ආරම්භය 1945-09-30 ලි.ප. අංකය:39/82
දෙහිවල,සුදර්ශන පාරේ,ශ්‍රී සුදර්ශන ධම්ම නිකේතනයේ පිහිටි
දෙහිවල බෞද්ධෝදය සංගමය මගින්, ධර්මදානය පිණිස සෑම පුර පසළොස්වක පොහොය දිනයක් පාසා නිකුත් කරන මාසික දහම් කලාපය.

බෞද්ධෝදය

79 වර්ෂය - ශ්‍රී බු: ව 2570 2026 ජුනි 29 පොසොන් කළාපය

ඓතිහාසික සිතුල්පව්ව රාජමහා විහාරය,
ඓතිහාසික යටගල රාජමහා විහාරය ප්‍රමුඛ අෂ්ඨ මහා විහාරාධිපති,
දක්ෂිණ ලංකාවේ සමථ බල සම්පන්න ප්‍රධාන අධිකරණ සංඝනායක
සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී රතනසාර,
කොළඹ නාලන්ද විද්‍යාලයේ හිටපු ධර්මාචාර්ය,
ශාස්ත්‍රපති, පූජ්‍ය, ලේල්වල සමිත ස්වාමීන්වහන්සේ

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"මෙත්තා චේතෝවිමුක්ති"

"මෙත්තාය භික්ඛවේ චේතෝ විමුක්තියා ආසේවිතාය, භාවිතාය, බහුලීකතාය, යානිකතාය, වත්ථුකතාය, අනුට්ඨිතාය, පරිචිතාය, සුසමාරද්ධාය, ඒකාදසානිසංසා පාටිකංඛා කතමේ ඒකාදස?
(අංගුත්තර නිකාය ඒකාදස නිපාත, අනුස්සති වග්ග,
මෙත්තානිසංස සූත්‍රය)

සුපින්වකුනි,

අද පොසොන් පුර පසළොස්වක පොහොය දිනයයි. බෞද්ධ ජනතාව පොහොය දින සැමරීමට පෙර මෙම දිනයන් නැකත් කෙළි පැවැත්වෙන දිනයන් ලෙස සැලකිනි. වසරේ පොහොය දොළසටම නියමිත නැකත් එකක් හෝ දෙකක් යෙදේ. දුරුතු පොහොය අද, පුනාවස නැකත් දෙක ද, නවම් පෝයට අස්ලිය නැකත ද, මැදින් පෝයට මා පුවසල් නැකත් දෙක ද, බක් පෝයට හත සිත නැකත් දෙක ද, වෙසක් පෝයට විසා නැකත ද, පොසොන් පෝයට දෙට මුල නැකත් දෙක ද, ඇසළ පෝයට පුවසල නැකත ද, නිකිණි පෝයට සුවන දෙනට නැකත් දෙක ද, බිනර පෝයට පුවපුටුප නැකත ද,වප් පෝයට රේවතී,අස්විද නැකත් දෙක ද, ඉල් පෝයට කැති නැකත ද,

උඳුවප් පෝයට මුවසිරස නැකත ද, යෙදේ.මිහිඳු මාහිමියන් මෙලකට වැඩම කොට බුදුසසුන පිහිටුවීම පොසොන් පෝය දිනයේ වැදගත්ම සිදුවීමයි. චුල්ල හත්ථි පදෝපම සුත්‍රයෙන් බණ ඇසූ තිස්ස රජු දුනු හී විසිකොට හිංසාව වෙනුවට අහිංසාවට යොමු විය. මෑතක් වන තුරුම මෙම පිළිවෙත මෙරට බෞද්ධයන් අතර පැවතුනි. එය යළි බොදු සිත්සතන් තුළ ඇතිකිරීම සඳහා මෙවර මාතෘකාව ලෙස 'මෛත්‍රිය' තෝරා ගනිමි.

