



සිලිගෙහිම

# 4 පාඩම

## කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

බප/හෝ මිචනපලාන මහා විද්‍යාලය

ඩබ්/ඒ අමතා පද්මිනී

A large white Buddha statue is shown in a meditative pose, seated on a lotus pedestal. The statue is set against a clear blue sky. The text "කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු" is overlaid on a white rectangular background in the center of the image.

**කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු**

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- අපගේ සිත ලෝභ,දෝශ,මෝහ, යන සිතුවිලි වලින් අපිරිසිදු වේ.
- සිත අපිරිසිදු වන විට සිතේ හට ගන්නා සිතුවිලි ද අපිරිසිදු වේ.
- සිත පිරිසිදු වන විට සිතේ හට ගන්නා සිතුවිලි ද පිරිසිදු වේ.
- යහපතට යෙදූ සිත අපගේ මවුපියන් අපට කරන යහපතට වඩා වැඩි යහපතක් සිදු කරන අතර සිත අපිරිසිදු වන විට අපගේ සතුරෙකුටත් වඩා අයහපතක් සිදු කරන බව බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී තිබේ.

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- සිත කිලිටි කරන කුසල් සිත් වලට බාධා කරන සිතුවලි නිවරන නමින් හැඳින්වේ. ඒවා 5 කි. ඒවා පංච නිවරන නම් වේ.

1. කාමච්ඡන්ද : පාට කළ වතුර (කාම වස්තු කෙරෙහි ආශාව )

2. ව්‍යාපාද : උතුරන වතුර (තර්භව)

3. ඵ්‍යම්ද්ධ : පාසි සහිත වතුර (උදාසීන බව)

4. උද්ධව්ව කුක්කුච්ච : කැළඹුණු වතුර (නොසන්සුන්කම)

5. විචිකිච්චාච : බොර වතුර (සැකය)

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- මෙම සිතුවිලි 5 නිවන ආවරණය කරන බැවින් නිවන් මග අවුරාලන බැවින් නි නීවරණ යනුවෙන් හැඳින් වේ.
- සිතෙහි ස්වාභාවය හා සිත කිලිටි කරන සිතුවිලි හදුනා ගත් තැනැත්තා සිත යහපතෙහි යෙදවයි. පවි සිතුවිලි ඇතුලු වීමට ඉඩ නොදෙයි. කුසල් සිතුවිලි වර්ධනය කිරීමට භාවනාව පුරුදු කෙරේ.
- බුදු දහමෙහි ඉගැන්වෙන භාවනාවෙහි පරමාර්ථය වන්නේ යහපත් අරමුණක හෙවත් කුසල් අරමුණක සිත එකග කර ගැනීමයි.

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- භාවනාව කොටස් දෙකකි.
  1. සමථ භාවනාව - (චිත්ත භාවනාව),(සමාධි භාවනාව)
  2. විදර්ශනා භාවනාව
- “භාවේනි කුසල ධර්මේ ආසේවනි වඩ්ඛේනි ඒතායනි භාවනා”
- කුසල් දුම් වැඩි දියුණු කරන මානසික අභ්‍යාසය භාවනාවයි.
- “චිත්තං සමේනිති සමථෝ”
- සිත සන්සුන් කරන්නේ සමථයයි

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- ශිලය සිත දියුණු කිරීමේ පදනමයි
- ශිලය කොටස් 3 කි.

සම්මා වචා

සම්මා කම්මන්ත

සම්මා ආජීව



අනුව හික්මීමයි



# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- සිලයෙන් යුතුව සමාධි භාවනාවට යොමු වන පුද්ගලයා තුළ නිබ්බිය යුතු ගුණාංග

ඉන්ද්‍රිය සංවරය<sup>1</sup> (ආස,කන,නාසය,දිව,ගර්චය මනස යන ඉන්ද්‍රිය සංවර කිරීම)

සති සම්පඤ්ඤා - (හිදිම සිටීම ආවිදිම ආදී සියලු ක්‍රියාවෙන් හි අවබෝධයකින් යුතු වීම)

සන්තුට්ඨිතා - (ලද දෙයින් සතුටු වීම)

