නිවැරදි ව මෛත්‍රී ධ්‍යාන වඩා මෙලොව සැප විඳ බඹ ලොව යන්න

මෙත්තානිසංස සූත්‍රය ඇසුරින්

(බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා, අඞ්ගුත්තර නිකාය 6 - පිටු අංක 644 - 645)

මෛත්‍රී චේතෝවිමුක්තිය පුරුදු කිරීම, භාවිත කිරීම, බහුල ව භාවිත කිරීම, හොඳින් පුරුදු කිරීම, මනා සේ පුහුණු කිරීම, නොනවත්වා පුහුණු කිරීම කරන්නේ නම් ආනිසංස එකළොසක් කැමති විය යුතුය.

කවර එකළොසක් ද යත්;

1. සුව සේ නිදයි.
2. සුව සේ පුබුදියි.
3. පවිටු සිහින නොදකියි.
4. මිනිසුන් හට ප්‍රිය වෙයි.
5. අමනුෂ්‍යයන් හට ප්‍රිය වෙයි.
6. දෙවියෝ රකිති.
7. ගින්දර, විෂ හෝ ආයුධ නොවදියි.
8. සිත වහා සමාධිමත් වෙයි.
9. මුහුණේ වර්ණය පැහැපත් වෙයි.
10. සිහි මුළා නො වී කළුරිය කරයි.
11. වඩා උසස් අවබෝධයකට යා නොහැකි වුවහොත් බ්‍රහ්ම ලෝකයේ උපදින්නේ වෙයි.

යමෙක්, මෙත්තා චේතෝවිමුක්තිය පුරුදු කිරීම, භාවිත කිරීම, බහුල ව භාවිත කිරීම, හොඳින් පුරුදු කිරීම, මනා සේ පුහුණු කිරීම, නොනවත්වා පුහුණු කිරීම කළහොත් මෙම එකළොස් ආනිසංස කැමති විය යුතුය.