

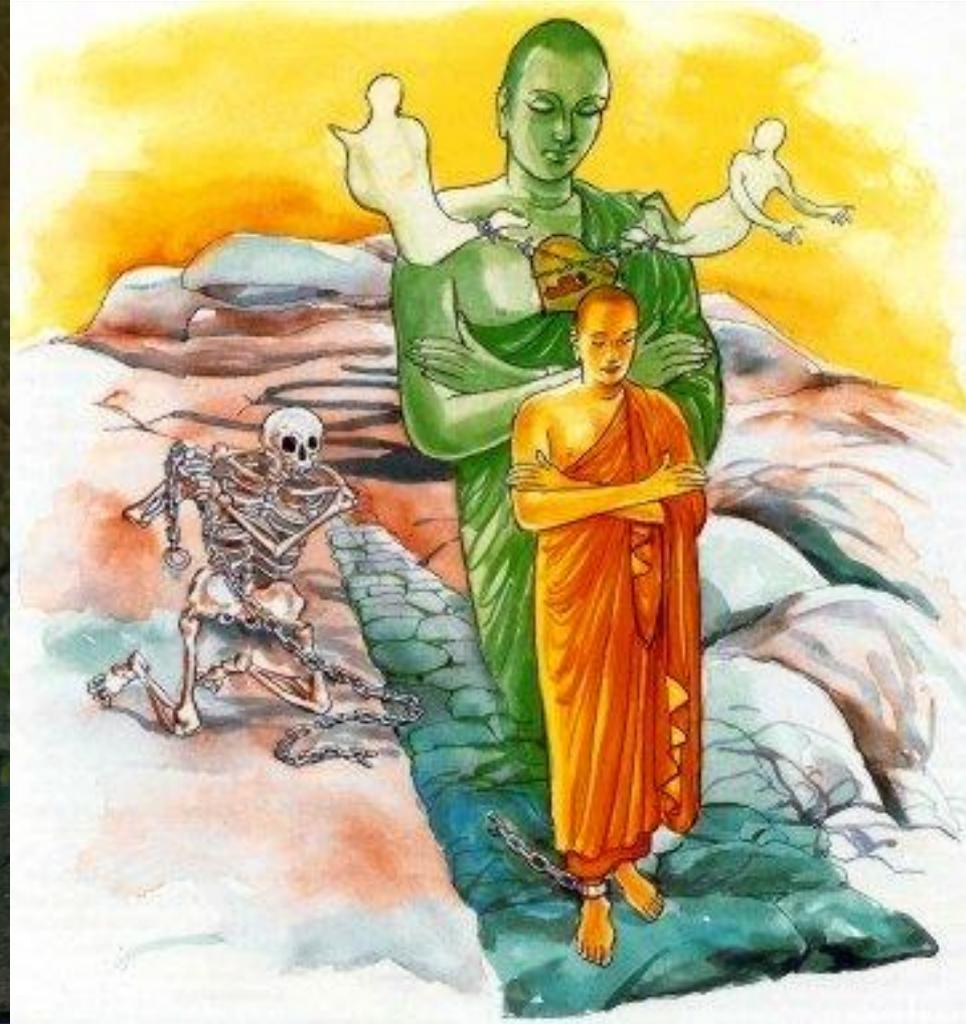
ଅନୁଭବୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ଶାନ୍ତି



සමාධිගත සිතක මහිම

දුරංගමං ඒකචරං  
අසරීරං ගුහාසයං  
යේ චිත්තං සඤ්ඤාමෙස්සන්ති  
මොක්ඛන්ති මාර ඛන්ධනා

දුර ගමන් කළහ, තනි ව හැසිරෙන,  
ශරීරයක් නැති, ගුහාවක වෙසෙන  
සිත දැමෙන කළ ගන්නා තැනැත්තෝ  
මාරයාගේ බැව්වෙන් මිදෙති



සමාධිගත සිත්ත මහිම



දිවා රෑ දෙකෙහි ම  
 භාවනාවට යොමු  
 කළ සිත් ඇති බුදු  
 සභිචෝ තිරතුරු  
 ප්‍රබුද්ධ ජීවිතයක්  
 ගත කරති



සමාධිගත සිතක මහිම

බුදු දහමෙහි භාවනාව නමින් හැඳින්වෙන්නේ කුසල ධර්ම දියුණු කරන මානසික අභ්‍යාසය යි.



