

# සෞභාග්‍ය දිනය



ඊරුකානේ චන්ද්‍රවිමල මහනාහිමි

පටුන වෙත

# පොතොය දිනය

(දස වන මුද්‍රණය)

මහාචාර්ය

## රේරකානේ චන්ද්‍රවිමල

(සාහිත්‍ය චක්‍රවර්ති, පශ්චිත, ප්‍රචලන විශාරද,  
අමරපුර මහා මහේපාධ්‍යාය ශාසන ශෝභන, ශ්‍රී සද්ධර්ම ශිෂ්‍යෝමණි)  
මහානායක ස්වාමීපාදයන් වහන්සේ විසින්  
සම්පාදිතයි.

2549

2005

## ලේකම්ගේ සටහන් .....

සෑම විහාරස්ථානයකම එකසේ ප්‍රයෝජනවත් පෝදා වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා සිල් සමාදන්වීම සඳහා වඩාත් හොඳ තැන් සොයා යන බෞද්ධයන් අප කොතෙකුත් දැක ඇත. ඒ නිසා ගමේ පන්සලක් දයකයාත් අතර ඇති විය යුතු සම්බන්ධය තවතවත් දුරස්ථ වේ. නොයෙක් ආකාරයෙන් හේදහින්තව ගිය සමාජය එකමුතු කිරීමට ඇති සාර්ථකම මාර්ගයක් නම් ගිහි පැවිදි සම්බන්ධය යලි තහවුරු කිරීමයි.

මේ පොත ප්‍රයෝජනයට ගෙන සෑම විහාරස්ථානයකම සාර්ථක ආගමික වැඩසටහනක් පවත්වාගෙන යන්නේ නම් බැඳුණු පවුලක්, බැඳුණු ගමක් හා දියුණු ජාතියක් ඇති කිරීමේ බාරදුර කායභියෙහි සමාරම්භය එය වනු ඇත.

“පොහොය දිනය” මේ මුද්‍රණය ද සිකුරු ප්‍රකාශකයන්ගේ කැපවීම හා නිපුණතාවය ප්‍රකට කරන්නකි. සිකුරු ප්‍රකාශන අධිපති, ගිහාන් අනුරංග ජයවර්ධන මහතා සහ කායභී මණ්ඩලය කෘතඥතාවයෙන් සිහිපත් කරන අතර අවම මිලක් පවත්වා ගන්නට ආධාර උපකාර කරන සැදහැවතුන් ද කෘතචේදිව සිහි කරමි.

රේරුකානේ නාහිමියන්ගේ පොත් තවදුරටත් පවත්වාගෙන යාම සඳහා ඔබට හැකි පමණින් ආධාර උපකාර කිරීම උසස් වූ ධර්මදනමය පින්කමකි.

නිසරණ සරණයි!

සී. තනිප්පුලි ආරච්චි  
ගරු ලේකම්  
ශ්‍රී වන්දවීමල ධර්මපුස්තක  
සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

2005 ජූලි මස 26 වන දින, පොකුණුවිට්ටි ය.

## මහා සංඝ රත්නය වෙත කරන නිවේදනයයි.

පොහොය දිනයන්හි සිල් සමාදන් වන සැදැහැවතුන්ට ඔවුන් ඒ දිනයේ දී කළයුතු කටයුතුවල සුදුසු පරිදි යොදවා ශීලසමාදනය සාර්ථක ර දෙන කෙනකු සිටිය යුතු ය. එබඳු කෙනකුගේ සහාය නො ලද හොත් බොහෝ දෙනෙක් ම සිල් සමාදන්වීම සාර්ථක කර ගැනීමට අපොහොසත් වෙති. ගිහියන් සිල් සමාදන් වීම සඳහා පන්සල්වලට පැමිණෙන්නේ තමන්ගේ ශීල සමාදනය හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සහයෝගයෙන් සාර්ථක කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙනි. එසේ පැමිණෙන සැදැහැවතුන්ට සහයෝගය දීම හික්ෂුන් වහන්සේගේ යුතුකමෙකි. සමහරවිට හික්ෂුන් වහන්සේලා අතින් ඒ යුතුකම හරියට ඉටු නො වීම නිසා ගිහියන් ඇතැම් හික්ෂුන් වහන්සේලා ගැන අප්‍රසාදය පළකරනවා ද අසන්නට ලැබේ. මෙකල හික්ෂුන් වහන්සේලාට ද නොයෙක් කටයුතු ඇත්තේ ය. උපාසකෝපාසිකාවන් බලාපොරොත්තු වන තරමට ඔවුන්ගේ වැඩවල දවස මුළුල්ලේ යෙදීමට හික්ෂුන් වහන්සේට ද ඉඩක් නැත. එබැවින් මෙය දුෂ්කර ප්‍රශ්නයක් වී තිබේ.

පොහොය දිනය නමැති මේ ග්‍රන්ථයෙන් ඒ ප්‍රශ්නය බොහෝ දුරට විසඳ ගත හැකි ය. පොහෝ දිනයෙහි උපාසකෝපාසිකාවන් කළයුතු වැඩ සියල්ල මෙහි කාලසටහනක් අනුව විස්තර කර ඇත. විහාරස්ථානවලට සියල්ල සමාදන් වන්නට පැමිණෙන්නවුන් මේ පොතේ සැටියට ක්‍රියා කරන ලෙස යෙදවුව හොත් ඒ ප්‍රශ්නය ලෙහෙසියෙන් විසඳෙන්නේ ය. පැමිණෙන පිරිස උදේ සිල් සමාදන් කරවා ඉන්පසු කළ යුතු වැඳුම් පිදුම් හා ශීලය ආවර්ජනා කිරීම මේ පොත අනුව කුඩා නමක් ලවා හෝ උපාසක පිරිසේ ම කෙනකු ලවා හෝ කරවිය හැකි ය. අකුරු කියවිය හැකි කවරෙකුට වුව ද මේ පොතෙන් ඒ වැඩ කළ හැකි ය. මේ පොතේ ඇති භාවනාවල් සිල්

පිරිසට කියවා භාවනා කරවීම ද සිල් පිරිසේ කෙනකු හෝ කුඩා නමක් හෝ යොදවා කරවිය හැකි ය. බණ කිය යුතු වේලාවේ දී බණක් වශයෙන් ද මේ පොතේ ඇතැම් කොටස් කියවීම සුදුසු ය. රාත්‍රී කාලයේ කරන ධර්ම සජ්ඣායනා උපාසකවරුන්ට මේ පොත බලා කළ හැකි ය. මේ පොත අනුව වැඩ කිරීම පුරුදු කරගත හොත් උපාසකෝපාසිකාවන්ගේ දියුණුවත් භික්ෂූන් වහන්සේට පහසුවත් ඇතිවන බව මහාසංඝයා වහන්සේට සැලකරමු.

ථෙරුකානේ වන්දවිමල ස්ථවිර.

## ග්‍රන්ථය හැඳින්වීම

### සිල් සමාදන් වන පින්චතුන්ට කරන නිවේදනය.

මසකට පොහොය දින සතරක් ඇතත් මෙ කල බොහෝ දෙන සිල් සමාදන් වන්නේ පුර පසළොස්වක පොහොය දිනයන්හි පමණකි. සිල් සමාදන් වී හැසිරිය යුතු ආකාර නො දත් බැවින් බොහෝ දෙනා සිල් සමාදන් වන එක දිනයෙන් ද ලැබිය හැකි නියම ප්‍රයෝජන නො ලබති. සිල් සමාදන් වී දෙතුන් දෙනා එකතුව නිෂ්ඵල කථාවල යෙදීම් ආදියෙන් පොහොය යදිනයේ කාලය අපතේ යවති. ඒ බව දුටු සැදැහැවත් බෞද්ධ මහතකු වන මරදුනේ ඉන්දික මුදුණාලයේ ඩබ්ලිව්.ජේ.රත්නායක අප්පුහාමි මහතා අප වෙත පැමිණ සිල් සමාදන් වන පින්චතුන්ට දවසේ වැඩ සුදුසු පරිදි කාලසටහනක් අනුව කළ හැකිවන පරිදි ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කරන ලෙස ඉමහත් ඕනෑකමින් ආරාධනා කෙළේ ය. ඔහු ගේ ආරාධනාව පිළිගත් අප විසින් මේ කුඩා ග්‍රන්ථය ඉතා ටික දිනකින් සම්පාදනය කරන ලදී.

හොඳින් අකුරු කියවිය හැකි පින්චතුන්ට අනිකකුගේ උපදෙස් නැතිව ද පොහෝ දිනයේ වැඩ නිසි ලෙස මෙයින් කරගත හැකි වනු ඇත. එබැවින් මේ පොත හික්ෂුන් වහන්සේ ගේ සම්බන්ධයක් නැතිව අනුරාධපුරාදී පෙදෙස්වලට ගොස් සිල් සමාදන් වන පින්චතුන්ට විශේෂයෙන් ම ප්‍රයෝජන වනු ඇත. මේ පොත අනුව වැඩ කිරීමෙන් උපාසකවරුන්ට දවසේ සම්පූර්ණ කාලයෙන් ම ප්‍රයෝජන ගත හැකි වනු ඇත. වන්දනා පූජා පාඨ හා ගාථා පාඨම් කරගත නොහෙන පින්චතුන් විසින් පොත බලාගෙන ඒවා කියා වැදුම් පිදුම් කළ යුතු ය. සීලය ආවර්ජනා කිරීම හා භාවනා ද පොත බලාගෙන කළ හැකි ය. පොත බලා කරන කල්හි කල්යාණමත් ඒවා ප්‍රගුණ වී පොත නො බලා ම කළ හැකි තත්ත්වයට ද පැමිණිය හැකි වනු ඇත.

උපාසක පිරිසක් ඇති තැන්වල දී වන්දනා පාඨාදිය පැවිදි නමක් ලවා කියවාගෙන වන්දනා කිරීම සුදුසු ය. එහෙත් නිතරම හික්ෂුන් වහන්සේලාට ඒවා කරදීමට අනවකාශ විය හැකිය. එබැවින් උපාසක පිරිසේම කෙනකු ලවා ඒවා කියවා ගෙන වැදුම් පිදුම් කිරීමට ද උපාසකෝපාසිකාවන් පුරුදු විය යුතු ය. කියවීමෙහි සමත් උපාසකෝපාසිකාවන් ඒවා ස්වකීය පිරිසේ අයට කියවා වන්දනා පූජා කරන්නට ද පුරුදු කර ගත යුතු ය. සෙස්සන්ට ඒවා කියවා වන්දනා කරවන පින්වතුන්ට එයින් ධර්මදනමය කුශලයක් ද අතිරේක වශයෙන් ලැබේ.

මෙකල බෞද්ධයන් පින් වශයෙන් බොහෝ සෙයින් කරන්නේ වන්දනා පූජා දෙක ය. ඔවුන් වන්දනා පූජා ද ගතානුගතිකව කරනවා මිස ඒවා ගැන නියම දැනීමක් ඇතිව කරනවා නොවේ. නියම දැනීමක් නැතිව පින් කරන්නවුන්ට බෙහෙවින් ඇති වන්නේ මහත්ඵල මහානිසංස නො වන දුබල වූ ඥනවිප්‍රයුක්ත කුසල් ය. ඥනසම්ප්‍රයුක්ත වන බලවත් කුසල් ඇති කර ගත හැකි වීමට නම් ඒවා ගැන හොඳ දැනුමක් ඇති කර ගත යුතු ය. සිල්සමාදන් වන පින්වතුන් විශේෂයෙන් ම ඒ දැනුම ඇති කර ගත යුතු ය.

එබැවින් වන්දනා පූජා සම්බන්ධ විස්තරයක් පොහොය දිනය නමැති මේ ග්‍රන්ථයට ඇතුළු කළ යුතු ය. එහෙත් ඒවා අප විසින් සම්පාදිත පුණ්‍යාපදේශය නමැති ග්‍රන්ථයෙහි විස්තර කර ඇති බැවින් මේ ග්‍රන්ථයට ඒවා ඇතුළු නො කරන ලදී. සිල් සමාදන් වන දිනවල දී බණපොතක් වශයෙන් ඒ පොත කියවුවහොත් මේ පොත භාවිත කරන පින්වතුන්ට ඒ අඩුව පිරෙනු ඇත.

රාත්‍රියේ කරන සජ්ඣායනාවල් පොත බලාගෙන කළ යුතු ය. උපාසක පිරිස් ඇති තැන්වල කියවීමට සමත් එක් කෙනකු විසින් හෝ දෙදෙනකු විසින් සජ්ඣායනා කළ යුතු ය. සෙස්සන් අසා සිටිය යුතු ය.

එක් අයකුට මුළුකාලයේ ම සජීකාරියනා කිරීම අපහසු නම් මාරුවෙන් මාරුවට සජීකාරියනා කළ යුතු ය.

පන්සිල් රැකීම ගැන මේ පොතේ දක්වා ඇති ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම ඉතා යහපත් බව විශේෂයෙන් මතක් කරමු.

මීට - ලෝවැඩ කැමති  
රේරුකානේ චන්දවිමල මහානායක ස්ථවිර

15 - 9 - 1966

ශ්‍රී විනයාලංකාරාරාමය

පොකුණුවිට.



# සිල් සමාදන් වන පින්වතුන්ට මේ පොත් කියවීම ප්‍රයෝජනය

## පුණෝපදේශය

පින් කිරීම ගැන නියම දැනුමක් නැතිව අනුන් කරන සැටි බලා පින් කරන්නවුන්ට උසස්ඵල ලැබෙන ලෙස පින් නො කළ හැකි ය. වන්දනා, මල්පූජා, පහන් පූජා ආදී සාමාන්‍ය ජනයා විසින් කරන පින්කම් ගැන හොඳ දැනුමක් ඇති කර ගැනීමට නම් මේ පොත කියවිය යුතු ය.

## සුවිසි මහ ගුණය

බුද්ධරත්නයේ ගුණ නවයක් ද, ධර්මරත්නයේ ගුණ සයක් ද සංසරත්නයේ ගුණ නවයක් ද ඇත්තේ ය. ඒවා එකතු කළ කල්හි සුවිසිසක් වේ. ඔබ තෙරුවන් සරණ ගිය ද සමහරවිට තෙරුවන හරියට නො හඳුනනවා ඇත. තෙරුවන නො හඳුනන්නහුගේ බෞද්ධකම දුබලය. තෙරුවන් හැඳින ගැනීමට මේ පොත කියවන්න.

## පාරමිතා ප්‍රකරණය

තුන්තරා බෝධියෙන් කිනම් බෝධියකින් වුව ද නිවන් දැකීමට, ඒ ඒ බෝධියට සෑහෙන පාරමිතාවක් තිබිය යුතු ය. ඔබද පාරමිතා පිරිය යුතු ය. ඒවා ගැන දැනීම ලබා ගන්නට මේ පොත කියවන්න.

## බෞද්ධයාගේ අත්පොත

බෞද්ධයකු විසින් දැන සිටිය යුතු කරුණු සංග්‍රහ කර ඇති ග්‍රන්ථයෙකි. නිතර භාවිතයට යෝග්‍යය.

## මංගල ධර්ම විස්තරය

මනුෂ්‍යයාගේ දෙලොවම යහපතට හේතු වන මංගල කරුණු අටහිස විස්තර කර ඇති බණ පොතකි.

### පෝය දවසේ කාලසටහන

උදේ 6 පටන් 7 දක්වා

සිල් සමාදන්වීම හා වැඳුම් පිදුම් කිරීම.

7 පටන් 8 දක්වා

ආහාර වැළඳීම. ශීලය ආවර්ජනා කිරීම. විවේක ගැනීම.

8 පටන් 8.45 දක්වා

භාවනා කිරීම.

9 පටන් 10 දක්වා

දහම් ඇසීම හෝ පොත් කියවීම, ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම.

10 පටන් 12 දක්වා

නැම, බුද්ධ පූජාව පිළියෙල කිරීම, පූජා පැවැත්වීම, ආහාර වැළඳීම.

12 තෙරුවන් වැඳීම

2 දක්වා විවේක ගැනීම

2 පටන් 2.45 දක්වා

පෙහෙවස් සමාදන් වූවන්ගේ සම්තිවල රැස්වීම් පැවැත්වීම හෝ දහම් පොත් කියවීම. ඉක්බිති ගිලන්පස ගැනීම.

3 පටන් 3.45 දක්වා

භාවනා කිරීම.

4 පටන් 5 දක්වා

දහම් ඇසීම හෝ පොතක් කියවීම.

5 පටන් 6 දක්වා

වත් පිළිවෙත් කිරීම, පූජාව සඳහා මල් පහන් ගිලන්පස පිළියෙල කිරීම.

රාත්‍රී කාලය

6 පටන් 7 දක්වා

සිල් සමාදන්වීම, වැඳුම් පිදුම් කිරීම.

