

සුඡය රේරුකානේ වන්දවිමිල මහනායක හිමියන් විසින් රචිත, බෞද්ධයගේ අත්පොත  
නම කෘතියෙන් උපුටාගන්නා ලදී.(පිටු අංක 143 සිට 150)

### මෛත්‍රී භාවනාව

අන්‍යයන්ට දුක් නො වෙනවාට සැප ඇති වෙනවාට යහපතක් වෙනවාට අනුන්ගේ යහපත් අදහස් ඉටු වෙනවාට අනුන් දියුණු වෙනවාට උසස් වෙනවාට කැමති බව මෛත්‍රීය ය. අන්‍යයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා යනාදීන් ඒ මෛත්‍රීය අන්‍යයන් කෙරෙහි නැවත නැවත පැහිරවීම. තවත් ක්‍රමයකින් කියන හොත් ස්වකීය චිත්තයෙන් අන්‍යයන්ට සෙන් කිරීම මෛත්‍රී භාවනාව නම් වේ. එය නොබෝ කලකින් ම ඵල දකිය හැකි වන්නා වූ වතුර්ථ ධ්‍යානය තෙක් ගෙන යා හැක්කා වූ භාවනාවෙකි.

අන්‍යයන්ගේ සැපතට දියුණුවට විරුද්ධ ස්වභාවය වූ ඊර්ෂාව උත්පත්තියෙන් ම පිහිටා තිබෙන්නා වූ මේ සත්ත්වයෝ ස්වභාවයෙන් ම අනුන්ගේ යහපතට නො කැමැත්තෝ ය. එබැවින් සත්‍ය වූ මෛත්‍රීය ඇති කර ගැනීම පහසු නො වේ. තමන්ගේ අශ්‍රීරු ආදීන්ගේ සැපයට යහපතට කැමති බවක් මිනිසුන් කෙරෙහි ඇත්තේ ය. එය මෛත්‍රීය නොව මෛත්‍රීයේ මුහුණුවර ඇති රාගය ය. එය මෛත්‍රීයට සතුරු ධර්මයෙකි. වැඩිය යුත්තක් නො ව දුරු කළ යුත්තකි. "අපේ කෙනෙක අපට හොඳ කෙනෙක" යන ඇල්ම වූ හිතවත් බව රාගය ය. අල්පමාත්‍ර ඇල්මකුණු නැති ව අනුන්ගේ යහපත කැමති බව ම සැබෑ මෛත්‍රීය ය. මෛත්‍රීය යි වරදවා ගෙන තමාගේ අශ්‍රී රු ආදීන් පිළිබඳ වූ රාගය දියුණු කරන්නට නො යනු. සත්‍ය වශයෙන් අනුන් සුවපත් කරවීමේ කැමැත්ත නැති ව "සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා"යි කොතෙක් කිවත් සිතුවත් එයින් ඵලයක් නො දකිය හැකිය.

මෙම ක්‍රියාවන්හි වඩන තැනැත්තා ය, මෙත් කරනු ලබන සත්ත්වයෝ ය, යන දෙපක්ෂයට ම ලැබෙන ඵල ඇති භාවනාවෙකි. **දෙපක්ෂයට ම ඒ ඵල ලැබෙන්නේ සත්‍ය වූ මෙම ක්‍රියෙනි.** සත්‍ය වූ මෙම ක්‍රියාවැඩිය යුතු සැටි:

“මාතා යථා නියං පුත්‍රං  
ආයුසා ඒක පුත්‍රං මනුරත්තමේ  
එවමිපි සතිඛ භුතේසු  
මාතසං භාවයේ අපරිමාණං”

