

දෙවන ශ්‍රේණියේ අප සියලු දෙනා සුපුරුදු පරිදි භාවනා පාඩම සඳහා විහාර මන්දිරයට ගියා. භාවනා ගුරු හාමුදුරුවෝ ඒ වන විටත් විහාර මළුවේ සක්මන් කරමින් සිටියා. අප සියලු දෙනා උන්වහන්සේ අසල සිට ගත්තා. “තෙරුවන් සරණයි! පොඩි හාමුදුරුවරුනි, එහෙනම් ඔබවහන්සේලා මුලින් ම මා කරන දේ දෙස හොඳින් බලා සිටින්න” කියා උන්වහන්සේ නැවතත් සක්මන් කරන්නට පටන් ගත්තා. අප අසල නැවතුණු උන්වහන්සේ අපෙන් මෙසේ ප්‍රශ්න කළා.

“හොඳයි, මා මේ කුමක් ද කරන්නේ?”

“හාමුදුරුවෝ සක්මන් කරනවා” අප සියලුදෙනා ම එකවර උත්තර දුන්නා.

“මට සිවලී පොඩිහාමුදුරුවෝ විතරක් උත්තර දෙන්න. අනෙක් අය අසා සිටින්න”

“පොඩිහාමුදුරුවනේ, දැන් මා මොකද කරන්නේ?” “හාමුදුරුවෝ ඉදිරියට වඩිනවා”

දැන් මා මොකද කරන්නේ? “ආපසු වඩිනවා”

දැන් මා මොකද කරන්නේ? අප දෙස බලා සිටිනවා.

දැන් මොක ද කරන්නේ? අහක බලා සිටිනවා.

දැන් මා මොකද කරන්නේ? හාමුදුරුවෝ අත දිග හරිනවා.

ඒ මොන අත ද? දකුණු අත.

දැන් මා මොකද කරන්නේ? දකුණු අත හකුලනවා.

ඔන්න පොඩිහාමුදුරුවනේ, අද පාඩම මේකයි.

මෙයට කියන්නේ සම්පජ්ඣා භාවනාව කියලා. ඒ කියන්නේ, කරන හැම දෙයක් ම දැන ගෙන සිහි කල්පනාවෙන් කිරීමයි. එහෙම නම් දැන් පොත අතට අරගෙන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන මේ පාඨය අපි සජ්ඣායනා කරමු.

“පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු අභික්ඛන්තෙ පටික්ඛන්තෙ සම්පජානකාරී හොති. ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සංඝාට්ඨන්ත විචර ධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති. අසිතෙ පිතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති. උච්චාර පස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති. ගතෙ ධීතෙ නිසින්තෙ සුන්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ කුණ්භීභාවෙ සම්පජානකාරී හොති”

“මහණෙනි, නැවත භික්ෂුව ඉදිරියට යාමෙහි දී ද, ආපසු ඒමෙහි දී ද, සිහිකල්පනාවෙන් කරන්නේ වෙයි. ඉදිරිය බැලීමෙහි දී ද වටපිට බැලීමෙහි දී ද, සිහි කල්පනාවෙන් කරන්නේ වෙයි. අත් පා දිග හැරීමේ දී ද, හැකිලීමෙහි දී ද, සිහි කල්පනාවෙන් කරන්නේ වෙයි. දෙපට සිවුරු පාසිවුරු දැරීමෙහි දී ද සිහි කල්පනාවෙන් කරන්නේ වෙයි. පිඬු වශයෙන් අනුභව කිරීමෙහි දී ද, පානය කිරීමෙහි දී ද, කැබලි වශයෙන් හපා වැළඳීමෙහි දී ද, පැණි සකුරු ආදිය ලෙවකා රස විඳීමෙහි දී ද, සිහිකල්පනාවෙන් ම කරන්නේ වෙයි. වැසිකිළි කැසිකිළි කිරීමෙහි දී ද සිහිකල්පනාවෙන් කරන්නේ වෙයි. ගමන් කිරීමෙහි දී ද, සිටීමෙහි දී ද, හිඳීමෙහි දී ද, නිඳීමෙහිදී ද, අවදියෙන් සිටීමෙහි දී ද, කතාකිරීමෙහි දී ද, නිහඬව සිටීමෙහි දී ද සිහි කල්පනාවෙන් ම කරන සුලු වෙයි”.