කුසල යන්නෙහි, නිරෝග, නිවැරදි, දක්ෂ යන අදහස් ඇත.

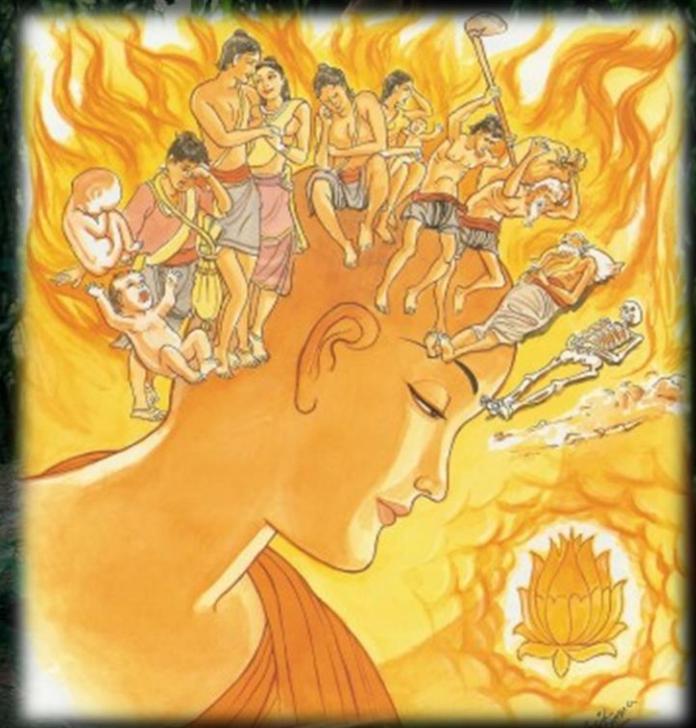
මානසික නිරෝගිතාව, මානසික නිවැරදි බව, මානසික දක්ෂතාව දියුණු කරන විධිමත් ක්‍රියා පිළිවෙළ භාවනාවයි.

සමාධිගත සිත්ත මගිම

බෞද්ධ භාවනාව

1. සමථ භාවනාව

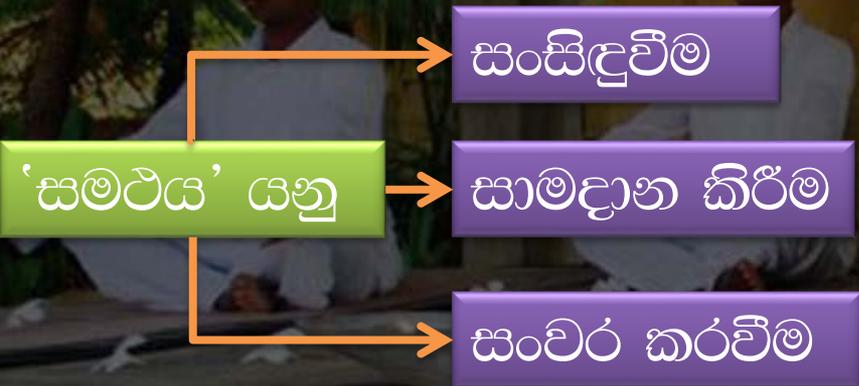
2. විපස්සනා භාවනාව



සමාධිගත සිතක මහිම

සමථි භාවනාව

කුසල් අරමුණක සිත එකඟ කරන භාවනාව, විත්ත භාවනාව හෙවත් සමථි භාවනාව ලෙස හැඳින්වේ.



ඒ අනුව සිත දූෂණය කරන කෙලෙස් සතුරන් සංසිඳුවීමත් කුසල් සිත් දියුණු කිරීමෙන් සිත දියුණු කිරීමත් මෙම භාවනාවෙන් සිදු කෙරෙයි.

