

3

මෙත් සිත් වඩමු



අප ජීවත් වන සමාජය දෙස මදක් විමසිල්ලෙන් බලමු. බස් රථයේ දියුම්මිරියේ දී කඩිපිලේ දී ඇතැම් පූද්ගලයන් හැසිරෙන ආකාරය පිළිබඳ ව අපට ඇතිවන්නේ අප්‍රසාදයකි. ඔවුහු අනෙකාට එරෙහි ව කතා කරති. නිත්දා කරති. රණ්ඩු කර ගනිති. මිනිසුන් මෙවැනි දේව පෙළමෙන්නේ ඔවුන්ගේ තොදුෂුණු බව නිසයි. ආගම ධර්මය සඳාචාරය පිළිබඳ තොද අවබෝධයක් තොමැති නිසයි. සමහර අවස්ථාවක තමාට අනුන්ගෙන් කරදරයක් ඇති වූ විට සමහරැන් පළිගැනීමට පෙළමෙනු දක්නට ලැබේ.



3.1 රුපය

බුද්ධම සතුරාගෙන් පළිගැනීම වෙනුවට සතුරාට ද මෙත් කිරීමට උගෙන්වයි. එසේ මෙත් කිරීම තුළින් අපට ලැබිය හැකි අනුසස් 11ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළන.

- (1) සුවසේ නිදයි.
- (2) සුවසේ අවදී වෙයි.
- (3) තපුරු සිහින තො දකියි.
- (4) මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි.
- (5) අමනුෂයනට ප්‍රිය වෙයි.
- (6) දේව ආරක්ෂාව ලැබේ.
- (7) ගින්නෙන්, වස විසවලින්, අවි ආයුධවලින් විපත් ඇති තො වේ.
- (8) ඉක්මනින් සිත එකග වෙයි.
- (9) මුහුණ පැහැපත් වෙයි.
- (10) සිහිමුලාවකින් තොර ව (තොද සිහියෙන්) මිය යයි.
- (11) මෙම හවයේ රහත්වීමට තො හැකි වුවහොත් බුන්ම ලෝකයේ උපත ලබයි.

මෙම අනුසස් එකාලහෙන් දහයක් ම මෙත් වචන්නාට මෙලොව දී ම ලැබේ. පරලොවට අදාළ වන්නේ අවසන් ආනිසංසය පමණි.

එනිසා අප නිතර මෙත් කිරීමට පුරු පුරුදු විය යුතු ය. මෙත් භාවනාව ගැන කතා කිරීමේ දී අපට අමතක කිරීමට නො හැකි බුද්ධ දේශනාවක් ඇත. එනම් කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයයි.

කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයේ නිදාන කතාව

අප තිලෝගරු බුදු පියාණන් වහන්සේ දෙවිරම් වෙහෙර වැඩ වාසය කරන කාලයේ හික්ෂුන් වහන්සේ පන්සිය නමක් කමටහන් රැගෙන භාවනා කිරීම පිණිස හිමාලය අසල පිහිටි වන ප්‍රදේශයකට වැඩිම කළහ. උන්වහන්සේලා පිණිච්චාතය සඳහා වැඩිම කළේ අසල ගමකට ය.

මෙසේ වන අරණේ භාවනා කරමින් සිටි හික්ෂුන් වහන්සේලා ටික දිනක් යන විට විරුද්ධී වූහ. සමහර කෙනෙකුන් වහන්සේ සුදුමැලි වී ගියහ. තවත් පිරිසක් කෙටිවූ වූහ. මෙයට හේතුව කුමක් දැයි කිසිවකු අනිකකු සමග කතා කළේ නැත.

ටික කළකට පසු එක් හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් අනිත් නමකගෙන් මෙසේ වීමට හේතුව කුමක් දැයි විමසුහ. එහි දී එම හික්ෂුන් වහන්සේ තමන් භාවනා කරන අතරතුර බිය ජනක දේ දුටු බව ප්‍රකාශ කළහ. එවිට තවත් හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් තමන් ද එසේ බිය ජනක රුප දුටු බව ප්‍රකාශ කළහ. මේ අතර සිටි තවත් නමක් ප්‍රකාශ කළේ තමන් වහන්සේට විවිධ හයානක ගැනී ඇසුණු බවයි. ඇතැම් හික්ෂුන් වහන්සේලා ප්‍රකාශ කළේ ඉවසිය නො හැකි තරම් දුගැඳක් දැනුණු බවයි. විමසා බැලීමේ දී පෙනී ගියේ කිසි ම හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට සුවසේ භාවනා කිරීමට නො හැකි වී ඇති බවයි.

