුම උඩ, යට සහ සරස. හාන්සිවෙලා ඉන්නවා නම් උඩයි, යටයි, සරසයි. සරස කියන කොට අන්න දිසා ටික ඔක්කොම අහුවෙනවා. අනුදිසාත්. ආයි ඉතුරු වෙන්නෙ නෑ. දිසා - අනුදිසා. එතකොට හාන්සිවෙලා නින්ද යනකං මෛත්‍රිය වඩන කොට 'සුවපත්වා' අර හිතට දානවා හතර දිසාව. ආරම්භයේදි එක පාරට හතර දිසාව නොවේ. එක දිසාවක් - 'එකං දිසං' අපි කලින් පෙන්නුවා - දිසාවල නාමයක් අවශ්‍ය නෑ. එක දිසාවක්, දෙවෙනි දිසාව, තුන්වෙනි දිසාව, හතරවෙනි දිසාව, උඩ, යට. අර කියාපු පෙර - පාසල් දරුවට පුළුවන් සලකා ගන්න. එක දිශාවක් කියන්නේ තමා ඉදිරියේ. ඊළඟට අනික් දිසා, දෙවෙනි, තුන්වෙනි, හතරවෙනි, උඩ, යට. අන්න ඒ විදියට ඉඳගත්තු ඉරියව්වෙදි නම්. හාන්සිවෙලා ඉන්න කොට උඩයි, යටයි, සරසයි.

ආරම්භයේදී හිතට කාවද්දගන්නතාක් එක දිසාවක් හොඳට පුරුදු කරගන්නවා. **මේ දිසාවේ යම්තාක් සත්ත්වයින් ඇත්නම් ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!** එක වචනයක් පුරුදු වුනාට පස්සේ ඒක හදවතේ තියම ගැස්මත් එක්ක ගන්න ඕන, ඒ ටික තමන්ට අයිතියි. අපටවත් ඒක කියන්න බැහැ. තමන්ගෙ හිත අවංකවම මෛත්‍රියට යොමුවන ආකාරයට බුද්ධවචනයෙන් හරි, තමන්ට හුරු ඒ වචන ටිකෙන් හරි, ශක්තිමත් කරගත්තට පස්සේ - අපි මේ කියන්නෙ

පහසුව සඳහා ප්‍රායෝගිකත්වය සඳහා. අර විදියෙ හැල්ලක් නොවේ කෙටි වචනයක් යොදා ගන්න කියලයි. 'සුවපත් වෙත්වා! සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!'

අපි කලින් අවස්ථාවකත් කිව්වා මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය ගැන සඳහන් කරන කොට විශේෂයෙන්ම කරණීය සූත්‍රය වගේම බොහෝ දෙනා සජ්ඣායනා කරන සූත්‍රයක් තමයි මෙත්තානිසංස සූත්‍රය, මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ තියන ආනිසංස එකොළහ ගැන බොහෝ දෙනා දන්නවා. අපි ඒව කලිනුත් කියල තියනවා. ඒ ආනිසංස එකොළහ බුදුරජාණන් වහන්සේ පොරොන්දු වෙන්නේ අන්න අර චේතෝ විමුත්ති තත්ත්වයෙදි. ඒක හංගපු දෙයක් නොවෙයි. හංගපු භාවනාවක්, ටික දෙනකුට යොමු කරපු, කැලැවෙ ඉන්න හාමුදුරුවරුන්ට විතරක් සීමා කරපු, එකක් නොවෙයි. අන්න අර කියාපු පොඩි දරුවාට පවා - අර ඇහුවෙ 'පාපකර්ම කරයිද?' කියල ඇහුවෙ මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්තිය දියුණු නිසා නේ? අර ආනිසංස අත් දකින්න පුළුවන් වෙන්නෙ ඒ චේතෝ විමුත්තියෙන් සිත විමුක්ත වීමෙනුයි. සිත විමුක්ත වෙන්නෙ නැහැනේ අර වගෙ පුද්ගල භේද හදාගත්තොත්, වැට කඩුලු බැඳගත්තොත්.