සමාධිගත සිතක මහිම

කෙලෙස් සතුරන් පංච නිවරණ ලෙස හැඳින්වේ.

01. කාමච්ඡන්ද

කම් සැප විඳිමට ඇති කැමැත්ත

02. ව්‍යාපාද

නරභව

03. ඵ්භමිද්ධ

සිත කය දෙකෙහි උදාසීන බව

04. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච

සිතෙහි නොසන්සුන්කම හා පසුතැවිල්ල

05. විචිකිච්ඡා

සැකය

සමාධිගත සිතක මනිම

01. කාමච්ඡන්ද නිවරණය



රූප

මගින් රූප කාමයන් හටගනී



ශබ්ද

මගින් ශබ්ද කාමයන් හටගනී



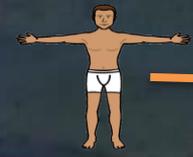
ගන්ධ

මගින් ගන්ධ කාමයන් හටගනී



රස

මගින් රස කාමයන් හටගනී



ස්පර්ශ

මගින් ස්පර්ශ කාමයන් හටගනී

සමාධිගත සිතක මහිම

සාමකද්කදඵල සුත්‍රයේ දී කාමච්ඡන්ද නිවරණය පෙන්වා දී ඇත්තේ, ණයගැතියකු ණයහිමිට යම් බැඳීමක් ඇති ද, එවිට වහලෙකු මෙන් යටත් වන බව යි.



සමාධිගත සිතක මනිම

ව්‍යාපාද නිවරණය



යම් කිසි පුද්ගලයකු හෝ වස්තුවක් පිළිබඳ ව හෝ යම් ක්‍රියාවක් ගැන හෝ අප්‍රිය ස්වභාවය, විරුද්ධ ස්වභාවය ව්‍යාපාද නම් වේ.

**කෝපය, වෛරය, ක්‍රෝධය, ද්වේෂය**

යනුවෙන් ද හැඳින්වෙන්නේ ව්‍යාපාදය යි.

සමාධිගත සිතක මහිම

මෙහි භාවනාවේ යෙදීමෙන්,  
කලාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීමෙන්  
ව්‍යාපාදය පහළ වීම දුරු කළ හැකි ය.



පින් රෝගයෙන් පෙළෙන්නකුට ආහාරයක කිසිදු රසයක් නොදැනෙන්නා සේ  
ව්‍යාපාදය හෙවත් තරඟ උපන් සිතට හොඳ හෝ නරක කිසිවක් හඳුනා ගත  
නොහැකි ය.

සමාධිගත සිතක මනිම

චීනමිද්ධ නිවරණය

සිතෙහි අකර්මණ්‍ය බව,  
රෝගී බව මිද්ධ නම් වෙයි.

චීන-මිද්ධ යනු අකුසල  
වෛතසික දෙකකි.

චීනමිද්ධය දුරු කිරීමට

ආරම්භ ධාතු

නික්කම ධාතු

පරක්කම ධාතු

සිත කය දෙකෙහි අලස බව  
චීන නම් වෙයි.

චීනමිද්ධ දුරු කිරීමට  
පමණ උන ආහාර ගැනීම,  
ඉරියවු වෙනස් කිරීම  
ආදිය කළ හැකි ය.



සමාධිගත සිතක මනිම

**උද්ධව්ව කුක්කුච්ච නිවරණය**

මේ අකුසල සිතුවිලි දෙක කි.

**උද්ධව්ව**

සිතෙහි පවතින නොසන්සුන් බව, විසිරුණු ගතිය, සෙලවෙන ගතිය

**කුක්කුච්ච**

කළ-නොකළ වරද පිළිබඳ ව තැවෙන ස්වභාවය



නොසන්සුන් වූ සිත, සිර ගෙයක දුක් විඳින්නකු ලෙස සාමකද්කදඵල සුත්‍රයෙහි දක්වා ඇත.