7 පටන් 8 දක්වා

ශීලය ආවර්ජනා කිරීම, මල් පහන් ගිලන් පස බුද්ධ පූජා පැවැත්වීම, ගිලන්පස ගැනීම.

8-10 දක්වා

භාවනා දහම් ඇසීම, දහම් පොත් කියවීම.

10 පටන් 12 දක්වා

ධර්ම සජ්ඣායනා කිරීම, භාවනා කිරීම.

පාන්දර 4 පටන්

ධර්ම සජ්ඣායනා කිරීම, භාවනා කිරීම.

5 පටන් 6 දක්වා

වත් පිළිවෙත් කිරීම, තෙරුවන් වැඳීම.

උදේ 6 ට

සිල් පවාරණය

මේ කාලසටහන පිළියෙල කර ඇත්තේ පැය දෙකතුනක් භාවනාවේ යෙදිය හැකිවන පරිදි භාවනාවක් පුරුදු කර නැති සාමාන්‍ය ජනයා සඳහා ය. යම්කිසි භාවනාවක් දියුණු කර ගෙන ඇති පින්වත්හු ඒ භාවනාවම වැඩි කාලයක් කෙරෙත්වා.

## පටුන

පිට

මිනිසන් බව දුලබ බව	1
පොහොය දිනය සොයන ක්‍රමය	3
සිල් සමාදන් වීමට සූදුනම් වීම	5
සිල් සමාදන්වීම	6
අර්ධ උපෝසථය	7
කාල සටහන	9
අටසිල් සමාදන්වන ආකාරය	9
නවාංගුපෝසථ සීලය.	11
සීල විස්තරය	12
ශරණ නම් කුමක් ද?	14
රත්නත්‍රය සත්ත්වයනට පිහිට වන ආකාරය	14
ශරණ ශීලය කිලිටිවීම	16
ශරණ ශීලය බිඳීම	17
සික පදවල තේරුම් හා විස්තර	17
සප්ත මෛථුනය	20
ගිලන්පස	24
දස සීලය	29
ධුතාංග සමාදානය	30
උදේ වැඳුම් පිදුම් කළ යුතු ආකාරය	33
මල් පුජාව	34
තෙරුවන් වැඳීම	36
වෛතස වන්දනාව	38
බෝධි වන්දනාව	39
පින් දීම	41
ප්‍රාර්ථනා ගාථා	42
විශේෂ පුණ්‍යානුමෝදනා	44
ආහාර වැළඳිය යුතු ආකාරය	45
ආහාර ප්‍රතික්කුල සංඥා භාවනාව	46

ශීලය ආවර්ජනා කිරීම	49
බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව	52
භාවනාවේ පූර්වකෘත්‍යය	52
බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවේ අනුසස්	55
තවගුණ භාවනා වාක්‍යය.	56
මෙෙහි භාවනාව	59
මෙෙහි භාවනාව ගැන දත යුතු කරුණු.	61
මෙෙහි භාවනාවේ අනුසස්.	63
සිල් සමාදන් වුවන් විසින් නොකළ යුතු කතා	65
ධර්ම සාකච්ඡාව	65
සාකච්ඡාවට ගතයුතු කරුණු	66
ආහාර පූජා පැවැත්වීම	71
ආහාර පූජාවේදී කියන වන්දනා වාක්‍යය	72
දවල් වන්දනාව	75
සවස පූජාව සහ වන්දනාව	81
සවස තෙරුවන් වැඳීම	84
ධර්මකාය වන්දනා ක්‍රමය	89
වන්දනා වාක්‍යය	90
බුරුම වන්දනා ගාථා	91
පාර්ථනා ගාථා	105
ආනාපානස්මෘති භාවනාව	107
පිළිකුල් භාවනාව	111
තවපඤ්චක භාවනාව	112
විදර්ශනා භාවනාව	115
මරණානුස්මෘති භාවනා වාක්‍යය	115
දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය	118
දේවතාරාධනාව	119
ජජක්ක සූත්‍රය	126
පටිච්ච සමුත්පාද සජ්ඣායනාව	136
මෙත්තා භාවනා ගාථා	137
බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව	141
මෙත්තා භාවනා	143

අසුභ භාවනා	143
මරණානුස්සති භාවනා ගාථා	144
සංවේගවත්ථු අට	145
කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය	146
පින් දීම	147
අරුණ නැගීම	149
පන්සිල් රැකීම	149
සිල් සමාදන්වීමෙන් දසපාරමිතාව ම පිචේ.	151
නියම සිංහල තේරුම සහිත රතන සූත්‍රය	154
කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ තේරුම	162
ගුණ ලැබෙන ලෙස පිරිත් කියයුතු අන්දම	168
මහාමංගල සූත්‍රය	170
ජය පිරිත	171
දෙවියන්ට පින්දීම	173
සීවලීපුජාව	176

# පොහොස දිනය

**නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ  
සම්මා සම්බුද්ධස්ස.**

## දුල්ලතෝ මනුස්සත්තභාවෝ

මිනිසත් බව දුලබ ය. එයින් ලැබිය හැකි බොහෝ උසස් ප්‍රයෝජන ඇත්තේ ය. ලොව්තුරා බුදු බව පසේබුදුබව රහත් බව යන ලෝකෝත්තර සම්පත්තීන් හා සකල ලෞකික සම්පත්තීන් ද ලැබීමේ මග සාදා ගැනීමට මිනිසත්බව ඉවහල් වන්නේ ය. බොහෝ ධනය සපයා නෑ මිතුරන් පිරිවරාගෙන අඹුදරුවන් හා පස්කම් සැප විදීම මේ මිනිසත් බවින් ලබන්නට ඇති උසස් ප්‍රයෝජනයකැයි නොසැලකිය යුතු ය. පස්කම් සැප විදීම මිනිසත් බවින් ලබන්නට ඇති ඉතා සුළු ප්‍රයෝජනයකි. මිනිසත් බවින් ලබන්නට ඇති උසස් ප්‍රයෝජනය නම්, අනාගත සංසාරයෙහිදී පිහිටවීමට ශීලසමාදානාදි කුශල ක්‍රියාවන් කර ගැනීම ය. පස්කම් සැපය සිහිනයක් බඳු ය. කොතරම් උසස් ලෙස පස්කම් සැප ලැබුයේ ද ඒවායින් අනාගත සංසාරයට නපුරක් මිස යහපතක් නැත. තුනුරුවන් සේවනය නො කරන ශීලසමාදානාදි පින්කම්හි නො යෙදෙන, පස්කම් සැපයෙහි ම ඇලී සිටින, ඒවා නිසා නොයෙක් පවිකම් කරන මිනිසා මරණින් මතු ඔසවාගෙන ගොස් අතහරින ලද්දක් මෙන් අපායට වැටෙන්නේ ය. අපායෙහි උපන් ඔහුගේ මළසිරුර නෑමිතුරන් විසින් සැරසූ මගින් පාවාඩපිටින් මහ පෙරහරින් විතකය කර ගෙන ගොස් බොහෝ හික්ෂුන් වහන්සේ වැඩම කරවා



උසස් කටිකයන් ගෙන්වා නන් අයුරින් ගුණ කියවා ආදහන කෙළේ ද, ඒවා අපායෙහි සිටින තැනැත්තා නො දැන ගන්නේ ය. එතැනට වැඩම කරන හික්ෂුන් වහන්සේ ඔහු ගොඩ ගැනීමට නොසමත් වන්නාහ. මියගිය ඔහුගේ ගුණ වර්ණනා කරන කටිකයෝ ද, එසේ කරවන නැ මිතුරෝ ද ඔහු අපායෙන් ගොඩ ගැනීමට නො සමත් වන්නාහ. ඔහු ඉතා දීර්ඝකාලයක් කළ පවිකම්වල විපාක විඳින්නේ ය. වර්ෂ කෝටි ගණනකිඳු ඔහුට නැවත මිනිසත් බවක් නො ලැබිය හැකි වන්නේ ය.

රිසි සේ ආහාරපාන නො ලබන, ඇඳුම් පැළඳුම් නො ලබන, අමාරුවෙන් අඹුදරුවන් පෝෂණය කරන, බර වැඩ කොට ජීවත්වන දුගියකු වුවද, තෙරුවන් සේවනය කරන්නේ නම්, පවිකමින් වළකින්නේ නම්, පොහොය සිල් සමාදන් වන්නේ නම්, ඔහු මරණින් මතු නින්දෙන් අවදි වුවකු මෙන් දෙව් ලොව දෙවියන් අතර පෙනී සිටින්නේ ය. ඔහුගේ මළ සිරුර පැදුරු කබලක ඔතා ගෙන ගොස් වළ දැමියේ ද එයින් දෙව්ලොව දෙව් සැපතින් කල් යවන ඔහුට වන හානියක් නැත. ඔහු තමා ලැබූ මිනිසත් බව සඵලකර ගන්නේ ය.

අඹුදරුවන් පෝෂණය කරමින් ජීවත්වන මිනිසාට සැමදම පින් කිරීමෙහි යෙදෙන්නට ඉඩක් නැත. එබැවින් පැරණියෝ මසකට දින සතරක් පින් කිරීම සඳහා වෙන්කර ගත්හ. පෝය දවස් ය කියනුයේ ඒ දිනවලට ය. පොහෝ දිනයන් නියම කරගෙන තිබුණේ බුදුරදුන් ලොව පහළ වීමට පෙර සිට ය. උන්වහන්සේ ද ඒ පෝය දින එසේම පිළිගෙන ඒ දිනවලදී පෙනෙවස් විසීම අනුදූන වදළ සේක. එබැවින් බෞද්ධයෝ ඒ දින වලදී සිල් සමාදන්වීම පුරුදු කර ගත්හ.

සැදුහැකි නුවණැති බෞද්ධයෝ අන් කටයුතුවල නොයෙදී පොහෝ දිනයෙහි සිල් සමාදන් වෙති. සිල් සමාදන් නො විය හැක්කෝ ද ඒ දිනයෙහි විහාරස්ථානවලට ගොස් දහම් ඇසීම් මල්පහන් පිඳීම් ආදි පින්කම් කරති. විශේෂයෙන් පවිකම්වලින් වැළකෙති. රක්ෂාව පිණිස

සතුන් මරන්නෝ එදින සතුන් නො මරති. සතුන්ගෙන් වැඩගන්නෝ එදින වැඩ නො ගනිති. ගොවිහු පොළොව කෙටීමෙන් හා හේන් ගිනි තැබීමෙන් වළකිති. පොහෝ දිනය දෙව්ලොව දෙවියන්ගේ ද සැලකිල්ලට භාජන වී ඇති දිනයකි. පොහෝ දිනයන්හි දෙවියන් මිනිස්ලොව ඇවිද පින් කරන මිනිසුන් ගණන් ගන්නා බව ලෝකානුච්චරණ සූත්‍රයෙහි වදාරා ඇත්තේ ය.

### පොහොස දිනය සොයන ක්‍රමය

බෞද්ධයන් විසින් පොහෝ දිනයන් සොයා ගන්නා ක්‍රමය දැන යුතු ය. ඒ මෙසේය: පොහෝ දිනයන් නියම කර ගෙන ඇත්තේ වන්ද්‍රයාගේ පැවැත්ම අනුව ය. මසකට සම්පූර්ණයෙන් සඳ නොපෙනෙන එක් රාත්‍රියක් ඇත්තේ ය. එයට පසු දින පටන් මදින් මඳ වැඩි වැඩි සඳ පෙනෙන්නට වන්නේ ය. සඳ පෙනෙන්නට පටන් ගන්නා පළමුවන දිනය පැළවිය නම් වේ. දෙවන දිනය දියවක නම් වේ. තුන්වන දිනය තියවක නම් වේ. සතරවන දිනය ජලවක නම් වේ. පස්වන දිනය විසේනිය නම් වේ. සවන දිනය සැටවක නම් වේ. සත්වන දිනය සතවක නම් වේ. අටවන දිනය “අටවක” නම් වේ. ඒ දිනයේ වන්ද්‍රයාගෙන් බාගයක් පෙනෙන්නේ ය. ඒ දිනය එක් පොහෝ දිනයකි.

අටවක පොහෝ දිනයෙන් පසු දිනවල ද පිළිවෙළින් නවවක, දසවක, එකොළොස්වක, දෙළොස්වක, තෙළෙස්වක, කුදුස්වක, ‘පසළොස්වක’ යන නම් ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. ක්‍රමයෙන් වැඩෙන සඳ පසළොස්වක දිනයේ සම්පූර්ණ වී පවතී. පූර්ණ වන්ද්‍රයා දක්නා ලැබෙන ඒ දිනය එක් පොහෝ දිනයෙකි.

පසළොස්වක පොහෝ දිනට පසු දින පටන් ක්‍රමයෙන් වන්ද්‍රයා පිරිහෙන්නට පටන් ගනී. වන්ද්‍රයා සම්පූර්ණයෙන් පිරිහී යාමට ද දින

පසළොස්කක් ගත වේ. ඒ දිනවලට ද සිංහල ව්‍යවහාරයෙන් පැළවිය දියවකාදි ඉහත කී නාමයන් ම පිළිවෙළින් ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. පිරිහෙන පක්‍ෂයේ පසළොස්වන දිනට ‘අමාවක’ ය යි කියනු ලැබේ. පිරිහෙන පක්‍ෂයේ අටවක දිනය එක් පොහෝ දිනයෙකි. එදින දක්නා ලැබෙන්නේ සඳෙන් බාගයකි. ඒ අඩසඳ මධ්‍යම රාත්‍රියේ නැගෙනහිර දිගින් උදාවන්නේ ය. වැඩෙන පක්‍ෂයේ අටවක දිනයේ අඩසඳ සවස් කාලයේ අහස මුදුනේ දැකිය හැකිය. පසළොස්වක් පොහෝ දිනයේ පුන්සඳ රාත්‍රිය මුළුල්ලේ පවත්න්නේය. පිරිහෙන පක්‍ෂයේ පසළොස්වක දිනයේ සඳ සම්පූර්ණයෙන් ම නො පෙනෙන්නේ ය. පිරිහෙන පක්‍ෂයේ පසළොස්වන දිනය වූ අමාවක පොහෝ දිනයට “මාසේපෝය” යි ද කියනු ලැබේ.

වන්දියා වැඩෙන්නට පටන් ගත් දිනයේ පටන් සම්පූර්ණයෙන් පිරිහී යන දින දක්වා දින තිසක් ඇත්තේ ය. ඒ තිස් දිනය එක් වන්දු මාසයකි. බක්, වෙසක්, පොසොන් ආදී නම් ව්‍යවහාර කරන්නේ ඒ වන්දු මාස වලට ය. වන්දු මාසයේ සඳ වැඩෙන පසළොස් දිනයට ‘පුරපක්ෂය’ යි ද, පිරිහෙන පසළොස් දිනයට “අව පක්‍ෂය” යි ද කියනු ලැබේ. සඳ වැඩෙන පක්‍ෂයේ අටවක දිනයට “පුර අටවක් පෝය” යයිද, පිරිහෙන පක්‍ෂයේ අටවක පොහෝ දිනයට “අව අටවක පෝය” යයිද කියනු ලැබේ. දින තිසක් නො ලැබෙන විසිනවයක් පමණක් ඇති වන්දු මාස ද ඇත්තේ ය. ඒ මාසවල අවපක්‍ෂයට දින තුදුසකි. ඒ මාසවල අවපක්‍ෂයේ තුදුස්වක දින මාසේපෝය ලෙස ගණන් ගනු ලැබේ.

ඇතැම් සැදහැවත්හ පෙරගමන් කිරීම් වශයෙන් පෝයට පෙර දිනයේ ද, පසුගමන් කිරීම් වශයෙන් පෝයට පසු දිනයේ ද සිල් සමාදන් වෙති. එසේ කරන්නවුන්ට මසකට සිල් සමාදන් වන දින දෙළොස්කක් ඇත්තේ ය. “ප්‍රාතිභායාපිපක්‍ෂය” කියා තවත් පොහොසක් ඇත්තේ ය. ඇතැම්හු හික්ෂුන් වහන්සේ වස් එළඹ සිටින තෙමස ප්‍රාතිභායාපිපක්‍ෂය වශයෙන් ගෙන සිල් සමාදන්ව වෙසෙති. ඇතැම්හු වස්කාලයෙන් පසු

ලබන පළමුවන මාසය ප්‍රාතිභායථිපක්‍ෂය වශයෙන් ගෙන ඒ මාසයේ සිල් සමාදන්ව වෙසෙති.