සිත විමුක්තවීම තමයි ආරම්භයෙදිම එක මුළු දිශාවක්. ආලෝකයක් විහිදුවනවා වගේ, වතුරක් ගලාගෙන යනවා වාගේ, සොරොව්වක් එහෙම නැත්නම් ජලාශයක් පිටාර ගලනකොට ආයෙ ඉතුරු කරන්නෙ නැහැ නේ වල ගොඩැලි. ගලාගෙන යනවා. අන්න ඒ වගෙ හිතට පුරුදු වුනාට පස්සේ මේ මෛත්‍රී සිත, පිටතට යවන මෛත්‍රී සිත අන්තිමට පිටතින් ඉඳලා ඇදගෙන යන්නා වගේ ඇදිලා යනවා. හිත පුරුදු වුනාට පස්සේ. එහෙම පළමුවෙනි දිසාව හොඳට පුරුදු වුනාට පස්සෙ ඊළඟට පහසුයි දෙවෙනි දිසාව, තුන්වෙනි දිසාව, හතරවෙනි දිසාව, උඩ යට.

අන්න ඒ විදියට පුරුදු කරගත්තු සිත තුළින් මෛත්‍රියට අදාළ නිමිති පවා පහළ වෙනවා. ඊළඟට ඒ හිතට තමයි අවස්ථානුකූලව සමහරවිට වෛරී පුද්ගලයකුට යොමු කරලා ඒ පුද්ගලයා නිදාගන්න වෙලාවට - වෙන අය නිදාගන්න වෙලාවට වෛරකාරයට යොමුකරන්නේ ආයුධ - **මෛත්‍රී වඩන කෙනාට පුළුවන් වෛරය නැතිකරන්න. වෛරකාරයා නැති නොකර.** ඒ පුද්ගලයා නිදාගන්න වෙලාවට යොමුකරලා අර හොඳහැටි දියුණු කරගත්තු මෛත්‍රී සිත, බුදුරජාණන් වහන්සේ නාලාගිරි ඇතාට එල්ල කළා වගේ එල්ල කරනවා. අන්න ඒ සඳහා එතකොට අපි මෙතන දක්වන්නේ බුද්ධ වචනය අනුව අර පුළුල් වශයෙන්, විපුල වශයෙන් මහද්ගත වශයෙන්, බාධා විරහිත වශයෙන් ආරම්භයේදී වඩාපු මෙත් සිත

අවසථානුකූලව අර විධියට එක් කෙනෙකුට යොමුකරනවා විනා - ඒ මිසක් - පළමුවෙන් එක් කෙනෙකුට යොමුකරලා, ආචාර්යයන් වහන්සේට උපාධ්‍යායයන් වහන්සේට යොමුකරලා 'පාස්වෙලා' ඉවරවෙලා ඊට පස්සේ ඒක ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩීමක් නොවේ. අන්න ඒකයි අපට කියන්න වෙන්නේ.

අටුවා ආදියේ දක්වනවා 'ඔධිසො' 'අනොධිසෝ' කියල තවත් භේදයක්. සීමා සහිත, සීමා රහිත. ඒවා ඔක්කොම කෘත්‍රිම වශයෙන් ඇතිකරගත්ත ප්‍රභේද. නමුත් අපි කල්පනා කරමු. බුද්ධ වචනයට මුල්තැන දෙන්න ඕන. අපි කලිනුත් සඳහන් කළා මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය සඳහන් වෙන කිසි තැනක ඔය කියාපු පුද්ගල භේද ආදියක් දක්වෙන්නෙ නැහැ. විශේෂයෙන්ම තමාට මෛත්‍රී කිරීමක්, තමාට කරුණාව දක්වීමක්, තමාට මුදිතා කිරීමක්, තමාට උපේක්ෂා කිරීමක් කියන සංකල්පයම වැරදියි. ඒ කියාපු ග්‍රන්ථවල දිගටම ඒ 'හතරදෙනා' රැකගන්න බලනවා - හතරදෙනාගෙ විග්‍රහය. ඉතින් ඒ ටිකයි මේ පින්වතුන් කල්පනා කරන්න ඕන, මේ වගෙ යුගයක.

