



මනස පුබුදන නැණැ'ස පාදමු

පාලි ත්‍රිපිටකය තුළ සූත්‍ර දේශනා දහස් ගණනක් පවතියි. එයින් බෞද්ධයින් වැඩිපුර ම භාවිතයට ගන්නා සූත්‍ර දේශනා කිහිපයක් පිරුවානා පොත් වහන්සේ ට ඇතුළත් ව තිබේ. එයින්ද මහා මංගල, රතන හා කරණියමෙත්ත යන තුන් සූත්‍රයට ප්‍රමුඛත්වය ලැබේ.

මෙම සූත්‍ර තුන අතරින් කරණියමෙත්ත සූත්‍රයෙහි මුල් කොටසෙහි ඇතුළත් ව ඇත්තේ නිවන් පතන මෙත් වඩන්නකු තුළ තිබිය යුතු උසස් ගුණාංගයන් ය. ඒවා මෙසේ ය.

1. දක්ෂයෙකු වීම
2. අවංක බව
3. මැනවින් අවංක වීම
4. කීකරුකම
5. මෘදු බව
6. අනතිමානී බව
7. ලද දෙයින් සතුටු වීම
8. පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි වීම
9. ස්වල්ප කටයුතු ඇති බව
10. සැහැල්ලු පැවතුම් ඇති බව
11. සන්සුන් ඉඳුරන් ඇති බව
12. ප්‍රඥාවන්ත වීම
13. දැඩි ගති නොමැති බව
14. කුලයන්හි නොඇලීම
15. නුවණැතියන්ගේ ගර්භාවට ලක්වන කිසිවක් නොකරන බව

මෙම ගුණයන්හි පිහිටා පියවරෙන් පියවර සතුරු මිතුරු සෑම දෙනෙකු කෙරෙහි ම මෙක් සිත පැතිරවිය යුතු ය. කරණියමෙත්ත සූත්‍රයෙහි ඉගැන්වෙන

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත් වා! යන මෙහි වින්තනය විශ්වයේ වෙසෙන මානවයා ප්‍රමුඛ සෙසු සියලු ජීවීන් සැලකිල්ලට ගනිමින් ඉදිරිපත් කොට ඇත. අනේකවිධ වූ ජීවීන්ගේ වාසස්ථානයක් ලෙස විශ්වය හඳුන්වා දිය හැකි ය. ස්වරූපය අනුව මෙන් ම ප්‍රමාණය අනුව ද විවිධ වූ විචිත්‍ර වූ අපමණ ජීවීහු විශ්වය පුරා ම ජීවත් වෙති. බුදු දහම මිනිසාගේ බුද්ධිමය ශ්‍රේෂ්ඨත්වය ඉහළින් ම පිළිගන්නා අතර සෙසු සෑම ජීවියෙකු කෙරෙහි ම බෙහෙවින් හිතානුකම්පි ආකල්පයක් දක්වයි. ඒ අනුව කරණියමෙත්ත සූත්‍රයෙහි සියලු සත්ත්වයෝ යන්න අරුත් ගන්වා ඇත්තේ මෙසේ ය.

- තසා :- තැනිගන්නා සුලු (කෙලෙස් සහිත) සත්ත්වයෝ
- ථාවරා :- තැනි නොගන්නා (කෙලෙස් රහිත) සත්ත්වයෝ
- දීසා :- දික් වූ ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ
- මහන්තා :- විශාල ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ
- මජ්ඣිමා :- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ
- රස්ස :- මිටි ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ
- අණුක :- ඉතා සිහින් සත්ත්වයෝ
- ථුලා :- වටකුරු (ස්ථුල) ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ
- දිට්ඨා :- ඇසට පෙනෙන සත්ත්වයෝ
- අද්දිට්ඨා :- ඇසට නොපෙනෙන සත්ත්වයෝ
- දූරේ වසන්ති :- දුර වසන සත්ත්වයෝ
- අවිදුරේ වසන්ති :- ළඟ වසන සත්ත්වයෝ
- භූතා :- උපන් සත්ත්වයෝ
- සම්භවේසී :- උපතක් සොයන සත්ත්වයෝ