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- සමථ භාවනාව වැඩිමට ආචාර්යවරයෙකුගේ උපදෙස් ලබා ගත යුතුවේ.
- ඔහු කම්මට්ටානාචාර්ය වරයා ලෙස හැඳින් වේ.
- පුද්ගල වර්තයට අනුව ලබා දෙන අරමුණු හෙවත් කර්මස්ථාන 40 කි.
- පුද්ගල වර්ත 6 කි

රාග වර්ත

ද්වේශ වර්ත

මෝහ වර්ත

සංශ්‍ය වර්ත

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- සද්ධා චරිත  
මුද්ධි චරිතය  
විනක්ත චරිතය
- පුද්ගල චරිතය අනුව කමටහන් තෝරා ගැනීමෙන් භාවනාව ප්‍රථිඵල දායක වේ.
- කමටහනක් නොලබා සාරමාසයක් භාවනා කළ ස්වර්ණකාර හිමි බුදුරජාණන් වහන්සේ හමු වී සුදුසු කමටහනක් ලබා නොපමාව රහත් බව ලැබීය.

## ධන චරිත

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

• භාවනාව සදහා තැනැත්තා ඉටු කර ගත යුතු පූර්ව අවශ්‍යතා 5කි .

1.කාලසහ මිත්‍ර ආශ්‍රය

2.සිල්වත් වීම වීම

3. ධර්ම ශ්‍රවණය

4 .වීර්යය

5.ප්‍රංශාලි

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

භාවනාව සදහා භාවිතා කළ හැකි ඉරියව් 4 කි.

1.සක්මන් ඉරියව්ව 2. සිටි ඉරියව්ව 3.වාඩිවී සිටීම

4.වැතිර සිටීම

- බුදු රජුන් ලොව පහළ වීමට පෙර සමථ භාවනාවෙන් සිත දියුණු කර ගත් පුද්ගලයෙකි අසිත හෙවත් කාලදේව නවුසා.

# කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු

- සමට භාවනාවෙන් ලැබිය හැක ප්‍රයෝජන රැසකි.

1. ධාරණ ශක්තිය වැඩි වේ.

2. ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇති වේ.

3. නිරෝගී වේ.

4. සිත විසිර යාමට නොදී එකඟ කර ගැනීමට හැකි වීම

# අපගයිම

- 1. සිත කිලිටි කරන කුසල් සිත් වලට බාධා කරන සිතිවිලි හදුන් වන්නේ
  1. ආප ධර්ම 2. නිවරණ ධර්ම 3. අනුසල් ධර්ම 4. කුසල ධර්ම නමිනි
- 2. කුසල් දහමී වැඩි දියුණු කිරීමේ මානසික් අභ්‍යාසය
  1. භාවනාවයි 2. සිල් ගැනීමයි 3. නිවරණ 4. පවිත් වැළැක් වීමයි
- 3. සමට භාවනාව හැදින් වීමට හෙදෙන පර්යාය පදයකි
  1. ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව 2. චිත්ත භාවනාව 3. බුද්ධිානුස්සති භාවනාව 4. විදුර්ගනා භාවනාව
- 5 කමටහන් ලබා දීමේ දී සලකා බලනු ලබන පුද්ගල වර්ත අතරට අයත් නොවන්නේ
  1. ශුද්ධ වර්තය 2. විවිධ වර්ත 3. බුද්ධි වර්ත 4. රාග වර්ත

# අරගලය

6. බුද්ධ කාලයට පෙර සමථ භාවනාව වඩා සිත දියුණු කර ගත් පුද්ගලයෙකි

1. අසිත නවුසා      2. කොණ්ඩකඳු නවුසා      3. සෝණ දණ්ඩ බමුණා

4. වස්සකාර හිමි

7 පංච නිවරණ නම් කරන්න.

8 භාවනාව සඳහා යොදා ගන්නා සතර ඉරියව් දක්වන්න.



# පිළිතුරු

- 1- 2
- 2- 2
- 3-3
- 4- 2
- 5- 1
- 6- කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ධීනමිඤ්ඤ, උද්ධව්ච, කුක්කුච්ච විචිකච්චා
- 7 - ඝණ්ඨා ඉරියව්ව, වාසිච්චි සිට්ඨ, වැනිර සිට්ඨ, සිට්ඨ ඉරියව්ව
- 8<sup>ථ</sup> සමථ භාවනාව



**ස්තූති**