හැම පැත්තෙන්ම - අපි කියන්න ඕන නෑ - දැන් තියන ව්‍යාකූලත්වය. සමාජයේත් එහෙමයි, අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයෙත් එහෙමයි. හැම තැනම හිතාගන්න බැරිතරම් භයානක විනාශකාරී චින්තන බලපවත්වන යුගයක්. අර විධියට අපි යොමු කළොත් පොඩිදරුවට පොඩි කාලේ ඉඳලා ඕනෑම පුරුෂයකුට හෝ ස්ත්‍රීයකට, යෝගාවචරයෙක් වේවා! යෝගාවචරයෙක් නොවේවා! ඒකෙ ආනිශංස බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නෙ තවත් පැත්තකින්. ඒකත් අපි මේ අවස්ථාවෙ ආයි මතක්කරමු. කලින් අවසථාවක දේශනාවක සඳහන් කළා - අර සංඛ සූත්‍රයේ. විශේෂයෙන්ම දක්වන්නෙ මොකද දැන් ඇතැම් කෙනෙක් පසුතැවිලි වෙනව නේ. 'ෂා! ෂා!! මගෙන් මෙහෙම එකක් වුනා නේ!' කියලා මුළු ජීවිතයෙම ඒක ගැන හිතලා. අර නිගණ්ඨයින් කරන්නා වාගේ - අන්තිමට ඒ ගැනම හිතලා තවත් පව්කම් කරල අපායටම යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා **මේ වඩාපු මහද්ගත මෛත්‍රී සිත තුළ අර - 'පමාණකතං කමමං' - ප්‍රමාණ වශයෙන් කරපු අර අකුසල් කර්ම ගෙවිලා යනවා.** ඒක මහ ආශ්චර්යවත් දෙයක්. අපි දේශනාවලදි මතු කරලා දුන්නා. ඒක මේ බුද්ධ ශාසනයෙන් කෙනෙකුට ලැබිය හැකි මහ පුදුම සැනසිල්ලක් - වෙන ආගමක නැති. අර විදියෙ පාපකර්මයක් කළ අයට පවා - මොකද, **ඒ පාපකර්ම කරන්නෙ පටු හිතකින්. පටු හිතකින් කරපු ඒවා පුළුල් හිතක් ඇතිකර ගැනීම තුළ නැතිවෙලා යන්නෙ කොහොමද?** අපි කලින් අවස්ථාවක දේශනාවක මතක් කරපු විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වපු පුදුම උපමාවක් තමයි

ලුණු කැටයේ උපමාව. අපි ඒකත් මතක් කර ගනිමු දැන්. එතකොට මේ මෛත්‍රී චේතෝ විමුක්තියේ තියන ප්‍රායෝගික අගය එදිනෙදාට අර මෛත්‍රී සිත වඩලා සැනසිල්ලෙන් ඉන්න එකත් එකොළොස් ආනිසංස විඳින එකත් පමණක් නොවේ. අතීතයේ යම් අකුසල කර්‍ම තියෙනවා නම් ඒවා මෙලොවම ගෙවා දාන්න පුළුවන්, මහද්ගත සිතක ශක්තිය තුළින්. ඒකයි අර හක් ගෙඩියේ උපමාව දක්වලා තියෙන්නේ. ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් පහසුවෙන්ම හක්ගෙඩියේ ශබ්දය ඈතට අස්වන්නා වාගේ **මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්තිය තුළ අර 'පමාණකතං කම්මං' කියල කියන ප්‍රමාණ වශයෙන් කරන ලද, පටු හිතකින් කරන ලද, පාපකර්‍ම රඳන්නේ නැහැ. ඒවා රඳන්නේ නැහැ.** පරලොවට ඉතිරිවෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒකයි එතකොට ඒකෙන් ලැබෙන සහනය, ඒ කියන්නේ, දැන් බොහෝදෙනා පසුතැවිලි වෙනවා. 'ෂා! ෂා!' මේක වුනා නේ, මගේ ජීවිතේ මෙහෙම එකක් වුනා. හොරකමක් කළා. මෙහෙම දෙයක් කළා. ඒ වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ අර ගාමණිට පෙන්නුම් කරනවා ඒ වගෙ පසුතැවිලි වෙන්නේ නැතිව එතන ඉඳල යම්කිසි සීලයක් සමාදන් වෙලා, ගිහියට අයිති යම්කිසි ශීලයක් සමාදන් වෙලා, ඒ ධර්‍මමාර්ගයේ ගමන් කරන අතරෙ අන්න අර විදියට අප්‍රමාණව මෙත්තා චේතෝ විමුත්ති, කරුණා චේතෝ විමුත්ති ආදී චේතෝ විමුත්ති තත්ත්වයට සිත දියුණු කරගත්තොත් ඒ අවස්ථාවෙ ඇතිවන සැනසිල්ල තමයි පරලොවට ඉතිරිවෙන්නෙ නැහැ අර කරපු පාපකර්‍ම. සමහර විට මෙලොව සුළු වශයෙන් හීරීමකින් වගේ ගෙවිල යනව. පරලොවට ඉතිරි වන්නේ නැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙන්දි පැහැදිලිවම ප්‍රකාශ කරනවා.