මෙම හේතුව නිසා එම ප්‍රදේශය භාවනා කිරීමට සුදුසු නො වන බව උන්වහන්සේලා තීරණය කළහ. මේ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ හමුවට ගොස් ප්‍රකාශ කරමු යැයි කතිකා කර ගත්හ.

එ අනුව උන්වහන්සේලා බුදුරජාණන් වහන්සේ හමු වී මෙම ප්‍රවත සැල කළහ. මෙසේ භාවනාවට බාධා කර ඇත්තේ වනයේ සිටින රුක් දෙවිරුන් බව පෙන්වා දුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සිල්වත් හික්ෂුන් වහන්සේලා රුක් මුල් වල වැඩ සිටින විට එම දෙවිරුනට රුක්මත සිටීම අපහසු වූ නිසා එසේ උන්වහන්සේලා බියට පත්කාට පන්නා දැමීමට ක්‍රියා කළ බව ද පෙන්වා දුන්හ. නැවත එම කැලයට ම වැඩිම කොට දෙවියන් කෙරෙහි මෙත් සිතින් භාවනා කරන ලෙසට උපදෙස් දුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේලාට නිතර භාවිත කිරීම පිණිස කරණිය මෙත්ත සූත්‍රය උගන්වා වදාළ සේක.



3.2 රුපය

හික්ෂන් වහන්සේලා එම කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය ඉගෙන කැලයට වැඩම කර තමාට හිරිහැර කළ රැක් දෙවිවරුන්ට මෙත් කළහ. සුවසේ භාවනා කළ උන්වහන්සේලා රහත් බව ලබා ගත්ත.

මෙත් වධන්නාගේ ගුණ

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි, මෙත් කරන පුද්ගලයක තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 15ක් ගෙන හැර දක්වයි. මෙම ගුණාංග ඇති පුද්ගලයාට තමාගේ අහිමතාර්ථයන් ඉටු කර ගත හැකි බව ද පෙන්වා දෙයි. එම ගුණාංග 15 නම්;

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. සක්කෝ | - වැඩදායක හැකියාවන් ඇති බව |
| 2. උප්‍රේ | - අවංක බව |
| 3. සූප්‍රා | - අතිශයින් අවංක බව |
| 4. සුවලො | - කීකරු බව |
| 5. මුද්‍ර | - මඳු බව (මොලොක් බව) |
| 6. අනතිමානී | - මාන්නාධික නොවීම |
| 7. සන්තුස්සකෝ | - ලද දෙයින් සතුවුවන බව |
| 8. සුහරෝ | - පහසුවෙන් පෙශීණය කළ හැකි බව |
| 9. අප්පකිවලෝ | - බොහෝ කටයුතු නැති බව |
| 10. සල්ලහුකවුත්ති | - සැහැල්ල පැවතුම් ඇති බව |
| 11. සන්තිජියෝ | - සන්සුන් ඉදුරන් ඇති බව |
| 12. නිපකෝ | - තුවණ ඇතිබව |
| 13. අප්පගබහෝ | - තැන්පත් ගති පැවතුම් ඇති බව |
| 14. කුලේසු අනනුගිද්ධෝ | - යානින් කෙරෙහි දුඩී ඇල්මක් නැති බව |
| 15. න ව බුද්දං සමාචරේ | - තුවණුන්තන්ගෙන් දොස් ඇසීමට හේතුවන කිසිදු කිස්ස්වී යේන විස්දුකු වරදක් නොකරන බව |
- පරේ උපවදෙයුම්

ඉහත ගුණවලින් යුක්ත වූ පුද්ගලයා සකල ලෝක සත්ත්වයා වෙත මෙත්තී කරන ආකාරය කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දෙවනු ව ඉගැන්වේ. මෙම සූත්‍රයට අනුව මෙත්තීය වඩන අයුරු විමසා බලමු. මෙහි දී සියලු සත්ත්වයන් ලෙස දැක්වෙන්නේ පහත සඳහන් සත්ත්වයන් ය.

