10 ශ්‍රේණිය

බුද්ධ ධර්මය

04 පාඩම

සැකසුම හා ඉදිරිපත් කිරීම

ඒ. වී. චමින්ද විජේකුමාර ආරියදාස මයා

කෑ/ දෙහි/ සීපෝත් සේනානායක ක. වි.

අධීක්ෂණය

බී.ඒ.අයි.අයි.සංජු ලෝචන මයා

සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (සිංහල හා ආගම)

දෙහිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය

chamindavijeekumara@gmail.com

දු.ක. අංකය :- 0718416477, 0702035765

04 පාඩම

කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

අප ගෞතම සම්මා සම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේ

භාවනාව

- භාවනාව යනු....

  කුසල් සිත් වැඩීමයි.

"භාවේති කුසල ධම්මේ ආසේවති වඩ්ඪේති ඒතායාති භාවනා"

(කුසල් දහම් වැඩිදියුණු කරන මානසික අභ්‍යාසය භාවනාවයි)

බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන භාවනාවෙහි පරමාර්ථය වන්නේ,

යහපත් අරමුණක හෙවත් කුසල් අරමුණක සිත එකඟ කර ගැනීමයි

බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන ප්‍රධාන භාවනා ක්‍රම

1. සමථ භාවනාව
2. විදර්ශනා භාවනාව

සමථ භාවනාව

චිත්තං සමේතීති සමථෝ

(සිත සන්සුන් කරන්නේ සමථය යි)

සමථ භාවනාව තුළින් පඤ්ච නීවරණ යටපත් වේ

- නීවරණ යනු,

  සිත කිළිටි කරන, කුසල් සිත් වලට බාධා කරන සිතිවිලි

- නීවරණ පහකි (පංච නීවරණ)

1. කාමච්ඡන්ද
2. ව්‍යාපාද
3. ථීන මිද්ධ
4. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච
5. විචිකිච්චාව

01 කාමච්ඡන්දය

- කාම වස්තු කෙරෙහි ආශාව සිතෙහි බහුලව පැවතිමයි. මේ නිසා යහපත් සිතිවිලි හෝ උගත් දෙය මතකයට නගා ගැනීමට අපහසුය.
- ණය කරුවෙකු ණය හිමියාට ඇති බැඳීම මෙන් කාමය නිසා සසරට බැඳී සිටින බව සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රයෙහි දේශනා කර ඇත

➢ උපමාව :-

ජලයට යම් වර්ණයක් එක් කළ විට ඒ තුළ කිසිවක් නොපෙනේ.

02 ව්‍යාපාදය

- සිතෙහි පවතින තරහව යි. එවිට යහපත් සිතිවිලි හෝ උගත් දෙය මතකයට නගා ගත නොහැකි වේ. පිත අධික ව ඇත්තා ආහාරයෙහි රසය නොදන්නා සේ තරහව සිතෙහි ඇති තැනැත්තා සමාධියෙහි වටිනාකම නොදනී
- මෙය දුරු කිරීමට මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කළ යුතුය

➢ උපමාව :-

රත් වී බුබුළු නගින ජලයෙහි යමක් දැකිය නොහැකිය

03 ථීන මිද්ධ

- සිතෙහි කයෙහි නිදිමත ගතිය, උදාසීන කම යි. පාඩම් කළ දෑ මතකයට නග ගත නොහැකිවේ.
- පමණ දැන ආහාර ගැනීම; ශරීරයේ ඉරියව් වෙනස් කරමින් අලුත් අලුත් ක්‍රියාවන් හී නිරත වීමෙන්; ආරම්භක ධාතු, නික්කම ධාතු, පරක්කම ධාතු යන අවස්ථා තුනට අනුව වීර්යය වැඩීමෙන් ථීනමිද්ධය දුරුකළ හැකිය

