



උතුම් පැවැත්මෙන් දිව් මං සරු කරමු

මිනිස් දිවිය උසස් කිරීමට මගපෙන්වන ඉගැන්වීම් රැසක් බුදු දහමෙහි ඇතුළත් ය. එබඳු ගුණාංග අතුරින් සිව් බඹ විහරණවලට හිමි වන්නේ සුවිශේෂ ස්ථානයකි. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යනු එම බඹ විහරණ සතරයි. මෙම ගුණාංග බුන්ම විහාර, බුන්ම විහරණ යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. බුන්ම යන්නෙහි උතුම්, ශ්‍රේෂ්ඨ යන අරුත් ඇතුළත් ය. විහරණ යන්නෙහි පැවැත්ම, වාසය කිරීම යන අරුත් ඇත. ඒ අනුව බුන්ම විහරණ යනු උතුම් පැවැත්ම යන්නයි. මෙම විහරණ සතර වතු අප්පමඤ්ඤා යනුවෙන් ද හැඳින්වෙයි. සිව් බඹ විහරණ උසස් මට්ටමින් ප්‍රගුණ කිරීම බුන්මයාට සමාන වීමක් ලෙස සැලකෙයි. දෙමාපියන් මහා බුන්මයාට උපමා කොට ඇත්තේ ද මෙම උසස් ගුණාංග දෙමාපියන් දරුවන් කෙරෙහි පතුරුවන බැවිනි.

මෙත්තා

මෙත්තා යනු හිතවත් බවයි; සැබෑ මිත්‍රත්වයයි. නැතහොත් මෙමතියයි. මිතුරකු පිළිබඳ තමා තුළ ඇති හිතවත් භාවයට සමාන හිතවත් භාවයක් සියලු ජීවීන් කෙරෙහි ඇති කර ගැනීම මෙමතී භාවනාවෙන් සිදු වෙයි. මිත්‍රත්වය සියලු ජීවීන් කෙරෙහි ම දැක්වීම උසස් මානුෂික ගුණාංගයකි. සැබෑ මිතුරා සිය මිතුරාට අවැඩක්, විපතක් වෙනවාට අකැමැති වේ. ඔහු මිතුරාගේ දියුණුව ම අපේක්ෂා කරයි. මිතුරා සම්බන්ධයෙන් ඇති කර ගන්නා වූ එම හිතවත්කම තමා අප්‍රිය කරන, අමනාප අය සම්බන්ධයෙන් ද ඇති කර ගැනීම මෙමතියයි. මෙම තත්ත්වය උසස් හැසිරීමක් වන්නේ ආයාසයකින් තොර ව තමාට හමු වන ඕනෑ ම අයකු සම්බන්ධයෙන් හිතවත් බවක් ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාවක් පවතී නම් පමණි. කිසිවක් අපේක්ෂාවෙන් යමකු කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා බැඳීම මෙමතිය නොවේ. සෑම අයකු කෙරෙහි ම එබඳු ලාභාපේක්ෂාවකින් තොර ව ඇති අව්‍යාජ වූ සැබෑ හිතවත්කම මෙමතියයි. මෙමතී සහගත සිතුවිලි සහිත පුද්ගලයා සියලු ජීවීන් සැපෙන් සිටිනු දැකීමට කැමැති වෙයි. නිරන්තරයෙන් මෙවැනි සිතුවිල්ලක් පවත්වා ගැනීමට නම් එය භාවනාවක් ලෙස ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. එසේ සිත ප්‍රගුණ කිරීම මෙමතී භාවනාව යනුවෙන් අපි හඳුන්වමු. මේ ආකාරයෙන් සිත ප්‍රගුණ කිරීම මෙත්තා විහාරය යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. කරණියමෙත්ත සූත්‍රයේ සඳහන් වන ආකාරයට මෙමතිය වැඩීමේ

දී මවක තම එක ම පුතුට දක්වන හිතවත්කමට සමාන හිතවත්කමක් සියලු ජීවීන් කෙරෙහි පැතිරවිය යුතු ය.

කරුණා

අන් අයට විපතක් කරදරයක් දුකක් ඇති වූ විට ඒ පිළිබඳ ඇති වන අනුකම්පා සහගත සිතින් ක්‍රියා කිරීම කරුණාවයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දිනපතා උදෑසන මහා කරුණා සමාපත්තියෙන් ලෝකය දෙස බලා පිහිට විය යුතු අයට පිහිට වූ සේක. කරදර විපත් පැමිණි විට ඕනෑ ම අයකු අසරණ විය හැකි ය. උස්, පහත්, ධනවත්, දුප්පත් කිසිදු හේදයක් ඊට බලනොපායි.