පර පණ නොනැසීම හෝ අනුනට හිංසා නොකිරීම පුද්ගල සත්තානය තුළින් ම මතුවිය යුතු නිවැරදි සංකල්පනාවකි. අනුන් සුවපත් කරවීමේ සිතුවිල්ල නැති ව “සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත් වා!” යි කෙතරම් කීවත්

එයින් ප්‍රයෝජනයක් නොමැත. මෙමග්‍රී භාවනාව යනු එය වඩන තැනැත්තාත්, මෙමග්‍රීය ලබන තැනැත්තාත් යන දෙපක්ෂයට ම ප්‍රතිඵල ලැබෙන භාවනාවකි.

න පරො පරං නිකුඛිබ්බං
නාතිමඤ්ඤේඨ කතථචිනංකඤ්චි
ඛ්‍යාරෝසනා පටිඝසඤ්ඤා
නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය

මෙමග්‍රීන් කියවෙනුයේ කෙනෙක් අනෙකෙකු නො ඉක්මවන්නේ ය. කිසි තැනෙක්හි ඒ කිසිවෙකුට අවමන් නොකරන්නේ ය. කය වචනය දෙකින් කරන කෝපයෙන් ද, සිතින් කරන ක්‍රෝධයෙන් ද ඔවුනොවුන්ට දුක් නොකැමැති වන්නේ ය යන අදහසයි.

එසේ වීමට නම් අව්‍යාජ ලෙස මෙමග්‍රීය වැඩිය යුතු ය. එය උපමාවකින් මෙසේ දක්වා ඇත.

මාතා යථා නියං පුත්තං
ආයුසා ඒකපුත්තමනුරක්ඛෙ
ඒවමිපි සබ්බ භූතේසු
මානසං භාවයේ අපරිමාණං

එක ම පුතෙකු ඇති මවක් දිවි හිමියෙන් එම පුතු ආරක්ෂා කරන්නේ යම් සේ ද එවැනි වූ මෙමග්‍රීයක් සියලු සත්ත්වයා කෙරෙහි පැතිරවිය යුතු බව මෙයින් කියැවෙයි. මෙමග්‍රීය වැඩීමේ දී පළමු ව “මම නිදුක් වෙමිවා” යනාදී වශයෙන් තමා කෙරෙහි මෙන් සිත පැතිරවිය යුතු ය. පසු ව තමාගේ ජීවිතයට වඩාත් සමීප අයෙකු තෝරාගත යුතු අතර එසේ තෝරාගත් තැනැත්තා ජීවත් වන්නෙකු වීමත් ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදය අනුව තම පක්ෂයට අයත් කෙනෙකු වීමත් වැදගත් ය. තමාටත් තමාට සමීපතම අයටත් මෙසේ පිළිවෙලින් මෙන් වැඩීමෙන් පසු ව,

සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත් වා!

යනාදී ලෙස සමස්ත සත්ත්ව ප්‍රජාවට ම මෙන් වැඩීම අපහසු නොවෙයි.

මෙමග්‍රී භාවනාව වැඩීම සඳහා භාවිතයට යෝග්‍ය වචන බොහෝ තිබේ. ඒ අතරෙන් ස්වකීය කැමැත්ත පරිදි එක් වචනයක්, වචන කිහිපයක්

හෝ බොහෝ වචන ප්‍රමාණයක් හෝ ගෙන භාවනා කළ හැකි ය. උදාහරණ ලෙස,

සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත් වා!
දොම්නස් නැත්තෝ වෙත් වා!
නිදුක් වෙත් වා!
නිරෝගී වෙත් වා!
සුවපත් වෙත් වා!



යන වචන භාවිතයෙන් මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කළ හැකි ය. මෙහි දී වාඩි වී භාවනා කරනවිට පුරුෂ පාර්ශ්වයට බද්ධපර්යංකය ද (ඵරමිණිය ගොතා) කාන්තා පාර්ශ්වයට අර්ධ පර්යංකය ද නිවැරදි ඉරියව්ව වේ. මෙම භාවනාව සතර ඉරියව්වෙන් ම කළ හැකි වේ.