පොඩි හාමුදුරුවනේ අප අලුයම පිබිදීමේ සිට රාත්‍රී සැතපීම දක්වා නොයෙකුත් වැඩ කරනවා. ඒවා බොහෝ විට අප කරන්නේ සිහිකල්පනාවෙන්ම නොවෙයි. ඒ නිසා ඒවායේ අතපසු වීම්, වැරදීම් බහුල යි. වැඩ අපිලිවෙල යි. අපිරිසිදුයි. ප්‍රමාදයි. අමතක වීම් වැඩියි. එක ම දේ දෙකුත්පාර කරන්න වෙනවා. ඒ වගේ ම මහණකම වුණත් කරගෙන යන කොට සිහිකල්පනාව නැති වුණාම ශික්ෂා පද අමතක වෙනවා. මහමග යන කොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන පවා සැලකිල්ල නැතිවෙනවා. තමන් කවුද ඉන්න තැන කොතන ද කරන දේ හරිද වැරදි ද, මා කරන දෙය මහණකමට ගැළපෙයි ද නොගැළපෙයි ද, දකින අය මොනවා හිතනවා ඇද්ද? වගේ දේවල් අමතක වෙලා යනවා. මේ නිසා අපට මහණකමේ ප්‍රයෝජනය මෙලොව දීත් නැතිවෙනවා පරලොව දීත් නැතිවෙනවා. මේ නිසා හැම දෙයක් ම සිහි කල්පනාවෙන් කිරීම පැවිදි ජීවිතයේ පුරුද්දක්, ඇබ්බැහියක් විය යුතු යි.

පියවර 01 -

මේ සම්පජ්ඣාඥ භාවනාවේ පළමුවෙනි පියවර නම් කරන කියන හැම දෙයක් ම දැනගෙන ම කිරීම යි.

මේ භාවනාවට සීමාවක් නැහැ. යාම් ඊම්, සිටිම් හිඳිම්, සැතපිම්, කැම් බිම්, අතපය දිගහැරීම් හැකිලීම්, වැසිකිළි කැසිකිළි යාම් ආදී මෙකී නොකී හැම ක්‍රියාවක් ම කරන විට “මා කරන්නේ මෙය ය” යි දැනගෙන ම කළ යුතු යි. කථාකරන විට කියන හැම වචනයක් ම දැනගෙන ම පිටකළ යුතු යි. මේ අනුව මේ භාවනාවට අයිති නැති කිසිවක් අපේ ජීවිතයේ නැත. ඒ කියන්නේ ඒ හැම දෙයක් ම දැනගෙන කළ යුතු යි. තමා නොදන කිසි ක්‍රියාවක් කිසි කථාවක් තමාගෙන් සිදුවන්නට ඉඩ නොදිය යුතු යි.

පැවිදි කෙනෙක් ගිහියන්ගෙන් වෙනස් වන ප්‍රධාන කාරණය මෙය යි. ගිහියන් සිහි කල්පනාව පුරුදුකරන අය නොවෙයි. එහෙත් පැවිදි වූ අප එය අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු දෙයක්. එහෙම නැති විට මහජනයා තුළ අප කෙරෙහි සැලකිල්ල ප්‍රසාදය අඩුවෙනවා. මෙය දැනට අපට නුහුරු නිසා මුලදී අපහසු වෙයි. කල්පනාවෙන් වැඩ කරගෙන ගියත් ටික වේලාවකින් කල්පනාව නැතිව යයි. එයින් පසුබට නොවිය යුතුයි. නැවත නැවත කල්පනාව අලුත් කර ගත යුතු යි. මෙය කාලයක් තිස්සේ පුරුදු කරන විට අපිට එය ඉබේම සිදුවන පුරුද්දක් බවට පත්වෙයි. එවිට ඔබ කාටත් ආදර්ශවත්, පිරිපුන්, ප්‍රියශීලී හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් වනු නියත යි.

පියවර 02 -

චතුසම්පජ්ඣාඥය

මෙසේ තමා කරන කියන දේ දැනුවත්ව ම කරන්නට හැකි තාක් පුරුදු වූ විට දෙවන පියවරට යා හැකි ය. එනම් තමා කරන කියන දේවල් අර්ථවත් ද නැද්ද, සුදුසු ද නැද්ද යන ආදී වශයෙන් හැම පැත්තකින්ම සලකා බලා කිරීම යි. එසේ සලකා බැලිය යුතු ආකාර හතරක් තිබෙනවා.

01. සාකච්ඡා සම්පජ්ඣය

තමන් කරන්නට යන දෙය තමාගේ භාවනාවට, තමාගේ මහණකමට හෝ තමාගේ ඉගෙනීමට ප්‍රයෝජනවත් ද නැද්දැයි සිතා බලා ප්‍රයෝජනවත් නම් පමණක් කළ යුතු යි. නිදසුනක් ලෙස, සමහර තැන්වල පන්තියේ ගුරුවරයෙක් නැති විට කථාබහ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වෙලාවට ඒ කථාව ප්‍රයෝජනවත් ද නැද්දැයි සිතිය යුතු යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබෙන්නේ භික්ෂූන් එකතු වූ විට ප්‍රයෝජනවත් කථාවක් පමණක් කරන්න නැති නම් දහැම කල්පනාවකින් යුතුව නිහඬව සිටින්න කියා ය. ඒ නිසා ඒ කථාව නිෂ්ඵල නම් නිහඬ ව සිටීමට පුරුදු විය යුතු යි.

