



සවියෙන් පෙරට අපි එකට  
e – ඉගෙනුම් පාසල  
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

11 ශ්‍රේණිය

බුද්ධ ධර්මය

පළමු වාරය

04 පාඩම

සමාධිගත සිතක මහිම

සැකසුම:- ගංගොඩඅරාවේ සුමනඡෝති හිමි

බප/හො/ රාජකීය ජාතික පාසල

# අපේ සිත

සිතේ ස්වභාවය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කළ විශිෂ්ට  
ශාස්ත්‍රාචාර්යාණෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ

දුරංගමං ඵ්කචරං

අසරීරං ගුහාසයං

යේ චිත්තං සඤ්ඤාමෙස්සන්ති

මොක්ඛන්ති මාර ඛන්ධනා

(දුර ගමන් කරන, තනි ව හැසිරෙන, ශරීරයක් නැති, ගුහාවක  
වෙසෙන සිත දමනය කර ගන්නා තැනැත්තෝ මාරයාගේ  
බැම්මෙන් මිදෙති)



දිවා රූ දෙකෙහි ම භාවනාවට  
යොමු කළ සිත් ඇති බුදු සච්චෝ  
නිරතුරු ප්‍රබුද්ධ ජීවිතයක් ගත  
කරති





“ඉටු දහමෙහි භාවනාව නමින්  
හැඳින්වෙන්නේ කුසල ධර්ම දියුණු  
කරන මානසිකා අභ්‍යාසයයි”

- කුසල යන්නෙහි නිරෝගි, නිවැරදි, දක්ෂ යන අදහස දෙයි
- මානසික නිරෝගිතාව මානසික නිවැරදි බව මානසික දක්ෂතාව දියුණු කරන විධිමත් ක්‍රියා පිළිවෙල භාවනාවයි



# බෞද්ධ භාවනාව දේශාකාර වේ

01 සමත භාවනාව

02 විදර්ශනා භාවනාව



# සමන භාවනාව

කුසලේ අරමුණක සිත එකඟ කරන භාවනාව  
“කුසල චිත්තස්ස ඒකග්ගතා සමාධි”

සමන භාවනාව හඳුන්වන නම්

චිත්ත භාවනාව

සමාධි භාවනාව

# සමනය යනු

- සංසිද්ධිවීමයි
  - සංවර කරවීමයි
  - සමාදාන කිරීමයි
- 
- සමනයෙන් සිදු වන්නේ පංචනිවරණ ධර්ම තාවකාලිකව යටපත් කිරීමයි

# කෙලෙස් සතුරන් හෙවත් පංචනිවරණ

01 කාමච්ඡන්ද

- කම් සැප විදීමට ඇති කැමැත්ත

02 ව්‍යාපාද

- තරහව

03 ටිනමිද්ධ

- සිත කය දෙකෙහි උදාසීන බව

04 උද්ධච්ච කුක්කුච්ච

- සිතෙහි නොසන්සුන්කම හා  
පසුතැවිල්ල

05 විච්ඛිච්ඡා

- සැකය

# 01 කාමච්ඡන්ද

- ඇස, කන, නාසය, දිව හා ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියන් පිනවීමට ඇති කැමැත්තයි
- සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය තුළ කාමච්ඡාන්දය උපමා කොට ඇත්තේ ණයගැතියකු ණයහිමිට ඇති බැඳීමක් ඇති ද එවිට වහලකු මෙන් යටත් වන බවයි



## 02 ව්‍යාපෘති

- යම්කිසි පුද්ගලයකු හෝ වස්තුවක් පිළිබඳව හෝ යම් ක්‍රියාවක් ගැන හෝ අප්‍රිය ස්වභාවය, විරුද්ධ ස්වභාවය ව්‍යාපෘති නම් වේ
- කෝපය, වෛරය, ක්‍රෝධය, ද්වේෂය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේද ව්‍යාපෘතියයි
- පින් රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකුට ආහාරයක කිසිදු රසයක් නොදැනෙන්නාසේ ව්‍යාපෘතිය හෙවත් කරන උපන් සිතට හොඳ හෝ නරක කිසිවක් හඳුනාගත නොහැකිය

## 03 ටීනමිද්ධ

- ටීන මිද්ධ යනු අකුසල චෛතසික දෙකකි
- සිත කය දෙකෙහි අලස බව ටීනයයි
- සිතෙහි අකර්මණ්‍ය බව, රෝගී බව මිද්ධයයි
- ටීනමිද්ධ නම් සිතෙහි ඇති උදාසීන ස්වභාවයයි

