

සවියෙන් පෙරට - අපි එකට
e - ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

10 - ශ්‍රේණිය - බුද්ධ ධර්මය
(5- පාඩම)

විද්‍යුත් වඩන්තෝ ඇති තතු දකින්නෝ
බප / හො / දීපාලෝක මහා විද්‍යාලය.



බෞද්ධයන්ගේ
ගමන් මාර්ගය
විය යුත්තේ,

**සීල- කායික වාචසික සංවරය ඇතිකර
ගැනීමයි.**

**සමාධි-අප සිත් සතන් තුළ ඇති
රාග,ද්වේශ,මෝහ ආදී කෙළෙස් යටපත්
කිරීමයි.**

**ප්‍රඥා- සසර දුකට මුල්වන
රාග,ද්වේශ,මෝහ යන කෙළෙස්
මුලිනුපුටා දැමීමයි.**



- කායික වාවසික සංවරය යුතු සිල්වත් පුද්ගලයා සිත සමාධි ගත කිරීමත් කෙලෙස් මුලිනුප්පවා දැමීමත් සිදුකළ යුතුය.



ඒ සඳහා **භාවනාව** උපකාරී වේ.
භාවනා වර්ග දෙකකි.

- 1) සමථ භාවනාව
- 2) විදර්ශනා භාවනාව



විසේෂණ
පස්සති
විපස්සනා

- මනා නුවනින් යථාර්ථය දෙස,
විශේෂයෙන් බැලීම විපස්සනාවයි.





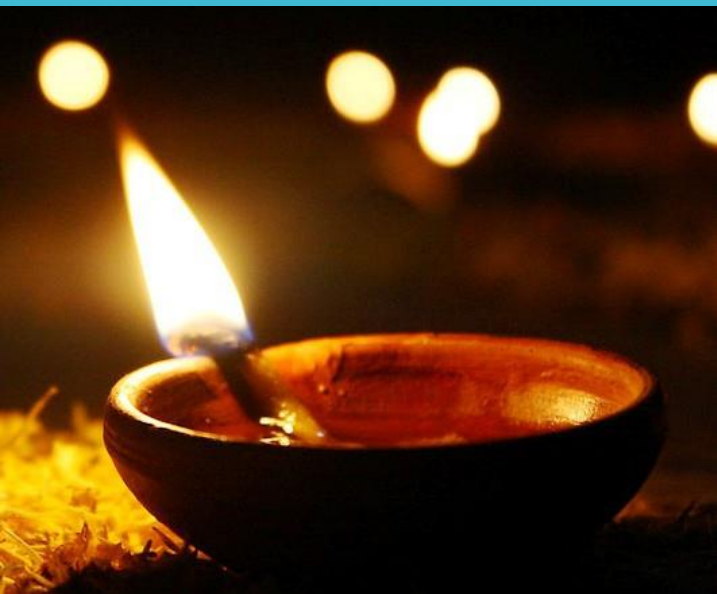
1. සම්මුති සත්‍යාවබෝධය

සාමාන්‍ය ලෝක ව්‍යවහාරය යි.

මිනිසුන් අතර ඇති එකඟතාවය යි.

2. පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධය

ලෝකය හා සත්වයා යනු ස්කන්ධ
සම්ප්‍රභයක් පමණක් බව අවබෝධ කර
ගැනීමයි.



සමථ භාවනාව මගින් ඇතිකරගන්නා
ආධ්‍යාත්මික දියුණුව මත පිහිටා සසර
දුකට මුල්වන රාගාදී කෙලෙස් මුලිනුපුටා
දමන නුවණ ලබා ගත යුතුය.

ඒ සඳහා විපස්සනා භාවනාව හෙවත්
විදර්ශනා භාවනාව වැඩිය යුතු වෙයි. එය
අපට සංසාරගත දුකින් මිදී නිර්වාණ
අවබෝධය සඳහා උපකාරී වේ.



- විපස්සනා භාවනාව හෙවත්
විදර්ශනා භාවනාව
- * ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව
- * ප්‍රඥා භාවනාව ලෙස ද මෙම
විද්‍යුත් භාවනාව හැඳින්වේ.



- ලෝකය පිළිබඳ අවබෝධය දෙයාකාරය.



- 1) සම්මුති සත්‍යාවබෝධය
- 2) පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධය



- රූප,වේදනා,සංඥා,සංඛාර,විඤ්ඤාණ යන මෙම ස්කන්ධයන් නිත්‍යය,සූප සහිතය,මම ය මාගේ ය වශයෙන් අපි දකිමු.සම්මුති සත්‍යාවබෝධය වන්නේ එයයි.
- පංචස්කන්ධය අනිත්‍යය.දුක්ඛය,අනාත්මය වශයෙන් දැකීම පරමාර්ථ සත්‍යය අවබෝධය යි.ඇත්ත ඇති සෑටියෙන් දැකීම මෙයයි.විදර්ශනා භාවනාවෙන් සිදු වන්නේ එයයි.

ස්කන්ධයන් පහකි.