02. සප්පාය සම්පජ්ඣය

භික්ෂූන් වහන්සේගේ හැසිරීම් කථාබහ කෙරුණු විට යුතු දැයි දැක්වෙන්නේ සේඛ්‍යාවල ය. ඒ නිසා තමන් යන එන හැම තැනකදී ම කරන කියන හැම දේක දී ම ඒවා තමාට ගැලපේ ද තැනට ගැලපේ ද මහණකමට සුදුසු ද විනය නීතිවලට අනුකූල ද තමා කරන භාවනාවට බාධාවක් ද නැද්ද කියා සලකා බලා කළ යුතු ය. කිව යුතු ය. එසේ නොවූ විට තමා නොදැනුවත්ව ම භාවනානුයෝගියෙක් නම් භාවනාවෙන් බැහැර වෙයි. භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් නොදැනුවත්ව ම තම මහණ කමට අනුවිත දේ කිරීමට පෙළඹේ.

03. ගෝචර සම්පජ්ඣය

ගෝචර යනු තමා කරන මහණකමේ, තමා කරන භාවනාවේ, තමා කරන අධ්‍යාපනයේ සීමාව තුළ රැඳී සිටීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ “ගොචරෙ භික්ඛවේ, චරථ සකෙ පෙත්ති විසයෙ” යනුවෙන් මහණෙහි, තමාට පිය උරුමයෙන් ලැබුණු ගොදුරු බිමෙහි හැසිරෙන්නැයි වදාරා තිබේ. එයින් අදහස් කළේ භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි යෙදී වාසය කළ යුතු බවයි. සාමාන්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් නම් මහණකමේ සීමාවන් වලින් පිට නොපැන සිටීමක් මේ ගොදුරු බිම හැසිරීම යන්නෙන් අදහස්වේ.

සීමාවෙන් පිට පැනීම ආකාර හතරකින් දැක්වේ.

- 01. හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් තමාගේ කමටහන හෝ මහණකම ගැන සිහිකල්පනාවෙන් යුතුව ගමේ රටේ සමාජයේ වැඩට බසියි. එහි දී කමටහනත් මහණකමත් අමතක වී යයි. (හරති න පච්චාහරති)
- 02. තවත් හික්ෂුවක් මහණකමත් කමටහනත් අමතකව සමාජයේ වැඩට යයි. නැවත මතක් වී මහණකමත් කමටහනත් රකින්නට පටන් ගනියි. (න හරති පච්චාහරති)
- 03. තවත් කෙනෙක් මහණකමක් කමටහනක් ගැන සැලකිල්ලක් නැතිව ම සමාජයේ වැඩට බසියි. කිසි දිනක එය මතක් විමක්ද සිදු නොවෙයි. (න හරති න පච්චාහරති)
- 04. තවත් කෙනෙක් මහණකමත් කමටහනත් ගැන ඉමහත් සැලකිල්ලෙන් සමාජයේ වැඩවලත් යෙදෙයි. එහෙත් කිසිහේතුවක් නිසා තම මහණකම හෝ කමටහන අමතක නොකරයි. එයින් බැහැර නොවෙයි. (හරති පච්චාහරති)

මෙකී හතරවන හික්ෂුන් වහන්සේ නියම ගොවර සම්පජ්ඣ්ඣයෙන් යුක්ත කෙනෙකි.

04. අසම්මොහ සම්පජ්ඣ්ඣය

මෙලොව ජීවත්වන අප හැමදෙනාම වාගේ සිටින්නේ මූළාවකිනි. පළමුකොට ම මේ ශරීරය ගැනත්, බාහිර ශරීර ගැනත්, වෙනත් දේපල වස්තු ගැනත් අපට තිබෙන්නේ මමය මගේ ය යයි ඇලීමකි. බැඳීමකි. එය සම්මොහයක් හෙවත් මූළාවකි. එසේ ම අප පොල්කටුවලින් වැලිකෙළි කරන දරුවන් වැනිය. සරු යැයි සිතා අප රැස්කරන්නේ නිසරු දේය. විදින්නට කැමැති වන්නේ නිසරු රූප ශබ්ද, ගන්ධ, රස ආදියයි. සීලය, භාවනාව, භාෂා ශාස්ත්‍ර වැනි සරු දේ ගැන තිබෙන සැලකිල්ල ඉහත කී නිසරු දේට තරම් නැත. අප පරිහරණය කරන උපකරණ අපේ ලැගුම් ගෙය පුරවා තිබෙන බොහෝ දේ අපේ මහණ කමේ අගය, බරසාර කම,

අල්පේච්ඡකම පෙන්නුම් කරන දේ නොවේ. මෙයින් පෙනෙන්නේ අප කොයිරම් මුළා වී ඇද්ද යන්න යි. මෙන්න මේ මුළාවෙන් මිදී මහණ කමත් කරගෙන භාවනා කමටහනෙහි යෙදීම අසම්මෝහ සම්පජ්ඣය යි.

අභ්‍යාස

01. සිහිකල්පනාවෙන් වැඩ කිරීම භාවනාවක් ලෙස කරන්නේ කෙසේ දැයි විස්තර කරන්න.
02. සම්පජ්ඣය භතර ඔබ තේරුම් ගන්නේ කෙසේ දැයි වෙන වෙන ම දක්වන්න.