අන්න එතකොට මෛත්‍රී චේතෝ විමුත්ති, කරුණා චේතෝ විමුත්ති ආදියේ තියෙන ප්‍රායෝගිකත්වය මෙලොවට පමණක් නොවේ පරලොවටත්. පරලොවට කියල කියන්නේ බොහොම දෙනෙක් දැන් කරපු පාපකර්මයකින් අපි පරලොවට ගියාට පස්සෙ මේ මේ තැන්වල උපදින්න පුළුවන් කියල බයේ ඉන්නවා. ඒ වෙනුවට අපි කලින් අවස්ථාවකත් පෙන්නුවා අර අතීතයේ අබුද්ධෝත්පාද කාලවල පවා මේ බ්‍රහ්මවිහාර - ඒ කාලයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන විධියට පිරිසිදු නැහැ නිවන් කරා යන්න පුළුවන් ශක්තියක් නැහැ ඒ බ්‍රහ්මවිහරණවල. නමුත් ඒ අය, ඒ ඍෂිවරු එහෙම බ්‍රහ්මවිහරණ ඒ මට්ටමින් වඩලත් බ්‍රහ්මලෝකයට ගියා. ඒ ගියේ කොහොමද? අන්න අර කියාපු එදිනෙදා ජීවිතයේ වෙන පොඩි පොඩි අඩුපාඩුකම් අර අප්‍රමාණ සිතින් යට වෙන නිසා. ඒ සැනසිල්ල බුදුරජාණන් වහන්සේ මතුකරල දෙනව. ඒකට දොර වැහෙනවා අන්න අර පටු ශාස්ත්‍රීය විග්‍රහය තුළින්.

ඒකයි අපි මේ අවස්ථාවෙ මේ පින්වතුන්ට ආරාධනා කරන්නෙ මේක අත්හදා බලන්න. අත්හදා බලන්න කියන කොට බොහෝදෙනා කරන්නෙ ඒක අඩාල සිතකින්. එහෙම කරන්න නරකයි. අත්හදා බලනව කිව්වෙ බුද්ධ වචනයක් හැටියට විශ්වාසය තබාගෙනයි. අපි ඒකට නිදර්ශන බොහෝවිට දක්වුවා. මේ චේතෝ විමුත්ති භාවනාව ඕනෑම කෙනකුට කරන්න පුළුවන්. කුඩා දරුවකු ළදරු වියේ ඉඳලා වඩනවා නම් පාපකර්මයක් කරාවිද කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇහුවේ පොඩි දරුවකුටත් කරන්න පුළුවන් නිසා නේ? ආයෙත් ඒකට සුදුසු කම් අවශ්‍ය නැහැනේ. අන්න ඒ ටික මේ සූත්‍රයේ තියනවා වගේම කරණීය සූත්‍රයේ තියන උපමාව ආදියත් ඒකට අපි පෙන්නුම් කළා. 'සබ්බෙ සත්තා' කියන්නෙ අර පඤ්චවිධ සමස්තයටමයි.