## සිල් සමාදන් වීමට සුදුනම් වීම

සිල් සමාදන් වන පින්වතුන් පෝයට පෙර දිනයේ ම ඒ සඳහා සුදුනම් විය යුතු ය. පොහෝ දිනයේ කරන්නට ඇති යමක් ඇති නම්, ඒ සියල්ල කලින් කිරීමෙන් හෝ අනිකකුට පැවරීමෙන් හෝ කල් තැබීමෙන් හෝ පොහෝ දිනය සම්පූර්ණයෙන් අවකාශ ඇති දිනයක් කර ගත යුතු ය. හැදීමට සුදු වනක් සුදු බැනියමක් ද ඒකාංස කොට පෙරවීමට සතර රියනක් හෝ පස් රියනක් ඇති සුදුවනක් ද පිළියෙළ කර ගත යුතු ය. තමන් වෙත ඇති වස්තු කිලිටි වී ඇති නම් ඒවා පිරිසිදු කර තබා ගත යුතු ය. සුදු රෙදි නැති නම් තමන්ට ඇති වස්තූයක් හැඳ සිල් ගැනීම ද වරද නැත. සුදුවත් හැඳ පෙරවීම වාරිත්‍රයක් මිස ශීලයේ අංගයක් නොවේ. සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු දනය, ගිලන්පස ලැබෙන ක්‍රමයක් සලසා ගත යුතු ය. ඒවා තමා විසින් ම පිළියෙළ කර ගැනීමෙන් ද වරදක් නැත. තමා ම ඒවා පිළියෙළ කර ගන්නවා නම් වුවමනා උපකරණ කලින් සුදුනම් කර තබා කාලය පැමිණි කල්හි ආහාර පිස ගත යුතු ය. ගිලන්පස පිළියෙළ කර ගත යුතු ය.

ගෙදර තමන් විසින් සත්කාර කළයුතු දුබලයකු හෝ රෝගියකු හෝ ඇති නම් සිල් සමාදන් වී සිට ඔවුන්ට සත්කාර කිරීම ද වරද නැත. සිල්සමාදන් වූ දිනයේ සිකපද නොබිඳෙන පව් නොවන කිනම් දෙයක් වුව ද කිරීමෙන් වරදක් නොවේ.

පොහෝ දිනයට එළිවෙන්නට කලින් අලුයම සතරට පහට පමණ නැගිට මුහුණ සේදීම් ආදියෙන් ශරීරය පිරිසිදු කරගෙන, මල් නෙලා ගන්නට ඇති නම් නෙලා ගෙන, උදයට අනුභව කිරීමට ආහාරයක් ඇති නම් එය ද වළඳ කනේ, කරේ හිසේ හා අත්වල පැළඳි

අබරණ ඇති නම් ඒවා ශරීරයෙන් මුද පරෙස්සම් වන සේ තබා, සුදුවත් හැඳ පෙරවා මල් ආදී පූජා භාණ්ඩ ගෙන උදේ හයට කලින් සිල් සමාදන් වන ස්ථානයට යා යුතු ය.

සිල් සමාදන් වීමට කලින් ආහාර ගැනීම නුසුදුසු යයි ඇතැම්හු සිතති. ඒ වැරදි හැඟීමකි. වඩා හොඳ ක්‍රමය උදයට ගන්නා ආහාරය සිල් සමාදන්වන්නට කලින් වැළඳීම ය. එසේ නො කළහොත් සිල්සමාදන් වූ සැටියේ ම ආහාර සොයා යන්නට සිදුවේ. එය සිල් සමාදන් වී කරන භාවනාදී කටයුතුවලට බාධාවකි. කලින් ම ආහාර ගෙන සිල් සමාදන් වූ කල්හි එතැන් පටන් දවල් දන වේලාව පැමිණෙන තුරු භාවනාදී කටයුතුවල බාධාවක් නැතිව යෙදිය හැකි ය.

සිල් සමාදන් වී වැඳුම් පිදුම් ආදිය කොට දවල් වී අටට නවයට පමණ උදයට ගන්නා ආහාර ගැනීම නුසුදුසු ය. සිල් සමාදන් වූවන් විසින් දවල් දෙළහට කලින් ආහාර ගත යුතු ය. වරක් ගත් ආහාරය දිරවීමට අඩු ගණනින් සතර පැයක් ගත වන්නේ ය. අට නවය වී ගන්නා ආහාරය දවල් දනය වේලාවට නො දිර වන්නේ ය. වරක් ගත් ආහාරය දිරවන්නට කලින් තවත් ආහාර ගැනීම ශරීරයට අහිත ය. එයින් රෝග හට ගන්නට ඉඩ ඇත. උදේ ගත් ආහාරය දිරවන්නට පෙර දවල් ආහාර ගන්නහුට දවසට සැහෙන ආහාර ගන්නට නො පිළිවන් විය හැකි ය. එයින් රාත්‍රි කාලයේ නිරාහාරව සිටීමේ දී අපහසුකම් ද ඇතිවිය හැකි ය. එබැවින් සිල් සමාදන් වීමට කලින් ඉතා උදෑසනින් ම ආහාර වලද සිල් සමාදන් වීම ඉතා හොඳ බව සැලකිය යුතු ය.

### සිල් සමාදන්වීම

තමන්ගේ සිත පහදින සිල්වත් ගුණවත් සම්භාවනීය මහතෙර නමක් ලවා සිකපද කියවා ගෙන සිල් සමාදන් වීම ඉතා හොඳ ය. එබඳු කෙනකුන් නොලබන කල්හි කුඩා සාමණේර නමකගෙන් වුව ද සිල්

සමාදන් විය යුතු ය. ශීලය සිල් සමාදන් කරවන භික්ෂුන් වහන්සේ වෙත තිබී ගිහියා වෙතට එන දෙයක් නොවේ. භික්ෂුන් වහන්සේ කරනුයේ ගුරුවරයකු වශයෙන් සිකපද කියවීම ය. ඒවා කියා ගැනීමෙන් ගිහියාට ශීලය ඇති වේ. ගිහියාට සිල් පිහිටීමට සිල් දෙන භික්ෂුන් වහන්සේ සිල්වත් වීම හෝ නොවීම කරුණක් නො වේ. එබැවින් සිල් දෙන භික්ෂුවට සිල් ඇති නැති බව සොයන්න නො යා යුතු ය. භික්ෂුවක් නැති කල්හි උපාසක කෙනකු ලවා සිකපද කියවා ගැනීමට ද සුදුසු ය. සිකපද කියවා සිල් සමාදන් කරවන කෙනකු නැති කල්හි තමා සිකපද දන්නේ නම් විහාරයකට හෝ වෛත්‍යයක් බෝධියක් සමීපයකට හෝ ගොස් තමා විසින් ම සිකපද කියා සමාදන් වීම ද සුදුසු ය. විහාරාදියක් නැති තැනක් වී නම් කොතැනක හෝ හිඳ තුනුරුවන් ගුණ සිහි කොට වැඳ තමා විසින් ම සිකපද කියා සමාදන් වීම ද සුදුසු ය.

උදේ හයට සිල් සමාදන් වීම අපහසු නම් හතට අටට වුවද සිල් සමාදන්වීම සුදුසු ය. සිල් සමාදන් වීමට නියමිත නැකැත් වේලාවක් නැත. උදේ හයට ම සමාදන්වීම වඩා හොඳ බව පමණක් කිය යුතු ය. ශීලය කිනම් වේලාවක සමාදන් වුවත් සිංහල පැයින් සැට පැයක් ව්‍යවහාර පැයින් සුවිසි පැයක් ශීලයෙහි පිහිටා සිටිය යුතු ය. පොහෝ දින උදයේ හයට සිල් සමාදන් වන තැනැත්තා පසුදින උදයේ හය වනතුරු ද, හතට සිල් සමාදන් වූ තැනැත්තා පසුදින උදයේ හත වන තුරු ද, අටට සිල් සමාදන් වූ තැනැත්තා පසු දින උදයේ අට වන තුරු ද, ශීලයෙහි පිහිටා දවස සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.

## අර්ධ උපෝසථය

සිල් සමාදන් වීමට අයත් විශේෂ ගුණාංගය විකාල භෝජනයෙන් වැළකීම ය. සතියකට එක් දිනක් විකාල භෝජනයෙන් වැළකීම ශරීරයට ද හිත ය. ආහාර දිරවීම හා මුවින් කයට ඇතුළු කළ ආහාරයන් ක්‍රමයෙන් පොඩි කර ඒවායේ ඔපස නික්මවා දී අධෝ මාර්ගය දක්වා ඒවා

ගෙනයාම සඳහා දවස මුළුල්ලේ ම බඩවැල්වලට ක්‍රියා කරන්නට සිදු වී තිබේ. නොදැනෙන නමුත් මිනිසා අවදිව සිටින්නා වූ ද නිද සිටින්නා වූ ද නොයෙක් වැඩවල යෙදී සිටින්නා වූ ද සෑම අවස්ථාවේ ම නැවතීමක් නැතිව ම බඩවැල වැඩ කරයි. නැවතීමක් නැතුව බඩවැලෙන් වැඩ ගැනීම නුසුදුසු ය. එයට විශ්‍රාමයක් දිය යුතු ය. එසේ විශ්‍රාම දීම නිරෝගී බවට හා දීර්ඝායුෂ්ක වීමටත් හේතු වේ. පොහෝ දින රක්තා සිල්වල සිකපද වලින් අමාරුවෙන් රැකිය යුතු සිකපදය විකල් බොජුන් සිකපදය ය.

එය රකින තැනැත්තාට බඩගිනි ඉවසන්නට සිදු වේ. එයින් ඔහුට ඉවසීම නමැති මහඟු ගුණය පුරුදු වේ. සත්ත්වයනට ඇතිවන තණ්හාවන් අතුරෙන් ආහාර තණ්හාව ඉතා බලවත් එකකි. ලෝකයේ කෙරෙන පවිකම් වලින් බොහෝවක් කෙරෙන්නේ ආහාර තණ්හාව නිසා ය. සිල් සමාදන් වී එක් රැයක් වුව ද ආහාර තණ්හාව දුරුකරගෙන විසීමෙන් තණ්හාව දුරුකිරීම පුරුදු වේ. එයින් මහත් චිත්ත ශක්තියක් ලැබේ. එය අතික් කෙලෙසුන් දුරුකිරීමට ද මහෝපකාරී වේ. එබැවින් දවසෙන් අඩක් සිල් රැකීමෙන් ම සෑහීමකට පත් නොවී සම්පූර්ණ දවස ම ශීලයෙන් විසීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. ඇතැම්හු “අපි දුබලයෝ ය. රාත්‍රී හෝපනයෙන් වැළකීමට අපට අපහසු ය, ඒ නිසා අපි දවාලෙහි පමණක් සිල් සමාදන්ව වෙසෙමුය”යි කියති. රාත්‍රී හෝපනය නොගැනීමෙන් බොහෝ අපහසු ඇතිවන බව සැබෑ ය. සිල් සමාදන් වීමේ තේරුම ඒ අමාරු ඉවසීම හා ආහාර තෘෂ්ණාව මැඩ පවත්වා ගැනීමය. එසේ නො කරන්නවුන්ගේ අර්ථ උපෝසථයෙහි වටිනාකමක් නැත. අර්ථ උපෝසථය වශයෙන් දවල් කාලයට පමණක් සිල් සමාදන්විය යුත්තේ විකල් බෝජුනෙන් වැළකුණ හොත් මැරෙන තරමේ බලවත් කරුණක් ඇති විටෙක පමණ ය. අර්ථ උපෝසථය සම්පූර්ණ වීමට ද දෙළොස් පැයක් ශීලයෙන් යුක්තව විසිය යුතු ය. ඇතැම්හු උදයේ හයට හතට සිල් සමාදන්වී සවස හතරට පහට

පවාරණය කරති. එය නො මැනවි. එසේ කරන්නවුන්ට අර්ධ උපෝසථය ද නො ලැබේ.

### කාල සටහන

සිල් සමාදන් වූ සැදුහැටතා විසින් කාලය අපතේ යන්නට නොදී පෝය දවසේ මුළු කාලයෙන් ම ප්‍රයෝජන ලබාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. ඇතැම්හු සිල් සමාදන් වී අනතුරුව සුදුසු වැඩවල නොයෙදී කාලය අපතේ හරිති. එසේ නොවීමට කාලසටහනක් අනුව පොහෝ දිනයේ වැඩ කළ යුතු ය. සෑම තැන ම සිල් සමාදන් වන සැමදෙනාට ම එක් කාලසටහනක් අනුව වැඩ කළ නො හැකිය. කාලසටහන ඒ ඒ තැන්වලට ගැලපෙන පරිදි පිළියෙළ කරගත යුතු ය. මෙහි අන තැනක කාලසටහනක් ඇත. ඒ සාමාන්‍ය කාලසටහනකි. එය අනුව වැඩ කළ හැකි නම්, එසේ කරනු. නොහැකිනම් තම තමන්ට ගැලපෙන පරිදි කාල සටහන සකස් කරගෙන කාලය අපතේ නො යන පරිදි පොහෝ දින වැඩ කළ යුතු ය.

### අටසිල් සමාදන්වන ආකාරය

ඉහත කී පරිදි මල් ආදිය ගෙන උදෑසනින් ම විහාරස්ථානයට ගොස් සිල් සමාදන් වී පූජා කරනු සඳහා ගෙන ආ මල් ආදිය පසෙක තබා සිල් දෙන හික්ෂුන් වහන්සේ වෙත එළඹ, පසඟ පිහිටුවා වැඳ උක්කුටියෙන් හෝ දන බිම ගසා හෝ හිඳ දෙහොත් මුදුනේ තබා වැඳගෙන මේ වාක්‍යය කියා හික්ෂුන් වහන්සේගෙන් සිල් ඉල්ලනු.

සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය:

ඕකාස! අහං හන්තේ, තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සීලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මේ හන්තේ: අනුකම්පං.



උපාදය. දුතියමපි ඕකාස! අහං හන්තේ. තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසඵ සීලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මෙ හන්තේ අනුකම්පං උපාදය. තතියමපි ඕකාස! අහං හන්තේ. තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසඵ සීලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මෙ හන්තේ. අනුකම්පං උපාදය.

සිල්දෙන භික්ෂුන් වහන්සේ විසින් “යමං වදුමි තං වදේථ” ය යි කී කල්හි “ආම හන්තේ” යි කියා, නමස්කාරය ද කියනු. ඉක්බිති භික්ෂුන් වහන්සේ කියවන පරිදි මතු දැක්වෙන සිකපද කියනු.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියමපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
දුතියමපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
දුතියමපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියමපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
තතියමපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
තතියමපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

සිල් දෙන භික්ෂුන් වහන්සේ “තිසරණ ගමනං සම්පුණ්ණං” යි කී කල්හි “ආම හන්තේ” යි කියා උන් වහන්සේ කියවන පරිදි මේ සිකපද කියනු.

පාණාතිපාතා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
අදින්තාදනා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
අබ්බන්ධවරියා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මුසාවාද වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සුරාමේරය මජ්ජිමනිකායා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

විකාල භෝජනා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

නච්ච ගීත වාදිත විසුක දස්සන මාලා ගන්ධවිලේපන  
ධාරණමණ්ඩන විභුසනට්ඨානා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මේ සිකපද අට කියවා නිම වූ පසු සිල් දෙන හික්ෂුන්වහන්සේ විසින් “තිසරණෙන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සීලං ධම්මං සාධුකං සුරක්ඛිතං කත්වා අජ්ජමාදෙන සම්පාදේථ” යි කී කල්හි “ආම භන්තේ” යි කියනු.

සිල් දෙන කෙනෙකු නැතිව තමා ම සිල් සමාදන්වන කල්හි සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය නො කියා නමස්කාරය හා “බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි” යනාදි පද නවය හා “පාණාතිපාතා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි” යනාදි සිකපද අට ද කියා සිල් සමාදන් වනු. සිල් සමාදන් කරවීමේදී “අජ්ජ ඉමං ච දිවසං ඉමං ච රත්තිං අට්ඨංග සමන්තාගතං උපෝසථං උපවසාමි” යන වැකිය ද ඇතැම් හිමිවරු කියවති. සිල් දෙන හික්ෂුන්වහන්සේ කියවුව හොත් එය ද කියනු.

## නවාංගුපෝසථ සීලය.

සිල් ඉල්ලන වාක්‍යය

ඕකාස! අහං භන්තේ, තිසරණෙන සද්ධිං නවාංගුපෝසථ සීලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මේ භන්තේ, අනුකම්පං උපාදය.

දුතියමිපි .....

තතියමිපි .....

අෂ්ටාංග, නවාංග ශීල දෙක්හි ඇති වෙනස නවාංග ශීලයට වැඩිපුර සිකපදයක් ඇතිවීම පමණෙකි. ඒ මෙසේ ය.

සබ්බ සත්තේසු මෙත්තා සහගතේන චේතසා විහරණං සමාදියාමී.