## 04 උද්ධව්ව කුක්කුච්ච

- සිතෙහි පවතින නොසන්සුන් බව, විසුරුණු ගතිය, සෙලවෙන ගතිය උද්ධව්ව
- තැවෙන ස්භාවය කුක්කුච්ච
- සිතෙහි නොසන්සුන් ස්වභාවයයි
- උද්ධව්ව කුක්කුච්චය සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයේ උපමා කොට ඇත්තේ සිර ගෙයක උක් විදින්නෙකුටය

## 05 විච්ඡිච්ඡා

- විච්ඡිච්ඡාව යනු සැකයයි  
එනම් බුද්ධාදි අටතැන්හි ඇති වන සැකයයි
- විච්ඡිච්ඡාව සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයේ උපමා  
කොට ඇත්තේ වනයක අතරමං වූවකුටය



# සමන භාවනාව සඳහා යොදාගත හැකි කර්මස්ථාන හෙවත් කමටහන් 40 කි

01 දස කසිණ	10
02 දස අසුභ	10
03 දස අනුස්සති	10
04 චතු අප්පමඤ්ඤා	04
05 ආහාරේ පටික්කුල සඤ්ඤා	01
06 චතුධාතු වචක්ථාන	01
07 සතර ආරුප්ප	04

භාවනාවට අදාළ කමටහන් ලබා  
දෙන පුද්ගලයා  
කම්මට්ඨානාචාර්යවරයා

භාවනාවට අදාළ කමටහන් ලබා  
ගන්නා පුද්ගලයා යෝගියා

# කමටහන් ලබාදීමේ පුද්ගල චරිත 06කි

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 01 රාග චරිත    | - ආශාව අධික චරිත         |
| 02 දෝෂ චරිත    | - ද්වේෂය අධික චරිත       |
| 03 මෝහ චරිත    | - මෝඩකම අධික චරිත        |
| 04 සද්ධා චරිත  | - ශ්‍රද්ධව මූලික වූ චරිත |
| 05 බුද්ධි චරිත | - බුද්ධිය මූලික වූ චරිත  |
| 06 විතර්ක චරිත | - තර්කානුකූල වූ චරිත     |

# සමන භාවනාවෙන් ලැබෙන උසස්ම ප්‍රතිඵල

01 පංච අභිඥා

02 අෂ්ට සමාපත්ති



# සමක භාවනාවෙන් ශිෂ්‍ය ජීවිතයට ගත හැකි ප්‍රයෝජන

- 01 මතක ශක්තිය දියුණුවීම
- 02 එක අරමුණක සිටීමට හැකිවීම
- 03 ගැටලු විසඳීමේ ශක්තිය දියුණුවීම
- 04 අවබෝධ කරගැනීමේ ශක්තිය දියුණුවීම
- 05 ඉවසීමේ ශක්තිය දියුණුවීම
- 06 පිළිවෙලකට යමක් කිරීමේ ශක්තිය දියුණුවීම



# විදර්ශනා භාවනාව

විදර්ශනා භාවනාව හඳුන්වන නම්

ප්‍රඥා භාවනාව

ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව

# විපස්සනාව යනු

පංචස්කන්ධය දෙස ගමුරින් බැලීමයි  
(විසේසෙන පස්සතිති විපස්සනා)

# පංචස්කන්ධය නාම රූප වලට බෙදීම

01 රූප	- ශරීරය	රූප
02 චේදනා	- විදීම	 නාම
03 සඤ්ඤා	- හඳුනාගැනීම	
04 සංඛාර	- හදුනිගෙන රැස්කරන දේ <sup>p</sup>	
05 විඤ්ඤාණ	- අරමුණු දැන ගැනීම	

විදර්ශනා භාවනාවෙන් ලද  
හැකි උසස්ම ඵලය වන්නේ

කෙළෙස් සහමුලින්ම නැති කර  
නිර්වාණාවබෝධය

# ක්‍රියාකාරකම්

- 01 සිතේ ලක්ෂණ මොනවාද?
- 02 ප්‍රධාන බෞද්ධ භාවනා දෙක නම් කරන්න
- 02 භාවනා යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න
- 03 සමඟ භාවනාව හා විදර්ශනා භාවනාව කෙටියෙන් හඳුන්වන්න
- 04 සමඟ භාවනාවෙන් ලද හැකි උසස්ම ප්‍රතිඵල මොනවාද?
- 05 භාවනා කිරීම තුළින් ශිෂ්‍ය ජීවිතයට ඇති ප්‍රයෝජන මොනවාද?





තෙරුවන් සරණයි