ඇත්තවශයෙන්ම මේක බුද්ධිමය ව්‍යාපාරයක් නොවන බව අපි කලින්ම කල්පනා කරන්න ඕන. මේ සතර බ්‍රහ්මවිහරණය ගැන බුද්ධිවාදීන් උනන්දු නොවන්නෙ මොකද? බුද්ධිය විතරයි නේ ගණන් ගන්නේ. නමුත් මේ හැඟීම කියන එක. අනිත් ඒවට හැඟීම් තියෙනවා. මත්පැනට හැඟීම තියෙනවා. නොයෙකුත් අපරාධවලට හැඟීම තියෙනවා. නමුත් ධර්මයට, ශ්‍රද්ධාවට හැඟීම් ගැන කථාවක් නැහැ. මෙතනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ බ්‍රහ්මවිහරණ, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා ආදිය දක්වුයේ ලෝකයේ තියන වැරදි ආකල්ප, තමා තුළ තියෙන වැරදි ආකල්ප, නැතිකරලීම් සඳහා. ද්වේෂය, හිංසාව, ඊර්ෂ්‍යාව, අනවශ්‍ය ඇල්ම, රාගය ඒවාට විරුද්ධවයි මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා තියෙන්නේ. එතකොට ඒවා අප්‍රමාණ තත්ත්වයෙන් 'අප්පමාණෙන, අවෙරෙන, විපුලෙන, මහග්ගතෙන' - ඔය විධියේ පද රාශියක් දක්වනවා. ඒක ඉතාම සරලයි, ඉතාම පහසුයි - කෙනෙක් ඒකට යෙදෙනවා නම්. හැබැයි ඒකට කැපවීමක් ඕන. ඒ කැපවීමයි අර කියල තියෙන්නෙ අපි ප්‍රකාශ කළා ඒ අවස්ථාවෙ.

'මෙත්තාය භික්ඛවෙ චෙතො විමුත්තියා ආසෙවිතාය භාවිතාය බහුලීකතාය යානිකතාය වත්ථුකතාය අනුට්ඨිතාය පරිචිතාය සුසමාරද්ධාය' වැනි පදමාලාවකින් මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය වැඩිය යුතු ආකාරය දක්වනවා. 'ආසෙවිතාය' කියන්නෙ යාළුවෙක් වගේ ඇසුරු කරනවා. 'භාවිතාය' වඩනවා - අදට වඩා හෙට හොඳයි කියන හැටියට. 'බහුලීකතාය' - බහුල වශයෙන් වඩනවා දවසේ වැඩි කාලයක්. 'යානිකතාය' - යානයක් වගේ කරගන්නවා. යන අතරෙත් වඩනවා. 'වත්ථුකතාය' - හිටගන්න අවස්ථාවෙත් වඩනවා. 'අනුට්ඨිතාය' - තමාට ප්‍රතිෂ්ඨාවක් හැටියට පිහිට කරගන්නවා. ඒකට හේත්තුවෙලා ඉන්නවා

වගේ. 'පරිචිතාය' - පුරුදුකරගන්නවා. 'සුසමාරද්ධාය' - හොඳින් ආරම්භ කරල කරගෙන යනවා. අන්න එබඳු අයට තමයි අර කියාපු එකොළොස් ආනිසංසයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරල තියෙන්නෙ.

එතකොට මේ කියාපු ටික ආශ්‍රයෙන් අපට නැවත මතක් කරන්න වෙනවා අපි කලින් පවත්වපු 147 වෙනි දේශනාව - මෙත්තා චේතෝ විමුත්තිය. ඒ දේශනාවත් එක්කමයි මේක සසඳන්න ඕනෙ. විශේෂයෙන්ම මේක එල්ල කළේ අන්න අර වැරදි මතය 'තමාට මෛත්‍රී කිරීම' තුළින් ඇතිවෙච්ච ව්‍යාකූලත්වය ඉවත් කිරීම සඳහායි. කාටත් හිතන්න පෙළඹෙන්නයි. අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා මේවා අර බුද්ධිවාදීන් වගේ සාමාන්‍යයෙන් තමන්ගෙ දැනුමට එකතු කරගන්න එකක් හැටියට නොගෙන 'මාතා යථා නියං පුත්තං ආයුසා එක පුත්තමනුරක්ඛෙ' කියන ආකාරයට බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කළ භාවමය පැත්තෙන් ඒ හැඟීම් ඇති කරගන්නවා ඇතෙයි කියලා. ඒ පමණටම මේ මෛත්‍රී සිත වඩනවා නම් තමයි ඒක ආනිසංස සම්පන්න වෙන්නෙ.