මේ ශීලය සමාදන් වන පින්වතා විසින් ද අෂ්ටාංග ශීලය සමාදන් වන්නවුන් විසින් පිළිපැදිය යුතු පරිදි සියල්ල කළ යුතු ය. වෙනස නම් නව වන සිකපදය සම්පූර්ණ වීම පිණිස දවසට කීප විටක් මෙම ත්‍රී භාවනාව කිරීම ය. මෙම ත්‍රී භාවනාව නොකළ හොත් නවාංග ශීලය නො පිරේ.

නව වන සිකපදයේ තේරුම සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෙම ත්‍රී සහගත සිතින් විසීම සමාදන් වෙමිය යනුයි. මෙම ත්‍රී භාවනාව ශීලයේ අංගයක් වශයෙන් ගෙන නවාංග උපෝසථ ශීලය විශේෂ සීලයක් වශයෙන් වදාරා ඇත්තේ ය.

### සීල විස්තරය

සීල් ඉල්ලන වාක්‍යයේ තේරුම:

අවසර ස්වාමීනි: මම තිසරණය සහිත අෂ්ටාංග ශීලය ඉල්ලමි. මා හට අනුග්‍රහ කොට අනුකම්පාවෙන් සීල් දුන මැනවි. "දුතියමිපි, තතියමිපි" යි දෙවනුව තුන්වෙනුව කියන්නේ ද එයමය.

නමස්කාර පාඨයේ තේරුම:-

ඒ භාග්‍යවත් අර්භත් සමයක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේට නමස්කාර කරමි.

සරණගමන පදවල තේරුම:-

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි:- සියල්ල දැන වදලා වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සසර දුකින් මිදීම පිණිස නිවන් සුවය ලබනු පිණිස උතුම් පිහිටක් කොට සේවනය කරමි. උතුම් පිහිටකැයි පිළිගනිමි. මම ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් වෙමි.

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි:- සතරමාර්ග සතරඵල නිව්‍යාණ යන නවලොචිතුරා දහම හා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනා ධර්මය සසර දුකින් මිදීම පිණිස නිවන් සුවය ලබනු පිණිස උතුම් පිහිටක් කොට සේවනය කරමි. උතුම් පිහිටකැයි පිළිගනිමි. මම ඒ ධර්මය අනුව හැසිරෙන්නෙක් වෙමි.

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි :- තථාගතයන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝරත්නය සසර දුකින් මිදෙනු පිණිස නිවන් සුවය ලබනු පිණිස උතුම් පිහිටක් කොට සේවනය කරමි. උතුම් පිහිටකැයි පිළිගනිමි. මම ඒ සංඝරත්නයේ ශ්‍රාවකයෙක් වෙමි.

“දුතියම්පි, තතියම්පි” යන වචනවල තේරුම දෙවනුව ද තුන්වනුව ද යනුයි.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි යනාදිය කිය යුත්තේ ශරණ ශීලය සමාදන් වනු පිණිස ය. සමාදන් වන තැනැත්තා හට ශරණශීලය පිහිටන්නේ ශරණය කිලිටි වන සැටි බිඳෙන සැටි දැන ගෙන සමාදන් වුවහොත් ය. ඒ කිසිවක් නොදැන නිකම්ම සුදුරෙදි හැඳ පෙරවා සිකපද කී පමණින් ශරණශීලය පිහිටන්නේ නොවේ. එබැවින් සිල් සමාදන් වන්නවුන් විසින් කෙසේ හෝ ඒ කරුණු ටික උගත යුතු ය. තේරුම්

ගෙන සිටිය යුතු ය. ඒවා දැනගැනීම සඳහා මතු දැක්වෙන කරුණු නැවත නැවත කියවනු.

## ශරණ නම් කුමක් ද?

සසර සැරිසරණ සත්ත්වයනට පැමිණිය හැකි අපාය දුක්ඛයෙන් හා ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග ප්‍රිය විප්‍රයෝග ශෝක පරිදේව දුඃඛ දොෂ්‍රමනසා උපායාශ යන සංසාර දුක් වලින් ද මිදීම පිණිස සත්ත්වයනට උපකාර වන බැවින් බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන මේ අත්‍යන්තම වස්තු තුන ශරණ නම් වේ.

බුද්ධ නම් කවරේ ද?

සසර සැරිසරන අසරණ සත්ත්වයන් ගැන ඇති වූ මහා කරුණාව නිසා බොහෝ දුක්ගෙන අති දීර්ඝ කාලයක් දැනගීලාදි පාරමිතාවන් සම්පූර්ණ කොට ඒ මහා පුණ්‍යස්කන්ධයාගේ බලයෙන් සියලු කෙලෙසුන් නසා සියල්ල දැන වදාලා වූ මහාකාරුණිකයන් වහන්සේ බුද්ධ නම් වන සේක.

## බුදුන් වහන්සේ සත්ත්වයනට පිහිට වන්නේ කෙසේ ද?

මේ කුශලය, මේ අකුශලය ය, මේ කළ යුත්ත ය, මේ නොකළ යුත්ත ය, මෙසේ කිරීමෙන් මෙබඳු විපාක ඇතිවන්නේ ය” යි දුකින් මිදීමේ ද, ලෞකික ලෝකෝත්තර සම්පත් ලැබීමේ ද මඟ දක්වා අනුශාසනා කිරීමෙන් බුදුන් වහන්සේ සත්ත්වයනට පිහිට වන සේක.

බුදුන් වහන්සේගේ පිහිට ලබන්නේ කෙසේ ද?

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ සිහි කිරීමෙන් ද උන්වහන්සේට වැදුම් පිදුම් කිරීමෙන් ද උන්වහන්සේ වදළ ධර්මය අනුව පිළිපැදීමෙන් ද පිහිට ලැබිය යුතු ය.

**ධර්මරත්නය සත්ත්වයනට පිහිට වන්නේ කෙසේ ද?**

සත්ත්වයනට ඒකාන්තයෙන් පිහිට වන්නේ ධර්මරත්නය ය. එහි පිහිට ලැබීමට සතරමාර්ග සතරඵල ධර්ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ය. නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත යුතු ය. මාර්ග ඵල ධර්ම නිසා තමා කෙරෙන් නොයෙක් දුක්වලට හේතුවන රාගාදි ක්ලේශයෝ මතු නොහට ගන්නා පරිද්දෙන් දුරුවෙති. එය මාර්ගඵලවලින් ලැබෙන පිහිට ය. නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත් කල්හි එහි බලයෙන් මතු කිසි කලෙක දුක් ඇති නොවේ. බුදු රදුන් දෙසූ දහම සත්ත්වයනට දුකින් මිදීමට හා සැපයට පැමිණීමට මග දැක්වීම වශයෙන් පිහිට වේ.

**ධර්මරත්නයේ පිහිට ලබන්නේ කෙසේ ද?**

ශීලයෙහි පිහිටා ශමඵ විදර්ශනා භාවනාවන්හි යෙදී මඟඵල ලබා නිවන ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමෙන් ලෝකෝත්තර ධර්මයන්ගේ පිහිට ලැබිය යුතු ය. තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති ධර්මය උගෙන තේරුම් ගෙන ඒ ධර්මය අනුව වැඩ කිරීමෙන් දේශනා ධර්මයේ පිහිට ලැබිය යුතු ය.

**සංසරත්නය පිහිට වන්නේ කෙසේ ද?**

ගොවියකුට කුඹුරක් පිහිට වන්නාක් මෙන් ද, අනුශාසනා කිරීමෙන් ද සංසරත්නය ජනයාට පිහිට වේ. අපමණ සීලාදි ගුණවලින් යුක්ත බැවින් සංසරත්නය උතුම් පින් කෙතකි. සරු කුඹුරෙහි වපුරා ගොවියන් බොහෝ ඵල ලබන්නාක් මෙන් සංසරත්නයට පූජා සත්කාර කොට බොහෝ මනුෂ්‍යයෝ ද දෙවිමිනිස් සැප ලබති. සංසරත්නයක්

නැති නම් ජනයාට ඒ පින් නොලැබිය හැකි ය. පින් ලැබීමට උපකාරවීම සංසරත්නයෙන් ලැබෙන පිහිට ය. බොහෝ භික්ෂුහු මහජනයාට දෙලොව වැඩ පිණිස අනුශාසනය කෙරෙති. එද සංඝයා ජනයාට පිහිටවන එක් ක්‍රමයෙකි.

**සංසරත්නයේ පිහිට ලැබෙන්නේ කෙසේ ද?**

පින් කෙතක් වන මහා සංසරත්නයට සිවුපසය පිරිනැමීමෙන් හා වත් පිළිවෙත් කිරීමෙන් පින් සිදුකර ගැනීමෙන් ද, සංඝයා ඇසුරු කොට පින්පව් - කළ යුක්ත නො කළයුක්ත දෑ ඒ අනුව පිළිපැදීමෙන් ද සංසරත්නයේ පිහිට ලබා ගත යුතු ය. නිකම්ම "මට රත්නත්‍රය පිහිට වේවා, මාගේ පිහිට රත්නත්‍රය"යි කීවාට හෝ සිතුවාට රත්නත්‍රයේ පිහිට නො ලැබෙන බව ද සැලකිය යුතු ය.

## **ශරණ ශීලය කිලිට්වීම**

ද්විත්‍රිංශත් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ, අසීත්‍යානුවාඤ්ජන ලක්ෂණ, ව්‍යාමප්‍රහා කේතුමාලා ඡට්චර්ණ රශ්මි ඇති නොයෙක් සෘද්ධි ප්‍රාතිභායඪී ඇති සියලු කෙලෙසුන් දුරු කළ සියල්ල දත් පුද්ගලයෙක් ඇතිවී ද? බුදුන් ය කියන තැනැත්තා නිකම්ම සිතින් මවා ගෙන කියන පුද්ගලයෙක් ද? කියා සැක කිරීම: ඇතය කියන නවලෝකෝත්තර ධර්මය සැබෑවට ම ඇතියක් ද? ඒවාට පැමිණීමට ගන්නා මහත්සියෙන් පලක් ඇත ද? නැත ද? ත්‍රිපිටක ධර්මය සත්‍ය ද? අසත්‍ය ද? යනාදීන් සැක කිරීම, සුප්‍රතිපත්තාදි ගුණවලින් යුක්ත සංසරත්නයක් ඇත ද? නැත ද? රහත්හු ඇත ද? නැත ද? යනාදීන් සැක කිරීම යන මේ කරුණුවලින් ශරණ ශීලය කිලිට් වේ. සැබෑ වන්නේ බුද්ධාගම ද? කතෝලික ආගම ද? යනාදීන් සැකකිරීමෙන් ද ශරණ ශීලය කිලිට් වේ.

## ශරණ ශීලය බිඳීම

“මේ බුදුන්ගෙන් ඔවුන්ගේ ධර්මයෙන් සංඝයාගෙන් අපට ඇති පලක් නැත” කියා රත්නත්‍රය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් ද, “අන් ශාස්තෘවරයකු හෝ දෙවියකු හෝ ලෝකයෙහි ශ්‍රේෂ්ඨය” යි සිතා අනික් ආගමක් පිළිගැනීමෙන් ද ශරණ ශීලය බිඳේ. බෞද්ධයකු වන්නේ ශරණ ශීලයෙනි. එය සැමට ම තිබිය යුතු ය. එය නැත්තේ බෞද්ධයෙක් නොවේ.

## සික පදවල තේරුම් හා විස්තර

“පාණානිපාතා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි”

තේරුම:-

ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම නමැති සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය:-

ප්‍රාණය යනු ජීවිතය ය. මනුෂ්‍යයකුගේ හෝ තිරිසන් සතකුගේ හෝ ඇසට නොපෙනෙන භූතයකුගේ හෝ අන්තිම වශයෙන් උකුණකු මකුණකු මදුරුවකුගේ ද, මව් කුස සිටින සත්ත්වයකුගේ ද, බිත්තරයක පිළිසිඳ සිටින සත්ත්වයකුගේ ද ජීවිතය ස්වභාව ධර්මය අනුව පවත්නා තාක් පවතින්නට නොදී වෙඩි තැබීම, බෝම්බ ගැසීම, ඇසිඬි ගැසීම, දියේ ගිල්වීම, විෂදුම් ගැසීම, හුස්ම හිර කිරීම, අතින් පයින් පොලුවලින් ගැසීම, උගුල්වට අසු කිරීම, රථවාහනවලට යට කිරීම, ගින්නෙන් දැවීම, වස කැවීම, බිය ගැන්වීම, වරදවා බෙහෙත් දීම, ගජසා බෙහෙත් දීම යනාදී යම් කිසි උපක්‍රමයකින් තමා විසින් හෝ අනුන් ලවා



හෝ නැති කිරීම හෙවත් සතකු මැරවීම යන මෙයින් මේ සිකපදය බිඳේ.

ප්‍රාණඝාතයට අංග පසක් ඇත්තේ ය. එනම් :- පණ ඇති සතකු වීම ය, පණ ඇති සතකු යන හැඟීම තිබීම ය, මරමිය යන සිත ඇතිවීම ය, මරන්නට යම්කිසි උපක්‍රමයක් කිරීම ය, ඒ උපක්‍රමයෙන් සත්ත්වයා ගේ මරණය වීම ය යනු ප්‍රාණඝාතයේ අංග පස ය.

සිකපදය කැඩෙන්නේ පඤ්චාංගය සම්පූර්ණ වූ ප්‍රාණඝාතයෙනි. යන එන විට කුඩා සතුන් පැහී මළ ද මරණ සිත නැති බැවින් සික පදය නො කැඩේ. එහෙත් සිල් සමාදන් වන උපාසකවරුන් විසින් තමන් නිසා කුඩා සතකුදු නො මැරෙන ලෙස පරෙස්සම් විය යුතු ය. සමහරවිට ජලයෙහි කුඩා සතුන් සිටිය හැකිය. චතුර බිච් කල්හි හුණු කළ කල්හි එහි සතුන් සිටිය හොත් උන් නැසෙන්නාහ. එසේ නොවීම පිණිස සිල්වත්හු පැන් පෙරා පරිභෝග කරති.

ප්‍රාණඝාතය පිළිබඳ තවත් දත යුතු බොහෝ කරුණු ඇත්තේ ය. ඒවා ද දනු කැමති අය “බෞද්ධයාගේ අත්පොත” කියවත්වා.

“අදින්නාදනා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.”

තේරුම :-

හිමියන් විසින් කැමැත්තෙන් නුදුන් දෙයක් සොර සිතින් ගැනීමෙන් වැළකීම වූ සික පදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය :-

තණපතක් නූල්පටක් පමණ වූ ද, අන්සතු වස්තුවක් සොර සිතින් තුඩු තැනින් කෙස් ගසක් පමණ වුව ද එසවුව හොත් සික පදය බිඳේ. යම් කිසි අන්සතු දෙයක් සොර සිතින් අතට ගෙන, ගෙන යාමට

බියෙන් හෝ සිල් සමාදන්ව ඉන්නා මා හට මෙවැනි නිව වැඩ නුසුදුසු යයි සිතා හෝ අතට ගත් බඩුව තුබූ තැන නැවත තැබුයේ ද සිකපදය නො රැකේ. බඩුව එසවූ කෙණෙහි ම සිකපදය බිඳුණේ ය.

“අයිතිකරුට නො පෙනෙන සේ නො දූනෙන සේ යමක් ගැනීම ම අදත්තාදන ය” යි බොහෝ දෙනා සිතති. අදත්තාදනය සිදුවන ක්‍රම බොහෝ ගණනක් ඇත්තේ ය. හිමියාගෙන් උදුරා ගැනීම, හිමියා බිය ගන්වා ගැනීම, ‘මේ බඩුව නුඹේ නොවේය මගේය’ කියා රවටා ගැනීම, ‘මේ ඉඩම නුඹට අයිති නැත. මෙය අයිති මට ය’ කියා රවටා ගැනීම, බොරු අයිතිකම් ඉදිරිපත් කොට නඩු කියා ඉඩම් අයිතිකර ගැනීම, හොර ඔප්පු හොර නෝට්ටු ලියා ඉඩම් ආදිය අයිතිකර ගැනීම, කිරීම් මැණීම් වලදී අඩු වැඩි කොට ගැනීම, නරක බඩු හොඳ බඩුය යි දී මුදල් ගැනීම, රන් රිදී මුතු මැණික් ය කියා වෙන දේවල් දී මුදල් ගැනීම, පරණ බඩු අලුත් බඩු ය කියා විකිණීම, කිරිවලට වතුර මිශ්‍ර කොට විකිණීම, ගිතෙල් ආදියට වෙනත් දේ මිශ්‍ර කොට විකිණීම, බොරු බෙහෙත් විකිණීම, බොරු යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර කොට මුදල් ගැනීම, බොරු ශාස්ත්‍ර කියා මුදල් ගැනීම, සම්මාදන් කර ගැනීම, ණයට ය කියා ගැනීම යනාදී නොයෙක් ක්‍රමවලින් අදත්තාදන සිකපදය කැඩේ.