අසරණයකු දුටු විට ඔහුට පිහිට විය යුතු ය යන හැඟීම නිරායාසයෙන් සිත තුළ ජනිත වන්නේ නම් එය බුහුම විහාරයකි. පෞද්ගලික හිතවත්කම් හෝ නෑ සබඳතා හෝ මත උදවු උපකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වන ස්වභාවය සැබෑ කරුණාව නොවේ. කාරුණිකත්වය මැනවින් ප්‍රගුණ කළ තැනැත්තා ජාතිය, කුලය හෝ නෑදෑ හිතවත්කම් හෝ නොසලකා කටයුතු කරයි. දුකකට කරදරයකට පත් වන කවරකුට වුව අන් අයගේ උදවු උපකාර අවශ්‍ය වේ. එසේ උදවු උපකාර කිරීමට පෙළඹීමක් ඇති වන්නේ කරුණා සහගත සිතිවිලි ඇති විට පමණි. වර්තමානයේ සහකම්පනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙම ගුණයයි. මිනිසුන් කෙරෙහි පමණක් නොව, කරදර විපත්වලට ගොදුරු වන සියල්ලන් කෙරෙහි ම උදවු උපකාර කිරීමට යොමු වීම කරුණාවේ ස්වභාවයයි. තම නිවසේ ඇති දැඩි වන සුරතල් සතුන්ට දක්වන ආදර සැලකිල්ල එවැනි ම වූ වෙනත් සත්ත්වයින් කෙරෙහි ද දැක්වීම නිදසුනක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය. කිසියම් මනුෂ්‍යයකු හෝ තිරිසන් සතකු හෝ දුකට, අසරණ භාවයට පත් ව ඇති අවස්ථාවක දී උපකාර කිරීමට යොමු වන්නේ කාරුණික අයෙකි. කරුණාවෙන් පිරුණු පුද්ගලයින් වෙසෙන සමාජයක අසරණයින් අඩු වේ. එකිනෙකාට උදවු උපකාර කර ගන්නා සමාජයක් සුඛිත මුදිත වනු ඇත. කරුණා සිතුවිල්ල ප්‍රගුණ කිරීම කරුණා භාවනාව වශයෙන් හැඳින්වේ. කරුණාව මැනවින් ප්‍රගුණ කළ තැනැත්තා අන් අයගේ දුකට පිහිට වෙයි; විවිධ ආකාරයෙන් නොමගට යොමු වූවන් සුමගට ගැනීමට කටයුතු කරයි.

මුදිතා

අන් අයගේ දියුණුව දැක එම දියුණුව තමාට ඇති වුවක් සේ සලකා සතුටට පත් වන ස්වභාවය මුදිතාවයි. ඕනෑ ම පුද්ගලයකු වඩා කැමැති වන්නේ තම දියුණුව ය. තමාගේ දියුණුව දැක සතුටු වනවා සේ ම අන් අයගේ දියුණුව දැක සතුටු වීම ද උසස් ගුණාංගයකි. සැපතට පත් තැනැත්තා තම හිතවතකු හෝ ඥාතියකු හෝ නම් එවිට ඇති වන සතුට මුදිතා ගුණයක් ලෙස සැලකිය නොහැකි ය. නෑදෑ හිතවත්කම් කිසිත් නොමැති ව ඕනෑ ම

පුද්ගලයකුගේ දියුණුවක දී ආයාසයකින් තොර ව සතුටට පත් වීමට හැකි වීම මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාරය ලෙස සැලකිය හැකි ය. මුදිතා ගුණය පුද්ගලයා තුළ නිරායාසයෙන් ජනිත වන සිතිවිල්ලක් නොවේ. එම ගුණය ආයාසයෙන් වර්ධනය කර ගත යුත්තකි. පුහුදුන් මිනිසා තුළ වැඩි වශයෙන් ජනිත වන සිතිවිල්ල ඊර්ෂ්‍යාව ය. මෙම සිතිවිල්ල යටපත් කර ගැනීමට අප මුදිතා ගුණය ප්‍රගුණ කළ යුතු ය; මේ සඳහා වැඩිය යුත්තේ මුදිතා භාවනාව ය.

උපේක්ෂා

ලෝකයේ හා ජීවිතයේ ස්වභාවය පිළිබඳ මනා වැටහීමක් සහිත ව කවර තත්ත්වයක් හමුවේ වුව සිතෙහි සමබර බව පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාව උපේක්ෂාවයි. එහෙත් කුසිත බව හෝ අනුවණකම හෝ නිසා කිසිවක් ගණන් නොගන්නා ස්වභාවය උපේක්ෂාව නොවේ. දුක සැප දෙකේ දී මනස සමබර ව පවත්වාගෙන යාම උසස් තත්ත්වයකි. එසේ වුව ද පුද්ගලයාගේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය දුකේ දී දුක් වීම ය. සැපයේ දී සතුටු වීම ය. දුක සැප දෙකෙහි දී ම සමබර සිත් පවත්වාගෙන යාම බ්‍රහ්මවිහාරයකි. පුද්ගලයින් හා වස්තු කෙරෙහි අසීමිත බැඳීම් ඇති කර ගැනීම ද ගැටුම් ඇති කර ගැනීම ද සිතෙහි සමබර බව බිඳ වැටීමට හේතු වේ. සතුට හෝ නොසතුට හෝ හමුවේ නොසැලෙන මැදහත් බව මෙහි ස්වභාවයයි. උපේක්ෂා සහගත පුද්ගලයා ප්‍රියජනක පුද්ගලයන් හෝ ප්‍රියජනක වස්තු හෝ ප්‍රියජනක සිද්ධි හෝ නිසා අමුතු උදෙසාගයක් හෝ උද්දාමයක් හෝ ඇති කර නොගනී. එසේ ම අප්‍රියජනක අත්දැකීම්වලට මුහුණ දීමේ දී ද නොසතුටට හෝ කම්පනයට හෝ පත් නොවී සමබර මනසකින් යුතු ව කටයුතු කරයි.