ඉතින් අද දින මේ පින්වතුන් වටිනා ශීලයක් සමාදන් වෙලා තම තමන්ගේ මට්ටමින් මේ මෛත්‍රී ආදී භාවනා කරන්න ඇති. විශේෂයෙන්ම මේ දේශනාව අපි එල්ල කරනව මේ පින්වතුන්ට අත්හදා බැලීම් වශයෙන් නොවේ අර බුද්ධවචනයේ වටිනාකම තේරුම් ගැනීම් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක කරල බලන්න. මේ චේතෝ විමුත්ති තත්ත්වය. ඒ ආනිසංස එතනම ලැබෙනව. අපි දෙන දෙයක් නොවෙයි. එතකොට අද දින තම තමන් පෙහෙවස් සමාදන් වීමෙන් යම් ශීලයක් සමාදන් වෙලා මේ ධර්ම මාර්ගයේ නිවනට නැඹුරුව යන මේ පින්වතුන් බණභාවනා කළා. ඒ වගේම මේ ධර්ම දේශනාවත් ශමථ විදර්ශනා භාවනා ආදියට උපකාර වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ඉක්මණින්ම මේ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන සාර්ථක කරගනිමින් සංසාර දුකින් අත්මිදී උතුම් අමා මහ නිවනින් සැනසීමට හේතු වේවා! වාසනා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා. අවීචියේ සිට අකනිටා දක්වා යම් සත්ත්වයෙක් ධර්ම දේශනාමය ධර්මශ්‍රවණමය කුශලය අනුමෝදන් වීමට කැමතිනම් එසේ අනුමෝදන් වීම තුළින් ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් උතුම් අමා මහ නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනිත්වා කියල ප්‍රාර්ථනා කරගෙන මේ ගාථා කියන්න.

'එත්තාවතාව අමෙහහි............'

කතෘ හිමියන්ගේ සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි කෘති

1. උත්තරීතර හුදෙකලාව - (මුල් මුද්‍රණය)දම්සක් අංක 172/173 - (1990)
   -එම- (නව මුද්‍රණය), ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය (2001)
2. විදසුන් උපදෙස්- (1997)
3. නිවනේ නිවීම - පළමු වෙළුම (1997)
4. නිවනේ නිවීම - දෙවන වෙළුම (1998)
5. නිවනේ නිවීම - තෙවන වෙළුම (1998)
6. නිවනේ නිවීම - සිවුවන වෙළුම (1998)
7. නිවනේ නිවීම - පස්වන වෙළුම (1999)
8. නිවනේ නිවීම - සයවන වෙළුම (1999)
9. නිවනේ නිවීම - සත්වන වෙළුම (1999)
10. නිවනේ නිවීම - අටවන වෙළුම (2000)
11. නිවනේ නිවීම - නවවන වෙළුම (2001)
12. නිවනේ නිවීම - දසවන වෙළුම (2002)
13. නිවනේ නිවීම - එකොළොස්වන වෙළුම (2004)
14. නිවනේ නිවීම - පුස්තකාල මුද්‍රණය - ප්‍රථම භාගය - (1-6 වෙළුම්) (2000)
15. නිවනේ නිවීම - පුස්තකාල මුද්‍රණය (1-11 වෙළුම්) (2010)
16. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 1- වෙළුම (1999)
17. හිතක මහිම - 1 (1999)
18. හිත තැනීම (2000)
19. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 2 වෙළුම (2000)
20. පැවැත්ම හා නැවැත්ම (2000)
21. ඇති හැටි දැක්ම (2001)
22. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 3 වෙළුම (2001)
23. දිවි කතරේ සැඳෑ අඳුර (2001)
24. කය අනුව ගිය සිහිය (2001)
25. මා-පිය උවැටන (2002)
26. ප්‍රතිපත්ති පූජාව (2003)
27. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 4 වෙළුම (2003)
28. අබිනික්මන (2003)
29. හිතක මහිම - 2 (2003)
30. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 5 වෙළුම (2005)
31. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 6 වෙළුම (2006)
32. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 7 වෙළුම (2009)
33. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 8 වෙළුම (2012)
34. බුදු සමය පුද්ගලයා හා සමාජය (2009)
35. මනසේ මායාව (2010)
36. භාවනා මාර්ගය (2011)
37. සඳුන් පිළිවෙත (2011)
38. පිළිවෙතින් පිළිවෙතට(2011)
39. මෙත් සිතේ විමුක්තිය(2012)
40. හිතක මහිම-3 (2012)
41. තිසරණ මහිම (2012)
42. කයේ කතාව (2012)