යනුවෙන් මෙම ක්‍රියා සූත්‍රයෙහි විදාරා තිබේ. “දරුවාගේ යහපත පිණිස තමාගේ ජීවිතය වුව ද පරිත්‍යාග කරන්නා වූ එක් දරුවකු ඇති මවක ඒ දරුවාට ඇති හිතවත් බව බඳු වූ මෙම ක්‍රියා සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි පැවැත්විය යුතු බව එයින් දක්වන ලදී. එක දරුවකු ඇති මවකගේ ඒ දරුවාට හිතවත් බව ඇත්ත වශයෙන් ම ඇති අවංක හිතවත් බවෙකි. එසේ අවංක වූ මෙම ක්‍රියා වඩන හොත් එයට ලක් වන සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙති. එය තමාගෙන් අන්‍යයන්ට ලැබෙන මෙම ක්‍රියා ඵලය ය. **“සුවපත් වෙත් වා, සුවපත් වෙත්වා” යි කීමෙන් හා සිතීමෙන් අන්‍යයන්ට සුවයක් නොවේ නම් එය හිස් වැඩකි.** හිස් නොවන්නට නම් ඇත්ත වශයෙන් ම එයින් අන්‍යයන්ට සුවයක් ලැබිය යුතු ම ය. සත්‍ය වශයෙන් මෙම ක්‍රියා කරන හොත් එයින් අන්‍යයන්ට සුවයක් ලැබේ. බොහෝ සතුන් ලක් කොට කරන මෙම ක්‍රියායන් ඒ සත්ත්වයන්ට ලැබෙන සුවය අත්‍යල්ප බැවින් එය නො දත හැකි ය. එක් පුද්ගලයකුට පමණක් වැඩි වේලාවක් මෙන් වැඩුව හොත් ඒ පුද්ගලයාට ප්‍රකට වන තරම්ට සුවයක් ලැබේ. හොඳට ම ප්‍රකටව සුවය ලැබෙන්නේ රෝගාතුරයන්ට ය. යම් කිසි රෝගියකුට වැඩි වේලාවක් මෙන් වැඩුව හොත් එයින් ඔහුට ශුණ ලැබේ. සමහර රෝගියෝ එයින් ම සුව වෙති. එක් සත්ත්වයකුට මෙන් වැඩු කල්හි එයින් සුවයක් ලැබෙනු දැකීමෙන් බොහෝ සත්ත්වයන්ට මෙන් කිරීමෙන් ද මෙම ක්‍රියා විත්ත ශක්තියේ සැටියට මඳ වූ සුවයක් නමුත් ලැබෙන බව පිළිගත යුතු ය. එය එසේ ම පිළිගෙන සත්ත්වයන්ට යහපතක් කිරීමේ අදහසින් යහපතක් කිරීමක් වශයෙන් මෙන් වැඩීම කළ යුතු ය.

මෙක් වැඩීම සඳහා භාවිතයට සුදුසු වචන බොහෝ ය. ඒවායින් එක් වචනයක් හෝ කීපයක් හෝ බොහෝ ගණනක් හෝ ගෙන තමාගේ කැමැත්තේ සැටියට මෙක් වැඩීම කළ හැකිය. එහෙත් තමාට නො තේරෙන වචන එයට සුදුසු නැත.

වෛර නැත්තෝ වෙත් වා!  
දොම්නස් නැත්තෝ වෙත් වා!  
නිද්දක් වෙත් වා!  
සුවපත් වෙත් වා!

යන වචනවලින් මෙහි භාවනා ක්‍රමය දක්වනු ලැබේ. පියදාස නැමැත්තා හට මෙත් කරනවා නම් "පියදාස වෛර නැත්තේ වේවා, දොම්නස් නැත්තේ වේවා, නිද්දක් වේවා, සුවපත් වේවා"යි මෙත් කරනු. "පියදාස වෛර නැත්තේ වේවා" යන්නෙන් අදහස් කළ යුත්තේ අන්‍යයන් නිසා පියදාසගේ සිත්හි හටගත් වෛර ඇත්නම් ඒවා ද, පියදාස ගැන අන්‍යයන්ගේ සිත්හි හටගත් වෛර ඇත්නම් ඒවා ද නැති වී, අලුත් වෛර ද ඇති නො වී පියදාස සම්පූර්ණයෙන් වෛරයන් ගෙන් මිදුනෙක් වේවා කියා ය.

පියදාසගේ සිත්හි අන්‍යයන් ගැන වෛර ඇති නම් ඒ අය දකින සිහි වන අවස්ථාවල පියදාසට ඇති වන්නේ දොම්නසකි. නො සතුටකි. එසේ ම පියදාසට වෛර කරන අන්‍යයන් නිසා ද ඔහුට ඇති වන්නේ දොම්නස් ය. "පියදාස දොම්නස් නැත්තේ වේවා" යනුවෙන් අදහස් කළ යුත්තේ තමාගේ හා අන්‍යයන්ගේ වෛර නිසා ඇති විය හැකි වූ ද අත් කරුණු නිසා ඇති විය හැකි වූ ද දොම්නස්වලින් මිදී පියදාස සතුටින් වාසය කරන්නෙක් වේවා කියා ය.