සිව් බඹ විහරණයෙන් යුතු ව වාසය කිරීමෙන් තම දියුණුව ද අන් අයගේ දියුණුව ද ඇති කර ගත හැකි ය. මිතුරු සිත පතුරුවන විට අන් අයට හිංසා කිරීමට ඔහු නොපෙලඹේ. හිංසාකාරී සිතුවිලිවලින් ඇත් වන විට සිතට මහත් සහනයක් ලැබේ. සියලු අපරාධ සිදු වන්නේ හිංසාකාරී සිතුවිලි ඇති විට ය. මෙත් සිත පතුරුවන්නේ ප්‍රති උපකාර අපේක්ෂාවෙන් නොවන නිසා අකෘතඥ වීම පිළිබඳ අමනාපකම් ඇති නොවේ. සමාජය තුළ සිදු වන විවිධ ආකාරයේ හිංසාකාරී ක්‍රියා අවිහිංසාවාදී සිතුවිලිවලින් යටපත් වේ. සුහදශීලී බව සියලු දෙනා වෙත පතුරුවන විට ප්‍රතිවිරෝධතා යටපත් වේ. එවැනි සමාජයක අසාධාරණකම්, අකටයුතුකම් ඇති වීමට ඇති ඉඩකඩ ඇහිරී යයි.

කරදර විපත් සිදු වන විට කවරකුට වුවද අන් අයගේ උදවු උපකාර අවශ්‍ය වේ. තනි තනිව මෙන් ම සාමූහික ව ද එවැනි කරදර, විපත් වලට මුහුණ දීමට සිදු වන්නේ අනපේක්ෂිත ව ය. කාරුණික මිනිසුන් වෙසෙන සමාජයක විපතට පත් වූවන්ට කඩිනමින් සහන සැලසේ. පසුගිය අවධියේ මෙරට ඇති වූ ගංවතුර, සුනාමි වැනි විපත්තිදායක අවස්ථාවල දී බොහෝ දෙනා කඩිනමින් සුබිත මුදිත වූයේ අන් අයගේ කරුණාව ඔවුන් කෙරෙහි යොමු වූ නිසා ය.

අන් අයගේ දියුණුව දැක සතුටට පත් වන, මුදිතා ගුණය පවතින සමාජයක දියුණුව වේගවත් වේ. එවැනි සමාජයක් පරිහානියට පත් නොවේ. ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය වැනි මානසික දුබලතා මුදිතාවෙන් යටපත් වේ. එනිසා සමාජ ගැටුම් අඩු වේ.

උපේක්ෂා ගුණය දියුණු කර ගත් විට ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක් ආදී අෂ්ටලෝක ධර්ම හමුවේ නොසැලී වාසය කිරීමට හැකි ය. මානසික සමබරතාව විවිධ ලෙඩරෝග සමනයට මෙන් ම පුද්ගලයාගේ ගුණාත්මක අගය වර්ධනය කර ගැනීමට ද ඉවහල් වේ.

සාරාංශය

මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යනු සතර බුන්ම විහරණ ය. උසස් වූ හැසිරීම යන්න මෙහි අදහසයි. මෙත්තා යනු හිතවත් බවයි. අන් අයගේ දුකේ දී පිහිට වීමට ඉදිරිපත් වන සිතුවිල්ල කරුණාව වේ. අන්‍යයන්ගේ දියුණුව දැක සතුටු වන ස්වභාවය මුදිතාව වේ. දුක සැප දෙකේ දී මැදහත් සිතුවිලි පවත්වාගෙන යාම උපේක්ෂාව වේ. මෙම ගුණ ධර්මවලින් යුතු පුද්ගලයා ශ්‍රේෂ්ඨ අයෙකි. මෙම ගුණාංග ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පුද්ගලයාට මෙන් ම සමාජයට ද සැනසිලිදායක තත්ත්වයක් උදා කර ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

1. සතර බුන්ම විහරණ නම් කර එම ගුණාංග පැහැදිලි කරන්න.
2. මෙම ගුණාංග ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පෙන්වා දෙන්න.

පැවරුම

- දානපතියන් විසින් සිදු කරනු ලබන සමාජ සත්කාරක වැඩසටහන් පිළිබඳ පළවන පුවත්පත් වාර්තා සොයාගෙන ඒවා වරින්වර පත්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.