පුද්ගලයන් වශයෙන් හෝ එක් එක් දිශා වශයෙන් හෝ වෙන් කරගෙන මෙත් වැඩීම මර්යාදා (සීමා) සහිත මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය ලෙසත්, පුද්ගලයන් හෝ දිසාවන් අරමුණු කර ගන්නේ නැතිව මෙත් සිතම තමා සිටින තැන සිට වටේටම පැතිරවීම මර්යාදා රහිත චේතෝවිමුක්තිය ලෙසත් පටිසම්භිදා මග්ග, යුගනද්ධ වග්ග, මෙත්තා කථා කොටසේ දක්වා ඇත.

සියලු සතුන් සිතින් නොපෙළා, හිංසාවෙන් තොරව, "සියලු සත්ත්වයෝ අවෙරී වෙත්වා! උවදුරු නැත්තෝ වෙත්වා! සුවපත් ජීවිත ඇත්තෝ වෙත්වා! යනුවෙන් සිතීම "මෙත්තා චේතෝ විමුක්ති" නම් වේ. මේ සිව්වැනි ධ්‍යාන සිත උපන් අවස්ථාවයි. එම ධ්‍යාන ලබන විට නීවරණ ආදී විරුද්ධ ධර්මයන්ගෙන් මිදුණු සිතක් ඇතිවේ. එම ධ්‍යාන සිත 'මෙත්තා චේතෝ විමුක්ති' නම්වේ.

පටිසම්භිදා මග්ග මෙත්තා කථා විවරණයෙහිදී මෙම මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය සත් තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් සමග සම්බන්ධ කරගෙන ආසේවනය, භාවිතය, බහුලීකරණය කරගන්නා සැටි පෙන්වා දී ඇත. පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පංච බල ධර්ම, (සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා) මගින් මෙත් සිත ඇසුරු කිරීම 'ආසේවිත නම් වේ. මේවා මගින් නැවත නැවත මෙත් සිත පුරුදු කිරීම 'බහුලීකත' නම් වේ.

එම මෙත්තා චේතෝ විමුක්තියෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සති සම්බොජ්ඣංගයයි. එය නුවණින් විමසා බැලීම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයයි. මෙත් සිත පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම විරිය සම්බොජ්ඣංගයයි. ක්‍රෝධ, උපනාහ, මක්ඛ, පලාස, ඉස්සා ආදී කෙලෙස් සංසිඳු වීම නිසා ඇතිවන සතුට පීති සම්බොජ්ඣංගයයි. සිතේ කලබලකාරී ගතිය දුරුවීම පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයයි. මෛත්‍රියෙහි සිත පිහිටුවා සතර ධ්‍යාන ලැබීම සමාධි සම්බොජ්ඣංගයයි. මෛත්‍රියට විරුද්ධ කෙලෙස් දුරුවීම නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයයි. මේ සත්ත බොජ්ඣංග මගින් ද මෙත්තා චේතෝ විමුක්තිය ආසේවිත, භාවිත බහුලීකත කළ යුතුය.

මෛත්‍රිය නිවැරදිව හඳුනාගෙන දැකීම සම්මා දිට්ඨියයි. එය සිතට අරමුණු වශයෙන් නඟා ගැනීම සම්මා සංකප්පයයි. වචනයෙන් කීම සම්මා වාචාවයි. කයින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්මා කම්මන්තයයි. ජීවිතයට එක් කර ගැනීම සම්මා ආජීවයයි. මෙත් සිත වැඩීමට කරන උත්සාහය සම්මා වායාමයි. එය නිතර සිතේ තබා ගැනීම සම්මා සතියයි. මෛත්‍රී අරමුණෙහි සිත එකඟ කර ගැනීම සම්මා සමාධියයි.(පටිසම්භිදා මග්ග, මෙත්තා කථා)මේවා උපකාර කරගෙන මෙත් සිත කළණ මිතුරකු සේ ඇසුරු කළ යුතුයි. (=ආසේවිතාය), නැවත නැවත පුරුදු පුහුණු කළ යුතුය. (= භාවිතාය), වැඩි කාලයක් මෙත් සිතෙහි වැඩීමෙහි නිරත විය