**අදත්තාදනයේ අංග පස**

අන්සතු වස්තුවක් වීම ය, අන්සතු වස්තුවක් බව දැනීමය, සොර සිත ය, ගැනීමට යම්කිසි උපක්‍රමයක් කිරීම ය, ඒ උපක්‍රමයෙන් අන්සතු වස්තුව තුබූ තැනින් ඉවත් කිරීම ය යන මේ අංග පස සම්පූර්ණ වීමෙන් ම අදත්තාදන සිකපදය බිඳේ.

අන්සතු වස්තුවක් තමාගේ යයි සිතා වැරදීමකින් ගැනීමෙන් සිකපදය නො බිඳේ. සොර සිතෙන් තොරව පසුව තුබූ තැන තබමිය යන අදහසින් අන් සතු වස්තුවක් ගැනීමෙන් ද සිකපදය නො බිඳේ.

වස්තු හිමියාගේ මිත්‍රත්වය සලකාගෙන ගැනීමෙන් ද සිකපදය නො බිඳේ.

අදත්තාදනය ඉතා සියුම් ය. එහි බොහෝ ක්‍රම ඇත්තේ ය. එය පිළිබඳව දතයුතු කරුණු බොහෝ ඇත්තේ ය. බෞද්ධයාගේ අත්පොත බලන්න.

“අඹුන්මවරියා වෙරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.”

තේරුම :-

ගිහියාගේ සිරිත වන මෙමුන සේවනයෙන් වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

මේ සිකපදය සම්බන්ධයෙන් දතයුතු කරුණු බොහෝ ඇත්තේ ය. ඒවා ග්‍රාමය ය, දරු දරියන් විසින් ද කියවන මෙබඳු පොතකට ඒවා ඇතුළු කිරීම නුසුදුසු බැවින් මෙයට ඒවා ඇතුළු නො කරන ලදී. මේ සිකපදය ගැන දතයුතු විස්තර ඇත්තේ විනය පිටකයට අයත් පොත්වල ය. පාරාජ්කාපාලිය, සමන්තපාසාදිකාව යන පොත්වල එහි විස්තර ඇත.

### සප්ත මෙටුනය

බුන්මවයඕඕලය කිලිටි කරන සප්ත මෙමුනයක් ඇත්තේ ය. ඒ මෙසේ ය.

1. ස්ත්‍රීන් විසින් කරන නැවීම ඇඟ ඉලීම අත් පා පිරිමැදීම යනාදිය පිළිගැනීම හා ඒවායේ මිහිර විඳීම ඒවාට කැමති වීම,

2. ස්ත්‍රීන් හා කවටකම් කිරීම ක්‍රීඩා කිරීම ඔවුන්ගේ ඇගේ හැපීම ඔවුන්ගේ ශරීරය පිරිමැදීම ඔවුන් හා සිනාසීම යන මේවායේ රස විඳීම, සතුට වීම.
3. ස්ත්‍රීන්ගේ රූපශෝභාව බලමින් මේ මේ තැන මෙසේ මෙසේ ලස්සනය හොඳය යි සිතමින් රස විඳීම.
4. ස්ත්‍රීන්ගේ හඬ අසමින් රස විඳීම,
5. පෙර ස්ත්‍රීන් හා කළ කෙළි සිනා ආදිය සිහි කරමින් ඒවායේ රස විඳීම.
6. පස්කම් සැප විඳින අන්‍යයන්ගේ සම්පත් බලා සතුට වීම.
7. රක්තා වූ මේ ශීලයේ බලයෙන් දෙවියෙක් වේම්වායි අනාගතයෙහි ලබන්නට ඇති ඒ දිවා සම්පත්තිය සිතින් විඳීම, ඒ ගැන සතුට වීම.

නියම ලෙස මෙමුදුන සේවනය නො කළ ද දහම් හල්වල සිල් සමාදන්ව සිටින ස්ත්‍රීපුරුෂයන් අතර මේ සජ්න මෙමුදුනයට අයත් කරුණු සිදු වී ඔවුන්ගේ බ්‍රහ්මචයථී ශීලය කිලිටි වන්නට ඉඩ ඇත. එසේ නොවන ලෙස පරෙස්සම් විය යුතු ය.

“මුසාවාද වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.”

තේරුම :-

බොරු කීමෙන් වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය :-

**මුසාවාදයේ අංග සතර**

කියන කරුණ අසත්‍යයක් වීම ය, අනුන් රචනා අදහස ය. අනුන් රචවීමේ උත්සාහ ය, අනෙකා කී දේ තේරුම් ගැනීම ය යන මේ අංග සතර සම්පූර්ණ වන බොරුවෙන් මුසාවාද සික පදය බිඳේ.

රචවීමේ අදහසින් තොරව අනිකකුට යමක් දෙමිය කියා එය දෙන්නට නුපුළුවන් වුවහොත්, කීම බොරු වුවද රචවීමේ අදහසින් තොරව කී බැවින් සිකපදය නො බිඳේ. රචවීමේ අදහසින් අනිකකුට යමක් දෙමිය කියා පසුව මා වැන්නකුට අනුන් රචවීම නුසුදුසු යයි සිතා කී පරිදි ම දුන ද කියන අවස්ථාවේදී රචවීමේ අදහසින් කී නිසා සිකපදය බිඳේ. බොරුවක් කියන කල්හි අසන්නාට නොතේරුණේ නම් සිකපදය නො බිඳේ. කටින් කීමෙන් පමණක් නොව බොරුවක් හිසින් හෝ අත්වලින් හෝ ඇඟවීමෙන් ද සික පදය බිඳේ. බොරු ලියා තැබීම, ලියා යැවීම වලින් ද සිකපදය බිඳේ.

හොඳ මිනිස්සුය ශිලාවාර මිනිස්සුය උසස් මිනිස්සුය උගත්තු ය කියන මිනිසුන් අතර ද බොරු කියන්නෝ බොහෝ සිටිති. සාමාන්‍ය ජනයා අතර බොරු කීමේ පුරුද්ද ඇතියෝ බොහෝ ය. ඔවුහු කිසි ප්‍රයෝජනයක් නැතිව විනෝදය පිණිස ද බොරු කියති. සිල් සමාදන් වන්නවුන් අතර ද ඒ පුරුද්ද ඇත්තෝ ඇත. බොහෝ දෙනා සිල් බිඳ ගන්නෝ බොරු කීමෙනි. සිල් සමාදන් වූ තැනැත්තා විසින් කවටකමටවත් බොරුවක් නො කිය යුතු. එදින කතා අඩු කරගෙන සිටීම යහපති. කතා කළ ද සිහියෙන් කතා කළ යුතු ය. මුසාවාදය පිළිබඳ තවත් දත යුතු කරුණු බොහෝ ඇත. ඒවා දැනගැනීමට බෞද්ධයාගේ අත්පොත කියවන්න.

**“සුරාමේරය මජ්ඣිමනිකායෙ චෙට්ඨිකාසංඝාතෙ සමාදියාමි”**

තේරුම:-

මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන සුරාමේරය පානයෙන් වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය :-

මෙහි මදය යි කියනුයේ ක්ලාන්තය නොව සිතේ ප්‍රකෘතිය වෙනස්වීම ය. දුම්කොළ, පුවක් ආදිය නිසා වන මතක් ද ඇත. එය ශරීරය දුබල වීමකි. එයින් සිතෙහි විපයභීෂයක් නොවේ. ඒ දුබලකම ඇතිකරන දුම්කොළ පුවක් ආදිය පාවිච්චි කිරීමෙන් මේ සිකපදය නො බිඳේ. මෙය බිඳෙන්නේ මිනිසාගේ සිතේ ප්‍රකෘතිය වෙනස් කරන රා අරක්කු කසිප්පු අබිං කංසා ආදිය පාවිච්චි කිරීමෙනි. ඇතැම් බෙහෙත්වලට මද්‍යවර්ග ගන්නේ ය. ඒ බෙහෙත් පමණට වඩා ගත හොත් මත් වේ. මද්‍ය රසය මද්‍යගන්ධය නැති එබඳු බෙහෙත් පමණට ගැනීමෙන් සිකපදය නො බිඳේ.

සුරාපානයේ අංග සතර

මත්වන දෙයක් වීම, පානය කිරීමට කැමැත්ත, බීමට උත්සාහ කිරීම, මත්ද්‍රව්‍යය උගුරෙන් ඔබ්බට ඇතුළුවීම යන මේ අංග සතරින් සුරාපාන සිකපදය බිඳේ.

**“විකාලභෝජනා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි”**

තේරුම:-

විකාලයෙහි (නො කල්හි) ආහාර වැළඳීමෙන් වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය:-

අරුණෝදයේ පටන් ඉර මුදුනට පැමිණීම දක්වා කාලය බුද්ධාදීන් විසින් අහර වළඳන කාලය ය. ඉර මුදුනට පැමිණීම පටන් පසුදින අරුණෝදය තෙක් කාලය බුද්ධාදීන් විසින් අහර නො වළඳනා කාලය ය. එය විකාල නම් වේ. විකාල යන වචනයේ තේරුම නුසුදුසු කාලය යනු යි. ඉර මුදුන්වන වේලාව සාමාන්‍යයෙන් දවල් 12 ලෙස සලකනු ලැබේ. එබැවින් සිල් සමාදන් වූවන් විසින් දවල් 12 ට කලින් ආහාර ගැනීම අවසන් කළ යුතු ය.

## ගිලන්පස

විකාලයෙහි පිපාසය හෝ උගුර කට වියළීම හෝ බඩේ පපුවේ දූවිල්ලක් හෝ ඇඟ පණ නැති කමක් හෝ යම්කිසි අන් රෝගයක් හෝ ඇතිවී නම් ඒවා දුරු කර ගැනීම සඳහා සිල් රක්තා අයට ගිලන්පස වැළඳීම සුදුසු ය. පෙර පටන් පවත්නා රෝගයක් වේ නම් ඒ සඳහා ගන්නා බෙහෙත් වැළඳීම ද සුදුසු ය. ඇල්දිය හා උණුදිය කැමැති වේලාවක ගැනීම වරද නැත.

### අෂ්ටපානය

“අම්බපානය, ජම්බුපානය, වෝවපානය, මෝවපානය, මධුපානය, මුද්දිකපානය, සාලුකපානය, ඵාරුසකපානය” යි බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් හික්ෂුන්ට විකාලයෙහි වැළඳීමට අනුදාන වදළ පාන අටක් ඇත්තේ ය. ඒවාට ගිලන්පස යයි කියති. සිල් සමාදන් වූ අයට ද ඒවා විකාලයේ වැළඳීම කැප ය.

1. අම්බපානය, අඹවලින් සාදන පානය.
2. ජම්බුපානය, ජම්බුගෙඩිවලින් සාදන පානය.
3. වෝවපානය, ඉඳුණු ඇටි කෙසෙල් ගෙඩිවලින් සාදන පානය.

4. මෝචපානය, අන් කෙසෙල් ගෙඩිවලින් සාදන පානය.
5. මධුපානය, අමු මුදුප්පලම්වලින් සාදන පානය.
6. මුද්දිකපානය, වියළි මුදුප්පලම්වලින් සාදන පානය.
7. සාලුකපානය, ඕලු ගෙඩිවලින් සාදන පානය.
8. ඵාරුසකපානය, කටු (උගුරැස්ස) ගෙඩිවලින් සාදන පානය.

දෙහි, දෙඩම්, නාරන්, බෙලි ආදි කුඩා පලතුරුවලින් සාදන ගිලන්පස ද කැපය. පැපොල් කොස් ආදි මහ පලතුරුවලින් සෑදූ පානය ගිලන්පස වශයෙන් අකැප ය.

**ගිලන්පස සෑදීම**

ඉදුණු අඹ පොතු හැර භාජනයකට කපා දමා හොදින් පොඩි කර උවමනා පමණට ඇල්වතුර දමා නැවත ද පොඩිකර පෙරහනකින් හොදින් පෙරා සීනි හෝ පැණි සකුරු හෝ දමා දිය කර ලුණු ද ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර අම්බපානය සාදා ගත යුතුය. කෙසෙල් ගෙඩි ආදියෙන් ගිලන්පස සාදන්නේ ද එසේම ය.

වියළි මුදුප්පලම් තද බැවින් පොඩි කිරීම අපහසුය. ඒවායින් ගිලන්පස සාදනවා නම් :- උදයේ ම සෝද දියේ ලා තැබිය යුතුය. සවස් කාලයේ දියෙන් ගෙන සීනි සමඟ පොඩි කරනු. හොදින් පොඩි වේ. අනතුරුව වුවමනා පමණට ඇල්දිය ලා තවත් පොඩිකර පෙරා ගත යුතු ය. පලතුරු ගිලන්පස කෝවාටත් ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කිරීම හොඳ ය.

දෙහි ගිලන්පස සෑදීමේදී වතුර කෝප්පයකට දෙහි බෑයක ඇඹුල් ගැනීම ප්‍රමාණවත් ය. ඇඹුල් වැඩි වුවහොත් ම අපහසු වේ. දෙඩම්



ගිලන්පසට නම් ඇඹුල් වැඩියෙන් ගැනීම හොඳ ය. එහෙත් ඇල්දිය නොමුසු දෙඩම් යුෂ ගිලන්පසට නොගත යුතු ය.

අමු නෙල්ලි යුෂ ඇල්දිය හා මිශ්‍රකොට හොඳ ගිලන්පසක් සාදගත හැකි ය. එක් ගිලන්පස කෝප්පයකට නෙල්ලි ගෙඩි දෙක තුනක යුෂ ඇත. නෙල්ලි වැඩිවුවහොත් බීමට අප්‍රිය වේ. වියළි නෙල්ලි දියේ ලා පොඟවා යුෂ ගෙන ද ගිලන්පස සෑදිය හැකි ය. නෙල්ලි වැඩි වුවහොත් අප්‍රිය වේ. එක් ගිලන්පස කෝප්පයකට නෙල්ලි කලඳක් ප්‍රමාණවත් ය. වියළි නෙල්ලි තැම්බූ දිය ද රසවත් ගිලන්පසකි. නෙල්ලි ස්වල්පයක් දමා රත්වත් පාට වනතුරු තම්බා ගිලන්පස සාදගත යුතු ය. නෙල්ලි වැඩි වුවහොත් බීමට අපහසු වේ.

ඉගුරු කොත්තමල්ලි සුදුලූනු රණවරා පොල්පලා ඉරමුසු ආදි බෙහෙත් වර්ග තම්බා ගත් දිය ගිලන්පස වශයෙන් විකාලයෙහි වැළඳිය හැකි ය. ඉගුරු කොත්තමල්ලි සුදුලූනු යන මේවා තම්බා සෑදූ ගිලන්පස රාත්‍රී කාලයට ඉතා හොඳ ය. සුදුලූනු පමණක් තම්බා සාදන ගිලන්පස ද රාත්‍රියට හොඳ ය. තේ කෝපි ද ගිලන්පසට ගැනීම වරද නැත. එහෙත් පිටි මිශ්‍ර තේ කෝපි විකාලයෙහි අකැප ය.

රෝගයක් ඇතහොත් කසාය ගුලි කල්ක අරිෂ්ට ආශව සෘත ලේහ වූර්ණ තෙල් යන මේ බෙහෙත් විකාලයෙහි ගත හැකිය. සීනි හා සකුරු ද පැණි ද පිටි මිශ්‍ර නැති ලොසින්ජර ද කරුණක් ඇතිනම් විකාලයෙහි ගැනීම සුදුසු ය.

චතුර්ධර දුබලකම දුරුකර ගැනීමට හොඳ බෙහෙතකි. ගිතෙල් වෙඬරු සකුරු මීපැණි යන මේ සතර වර්ගය මිශ්‍රකොට සාදන ලේහය චතුර්ධර නම් වේ. එය හොඳ ගිලන්පසකි. සකුරු වෙනුවට සීනි හෝ පැණි යෙදීම ද සුදුසු ය. චතුර්ධර බොහෝ වැළඳීම අගුණ ය, සැන්දක් දෙකක් වළඳ උණු ගිලන් පසක් වළඳනු. බල වැඩේ. වරක් සාදගත් චතුර්ධර බොහෝ කල් තබාගත හැකි ය. නියම ගිතෙල් හා මී පැණි

නොගතහොත් වැඩිකල් තැබීමට නො හැකි විය හැකි ය. ගුණ ද අඩුවිය හැකි ය. සමහර විට අගුණ ද විය හැකි ය. මෙහි නොදැක් වූ ගිලන්පසට සුදුසු තවත් ජාති ද ඇත්තේ ය. ඒවා ද දැන වැළඳීම සුදුසු ය.

“නව්ව ගිත වාදික විසූක දස්සන මාලා ගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.”