➢ උපමාව :-ජලයෙහි පාසි ඇත්නම් එහි කිසිවක් නොපෙනේ

04 උද්ධච්ච කුක්කුච්ච

- **උද්ධච්චය යනු-** සිතේ පවතින නොසන්සුන්කම, චංචල ගතිය, විසිරෙන ගතිය, අරමුණක නොපවතින ගතිය යි
- **කුක්කුච්ච යනු-** කළ නොකළ වැරදි දේ පිළිබඳ ව තැවෙන ලතවෙන ස්වභාවය යි
- සිතේ සමාධිය ගොඩනැංවිය යුතු බව දැඩි ව සිහි කරන්නේ නම් උද්දච්ච කුක්කුච්චය පාලනය කරගත හැකිය

- උපමාව :-ජලය කැළඹී ඇත්නම් එහි කිසිවක් නොපෙනේ

05 විචිකිච්චාව

- මෙහි සාමාන්‍ය අදහස සැකය යි. එහෙත් සෑම දෙයක් පිළිබඳව ම ඇතිවන සැකය, කුතුහලය පිළිබඳ ව මෙහි දී අදහස් නොවේ.
- මේ නිසා නිශ්චිත තීරණයක සිටිය නොහැකිවේ. වනයේ අතරමං වූවෙකු හා සමානයි

උපමාව :- බොර ජලයෙහි කිසිවක් පැහැදිලිව නොපෙනේ

1. බුදුරදුන් පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම
2. ධර්මය පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම
3. සංඝයා පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම
4. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂා පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම
5. පෙර භවය පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම
6. අනාගත භවය පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම
7. පෙර- අනාගත භව දෙක ම පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම
8. පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය පිළිබඳ ව සැක ඇති වීම

සමථ භාවනාව හැඳින්වෙන වෙනත් නම්..

- චිත්ත භාවනාව (සිත දියුණු කරන නිසා)
- සමාධි භාවනාව (සිත සමාධිගත කෙරෙන නිසා)

සමථ භාවනාව සඳහා යොමු වීමේ දී මුලින්ම අවශ්‍ය වන්නේ..,

- **සිල්වත් විය යුතුයි,**

එහි දී ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ හික්මිය යුතුයි

- සම්මා වාචා
- සම්මා කම්මන්ත
- සම්මා ආජීව

සීලයෙන් යුතුව සමථ භාවනාව සඳහා යොමුවන පුද්ගලයෙකු තුළ මෙම ගුණාංග තිබිය යුතුයි

- ඉන්ද්‍රිය සංවරය (ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියන් සංවර කර ගැනීම)
- සති සම්පජඤ්ඤය (හිඳීම, සිටීම, ඇවිදීම ආදී සියලු ක්‍රියාවන්හී අවබෝධයෙන් යුක්ත වීම)
- සන්තුට්ඨිතා (ලද දෙයින් සතුටු වීම)

සමථ භාවනාව වඩන පුද්ගලයෙකු අනුගමනය කළ යුතු ඉතා වැදගත් කරුණු

- ආචාර්යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම.

(මෙහි දී භාවනා යෝගියාගේ චරිතයට අනුව සුදුසු කර්මස්ථානයක් එම ආචාර්ය වරයා ලබාදෙයි.)

පුද්ගල චරිත වර්ග හය

1. රාග චරිත - ආශාව අධික චරිත
2. දෝස චරිත - ද්වේෂය අධික චරිත
3. මෝහ චරිත - මුළාව, මෝඩකම අධික චරිත
4. සද්ධා චරිත - ශ්‍රද්ධාව මූලික වූ චරිත
5. බුද්ධි චරිත - බුද්ධිය මූලික වූ චරිත
6. විතක්ක චරිත - තර්කානුකූලව විමසුම් සිතින් කටයුතු කරන චරිත