තිට්ඨං වරං නිසින්තෝ වා
සයානෝ වා යාවතස්ස විගත මිද්ධෝ
ඵතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍යා
බ්‍රහ්මමේතං විහාරං ඉධමාහු

සිටගෙන හෝ සක්මන් කරමින් හෝ හිඳගෙන හෝ යහනක වැතිරගෙන හෝ මෙම ත්‍රී සහගත සිහිය පැවැත්විය යුතු ය. එවිට මෙම ත්‍රිය බ්‍රහ්ම විහාරයක් වෙයි. මෙසේ අනුක්‍රමයෙන් සියලු සත්ත්ව ප්‍රජාව වෙත මෙන් වැඩිමේ ශක්තිය ඇතිකර ගැනීමත් සමග ම තමාට ලොව කිසිදු සතුරෙකු නොමැති වෙයි. සියලු ලෝකවාසීහු ම තම මිත්‍රයෝ වෙති. ලොව ජීවත් වන සියල්ලන් ම මිත්‍රයින් නම් කලකෝලාහල, අඬදබර, යුද කිරීම් යනාදී කිසිවක් ඇති වීමට ඉඩක් නොමැත. මිත්‍රත්වය පලුදු වීම ව්‍යසනයන්ට හේතුවයි. මෙම ත්‍රී සිතිවිලි පතුරුවන්නා සමාජයේ සියලු දෙනා ම ඉතා සුභදැයිලී ව පිළිගන්නා ඉතා ප්‍රසන්න අයෙකු බවට පත් වෙයි. ඒ අනෙකක් නිසා නොව ඔහුගෙන් සමාජයේ කිසිවෙකුට කිසිදු ආකාරයක හිරිහැරයක් පීඩාවක් සිදු නොවන නිසා ය. සිත බෙහෙවින් ම පිරිසිදු නිසා ම ඔහු ඉතා සැහැල්ලු පැවතුම් ඇති අයෙකු බවට පත්වෙයි. මෙමගින් ඉතා සැනසිලිදායක දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමට අපට හැකියාව ලැබේ. එමෙන් ම අපගේ ජීවිතය ආලෝකවත් වේ.



සාරාංශය

භාවනාව පරලොව සුභ සිද්ධිය සඳහා පමණක් නොව පුද්ගල හා සමාජ සුභ සිද්ධියට ද බෙහෙවින් ම උපකාර වන්නේ ය. මෙම ත්‍රී භාවනාව ඒ අතර විශේෂිත ය. සතුරු මිතුරු සැමට මෙන් වැඩිම සිතෙහි කුසල ධර්ම වැඩිදියුණු වීමට හේතු වෙයි. කරණීය මෙන්ත සූත්‍රය මෙම ත්‍රිය වැඩිය යුතු ආකාරය මැනවින් විස්තර කෙරෙන දේශනාවකි. මිනිසුන් අතර මිත්‍රත්වය පලුදු වීමෙන් බරපතල ගැටලු ඇතිවනු කොතෙකුත් දැකිය හැකි ය. මෙම තත්ත්වය තුරන් කිරීමට ගත හැකි ස්ථිර ම විසඳුම මිනිස් සන්තානය තුළ මෙම ත්‍රී සිතිවිලි ජනිත කර ගැනීමයි.



ක්‍රියාකාරකම

1. භාවනා කිරීමට කැමැති වෙනත් ආගමක මිතුරෙකුට බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන මෙහි භාවනාව කරන ආකාරය කියා දෙන ලිපියක් ලියන්න.
2. මෙහි භාවනාවෙන් ලැබෙන සමාජීය ප්‍රයෝජන ලැයිස්තු ගත කරන්න.



පැවරුම

පන්තියේ සියලු දෙනා එක් ව කරණිය මෙන්ම සූත්‍රය මතකයෙන් සජ්ඣායනා කරන්න.