- 1) රූප ස්කන්ධය - භෞතික සැකැස්ම
(පට්ඨි,ආපේ,කේපේ,වායෝ යන සතර මහා
භූතයන් හි එකතුව)
- 2) චේදනා ස්කන්ධය - සැපදුක් හා මධ්‍යස්ථ
විඳීම(ඇස,කන ආදී ඉඳුරන් ට අරමුණු හමු වූ විට
සිතෙහි ඇතිවෙන වින්දනය)
- 3) සංඥා ස්කන්ධය - රූප සංඥා,ශබ්ද සංඥා,යැයි
හඳුනා ගැනීම.
- 4) සංඛාර ස්කන්ධය කුසල හා අකුසල කර්ම රැස්
කිරීම.
- 5) විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය - ඉන්ද්‍රියන් මගින් අරමුණු
මගින් අරමුණු ගැනීමත් සමගම පහල වන දැනීම.

විදර්ශනාව
වැඩීමේ දී
ස්කන්ධ
ධර්මයන් අනුව
ත්‍රිලක්ෂණය
මෙනෙහි කළ
යුත්තේ
මෙසේය ...

- රූපය අනිත්‍යය,නිත්‍ය ස්ථිර,සදාකාලික නොවන්නේය,බිඳ වැටෙන සුළඟ,නැසෙන සුළඟ.
- රූපය අනිත්‍ය බැවින් දුක් සහිත ය,එහි සැපයක් සුළඟක් නොවන්නේය.දුකම උපදවන සුළඟ.
- රූපය දුක් සහිත වන බැවින් අනාත්ම ය.මගේ ය ,මම ය ,මගේ ආත්මය යැයි සැලකිය නොහැකිය.ආත්ම ස්වරූපයෙන් තොරය.



- අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නම් වූ විශ්ව සාධාරණ සත්‍ය මෙතෙහි කිරීම, සිත්හි ලා වැඩීම, ප්‍රගුණ කිරීම විදර්ශනාවයි.

* එමගින් ප්‍රඥාව උපදවයි, නිවන් සාදා දෙයි.

ත්‍රිලක්ෂණය
මැනවින්
අවබෝධ වූ
පුද්ගලයා..

- 1) වාමි අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගත කරයි.
- 2) අවම බලාපොරොත්තු ඇත්තෙකු වේ.
- 3) පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි අයකු වෙයි.
- 4) වැඩකටයුතු අල්පය.
- 5) අටලෝ දහමින් නොසැලේ.
- 6) උපේක්ෂා සහගත ය.
- 7) ආචාරශීලී ,සමාජශීලී අයෙකු වෙයි.
- 8) ඉතා දියුණු පෞර්ගයක් ඇත්තෙකු වෙයි.

අභ්‍යාස...



- විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ ඉහත පාඩම ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
1. භාවනාවේ ප්‍රභේද දෙක නම් කරන්න.
 2. විදර්ශනා භාවනාව හඳුන්වන පාලි වාක්‍ය ලියා දක්වන්න.
 3. ලෝකය පිළිබඳ අවබෝධය නම් කොට ඉන් එකක් පැහැදිලි කරන්න.
 4. සතර මහා භූත නම් කරන්න.
 5. පංචස්කන්ධය නම් කරන්න.
 6. ත්‍රිලක්ෂණය යනු කුමක්ද?
 7. විපස්සනා භාවනාව හඳුන්වන තවත් නම් දෙකක් ලියන්න.
 8. ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධය ඔබේ ජීවිතයට ඵලදායක වන්නේ කෙසේදැයි පහදන්න.

පිළිතුරු...

- 1) සමථ භාවනාව/විදර්ශනා භාවනාව
- 2) විසේසේන පස්සතීති විපස්සනා
- 3) සම්මුති සත්‍යාවබෝධය /පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධය (පරමාර්ථ සත්‍යාවබෝධය යනු ලෝකය හා සත්ත්වයා පිළිබඳ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමයි.පඤ්චස්කන්ධය අනිත්‍යය,දුක්ඛය,අනාත්මය වශයෙන් ඇතිවන අවබෝධයයි.
- 4) පඨවි,ආපෝ,තේජෝ,වායෝ
- 5) රූප ස්කන්ධය,වේදනා ස්කන්ධය,සංඥා ස්කන්ධය,සංඛාර ස්කන්ධය,විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය
- 6) අනිත්‍ය,දුක්ඛ,අනාත්ම
- 7) ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව,ප්‍රඥා භාවනාව
- 8) ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධය සහිත පුද්ගලයා වාම් සරල ජීවිතයක් ගත කරයි අඩු බලාපොරොත්තු ඇත්තෙක් වෙයි.සියල්ල උපේක්ෂාවෙන් විඳ දරා ගනී.දියුනු වූ පෞරුෂයක් ඇත්තෙකි.එවිට සරල සැහැල්ලු දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමට පුළුවන.අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන නිසා මධ්‍යස්ථව ජීවිතය ගත කරයි.