සමථ භාවනා සඳහා යොදා ගත හැකි කර්මස්ථාන හෙවත් කමටහන් 40කි

දස කසිණ	-	10
දස අසුභ	-	10
දස අනුස්සති	-	10
චතු අප්පමඤ්ඤා	-	04
ආහාරේ පටික්කූල සඤ්ඤා	-	01
චතු ධාතු වවත්ථාන	-	01
සතර ආරුප්ප	-	04

පුද්ගලයෙකුගේ චරිත ස්වභාවය තීරණය කිරීමේ දී ඒ සඳහා පාදක කරගත හැකි කරුණු

- ඔහු සිතන පතන ආකාරය
- ඔහුගේ රුචි අරුචිකම්
- ඔහුගේ ඇවතුම් පැවතුම්

භාවනාවට පිවිසෙන තැනැත්තා ඉටුකර ගත යුතු පූර්ව අවශ්‍යතා

- කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය (කුසලයට මග පෙන්වන, යහපතට යොමු කරන මිතුරන් ඇසුර)
- සිල්වත් වීම (කය වචන දෙකෙහි සංවර බව)
- ධර්ම ශ්‍රවණය (නිතර නිතර ධර්මය ඇසීම)
- වීර්යය (උත්සාහයෙන්, කැපවීමෙන් ක්‍රියා කිරීම)
- ප්‍රඥාව (විනිවිද දකින නුවණ)

සමථ භාවනාව සඳහා යොදා ගත හැකි ඉරියව්

I. සිටි ඉරියව්ව

II. සක්මන් ඉරියව්ව

III. හිඳි ඉරියව්ව

IV. වැතිරීමේ ඉරියව්ව

සමථ භාවනාව වැඩීමෙන් ලබාගත හැකි උසස්ම ඵල

පඤ්ච අභිඥා අෂ්ටසමාපත්ති

පඤ්ච අභිඥා

1. ඉද්ධිවිධ ඥානය (සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය පැමේ නුවණ)
2. දිබ්බසෝත ඥානය (පියවි කනට නොඇසෙන ශබ්ද ඇසීමේ නුවණ)
3. පරචිත්ත විජානන ඥානය (අන්‍ය සිත් කීමේ නුවණ)
4. පුබ්බේ නිවාසානුස්සති ඥානය (පෙර විසූ භවයන්දැන ගැනීමේ නුවණ)
5. දිබ්බ චක්ඛු ඥානය (පියවි ඇසට නොපෙනෙන රූප දැකීමේ නුවණ)

අෂ්ටසමාපත්ති

රූපාවචර ධ්‍යාන

1. ප්‍රථම රූප ධ්‍යානය
2. ද්විතීය රූප ධ්‍යානය
3. තෘතීය රූප ධ්‍යානය
4. චතුර්ථ රූප ධ්‍යානය

අරූපාවචර ධ්‍යාන

5. ආකාසනඤ්චායතනය
6. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය
7. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය
8. නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය

දෛනික ජීවිතයට සමථ භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන

- ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ ආදී කෙලෙස් සිතුවිලි පාලනය වේ.
- ධාරණ ශක්තිය වැඩිවේ.
- පොත පත පාඩම් කිරීමේ දි වෙනදාට වඩා පහසුවක් දැනේ.
- සිතෙහි තෘප්තිමත් ස්වභාවයක් ඇතිවේ.
- අසහනය නැති වී ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇතිවේ.
- කායික රෝග පීඩා අඩු වීමෙන් නිරෝගීවේ.
- සිත විසිර යාමට නොදී එකඟ කර ගැනීමට උපකාරීවේ.

සමථ භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළ වීමට පෙර පටන් භාරතයේ පැවති බවට සාක්ෂි

- කාලදේවල හෙවත් අසිත තවුසා උසස් ධ්‍යානලාභියෙකු වීම.
- ආලාරකාලාම තවුසා සප්ත සමාපත්තිලාභියෙකු වීම.
- උද්දකරමපුත්ත තවුසා අෂ්ට සමාපත්තිලාභියෙකු වීම

තෙරුවන් සරණයි...!