- ♦ බියෙන් පෙළෙන සත්ත්වයෝ
- ♦ තෘප්ත්‍යාදී භය නැති කළ රහත් උතුමන් වහන්සේලා
- ♦ දිගු සිරුරක් ඇති සත්ත්වයෝ
- ♦ මහත් වූ සිරුරක් ඇති සත්ත්වයෝ
- ♦ මධ්‍යම පුමාණයේ සිරුරක් ඇති සත්ත්වයෝ
- ♦ මිටි වූ සිරුරක් ඇති සත්ත්වයෝ
- ♦ කුඩා සිරුරක් ඇති සත්ත්වයෝ
- ♦ තරබාරු වූ සිරුරක් ඇති සත්ත්වයෝ
- ♦ ඇසට පෙනෙන සත්ත්වයෝ
- ♦ ඇසට නො පෙනෙන සත්ත්වයෝ
- ♦ දුර වසන්නා වූ සත්ත්වයෝ
- ♦ ලග වසන්නා වූ සත්ත්වයෝ
- ♦ උපන්නා වූ සත්ත්වයෝ
- ♦ තුපන්නා වූ හෙවත් උපනක් සොයන සත්ත්වයෝ

මෙසේ සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කොට “සෙනක් යහපතක් වේ වා” සි කෙරෙන මෙත්තී භාවනාව අපේ ජීවිතයට ද සම්බන්ධ කර ගත යුතු ය. අපට මෙම භාවනාව පියවරින් පියවර ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. තමාගෙන් පටන් ගෙන සියලු සත්ත්වයන් වෙත මෙය වර්ධනය කිරීමේ හැකියාව ඇත. එහි දී එක් පියවරක් සති දෙකක් පමණ පුරුණ කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල අත්කර ගැනීමට පූජ්‍යවන. ඔබත් මේ අනුව මෙත්තී භාවනාව කිරීමට පුරුදු වන්න. එවිට එහි උතුම ප්‍රතිඵල ඔබට ම අත් දැකිය හැකි වනු ඇත.

පළමු දෙසතිය

මම නිදුක් වෙම් වා! නිරෝගී වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා!

මම නිදුක් වෙම් වා! නිරෝගී වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා!

දෙවන දෙසතිය

මම නිදුක් වෙම් වා! නිරෝගී වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා!

මා මෙන් ම මගේ මධ්‍යිපියෝ ද නිදුක් වෙත් වා! නිරෝගී වෙත් වා!

සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

තෙවන දෙසතිය

මම නිදුක් වෙම් වා! නිරෝගී වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා! මා මෙන් ම මාගේ මධ්‍යිපියෝ ද මගේ ගුරුවරයෝ ද නිදුක් වෙත් වා! නිරෝගී වෙත් වා!

සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

සිව්වන දෙසතිය

මම නිදුක් වෙම් වා! නිරෝගී වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා!

මා මෙන් ම මගේ මධ්‍යිපියෝ ද ගුරුවරයෝ ද සහෝදර සහෝදරියෝ ද නිදුක් වෙත් වා! නිරෝගී වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

සුවපත් වෙත් වා!

පස්වන දෙසතිය

මම නිදුක් වෙම් වා! නිරෝගී වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා!

මා මෙන් ම මාගේ මධ්‍යිපියෝ ද ගුරුවරයෝ ද සහෝදර සහෝදරියෝ ද හිතවන්තයෝ ද නිදුක් වෙත් වා! නිරෝගී වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

හයවන දෙසතිය

මම නිදුක් වෙම් වා! නිරෝගී වෙම් වා! සුවපත් වෙම් වා!

මා මෙන් ම මාගේ මධ්‍යිපියෝ ද ගුරුවරයෝ ද සහෝදර සහෝදරියෝ ද හිතවන්තයෝ ද මැදහත් සත්ත්වයෝ ද නිදුක් වෙත් වා! නිරෝගී වෙත් වා!

සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

සත්වන දෙසතිය

මම නිදුක් වෙමි වා! නිරෝගී වෙමි වා! සුවපත් වෙමි වා!

මා මෙන් ම මාගේ මධ්‍යිපියෝ ද ගුරුවරයෝ ද සහෝදර සහෝදරියෝ ද හිතවත්තයෝ ද මැදහත් සත්ත්වයෝ ද අහිතවත් සත්ත්වයෝ ද නිදුක් වෙත් වා! නිරෝගී වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

අවන දෙසතිය

මම නිදුක් වෙමි වා! නිරෝගී වෙමි වා! සුවපත් වෙමි වා!

මා මෙන් ම සියලු ම සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත් වා! නිරෝගී වෙත් වා!

සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා! සුවපත් වෙත් වා!

එසේ ම මෙහි දී අප අවට ඇති සත්ත්වයන් පිළිබඳ ව මෙන් සිතින් මෙනෙහි කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් ද කරණිය මෙන්ත සුතුය පෙන්වා දෙයි.