සමූහයකට මෙත් කිරීමේදී වෛර නැත්තෝ වෙත් වා යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ඒ සමූහයට අයත් එක් එක් පුද්ගලයකුගේ සිත්හි අන්‍යයන් ගැන ඇති වූ ද ඇති වන්නා වූ ද ඒ එක් එක් අයකු ගැන අන්‍යයන්ගේ සිත්වල ඇති වූ ද ඇති වන්නා වූ ද වෛරවලින් ඒ සෑම දෙනාම මිදෙත් වා කියාය.

මෙසේ මෙත් පැතිරවීම සඳහා භාවිත කරන වචන වල වගන්තිවල අර්ථය හොඳින් තේරුම් ගෙන සිය ඔසින් ම භාවනා කළ යුතු ය. මේ මෙහි භාවනාව සතර ඉරියව්වෙන් ම පහසුවෙන්

කළ හැකි භාවනාවෙකි. එය කරන කල්හි ද්වේෂයේ හා නො  
 ඉට්ටීමේ ද වේරයේ ද ආදීනව හා මෙමතියෙහි අනුසස් ද සලකා  
 \* පළමු කොට තමාට ම මෙමතිය කරගත යුතු ය. සෑම දෙන ම  
 තමන්ගේ සැපයට තමන්ගේ යහපතට කැමතියන් වන බැවින්  
 පහසුවෙන් තමාට මෙමතිය කරගත හැකිය.

“මම වේර නැත්තේ වෙමිවා!  
 දොමනස් නැත්තේ වෙමි වා!  
 නිදුක් වෙමිවා!  
 සුවපත් වෙමිවා!” යි

කීප වාරයක් තමාට ම මෙමතිය කර ගෙන, තමා මෙන්ම  
 අන්‍යයන් ද සැපයට කැමති බව හා දුකට නො කැමති බව ද  
 තමා කෙරෙහි මෙන් ම අන්‍ය සත්ත්වයන් කෙරෙහි ද මෙමතී  
 පතුරුවන්නට පටන් ගත යුතු ය. ධ්‍යාන ලැබීමේ බලාපොරොත්තුව  
 ඇතිව මෙක් වඩන්නවුන් විසින් පටන් ගැන්මේ දී හැමට ම මෙක්  
 වඩන්නට නො ගොස් පහසුවෙන් මෙමතිය කළ හැකි එක් යහපත්  
 පුද්ගලයකු තෝරා ගෙන ඒ තැනැත්තාට ම මෙමතිය කළ යුතු ය.  
 සාමාන්‍යයෙන් මෙක් වඩන්නවුන් විසින් ද එකවරට ම සෑම සතුන්ට  
 මෙක් කරන්නට නො ගොස් සත්ත්වයන් කොටස් වලට බෙදා  
 ගෙන මතු දක්වන පරිදි මෙක් වැඩිය යුතුය.

**භාවනා වාක්‍යය**

මම වේර නැත්තේ වෙමි වා, දොමනස් නැත්තේ වෙමි  
 වා, නිදුක් වෙමි වා, සුවපත් වෙමිවා.

මාගේ හිතවත්හු වේර නැත්තෝ වෙත්වා, දොමනස්  
 නැත්තෝ වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා,

මාගේ සතුරෝ වේර නැත්තෝ වෙත්වා, දොමනස්  
 නැත්තෝ වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

මා හට මධ්‍යස්ථ සත්ත්වයෝ වේර නැත්තෝ වෙත්වා,  
 දොමනස් නැත්තෝ වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

සකල සත්ත්වයෝ වේර නැත්තෝ වෙත්වා, දොමනස්  
 නැත්තෝ වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

**පුද්ගල වශයෙන් මෙත් වැඩීම**

(වෛර නැත්තෝ වෙත්වා යනාදිය යොදාගත යුතු)

- මේ ගෙයි වසන සකල සත්ත්වයෝ....
- මේ වත්තේ (ආරාමයේ) සකල සත්ත්වයෝ....
- මේ ගමේ (නගරයේ) සකල සත්ත්වයෝ....
- මේ දිවයිනේ සකල සත්ත්වයෝ...
- මේ දිවයිනෙන් ඔබ වෙසෙන සකල සත්ත්වයෝ...
- සෑම තැන ම වෙසෙන සකල සත්ත්වයෝ....
- පොළොවෙහි වෙසෙන සත්ත්වයෝ....
- ජලයේ වෙසෙන සත්ත්වයෝ...
- අහසේ වෙසෙන සත්ත්වයෝ...
- සකල සත්ත්වයෝ...