යුතුය. (= බහුලීකතාය). ගමනට උපකාරී වන යානාවක් මෙන් විමුක්තිය කරා යාමට යොදා ගත යුතුය. (= යානිකතාය), තමාගේ නිවසෙහි මෙන් මෙත් සිත හැසිරිය යුතුය. (= වත්ථුකතාය), මෛත්‍රිය හැර අනෙක් සිතුවිලි මැඩ පවත්වා ගත යුතුය. (= අනුට්ඨිතාය), දිගින් දිගටම දක්ෂ ලෙස මෙත් සිත ප්‍රගුණ කළ යුතුය. (= පරිචිතාය), අතරමග නොනවත්වා මෙත් සිත වැඩීම ආරම්භ කළ යුතුයි. (=සුසමාරද්ධාය), එසේ වඩන තැනැත්තාට අනුසස් එකොළහක් ලැබේ.

I. සමහරු නිදන්නට ගිය විට නින්ද යන තුරු බොහෝ වේලාවක් ඒ මේ අත පෙරළෙමින් සිටිති. නිදද්දී කෙඳිරිගාති. මෙත් සිත වඩන්නා සමාධියකට සමවැදුනා සේ සුවසේ නිදයි.

II. උදෑසන ඇහැරුණත් තව ටික වෙලාවක් සයනයෙහි සිටීමට සමහරු කැමති වෙති. ඇනුම් අරිති. ඇඟ මැලි කඩති. මෙත් වඩන්නා අවදිවූ ගමන්ම සයනයෙන් නැගිට දවසේ කටයුතුවල ප්‍රබෝධමත්ව යෙදෙයි.

III. සමහරු සොරසතුරන්ට, දරුණු සතුන්ට හසු වුවා සේ, උසකින් වටෙන්නා සේ සිහිනෙන් දැක බියවෙති. මෙත් වඩන්නා සුබ සිහිනම දකී.

IV. මෙත් වඩන්නා සමාජයෙහි ජනප්‍රිය වේ. ආ ගිය තැන පිළිගැනීමට ලක් වේ. දුටුවන් පහදවයි.

V. සිතුල්පව්වෙහි විසූ විසාඛ තෙරුන් මෙන් දේව යක්ෂ ආදී අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය කරයි.

VI. මවක් තම දිවි දෙවෙනි කොට දරුවා රකින්නා සේ දෙවිවරුන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබේ.

VII. පුණ්ණ සිටුවරයාගේ දුව උත්තරා මෙන් ගින්නෙන්ද, සංයුත්ත භාණක චුලසිව තෙරුන් මෙන් වසවිස වලින්ද, සංකිච්ච සාමණේරයන් මෙන් ආයුධ වලින්ද මෙත් වඩන්නාට හානි සිදු නොවේ.

VIII. වහා සිත සමාධිගත වෙයි.

IX. මුහුණ පැහැපත් වෙයි.

X. රහත් නොවුණොත් අනාගාමී වී සුද්ධාවාස බඹලොව උපදී.

කරණීය සුත්‍රයේ දී ථස, ථාවර, අනවසේස, දීඝ, මහන්ත, මජ්ඣිම,රස්සක, අණුක, ථූල, දිට්ඨ, අදිට්ඨ, දූරේවසන්ති, අවිදූරේ, වසන්ති, භූත, සම්භවෙසී, යන මේ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !යි මෙත් වැඩිය යුතු බව පෙන්වා දී ඇත.

කිසිවෙකුට අවමන් නොකරන්න. මවක් තම එකම පුතුට මෙන් උඩ, යට, සරස හැම තැනකම හැම විටම මෙත් සිත පතුරවන්න. මෙය ඉහත කී පරිදි ඉන්ද්‍රිය, බල බොජ්ඣංග, මාර්ගාංග වශයෙන් වැඩුවොත් නැවත මව්කුසට නොඑන තත්ත්වයට එනම් රහත් බවට පත්විය හැකිය. (“ නහි ජාතු ගබ්භසෙයියං පුනරේති”) .පෙහෙවස් විසීමේදී රහතුන් අනුගමනය කරමින් පාණාතිපාතා ආදියෙන් වෙන්වීමෙන් පමණක් නොනැවතී මෙත් සිත ද වැඩිය යුතුය. එමගින් පෙහෙවස් රැකීම මහත්ඵල මහානිසංස වේ. (අංගුත්තර නිකාය නවක නිපාත, සීහනාද වග්ග.)