තේරුම:-

නැටීම ගී කීම බෙර ආදිය වැයීම හා විසුළු දැකීමෙන් ද මල් සුවඳ ද්‍රව්‍ය විලවුන් දරීමෙන් ද ඒවායින් සිරුරේ අඩුතැන් (කැලල්) පිරවීමෙන් ද සම පැහැපත් කිරීමෙන් ද වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය:-

මේ සිකපදය ඇත්තේ ඉතා කොට්ඨි. එයට අයත් කරුණු බොහෝ ය. සිල් සමාදන් වූවහු විසින් නැටීම ගී කීම බෙර ආදිය වැයීම නො කළ යුතු ය. අනුන් ලවා නොකර විය යුතු ය. අනුන් කරන කල්හි නොබැලිය යුතු ය. නො ඇසිය යුතු ය. “විසූක” යන වචනය ඉහත තේරුම් කර ඇත්තේ “විසුළු” කියා ය. ඒ වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ කෙලෙස් ඉපදීමට හේතුවන්නා වූ කුශලයට බාධක වූ නොයෙක් කරුණු ය. කුකුල් පොර, ගව පොර, ඇත් පොර, මිනිසුන්ගේ තරඟ දිවුම්, සතුන්ගේ තරඟ දිවුම්, වාහනවල තරඟ ගමන්, විජ්ජා, සරඹ, යුද පෙලපාලි, මල්ලව පොර, පන්දු ක්‍රීඩා යනාදිය විසූක නම් වේ. ඒවා බැලීමෙන් වැළකිය යුතු ය. ගස් වැල්වල හටගන්නා වූ ද රන් රිදී ආදි ද්‍රව්‍යයකින් කරන ලද්ද වූ ද මල් පැළඳීම නො කළ යුතු ය සැන්ට්, සඳුන් ආදි සුවඳ වර්ග ශරීරයේ හෝ හඳුනා පොරොත්තා වස්ත්‍රවල හෝ නොගැල්විය යුතුය. ලස්සන කිරීම සඳහා කිසිවක් ශරීරයෙහි නො ගැල්විය යුතුය.

බොහෝ උපාසකෝපාසිකාවන් පොහෝ දිනවල පවත්වන පෙරහැරවල නැටුම් බලා ගැයුම් වැයුම් අසා සිල් බිඳ ගනිති. තමා යන කල්හි පෙරමගට එන පෙරහැරක නැටුම් දුටුව ද ගැයුම් වැයුම් ඇසුණ ද සිකපදය නො බිඳේ. තමා සිටින තැනට පෙනෙන හරියේ පවත්වන නැටුම් ගැයුම් වැයුම් දැකීමෙන් ඇසීමෙන් සිල් නො බිඳේ. එක පියවරකුදු ගොස් ඇසීම බැලීම කළහොත් සිල් බිඳේ. බොහෝ උපාසකෝපාසිකාවෝ පෙරහැරක් එතොත් දුවගොස් බලති. එසින් ඔවුන්ගේ සිල් පලුදු වේ.

කනේ කරේ හිසේ අතේ අබරණ ඉවත් කොට සිල් සමාදන් විය යුත්තේ ද මේ සිකපදය නිසා ය. සුදුරෙදි හැඳ පොරවා සිල්සමාදන් විය යුත්තේ ද මේ සිකපදය නිසා ය. සාමාන්‍ය ජනයා වස්ත්‍ර හඳින්නේ ශරීරය සැරසීමක් ද වශයෙනි. වස්ත්‍රවල නොයෙක් සිත්තම් කර තිබෙන්නේ නොයෙක් පාට ඉරි කොටු පිහිටවා තිබෙන්නේ ඒ වස්ත්‍රවලින් ශරීරය සැරසීම පිණිස ය. මේ සිකපදය රක්තභූට ශරීරය සැරසීම නුසුදුසු ය. සුදු රෙද්දෙහි කිසි සැරසිල්ලක් නැත. එහි ඇත්තේ නූල්වල ප්‍රකාති වර්ණය ම ය. එබැවින් ඒවා ඇඳීම කය සැරසිල්ලක් නොවේ. සුදුරෙද්ද ශීලයට යෝග්‍ය වන්නේ ඒ නිසා ය. හැඳීමට පෙරවීමට සුදුරෙදි නැති විටෙක සැරසීමේ අදහසින් තොරව “විලි වසා ගැනීම සඳහා මෙය හඳිම” යි සිතා ගෙන තමාට ඇති වස්ත්‍රයක් හැඳ සිල් සමාදන්වීම වරද නැත.

“උච්චාසයන මහාසයනා වෙරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.”

තේරුම:-

උසසුන් මහසුන් පරිභෝගයෙන් වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය:-

මධ්‍යම පුරුෂයකුගේ රියනට වඩා උස් පා ඇති ඇඳ පුටු උච්චාසයන නම් වේ. පමණට වඩා උස් පා ඇති අසුන් අතීතයේ තුඩු නමුත් දෑත් දක්නට නැත. මේ කාලයේ පාවිච්චි කරන ඇඳ පුටු උච්චාසයනයට අයත් නැත. අධික සැපය සඳහාත් අලංකාරය සඳහාත් තනා ඇති විශේෂ ආසන මහාසයන නම් වේ. මහා සයන බොහෝ ගණනක් විනයෙහි හා සුත්‍රවල සඳහන් වී ඇතත් අද ඒවායින් බොහෝවක් අභාවයට ගොස් ය. පුළුන් ගුදිරි පුළුන් පුරවා කුෂන් කළ ඇඳ පුටු සතරගුල් ලොම් ඇති පලස් මහාසයනවලට අයත් ය. අතීතයෙහි නො තිබූ නිසා පොත්වල කියා නැත ද අධික සැපය පිණිස මෙකල තනා ඇති රබර් කුෂන් හා ස්ප්‍රින් යොදා ඇති අසුන් මහාසයනවලට අයත් ලෙස සැලකිය යුතු ය. පුළුන් කොට්ටය හිස තැබීමට සුදුසු ය. වාඩිවීමට නුසුදුසු ය. කොහු ගුදිරි මෙට්ට පරිභෝගයට සුදුසු ය.

## දස සීලය

සිල් ඉල්ලන වාක්‍යය:-

ඕකාස අහං භන්තේ තිසරණේන සද්ධි ගහට්ඨ දස සීලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මේ භන්තේ, අනුකම්පං උපාදය.

දුතියම්පි ඕකාස.....

තතියම්පි ඕකාස.....

සිල් පද :-

පාණාතිපාතා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

අදින්නාදනා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

අඹුන්මවරියා වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

මුසාවාද වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

සුරාමේරය මජ්ඣපමාදට්ඨානා වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

විකාල භෝජනා වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

නචච ගීත වාදිත විසුකදස්සනා වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

මාලා ගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන විභුසනට්ඨානා වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

ජාතරූප රජත පටිග්ගහණා වේරමණි සික්කාපදං සමාදියාමි.

මෙයට අයත් මුල් සිකපද නවය අට්ඨේලයට අයත් සිකපද ම ය. විශේෂයෙන් ඇත්තේ අන්තිම සිකපදය ය. එහෙත් මේ ශීලය උසස් ශීලයෙකි. මෙය උත්කාෂ්ට ලෙස සමාදන් වෙනවා න් තමාට අයත් රන් රිදී හා මුදල් කිසිවක් තබා නො ගෙන සමාදන් විය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් එක් දිනකට පමණක් සමාදන් වන්නහු විසින් තමා අයත් රන්රිදී හා මුදල් තිබෙන තැන්වල තිබෙන්නට හැර අලුතෙන් කිසිවක් නො පිළිගත යුතු ය. තිබෙන මුදල් පිළිබඳ සංවිධානයක් ද නො කළ යුතු ය.

### **ධූතාංග සමාදනය**

සීල කොට්ඨාසයට අයත් ධූතාංග නම් වූ ප්‍රතිපත්ති කොටසක් ඇත්තේ ය. උත්සාහවත් උපාසකෝපාසිකාවන්ට සිල් සමාදන් වන

දිනවල දී අතිරේක ප්‍රතිපත්තිය වශයෙන් ධූතාංග ද සමාදන් වී රැකියා හැකි ය. ධූතාංග තෙලෙසක් ඇත්තේ ය. ඒ සියල්ල සමාදන් විය හැක්කේ උපසම්පදා හික්ෂුන්ට පමණෙකි. එකක් හැර දෙලොසක් සාමණේරයන්ට රැකියා හැකි ය. ගෘහස්ථ උපාසක උපාසිකාවන්ට රැකීමට සුදුසු ධූතාංග දෙකක් ඇත්තේ ය. ඒකාසනිකාංගය, පත්තපිණ්ඩිකාංගය යන ධූතංග දෙක උපාසකෝපාසිකාවන්ට සුදුසු ධූතාංගයෝ ය.

**ඒකාසනිකාංගය**

ඒකාසනිකාංගය යනු දිනකට එක්වරක් පමණක් ආහාර වැළඳීමේ ප්‍රතිපත්තියය. එය සමාදන් විය යුත්තේ “නානාසන භෝජනං පටික්ඛිපාමි, ඒකාසනිකංගං සමාදියාමි” යන වැකිය තුන්වරක් කීමෙනි. එහි තේරුම: නොයෙක් වර හිඳ ආහාර වැළඳීම අත් හරිමි, එක් වරක් හිඳ වැළඳීම නමැති ධූත ගුණය සමාදන් වෙමි” යි යනුයි. මෙය සමාදන් වූවහු විසින් ආහාර ගැනීමට හිඳගත් කල්හි දවසට ම සැහෙන්න ආහාර වැළඳිය යුතු ය. වළඳ හෝ වළඳන අතර අසුනෙන් නැගිටිට හොත් නැවත ආහාර නො වැළඳිය යුතු ය. එදින නැවත ආහාරයක් වැළඳුව හොත් ධූතාංගය බිඳේ. ගිලන් පස වැළඳීමෙන් වරදක් නැත.

**පත්තපිණ්ඩිකාංගය**

පත්තපිණ්ඩිකාංගය යනු නොයෙක් භාජනවල නො වළඳ එකම භාජනයක වැළඳීම වූ ධූතගුණය ය. එය “දුතියක භාජනං පටික්ඛිපාමි, පත්ත පිණ්ඩිකංගං සමාදියාමි” යන වැකිය තුන්වරක් කියා සමාදන් විය යුතු ය. එය සමාදන් වූවහු විසින් ආහාර සියල්ල එක භාජනයකට ගෙන වැළඳිය යුතු ය. මිශ්‍ර වූ කල්හි වැළඳීම දුෂ්කර වන කිරි කැවිලි පලතුරු සුප් කැඳ යන මේවා ඒ භාජනයට ම වරින් වර ගෙන වැළඳිය යුතු ය. අන් බඳුනක වැළඳුව හොත් ධූතංගය බිඳේ. වතුර හා ගිලන්පස අන් භාජනවල වැළඳිය හැකි ය.

ඒකාසනිකාංගය - පත්තපිණ්ඩිකාංගය යන මේ ධුතාංග දෙක එක විට සමාදන්ව එක විට ම රැකිය හැකිය. දවසට ම සෑහෙන ආහාර එක් භාජනයකට ගෙන එක් තැනක හිඳ එක් වතාවක දී ම වළඳ අවසන් කිරීමෙන් ධුතාංග දෙකම රැකේ. ධුතාංග සමාදන් විය යුත්තේ උදයේ කිසි ආහාරයක් නො ගෙන ය. ධුතාංග සමාදන් වූවන්ට පෙරවරු කාලයේදී ද ඇල්වතුර උණු වතුර හා ගිලන්පස ගැනීම වරද නැත. 11 ට පමණ දවල් දනය ගැනීම හොඳ ය.

තමා උපාසකවරුන් අතර විශේෂ පුද්ගලයකු වීමේ අදහසින් ධුතාංග සමාදන් නොවිය යුතු ය. තමා ධුතාංග සමාදන් වී සිටින බව ද සෙස්සන්ට නො කිය යුතු ය. උදයේ ආහාර වැළඳීමට අනිකකු ආරාධනා කළහොත් ධුතාංග සමාදන් වී සිටිනා බව නො කියා ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතු ය.

# උදේ සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු 6.30 සිට

## 7 දක්වා වැඳුම් පිදුම් කළ යුතු ය.

තමන්ට නො තේරෙන පාළි භාෂාවෙන් ගොතා ඇති පාඨ කියා වන්දනා පූජා කිරීමේ දී ඇති වන්නේ මඳ විපාකයක් ගෙන දෙන දුබල ඥානවිප්‍රයුක්ත කුසල් ය. ඥානසම්ප්‍රයුක්ත බලවත් කුසල් ඇතිවීමට තමාට තේරෙන භාෂාවකින් තෙරුවන් ගුණ කියා වැඳුම් පිදුම් කළ යුතු ය. ගාථා තේරුමත් සමග කීම සුදුසු ය.

සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු සෑම දෙනා ම මල් ද ගෙන විහාරයකට හෝ වෛත්‍යයක් වෙතට හෝ ගොස් පූජාසනයෙහි මල් තබා මතු දක්වෙන ගාථා තේරුම් සහිතව කියා මල් පිදිය යුතු ය. සිල් සමාදන් වූ දිනයේ මේ පොත ළඟ තබා ගත යුතු ය. වැඳුම් පිදුම් කිරීමේ දී කියන පාඨ පාඨම් නැති නම්, පොත බලාගෙන කියා වැඳුම් පිදුම් කිරීම ද සුදුසු ය. අනිකකු ලවා කියවා ගෙන වැඳුම් පිදුම් කිරීම ද යහපති. භික්ෂූන්වහන්සේ නමක් ලවා කියවා ගෙන වැඳුම් පිදුම් කිරීම හොඳ ය. භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් ලවා එය කරවා ගත නොහැකි නම්, උපාසක පිරිසේ සිටින ශබ්ද නගා කිය හැකි කෙනකු ලවා වන්දනා පූජා පාඨ කියවා ගත යුතු ය. කියවන තැනැත්තාට පාඨම් නැති නම් පොත බලා කියවිය යුතු ය. සෙස්සන් ඔහු කියන පරිදි කියා වැඳුම් පිදුම් කළ යුතු ය. මල් පූජා කිරීම සඳහා භාවිත කරන නොයෙක් ගාථා ඇත්තේ ය. එක් වරක් මල් පිදීමේ දී ඇති තරම් දන්නා තරම් ගාථා කීම නුසුදුසු ය. මක් නිසා ද? එක් ගාථාවකින් මල් පිදූ කල්හි ඒ මල් පූජා වී ඉවර ය. පූජාකළ මල් අයිති බුදුන් වහන්සේට ය. බුදුරදුන්ට අයිති මල් නැවත ගාථා කියා නැවත පිදීම විහිළුවකි. පූජා කළ මල් පූජා කරුට අයිති නැත. අයිති නැති මල් පූජා නො කළ හැකි ය. වරක් ගාථාවක් කියා මල් පිදූ තැනැත්තාට තවත් ගාථාවක් කියා මල් පුදන්නට වුවමනා



නම් නැවත අලුත් මල් සපයා ඒ ගාථාව කියා පිදිය යුතු ය. ඇතැම්හු මල් අසුනෙහි මල් ටිකක් තබා “පූජේම් බුද්ධං කුසුමෙන නෙන” යනාදී ගාථාව කියා ඒ මල් බුදුන්ට පුදති. නැවත “පූජේම් ධම්මං කුසුමෙන නෙන: පූජේම් සංඝං කුසුමෙන නෙන” යනාදී ගාථා කියා ඒ මල්ම ධර්මයට ද සංඝයාට ද පුදති. එසේ කිරීම නො මැනවි. වරක් බුදු රදුන්ට පූජා කළ මල් නැවත ධර්මයට සංඝයාට පිදීමට පූජාකළ තැනැත්තාට අයිතියක් නැත. බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන තෙරුවනට මල් පුදන්නට උවමනා නම් මලසුනෙහි තෙරුවන් සඳහා තුන් පලක වෙන වෙනම මල් තැබිය යුතු ය. ඉක්බිති එක එක ගාථාව කියා ඒ මල් වෙන වෙන ම බුදුන්ට ද දහමට ද සගනට ද පිදිය යුතු ය. එක ම මල් පොකුරක් හෝ මල් වට්ටියක් තෙරුවනට ම පුදනු කැමති නම් මේ මල් බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන ත්‍රිරත්නයට පුදම් යි කියා එක් වරකින් ම පූජා කළ යුතු ය. එසේ කළ කල්හි ඒ මල් එකවර ම තෙරුවනට පූජා වේ. හිමි වේ.

විහාරයට ගොස් මල් පහන් පිදීමේ දී වැදීමේ දී බුදුපිළිමයට වදිමිය පුදමිය යි සිතා වැදුම් පිදුම් නොකළ යුතු ය. බුදුපිළිමය ඉදිරියේ දී සියල්ල දත් බුදුරජාණන් වහන්සේට පුදමිය වදිමිය යන අදහසින් වැදුම් පිදුම් කළ යුතු ය. එසේ කිරීමේ දී ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේට කරන ගෞරවය බුදුපිළිමයට කළ යුතු ය. වැඳ පුද ආපසු යන කල්හි පිටිපා නො යා යුතු ය.