- ♦ කිසිවෙක් අනෙකකු නො රවටත් වා!
- ♦ අනෙකකුට අවමන් නො කරත් වා!
- ♦ කයින්, වවනයෙන් හෝ සිතින්වත් අනෙකකුට දුකක් ඇතිවනු නො කැමති වෙත් වා!
- ♦ එක ම දරුවකු ඇති අම්මා කෙනකු සිය පුතා පණ මෙන් ආරක්ෂා කරයි ද එ සේ ම සියලු සත්ත්වයින් වෙත අප්‍රමාණ ලෙස මෙත්මි කරත් වා!
- ♦ උඩ, යට මෙන් ම හරහා යන සැම දිසාවේ ම සත්ත්වයින්ට මෙත්මි කරත් වා!
- ♦ වෙර නො කරත්වා!
- ♦ සතුරු නොවෙත් වා!
- ♦ අප්‍රමාණ ව මෙත්මි කරත් වා!
- ♦ සිටින විට ද ඇවිදින විට ද හිදින විට ද නිදින විට ද යන සතර ඉරියවිවේ දී ම මෙත්මි කරත් වා!

ඉහත සඳහන් ආකාරයට මෙත්මි කරන පුද්ගලයා බඟ විහරණ (උසස් ම හැසිරීම) ඇත්තකු ලෙස බුද්ධාදී උත්තමයෝ හැදින්වුහ. මෙත් වඩන්නා කිසි කලෙකත් අන්තවාදී දෘශ්‍යියකට නො පැමිණෙන බව ද පෙන්වා දුන්හ. මෙත් වඩන පුද්ගලයා වස්තු කාමයෙහි ආශාවන් අත්හැර නිවනට පත් වන්නේ ය. ඔහුට හෝ ඇයට මේ ආත්මයෝ දී නිවන් දැකීමට නො හැකි වුවහොත්

ඒකාන්තයෙන් ම බණ්ලාව ඉපදී එහි දී ම නිවන් ලබා ගන්නවා මිස නැවත මිනිස් ලොටට පැමිණීමක් නො වන බව ද පෙන්වා දී ඇත.

මෙම කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය අපේ ජීවිතයට ද ඉතා සම්පූර්ණ එකකි. මෙය අප බොහෝ දෙනාට කටපාඩිලින් කීමට පවා හැකියාව ඇති සූත්‍රයක් ලෙස හඳුන්වන්නට පුළුවන. හැදෙන වැඩින දරුවකු ලෙස ඔබට ද මෙය ඉතා වැදගත් වේ. මෙම සූත්‍රය පාඩිල්පත් කර ගෙන අර්ථය ද සිහිපත් කරමින් තිතර කියන්නේ නම් එසේ ම මේ අනුව හාවනා කරන්නේ නම් මෙලාව දී සතුරන් නැති වේ. සියලු දෙනා ම මිතුරන් බවට පත් වෙති. සතුට ඇති වේ. ඔබ ලස්සන වෙයි.

සූත්‍රය

එක ම දරුවකු ඇති අම්මා කෙනකු සිය දරුවා රැක බලාගෙන යහපත ම කරන්නාක් මෙන් අපි සියලු දෙනාට මෙමත් කිරීමට පුරුදු වෙමු. මෙමත් කරන පුද්ගලයාට මෙලාව දී ලැබෙන ආනිසංස රාජියකි. එසේ ම පර්ලොට ආනිසංස ද ලැබේ. අප අවට ඇති සත්ත්වයන්ට ද දුර සිටින සත්ත්වයන්ට ද පෙනෙන නො පෙනෙන සියලු සතුන්ට ද මෙමත් කිරීමට කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය උගන්වයි. එනිසා මිතුරු සතුරු සැමට මෙමත් කිරීමට පුරුදු වෙමු.

ත්‍රියාකාරකම

1. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයට අනුව මෙත් වඩන්නකු තුළ ඇතිකර ගත යුතු ගුණාංග අනුපිළිවෙළින් ලයිස්තු ගත කරන්න.
2. සියලු දෙනා ඉදිරියේ එක් අයකු හාවනා වාක්‍ය කියවන අතර අන් අය අසුන්වල සිට දැස් පියාගෙන මෙමත් හාවනාට ප්‍රගුණ කරන්න.

භාවිතය

- මෙහි සඳහන් පිළිවෙළුට සති දෙක බැගින් පියවරෙන් පියවර මෙමත් හාවනාට ප්‍රගුණ කරන්න.
- කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය කටපාඩිම් කර ගන්න.