*1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought (1971)
   - do - D. G. M. B. Edition (2012)
*2. Samyutta Nikaya - AnAnthology, Part II - Wheel No, 183/185 -(1972)
   - do - D. G. M. B. Edition (2009)
*3. Ideal Solitude - Wheel No, 188 - (1973)
*4. The Magic of the Mind - (1974)
   - do - D. G. M. B. Edition (2007)
5. Towards Calm and Insight - (1991)
   - do - D. G. M. B. Edition (1998)
6. From Topsy - turvydom to Wisdom -Volume 1 - (2003)
7. From Topsy - turvydom to Wisdom -Volume II - (2012)
8. Seeing Through (1999)
9. Towards A Better World (2000)
10. Nibbana - The Mind Stilled - Volume I - (2003)
11. Nibbana - The Mind Stilled - Volume II - (2005)
12. Nibbana - The Mind Stilled - Volume III - (2005)
13. Nibbana - The Mind Stilled - Volume IV - (2006)
14. Nibbana - The Mind Stilled - Volume V - (2007)
15. Nibbana - The Mind Stilled - Volume VI - (2010)
16. Nibbana and The Fire Simile (2010)

* Buddhist Publication Society, P.O. Box, 61, Kandy
බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, තැ.පෙ. 61, මහනුවර

ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකරන ලද ග්‍රන්ථ

	ග්‍රන්ථ නාමය		පිටපත් සංඛ්‍යාව
01.	නිවනේ නිවීම	පළමු වෙළුම	11000
02.	නිවනේ නිවීම	දෙවන වෙළුම	8000
03.	නිවනේ නිවීම	තෙවන වෙළුම	5000
04.	නිවනේ නිවීම	සිවුවන වෙළුම	8000
05.	නිවනේ නිවීම	පස්වන වෙළුම	7000
06.	නිවනේ නිවීම	සයවන වෙළුම	5000
07.	නිවනේ නිවීම(පුස්තකාල මුද්‍රණය)	ප්‍රථම භාගය(1-6වෙළුම්)	500
08.	නිවනේ නිවීම	සත්වන වෙළුම	5000
09.	නිවනේ නිවීම	අටවන වෙළුම	5000
10.	නිවනේ නිවීම	නවවන වෙළුම	7000
11.	නිවනේ නිවීම	දසවන වෙළුම	7000
12.	නිවනේ නිවීම	එකොළොස්වන වෙළුම	3000
13.	නිවනේ නිවීම (පුස්තකාල මුද්‍රණය)	(1-11වෙළුම්)	2500
14.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	පළමු වෙළුම	13000
15.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	දෙවන වෙළුම	12000
16.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	තෙවන වෙළුම	10000
17.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	සිවුවන වෙළුම	11000
18.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	පස්වන වෙළුම	10000
19.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	සයවන වෙළුම	8000
20.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	සත්වන වෙළුම	8000
21.	පහන් කණුව ධර්ම දේශනා	අටවන වෙළුම	5000
22.	'හිතක මහිම'	පළමු වෙළුම	10000
23.	'හිතක මහිම'	දෙවන වෙළුම	7000
24.	'හිතක මහිම'	තෙවන වෙළුම	1000
25.	උත්තරීතර හුදෙකලාව		12000
26.	විදසුන් උපදෙස්		8000
27.	චලන චිත්‍රය		7000
28.	දිය සුළිය		11000
29.	මනසේ මායාව		4000
30.	භාවනා මාර්ගය		14000
31.	මෙත් සිතේ විමුක්තිය		11750
32.	Towards A Better World		17000
33.	Seeing Through		3000
34.	Nibbana - The Mind Stilled	Volume I	5000
35.	Nibbana - The Mind Stilled	Volume II	3000
36.	Nibbana - The Mind Stilled	Volume III	3000
37.	Nibbana - The Mind Stilled	Volume IV	5000
38.	Nibbana - The Mind Stilled	Volume V	2000
39.	Nibbana - The Mind Stilled	Volume VI	2000
40.	The Magic of the Mind		5000
41.	Towards Calm and Insight		2000
42.	Samyutta Nikaya An Anthology		2000
43.	Ideal Solitude		3000
44.	Nibbana and The Fire Simile		5000

නැවත මුද්‍රණය කරවීම පිළිබඳ විමසීම් :-

ජී. ටී. බණ්ඩාර, ස්ථාපක, ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය

රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්, 191, හැව්ලොක් පාර, කොළඹ 5.

දු.ක.: 011-2592747, 2592748, 2508173 Fax : 2580564