**දිසා වශයෙන් මෙත් වැඩීම.**

- නැගෙනහිර දිග සකල සත්ත්වයෝ...
- දකුණු දිග සකල සත්ත්වයෝ...
- බස්නාහිර දිග සකල සත්ත්වයෝ...
- උතුරු දිග සකල සත්ත්වයෝ...
- ගිනිකොන දිග සකල සත්ත්වයෝ...
- නිරිත දිග සකල සත්ත්වයෝ...
- වයඹ දිග සකල සත්ත්වයෝ...
- ඊසාන දිග සකල සත්ත්වයෝ..
- යට සිටින සකල සත්ත්වයෝ...
- උඩ සිටින සකල සත්ත්වයෝ....
- දශ දිශාවේ සිටින සකල සත්ත්වයෝ....

වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, දොමනස් නැත්තෝ වෙත්වා,  
නිදුක් වෙත් වා, සුවපත් වෙත් වා.

තම තමන්ගේ කැමැත්තේ සැටියට මෙසේ තවත් නොයෙක් ක්‍රමවලට සත්ත්වයන් කොටස් කොට මෙන් වැඩිය හැකි ය. කෙසේ කළත් වරදක් නැත. නිදුක් වෙත් වා, නිරෝගී වෙත් වා, සුවපත් වෙත් වා යන වගන්ති තුනෙන් මෙන් වැඩිම ද යහපති.

**මෙන් වැඩීමේ අනුසස්**

මෙන් වැඩීමේ අනුසස් එකොළොසක් ඇති බව අංගුත්තර නිකායේ එකඳසක නිපාතයේ මෙහි පිටුපස දක්වා තිබේ. ඒ මෙසේ ය.

- (1) ගෙරවිම් දත් සැපීම් කෙදිරිම් නන්දෙඩවිම් ඒ මේ අත පෙරළීම් ආදියෙන් තොර ව සැපයේ නින්ද යාම,
- (2) කෙදිරිම් ඇනුම් හැරීම් ඇඟ මැලි කැඩීම් ආදියෙන් තොර ව පද්මයක් පුබුදු වන්නාක් මෙන් සැපයේ නින්දෙන් පිටිදීම,
- (3) සර්පයන්ට ඇතුන්ට සොරුන්ට සතුරන්ට හසුවීම් ආදී නපුරු ස්වභව නො දැකීම,
- (4) ගෙලපැළඳී මුතු හරක් මෙන් පද්මයක් මෙන් සෑම මිනිසුන්ට ම ප්‍රියයකු වීම,
- (5) විශාක ස්ඵවිරයන් මෙන් දෙවියන්ට ප්‍රියයකු වීම,
- (6) දෙවියන් විසින් ආදරයෙන් ආරක්ෂා කරනු ලැබීම,
- (7) ගින්නෙන් හා වියයෙන් ද ආයුධවලින් ද අනතුරු නො ලැබීම,
- (8) වහා සිත සමාධියට (එකඟ බවට) පැමිණීම,
- (9) මුහුණේ පැහැය බැබළීම,
- (10) තුමුළා ව කාලක්‍රීයා කරන්නට ලැබීම,
- (11) මෙහි ධ්‍යානය උපදවා ගත් තැනැත්තා හට ඒ ජාතියේ දී ම රහත් නොවිය හැකි නම් මරණින් මතු බබළොවට යා හැකි වීම යන මේ එකොළොස මෙහි පිටුපස දක්වා ඇති සංඝයෝ ය.

මෙත් වඩන්නා වූ විශාඛ ජරවිරයන් වහන්සේ සිතුල් පව්වේ විහාරයක සාර මසක් වැස, පසු දින අත් තැනකට යන්නට සිතා රාත්‍රියේ සැතපුණු කල්හි එහි ගසක වෙසෙන දෙවියෙක් උන්වහන්සේගෙන් වෙන්වීම ගැන ශෝකයෙන් විහාරයේ පඩි පෙළ උඩ සිට හැඩුවේ ය.

මෙත් වඩමින් වනයේ විසූ සාම කුමාරයාණන් හා ඒ වනයෙහි විසූ සිංහ ව්‍යාඝ්‍යාදී වණ්ඩ මාගයෝ ද මිතුරු ව වාසය කළෝය.

සිරිමා නමැති ගණිකාව විසින් හිස මත හෙලු උණු තෙලින් මෙත් සිතින් විසූ උත්තරා උපාසිකාවගේ හිස නො දූවුණේ ය.

උදේන රජු විසින් සාමාවතී දේවිය ප්‍රධාන කොට ඇති පන්සියයක් ස්ත්‍රීන් පෙළට සිටුවා එක ඊ පහරින් ම මරණු පිණිස වීද යැවූ ඊය ඔවුන්ගේ මෙමනී බලයෙන් පොල් කොළයක් සේ ම බිම වැටුණේ ය.

අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ එක් ජාතියක දී සත් වසක් මෙත් වඩා ඒ පිනෙන් සත් කපක් මිනිස් ලොවට නො පැමිණ බඹලොව විසූහ. සතිස් වරෙක සක් දෙව් රජ වූහ. වාර සියගණනක සක්විතී රජ වූහ. බොහෝ ජාතිවල දඹදිව අග රජ වූහ.

"සොආපි හික්ඛවේ රත්තියා පව්වුස සමයං ඔසධී තාරතා භාසතො ච තපතෙ ච විරොවති ච, එවමෙව බො හික්ඛවෙ යාති තානිවි ඔපසිතානි පඤ්ඤතිරිය වත්ථුනි සබ්බානි තානි මෙත්තාය වෙතො විමුක්තියා කලං නාග්ගති සෝළසිං, මෙත්තායෙව තානි වෙතොවිමුක්ති භාසතෙ ච තපතෙ ච විරොවති ච"

මහණෙනි, රාත්‍රියේ අවසාන කාලය වූ බලවත් උදෑසන කාලයේ ඔබේ තාරකාව යම් සේ ආලෝකවත් ව බබළා ද, මහණෙනි; එ පරිද්දෙන් (මෙත්තා වෙතෝ විමුක්තිය බබළා) හවහෝග සම්පත් ගෙන දෙන්නා වූ යම් කිසි පුණ්‍ය ක්‍රියා වස්තුවු වෙත් ද ඒ සියල්ලෝ ම මෙත්තා වෙතෝ විමුක්තියේ සොළොස් වන කලාව පමණට නො අගනාහ. මේ වෙතෝ විමුක්තිය ම ඒවා ඉක්මවා ආලෝකවත් ව බබළාය යනු එහි තේරුම යි.

තව ද මෙත් වඩන හික්ෂුවට දෙන්නා වූ දානය දායකයාට විශේෂයෙන් ම මහත්ඵල වන බව ද, මෙත් වඩන හික්ෂුවට සිව් පසයෙන් උවටැත් කරන දායකයා මහා සාගරයේ ජලස්කන්ධය සේ මහත් වූ පුණ්‍යස්කන්ධයක් ලබන බව ද මෙත් වඩන හික්ෂුව, සිව්පසය සපයන දායකයන්ට ණය කාරයකු නො වී රහතන් වහන්සේ කෙනකු මෙත් ස්වාමීන්වයෙන් සිව්පසය වළඳන බව ද,

"අවිජරා සඛිඝාත මත්තමිපි වෙ හික්ඛවෙ හික්ඛු මෙත්තං චිත්තං ආසෙවති. අයං වුච්චති හික්ඛවෙ හික්ඛු අරීත්තඡ්ඤානො විහරති සත්ථු සාසනකරො ඔවාද පටිකරො අමොඝං රට්ඨපිණ්ඩං භුඤ්ජති කො පන වාදො යෙ නං බහුලීකරොන්ති"

යනුවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශිත ය. "මහණෙනි, යම් මහණෙක් අසුරු සැණක් පමණ කාලයෙහි මුත් මෙමිත්‍රී චිත්තය සේවනය කෙරේ ද, මහණෙනි, ඒ මහණ ධර්මානුකූලයන් නො හිස් ව වාසය කරන්නේ ය යි ද, ශාස්තෘන් වහන්සේගේ අවවාදය පිළිපදින්නේ යයි ද, රටුන් දෙන ආහාර නොසිස් කොට වළඳන්නේ යයි ද කියනු ලැබේ. යම් කෙනෙක් ඒ මෙමිත්‍රීය බොහෝ කොට කෙරෙත් නම් ඔවුන් ගැන කියනු ම කවරේ ද? යනු එහි තේරුම යි.

"ඒකමිපි වෙ පාණ මදුට්ඨචිත්තො මෙත්තායති කුසලී තෙන හොති, සඛිඛෙ ව පාණෙ මනසානුකමිපි පනුතමයයෝ පකරොති පුඤ්ඤං"

ඉදින් අදුෂ්ට චිත්තයෙන් එක් සත්ත්වයකු හට ද මෙත් කෙරේ නම් එයින් පින් ඇත්තේ වේ. සකල සත්ත්වයන්ට සිතින් අනුකම්පා කරන්නා වූ (මෙත් කරන්නා වූ) ආයථි තෙමේ බොහෝ පින් කෙරේ ය යනු එහි තේරුමයි.