### මල් පූජාව

- අනන්තගුණ වණ්ණස්ස - සුද්ධ සීල සුගන්ධිනො
- පූජේම් ලෝකනාඨස්ස - පුප්ඵමේතං මනෝරමං
- ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - හවිත්වා සීලවා සද,
- පප්පෝම් පරමං සන්තිං - නිබ්බානං බුද්ධ වණ්ණිතං

“අනන්ත ගුණ වර්ණ ඇත්තා වූ පවිත්‍ර වූ සිල් සුවඳ ඇත්තා වූ ලෝකනාඨයන් වහන්සේට මේ මනරම් මල් පූජා කරමි. පූජා වේවා. මේ

පින් බලයෙන් මම සැම කල්හි සිල් ඇත්තේ වී බුදුරදුන් විසින් වර්ණනා කරන ලද පරම ශාන්තිය වූ නිවනට පැමිණෙමිවා.”

## තෙරුවන් වැඳීම

සසර සැරිසරණ අසරණ සත්ත්ව සමූහයට පිහිට වන මහා කාරුණික වූ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස!

චතුරසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් වූ අතිදීර්ඝ කාලය මුළුල්ලෙහි දනපාරමිතාය, ශීලපාරමිතාය, නෛෂ්ක්‍රම්‍ය පාරමිතාය, ප්‍රඥපාරමිතාය, විරියපාරමිතාය, ක්ෂාන්ති පාරමිතාය, සත්‍යපාරමිතාය, අධිෂ්ඨාන-පාරමිතාය, මෛත්‍රී පාරමිතාය, උපේක්ෂා පාරමිතාය යන දශ පාරමි ධර්මීයන් සපුරා චතුස්සත්‍යාවබෝධ කොට පස්මරුන් පරදවා සර්වඥ පද ප්‍රාප්ත වූ නුඹ වහන්සේ ශීලයෙන් ද සමාධියෙන් ද ප්‍රඥවෙන් ද සාද්ධියෙන් ද යසසින් ද ලෝකයෙහි අග්‍රවන සේක. නුඹවහන්සේ වැඩ සිටි තැනට පා තැබූ තැනට පවා රජහු ද දෙව් බඹහු ද නමස්කාර කරන්නාහ.

මහාකාරුණිකයන් වහන්ස! නුඹ වහන්සේගේ කරුණාගුණය ඉතා ආශ්ච්‍යයීය. ලොවුතුරා බුදුව අසරණ සත්ත්වයනට පිහිට වනු සඳහා දනපාරමිතාව පිරු නුඹ වහන්සේ චතුරසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් වූ ඒ අතිදීර්ඝ කාලයෙහි නුදුන් දනක් නැත. නුඹ වහන්සේ දුන් දන වස්තු සම්භාරයට උපමා කිරීමට මහමෙර මිටිය. මහ පොළොව කුඩාය. පොළොවේ වැලිකැට මදය. සාගර ජලය මදය. නුඹ වහන්සේ දුන් වස්තු සම්භාරයට උපමා නැත. නුඹ වහන්සේ අනේක වාරයන්හි සකල සම්පත්තියෙන් පරිපූර්ණ මහාරාජ්‍යයන් දුන් සේක. ප්‍රාණය සේ ප්‍රිය අඹුදරුවන් දුන් සේක. සිය සිරුරෙන් ලේ වගුරුවා දුන් සේක. හදවත උපුටා දුන් සේක. නෙත් උපුටා දුන් සේක. හිස කපා දුන් සේක. නුඹ වහන්සේ ගේ කරුණාවට උපමා නැත. කෝටියක් මවුන්ගේ කෝටියක් පියවරුන්ගේ කරුණාව එක් පිණ්ඩයක් කළ ද නුඹවහන්සේගේ කරුණාවට උපමා නො කළ හැකි ය.

අසරණ සරණ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්ස! නුඹ වහන්සේ බොහෝ සත්ත්වයනට පිහිටවන සේක. නුඹ වහන්සේ බොහෝ සත්ත්වයන් අපායෙන් මුදවන සේක. සසර දුකින් මුදවන සේක. බොහෝ සත්ත්වයනට දෙවි මිනිස් සැප ලබා දෙන සේක. නිවන් සැප ලබා දෙන සේක. නුඹ වහන්සේ බරණැස ඉසිපතනයේ දී දම්සක් පැවැත්වීමෙන් අටළොස් කෙළක් දෙව්බලුන් නිවන් දුක්වූ සේක. තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍ර දේශනාවෙන් සුවාසූ දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක් වූ සේක. සුමන මාලාකාර සමාගමයේදී සුවාසූ දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක. ධනපා සමාගමයේ දී දසදහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක. බදිරංගාර ජාතක සමාගමයේ දී සුවාසූ දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක. ජම්බුකා ජීවක සමාගමයේ දී සුවාසූ දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක. ආනන්දසෙට්ඨි සමාගමයේ දී සුවාසූ දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක් වූ සේක. පාරායන සූත්‍ර දේශනයේ දී තුදුස් කෝටියක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක. යමකප්‍රාතිභායථියේ දී විසිකෝටියක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක. දේවෝරෝහණයේ දී තිස්කෝටියක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක් වූ සේක. අභිධර්ම දේශනයේදී අසූකෝටියක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක. සක්කපඤ්ඤ සූත්‍ර දේශනයේ දී අසූදහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දුක් වූ සේක. මහාසමය සූත්‍ර මංගල සූත්‍ර වූළුරාහුලෝවාද සූත්‍ර දේශනාවල දී අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් නිවන් දුක්වූ සේක.

මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස! දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයෙන් අසූ අනුවාඤ්ජන ලක්ෂණයෙන් කේතුමාලාවෙන් ව්‍යාමප්‍රභාවෙන් ඡට්චරණ රශ්මි මාලාවෙන් බබලන්නා වූ නුඹ වහන්සේ රූප සෞන්දර්යයෙන් ද ලෝකයෙහි අග්‍ර වූ සේක.

අෂ්ටාංග සමන්වාගත බ්‍රහ්මස්චරයෙන් දහම් දෙසන්නා වූ නුඹ වහන්සේ වචන විලාසයෙන් ද ලෝකයෙහි අග්‍ර වූ සේක.

සර්වඥතාඥන දශබලනඥන චතුර්වේශාරදාඥන ඡටි අසාධාරනඥන චතුර් යෝනි පරිච්ඡේදඥන පඤ්චගති පරිච්ඡේදඥන චතුර්දශ බ්‍රහ්මඥන ප්‍රතිසම්භිද ඥානාදි අනේක ඥානයන්ගෙන් ආඨාය වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස! මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යන ලෝකත්‍රයෙහි සියල්ලන් විසින් දත් සියල්ල නුඹ වහන්සේ දත් සේක. ඔවුන්ගේ සිත් ඔවුන්ගේ අදහස් ඔවුන්ගේ චරිත නුඹ වහන්සේ මැනවින් දන්නා සේක. නුඹවහන්සේ විසින් නො දත හැකි ධර්මයක් නැත.

දෝත නඟා වදින්නහුට පවා නොයෙක් දෙව් මිනිස් සැප ලබා දීමට සමත් අවිත්තනීය අප්‍රමේය ගුණස්කන්ධයක් ඇති මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස! නුඹ වහන්සේ පිළිසරණ කරගන්නට ලැබූ මම ද පිනා ගියෙමි.

අසරණ සරණ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්ස! මම දිවි හිමි කොට නුඹ වහන්සේ සරණයෙමි. මම නුඹ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වෙමි. නුඹ වහන්සේ වදළ ධර්ම රත්තනය ද සරණයෙමි. නුඹ වහන්සේගේ ඖරස පුත්‍ර ආයඨී සංඝරත්තනය ද සරණ යෙමි.

දෙවි බඹුන් විසිනුදු බැතියෙන් නමදින නුඹ වහන්සේගේ පාද පද්මය බැතියෙන් වදිමි. දෙවනුව ද වදිමි. තෙවනුව ද වදිමි. නුඹ වහන්සේ වදළ ධර්ම රත්තනයට ද වදිමි. දෙවනුව ද වදිමි. තෙවනුව ද වදිමි. නුඹ වහන්සේගේ ඖරසපුත්‍ර මහා සංඝ රත්තනයට ද වදිමි. දෙවනුව ද වදිමි. තෙවනුව ද වදිමි.

මෙසේ තෙරුවන් වැඳ වෛත්‍යයක් ඇතිනම් එහි යන්න.

## වෛත්‍ය වන්දනාව

වෛත්‍ය වන්දනාවට යන පින්වතා විසින් මළුවට පිවිසෙන තැනදී සිටගෙන දෙහොත් නගා වැඳ වෛත්‍ය සමීපයට ගොස් පසඟ පිහිටුවා තුන්වරක් වැඳ නැගිට වෛත්‍ය දෙසට දෙහොත් නගා වැඳගෙන පිදීමට මල් ඇති නම් මල් අතට ගෙන කුඩා වෛත්‍යයක නම් තුන් වටයක් ද මහා වෛත්‍යයක නම් එක් වටයක් ද ගොස් මලසුනෙහි මල් තබා නැවත ද පසඟ පිහිටුවා වැඳ මේ ගාථාව කියා මල් පුදන්න.

**වෛත්‍යයට මල් පිදීම**

- අනන්තගුණ වණ්ණස්ස - සුද්ධසීලසුගන්ධිනෝ,
- චේතියං ලෝකනාථස්ස - පුප්ඵෙතේතෙන පූජයේ

අනන්ත ගුණ නමැති වර්ණ ඇත්තා වූ ගුඬ වූ ශීල සුගන්ධය ඇත්තා වූ ලෝකනාථයන් වහන්සේගේ වෛත්‍යයට මේ මල් පූජා වේවා.

**වෛත්‍ය වන්දනාව**

- සබ්බ පාප විසුද්ධස්ස - අනන්ත ගුණ ධාරිනෝ,
- නමාමි ලෝකනාථස්ස - සාදරං ධාතුචේතියං.

සකල පාපමලයෙන් පවිත්‍ර වූ අනන්ත ගුණ දරන්නා වූ ලෝකනාථයන් වහන්සේගේ ධාතු වෛත්‍යය ආදරයෙන් වදිමි.

**බෝධි වන්දනාව**

වෛත්‍යය වැඳ බෝධීන් වහන්සේ වෙත යා යුතු ය. එහි ගොස් පසඟ පිහිටුවා වැඳ ප්‍රදක්ෂිණා කොට අසුනෙහි මල් තබා මේ ගාථාව කියා පූජා කරන්න.

**බෝධීන්වහන්සේට මල් පිඳීම**

සේවිතං ධම්මරාජෙන - පත්තුං සම්බෝධි මුත්තමං  
පූජේථි බෝධිරාජානං - පූජ්චෙනෙතෙන සාදරං.

ධර්මරාජයන් වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන්වහන්සේ විසින් සමාක් සම්බෝධියට පැමිණීම පිණිස සේවනය කරන ලද්ද වූ බෝධිරාජයන් වහන්සේට මේ මල් ආදරයෙන් පූජා කරමි. පූජා වේවා.

**බෝධි වන්දනාව**

සේවිතං ධම්මරාජෙන - නර දේවේහි පූජිතං,  
වන්දුමි බෝධිරාජානං - නිබ්බාන සුඛ දයකං.

ධර්මරාජයන් වහන්සේ විසින් සේවනය කරන ලද්ද වූ බොහෝ දෙවි මිනිසුන් විසින් පුදනු ලබන්නා වූ වදින පුදන ජනයාට නිවන් සුවය ගෙන දෙන්නා වූ බෝධිරාජයන් වහන්සේ වදිමි.

**පැරණි බෝධි වන්දනා ගාථා**

යස්ස මූලේ නිසින්තෝව - සබ්බාරිච්ඡයං අකා,  
පත්තෝ සබ්බඤ්ඤානං සත්ථා - වන්දේ තං බෝධිපාදපං.

ඉන්දනීල වණ්ණ පත්ත සේත ඛන්ධ භාසුරං,  
සත්ථු නෙත්ත පංකජාහි පූජිතග්ග සාදනං,  
අග්ග බෝධි නාම වාම දේවරුක්ඛ වණ්ණිතං,  
තං විසාල බෝධිපාදපං නමාමි සබ්බද.

මෙසේ බෝධි වන්දනා කොට මෙතෙක් රැස් කළ සියළු පින් ලෝසසුන් රක්තා දෙවියන්ට හා මියගිය ඥාතීන්ට ද සකල සත්ත්වයන්ට ද අනුමෝදන් කරවනු.

### දෙවියන්ට පින් දීම

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
සබ්බේ දේවාඅනුමෝදන්තු - අම්භේ රක්ඛන්තු සබ්බද.

තේරුම :-

අප විසින් කරන ලද්ද වූ සකල සම්පත්තීන් සිදු කර දෙනනා වූ මේ පින් සියලු දෙවියෝ අනුමෝදන් වෙත්වා. සෑම කල්හි අප ආරක්ෂා කරත්වා.

### මියගිය නෑයන්ට පින් දීම

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
ඤ්ඤායෝ අනුමෝදන්තු - පරලෝක මිත්තො ගතා.

තේරුම:-

අප විසින් කරන ලද්ද වූ සියලු සම්පත් ලබා දෙනනා වූ මේ පින් මෙලොවින් පරලොවට ගියා වූ අපගේ නෑයෝ අනුමෝදන් වෙත්වා.

### සියළු සත්ත්වයන්ට පින් දීම

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු - සුඛිතා භොන්තු තෙ සද.

තේරුම :-



අප විසින් කරන ලද සියලු සම්පත් ලබා දෙන මේ පින් සකල සත්ත්වයෝ අනුමෝදන් වෙත්වා. ඒ සියල්ලෝ සැම කල්හි සුවපත් වෙත්වා.

### ප්‍රාර්ථනා ගාථා

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - සුඛාය පටිපත්තියා  
පාපුණේයාමි නිබ්බානං - අජරං අමරං වරං.

තේරුම:-

මම මේ පිනෙන් පහසු වූ ප්‍රතිපත්තියෙන් ජරා මරණ නැති උතුම් නිවනට පැමිණෙමිවා.

1. ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - යාව පප්පෝමි නිබ්බුතිං  
තාව සබ්බ භවේස්වාහං - පඤ්ඤවා සීලවා භවේ.
2. මහද්ධනෝ මහායසෝ - අජපලොහෝ අමච්ඡරී  
සද දුනෝ රතෝ සද්ධෝ - සණ්භවාචෝ භවාමහං
3. මෙත්ත චිත්තෝ කාරුණිකෝ - සද පරහිතෝ රතෝ  
ගුණඤ්ඤා ගුණවත්තානං - තේසං සක්කාරකෝ භවේ.
4. මහබ්බලෝ නිරාතංකෝ - දක්ඛෝ සබ්බත්ථ සාධනෝ,  
සුමිත්තෝ චිරජීවී ච - භවෙය්‍යං ධම්මිකෝ සද

තේරුම:-

1. මම යම්තාක් මේ පිනෙන් නිවනට පැමිණෙමි ද එතෙක් සකල භවයන්හි නුවණැත්තේ ද සිල් ඇත්තේ වෙමිවා.

2. බොහෝ ධන ඇත්තේ ද ලෝභ නැත්තේ ද මසුරුකම් නැත්තේ ද සෑම කල්හි දීමෙහි කැමැත්ත ඇත්තේ ද ශ්‍රීඨාව ඇත්තේ ද මෘදු කථා ඇත්තේ ද වෙමිවා.
3. මෙත් සිත් ඇත්තේ ද කරුණාව ඇත්තේ ද සෑම කල්හි අනුන්ගේ යහපතෙහි යෙදෙන්නේ ද ගුණවතුන්ගේ ගුණ දන්නේ ද ඕවුනට සත්කාර කරන්නේ ද වෙමිවා.
4. බොහෝ කාය බල ඇත්තේ ද රෝග නැත්තේ ද සියල්ල සිදු කිරීමෙහි දක්ෂ වූයේ ද යහපත් මිතුරන් ඇත්තේ ද බෝකල් ජීවත්වන්නේ ද ධර්මයෙන් ජීවත් වන්නේ ද වෙමිවා.

## විශේෂ පුනරාවේදනා

ඇතැමුන්ට විශේෂයෙන් පින් දීමට බලාපොරොත්තු වන මාපියාදී නෑයෝ ඇතහ. එසේ පින් දීමට බලාපොරොත්තු වන පින්වත්හු මේ ගාථා පාඨම් කරගෙන ඒ අයට පින් අනුමෝදන් කරත්වා.