සමාධිගත සිතක මහිම

විවිකවිඡා නිවරණය

විවිකවිඡා යනු සැකයයි. මුදුන්, දහම්, සඟුන්, පෙර-අපර හව, ත්‍රිශික්ඡාව ආදී අට තැන්හි සැක කිරීම විවිකවිඡාවයි.



සාමකද්දිකදවල සුත්‍රයෙහි දක්වා ඇත්තේ විවිකවිඡාව ඇති තැනැත්තා වනයක අතරමං වුවකු ලෙසිනි.

මෙම නිවරණය, ත්‍රිපිටක ධර්මය හොඳින් ඉගෙනීමෙන්, තෙරුවන් පිළිබඳ අවල ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගැනීමෙන් ප්‍රහීන කළ හැකි ය.



සමාධිගත සිතක මහිම

භාවනාවට උපදෙස් දෙන්නා  
කම්මටයානාචාර්ය ලෙස දැක්වේ

භාවනා කිරීමට  
බලාපොරොත්තු වන්නා  
යෝගියා ලෙස දැක්වේ



සමාධිගත සිතක මහිම

තම වරින් ලක්ෂණවලට අනුව කමටහන් හෙවත් උපදෙස් ලබා ගත යුතු පුද්ගල වරින් වර්ග හයකි.



රාග වරින්

ආශාව අධික වරින්



ද්‍රෝස වරින්

ද්වේෂය අධික වරින්



මෝහ වරින්

මුළාව, මෝඩකම අධික වරින්



සද්ධා වරින්

ශ්‍රද්ධාව මූලික වූ වරින්



බුද්ධි වරින්

බුද්ධිය මූලික ව කටයුතු කරන වරින්



චිත්රික වරින්

තර්කානුකූල ව විමසුම් සිතින් කටයුතු කරන වරින්

සමාධිගත සිතක මහිම

සමට භාවනාව සඳහා යොදා ගත හැකි කර්මස්ථාන හෙවත් කමටහන් 40 කි.

දස කසිණ	10
දස අසුභ	10
දස අනුස්සවි	10
චතු අප්පමඤ්ඤා	04
ආහාරෙ පටික්කුල සඤ්ඤා	01
චතුර්ධාතු වචන්ථාන	01
සතර ආරුප්ප	04
<hr/>	
	40



**සමාධිගත සිතක මහිම**

**සමථි භාවනාව වැඩීමෙන්  
ලැබෙන උසස්තම ඵල**

**පංච අභිඤ්ඤ  
අණ්ඨ සමාපත්ති**

**සමථි භාවනාවෙන් ශිෂ්‍ය ජීවිතයට ගත හැකි ප්‍රයෝජන**

1. මතක ශක්තිය දියුණු වීම
2. එක අරමුණක සිටීමට හැකි වීම
3. ගැටලු විසඳීමේ ශක්තිය දියුණු වීම
4. වහා අවබෝධ කර ගැනීමේ ශක්තිය දියුණු වීම
5. ඉවසීමේ ශක්තිය දියුණු වීම
6. පිළිවෙලින් යමක් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකි වීම



### සමාධිගත සිහින මහිම

විදුර්ගනා භාවනාව  
(විපස්සනා භාවනාව)

විපස්සනා භාවනාව, **ප්‍රඥා භාවනාව** හා **ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව** වශයෙන් ද හැඳින්වේ

පංචස්කන්ධය දෙස ගැඹුරින් බැලීම විපස්සනා භාවනාවයි.



## සමාධිගත සිතක මහිම

## විදුර්ශනා භාවනාවේ ආහිසංස

විදුර්ශනා භාවනාවෙන් කෙරෙනුයේ අරමුණුවල සැබෑ තත්ත්වය නුවණින් විග්‍රහ කොට බැලීමයි. තම ශරීරයේ අස්ථි ර බව, දුක් සහිත බව, පිළිකුල් සහගත බව, නොවෙනස් වන කිසිදු පදාර්ථයක් නැති බව අවබෝධ වන්නේ විදුර්ශනා භාවනාව වැඩිමෙනි. ඉන් නිර්වාණය අවබෝධ වේ.