දිනක් පංචංගක ථපති නම් උපාසකයා තම නිවසට අනුරුද්ධ තෙරුන් ඇතුළු සිව් නමක් වඩමවා දන්දී මෙසේ ඇසීය. “ස්වාමීනි, වැඩිහිටි භික්ෂූන් වහන්සේලා මා වෙත වැඩම කොට “පින්වත් ගෘහපතිය, අප්‍රමාණ චේතෝ විමුක්තිය වඩන්න” යැයි කියති. සමහර භික්ෂූහු “පින්වත් ගෘහපතිය, මහග්ගත චේතෝ විමුක්තිය’ වඩන්න යයි කියති. ස්වාමීනි, මේ දෙක ධර්ම වශයෙන් අර්ථ වශයෙනුත් වෙනස්ද? එසේම කියන ආකාරය අනුවත් වෙනස්ද?

එසේ නොමැතිනම්, කියන ආකාරය අනුව පමණක් වෙනස් වූ, එකම අර්ථයකින් යුක්ත දෙකක් ද?

"පින්වත් ගෘහපතිය, ඔබට මෙය වැටහෙන්නේ කොහොමද?"

"ස්වාමීනි, දෙකම එකයි කියන ක්‍රමයේ විතරයි වෙනස තියෙන්නේ. "ගෘහපතිය, මේ දෙක ධර්මාර්ථ වශයෙන් වෙනස් වන, කියන ක්‍රමයෙනුත් වෙනස් වන ක්‍රමයක් තියෙනවා. එය මෙසේ දැන ගන්න.

"ගෘහපතිය, භික්ෂුව සතර දිග, උඩ, යට යන සය දිසාවෙහිම මෙත් සිත පතුරුවා වාසය කරනව. ඒ වගේම මහග්ගත වුත් අප්‍රමාණ වුත් (ධ්‍යාන) සිතින් මෙත් සිත, කරුණා සිත, මුදිතා සිත, උපෙක්ඛා සිත පතුරුවා වාසය කරනව. අප්‍රමාණ චේතෝ විමුක්තිය කියන්නේ මෙයයි."

"ගෘහපතිය, භික්ෂුව එක් රුක්මුලක පැතිරුණ ප්‍රදේශයේ මෙත් සිත පතුරුවා වසනව. ඒ විදියට රුක් සෙවණ දෙකක්, තුනක්, එක් ගමක්, ගම් දෙකක් තුනක්, රාජ්‍යයක්, රාජ්‍ය දෙකක් තුනක්, පෘතුවිය පුරාමත් මෙත් සිත පතුරුවා වාසය කරනව. මෙය මහග්ගත චේතෝ විමුක්තියයි."(මජ්ඣිම නිකාය, උපරි පණ්ණාසක, අනුරුද්ධ සුත්‍රය)

මේ විදියට සීමා රහිත ක්‍රමයට හෝ සීමා සහිත ක්‍රමයට හෝ මෙත් සිත වැඩිය හැකියි. මේ කිසිම තැනක මුලින්ම තමාට මෛත්‍රිය පතුරුවන්න කියල නැහැ. තමාගෙන් පිටතට තමයි මෙත් සිත පතුරුවන්නේ. ඒ නිසා "මම නිදුක් වෙම්වා" යනාදී වශයෙන් කීම නොගැලපෙන බවත් පෙනෙනවා. " මම නිදුක් වෙම්වා" යනුවෙන් කියන විට සක්කාය දිට්ඨිය වැඩීමට තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් අරමුණු කරගෙන මෛත්‍රිය වඩන්න. එවිට ඔබට ඉහත කී ආනිසංස එකොළහ ලබාගන්න පුළුවන්.