### මිය ගිය මෑණියන්ට පින්දීම

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
මාතා මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතා.

### මියගිය පියාණන්ට පින් දීම

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
පියා මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතෝ.

### සහෝදරයාට

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
භාතා මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතෝ.

### සහෝදරියට

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
හගිණි මේ අනුමෝදතු - පරලෝකමිතෝ ගතා.

### පුත්‍රයාට

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
පුත්තෝ මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතෝ.

### ඌවට

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං

ධීනා මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතා.

**සැමියාට**

කතං අමනේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
හත්තා මේ අනුමෝදතු - පරලෝකමිතෝ ගතෝ.

**භාර්යාවට**

කතං අමනේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං,  
ඡායා මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතා.

**ගුරුවරයාට**

කතං අමනේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං,  
ගරු මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතෝ.

**උදයේ 7 ට**

වන්දනා පූජා අවසන් කොට උදේ 7ට පමණ ආහාර ගත යුතුය. දවල් වී 7 ට පමණ සිල් සමාදන් වන්නාවූ විසින් ආහාර වලඳ පසුව වන්දනා පූජා කළ යුතු ය. දවල් වී ආහාර ගැන්ම ශරීරයට අහිත ය. ආහාරය නිසා බොහෝ කෙලෙස් ඇති වේ. සිල් ගත් දිනයේ දී ආහාරය සම්බන්ධයෙන් ඇති විය හැකි තෘෂ්ණා මානාදි ක්ලේශයන් ඇති නොවන සැටියට ආහාර වැළඳීම කරන්නට පුරුදු කරගත යුතු ය.

**ආහාර වැළඳිය යුතු ආකාරය**

ඔබට සිල් ගත් දිනයේ දී සමහරවිට සැදහැවුණ්ගෙන් දනය ලැබෙන්නට පිළිවන. ඒ දනය සමහර විට ප්‍රණීත එකක් වන්නට පිළිවන. ප්‍රණීත භෝජනයක් ලද හොත් ලෝභය ඇති විය හැකිය. කටුක

නීරස භෝජනයක් ලද කල්හි කෝපය ඇති විය හැකි ය. ඔබ මේ පොහොය දිනයේ දී ලද ප්‍රණීත භෝජනය ගැන ලෝභය නූපදවා නොමනා බොජුන් ගැන කෝප නොවී මැදහත්ව නුවණින් ඒ ආහාරය වැළඳිය යුතු ය.

ඔබට පිළිගන්වන දනය අතට ගෙන “දනය දුන් පින්වතා නිදුක් වේවා, නිරෝග වේවා, සුවපත් වේවා, මේ ආහාරගෙන් මාගේ සාගින්න නිවෙන්නාක් මෙන් මේ දනය දුන් පින්වතාගේ සියලු දුක්ගිනි නිවේවා” යි මෙන් වඩා: “මා මේ ආහාරය වළඳන්නේ රස විඳීමට හෝ ඇඟ තර කර ගැනීමට හෝ ඇඟ පැහැපත් කර ගැනීමට හෝ නොවේ ය. මා මෙය වළඳන්නේ සාගින්න නිවා ගැනීම පිණිස ය. ශරීරය හා ජීවිතය පවත්වා ගැනීම පිණිස ය, ප්‍රතිපත්ති පිරිය හැකිවීම පිණිස ය” යි ද සිතා ආහාරය වළඳන්න.

## ආහාර ප්‍රතික්කූල සංඥා භාවනාව

ගමට කර්මස්ථාන සතළිසක් ඇත්තේ ය. ඉන් එකක් ආහාරය පිළිබඳ කමටහනෙකි. ඒ කමටහන සිහි කරමින් ආහාර ගැනීම පුරුදු කරගත හොත් ඉතා හොඳ ය. එය කාමරාග සංයෝජනය සිඳි අනාගාමී ඵලයට පැමිණ බුහුම ලෝකයට යාමට උපකාර වන කර්මස්ථානයකි. ඒ භාවනාව නම් ආහාරයෙහි ඇති පිළිකුල් බව නැවත නැවත සිහි කිරීම ය. ප්‍රතික්කූල සංඥාවෙන් ආහාර වළඳන්නේ මෙසේය.

ආහාර බඳුන ගෙන මෙසේ සිතනු:- ඉතා ශුද්ධ වස්තුවක් ලෙස මනා වර්ණයෙන් හා සුවඳින් යුක්ත වන දුටුවන්ට අනුභව කරන්නට සිතෙන මේ ආහාරය මා විසින් අත දමා ඇනු කල්හි කලින් පැවති ලස්සන නැති වී කැත වන්නේ ය. බල්ලකුට කපුටකුට මිස අනිකකුට නොදිය හැකි තත්ත්වයට පැමිණෙන්නේ ය. හැනීමෙන් පිළිකුල් බවට පත් වූ ඒ ආහාරය කටට ගෙන දිවෙන් පෙරළ පෙරළා සැපු කල්හි සුණු

වී කෙළ සෙම් හා මිශ්‍රවී බලු වමනයක් සේ පිළිකුල් බවට පැමිණෙන්නේ ය. එය කටින් පිටතට දැමුව හොත් පිළිකුල නිසා සමීපයේ සිටියෝ පලා යන්නාහ. මුව තුළ දී අධික අපවිත්‍ර භාවයකට පැමිණි ඒ ආහාරය ගලනාළය දිගේ ගොස් ආමාශයට පත් කල්හි කිසි කලෙක පිරිසිදු නොකළ වැසිකිළි වළක් බඳු වූ ආමාශයේ සෙම් පින් හා මිශ්‍රවෙමින් පෙණ දම දමා පැසි වඩාත් පිළිකුල් බවට පැමිණෙන්නේ ය. එහි දී ආහාරයේ පැහැය වෙනස් වී දුර්ගන්ධ භාවයට පැමිණෙන්නේ ය. වඩාත් පිළිකුල් බවට පැමිණියා වූ ඒ ආහාරය ක්‍රමයෙන් වඩ වඩාත් පිළිකුල් බවට පැමිණෙමින් පණුවන් ද සමග අධෝ මාර්ගය කරා ගමන් කරන්නේ ය. පරම අපවිත්‍ර භාවයට ප්‍රතික්කුල භාවයට පැමිණියා වූ ඒ ආහාර ජනයාට පෙනෙන තැනක බැහැර කළ නො හැකි වන්නේ ය. බැහැර කිරීමට ජන ශුන්‍යස්ථානයකට යන්නට සිදු වන්නේ ය. මේ ආහාරයේ ස්වභාවය ය.

මේ ගාථා ද භාවනා වශයෙන් සිහි කිරීම, සජ්ඣායනා කිරීම මැනවි.

1. අන්තං පානං බාදනීයං - හෝජනං ච මහාරහං,  
ඒකද්වාරේන පවිසිත්වා - නවද්වාරේහි සන්දති.
2. අන්තං පානං බාදනීයං - හෝජනං ච මහාරහං,  
භුඤ්ජති සපරිවාරො - නික්ඛාමෙන්තෝ නිලීයති.
3. අන්තං පානං බාදනීයං - හෝජනං ච මහාරහං,  
භුඤ්ජති අභිනන්දන්තෝ - නික්ඛාමෙන්තෝ ජගුච්ජති.
4. අන්තං පානං බාදනීයං - හෝජනං ච මහාරහං,  
ඒකරත්ති පරිවාසා - සබ්බං භවති පූතිකං.

තේරුම:-

- (1) බත් ද පැන් ද කැවිලි ද වටිනා බොජුන් ද යන මේවා එක් දෙරකින් ශරීරයට ඇතුළුව නව දෙරකින් වැගිරෙන්නේ ය.
- (2) බත් ද පැන් ද කැවිලි ද වටිනා බොජුන් පිරිවර ද සහිතව හිඳ අනුභව කරන්නේ ය. පිටකරන කල්හි සැඟවෙන්නේ ය.
- (3) බත් ද පැන් ද කැවිලි ද වටිනා බොජුන් ද ප්‍රීතියෙන් අනුභව කරන්නේ ය. කයින් බැහැර කරන කල්හි පිළිකුල් කරන්නේ ය.
- (4) බත් ද පැන් ද කැවිලි ද වටිනා බොජුන් ද එක් රාත්‍රියකින් සම්පූර්ණයෙන් කුණු වන්නේ ය.

ආහාරයේ තතු සලකා බැලීම සම්බන්ධයෙන් තථාගතයන් වහන්සේ විසින් මෙසේ වදාරා ඇත්තේ ය.

කබලිංකාරේ හික්බවේ, ආහාරේ පරිඤ්ඤාතේ පඤ්චකාම ගුණිකෝ රාගෝ පරිඤ්ඤාතෝ හෝති. පඤ්ඤාකාම ගුණිකෝ රාගෝ පරිඤ්ඤාතෝ නත්ථී තං සංයෝජනං. යෙන සංයෝජනෙන සංයුත්තෝ අරියසාවකෝ පන ඉමං ලෝකං ආගච්ඡෙය්‍ය.

තේරුම:-

“මහණෙනි, කබලිංකාර ආහාරය පිරිසිඳ දැනගත් කල්හි පඤ්චකාමයන් පිළිබඳ වූ රාගය ද පිරිසිඳ දැන ගත්තේ වන්නේ ය. පඤ්චකාමය පිළිබඳ රාගය පිරිසිඳ දැනගත් කල්හි යම් සංයෝජනයක් නිසා ආර්යශ්‍රාවකයා කාමලෝකයේ උපදී ද ඒ සංයෝජනය ඔහුට නැත්තේ ය. ඔහු නැවත කාමලෝකයේ නූපදින්නේ ය.

## ශීලය ආවර්ජනා කිරීම

උදයේ ආහාර වැළඳීමෙන් පසු තමා සමාදන් වී සිටින ශීලයේ සිකපද එකින් එකට සිහි කොට ප්‍රීතිය ඇති කර ගත යුතු ය. එය කිරීමට අසමත් අය පොත බලා ගෙන කරනු. සිල් සමාදන් වූ පිරිසක් ඇති නම් ශබ්ද නගා පොත කියවිය හැකි කෙනකු ලවා කියවා ගත යුතු ය. සිකපද ආවර්ජනය කරන්නේ මෙසේ ය.

1. රහතන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකී සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත සිතින් වාසය කරන්නා හ. මම ද අද ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකී, සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත සිතින් රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.
2. රහතන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් සොරකමින් වැළකී ඇද නැති පිරිසිදු සිතින් වාසය කරන්නාහ. මම ද අද සොරකමින් වැළකී ඇද නැති පිරිසිදු සිතින් රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.
3. රහතන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂයන් ගේ ලාමක හැසිරීමෙන් වැළකී පිරිසිදුව වාසය කරන්නාහ. මම ද අද ස්ත්‍රී පුරුෂයන්ගේ ලාමක හැසිරීමෙන් වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.
4. රහතන් වහන්සේලා බොරු කීමෙන් වැළකී සෑම තැනදීම සත්‍ය ම පාවිච්චි කරමින් අවංකව වාසය කරන්නාහ. මම ද



අද බොරු කීමෙන් වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.

5. රහතන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් සුරා පානයෙන් වැළකී වාසය කරන්නාහ. මම ද අද මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතු වන සුරාමේරය පානයෙන් වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.
6. රහතන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් නොකල්හි ආහාර වැළඳීමෙන් වැළකී වාසය කරන්නාහ. මම ද අද නොකල්හි ආහාර වැළඳීමෙන් වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.
7. රහතන් වහන්සේලා දිවි හිමියෙන් නැටුම් ගැයුම් වැයුම් කිරීමෙන් හා කරවීමෙන් ද බැලීමෙන් හා ඇසීමෙන් ද, කෙලෙස් වැඩීමට හේතු වන විසුළු බැලීමෙන් ද, මල් පැළඳීමෙන් ද සුවඳ වර්ගවලින් හා විලවුන් වලින් ශරීරය සුවඳ කිරීමෙන් හා පැහැපත් කිරීමෙන් ද, අඩුතැන් පුරවා ඔප මට්ටම් කිරීමෙන් ද වැළකී වාසය කරන්නාහ. මම ද අද නැටුම් ගැයුම් වැයුම් කිරීමෙන් හා කරවීමෙන් ද බැලීමෙන් හා ඇසීමෙන් ද කෙලෙස් වැඩීමට හේතු වන විසුළු බැලීමෙන් ද, මල් පැළඳීමෙන් ද, සුවඳ වර්ගවලින් හා විලවුන් වලින් ශරීරය සුවඳ කිරීමෙන් හා පැහැපත් කිරීමෙන් ද, අඩු තැන් පුරවා ඔපමට්ටම් කිරීමෙන් ද වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.
8. රහතන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් කාමභෝගීන් පරිභෝග කරන උසසුන් මහසුන්, පරිභෝගයෙන් වැළකී වාසය කරන්නාහ. මම ද අද කාමභෝගීන් පරිභෝග කරන උසසුන්

මහසුන් පරිභෝගයෙන් වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.

**නවාංග ශීලය ආචර්ජනය කිරීම**

නවාංග ශීලය සමාදන් වූවන් විසින් ඉහත දැක්වූ පරිදි සිකපද අට ආචර්ජනය කොට නවවන සිකපදය මෙසේ ආචර්ජනය කළ යුතු ය.

- 9. රහතන් වහන්සේලා දිවි හිමියෙන් ඊර්ෂ්‍යා ක්‍රෝධවලින් තොරව සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෙමත්‍රියෙන් වාසය කරන්නාහ. මම ද අද ඊර්ෂ්‍යා ක්‍රෝධවලින් තොරව සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෙමත්‍රියෙන් රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.

**දශ ශීලය ආචර්ජනය කිරීම**

දස සිල් සමාදන් වන්නවුන් විසින් අෂ්ටාංග ශීලයට කී පරිදි සිකපද ආචර්ජනය කොට දසවන සිකපදය මෙසේ ආචර්ජනය කළ යුතු ය.

- 10. රහතන් වහන්සේලා දිවි හිමියෙන් රන්රිදී මිල මුදල් පිළිගැනීමෙන් වැළකී වාසය කරන්නාහ. මම ද අද රන් රිදී මිල මුදල් පිළිගැනීමෙන් වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව වාසය කරමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.

**උදය කාලයේ 8 සිට 10.30 දක්වා**

භාවනා කිරීම, බණ ඇසීම, බණ පොත් කියවීම, ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම යන මේ කටයුතුවල අවකාශ ඇති පරිදි යෙදෙනු. 9 ටත් 10 ටත් අතර බීමට දෙයක් ලද හොත් වළඳනු.

## බුද්ධානුස්මිති භාවනාව

උපාසක පිරිසට භාවනාවට සුදුනම් වීම පිණිස සිනුවක් නාද කරවන හොත් යහපති. භාවනා කිරීමේ කාලය පැමිණි කල්හි සැමදෙනම පෙළ සැදී එක්කෙනකු අනිකකු ගේ ඇඟේ නො හැපෙන ලෙස සතරගුලක් පමණවත් ඉඩ තබා: උපාසකවරුන් විසින් බද්ධ පර්යංකයෙන් ද, උපාසිකාවන් විසින් අර්ධ පර්යංකයෙන් ද වාඩිවිය යුතු ය. උපාසිකාවන් බද්ධ පර්යංකයෙන් වාඩි වීම අශෝභන ය.

## භාවනාවේ පූර්වකාර්ය

වාඩිවීමෙන් පසු දෙ අත එක් කොට හිස මත හෝ නලලෙහි හෝ තබාගෙන තෙරුවන් වැඳීම් ආදිය සඳහා සැම දෙනාම එකට මෙසේ කියනු. සැම දෙනාම කීමට අසමත් නම් කෙනකු ලවා කියවා ගත යුතු ය.

ඉතිපි සෝ හගවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජා වරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරො පුරිසධම්ම සාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, හගවාති. ඉමේහි නවහි ගුණේහි සමන්තාගතං සම්මා සම්බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි. සම්මාසම්බුද්ධං සිරසා නමාමි.

ස්වාක්ඛාතෝ හගවතා ධම්මො, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ එහිපස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ, පච්චත්තං චේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤහිති. ඉමේහි ඡහිගුණේහි සමන්තාගතං ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි. ධම්මං සිරසා නමාමි.

සුපට්ඨන්තො හගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපට්ඨන්තෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, ඤයපට්ඨන්තෝ හගවතො සාවකසංඝෝ, සාමිච්චිපන්තෝ හගවතො සාවකසංඝො, යදිදං චත්තාරි පුරිසසුගානි අට්ඨපුරිස පුග්ගලා ඒස හගවතො සාවකසංඝෝ, ආහුණෙය්සෝ

පාහුණෙය්‍යෝ දක්ඛිණෙය්‍යෝ, අඤ්ජලිකරණීයෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛන්තං ලෝකස්සාති. ඉමේහි නවහි ගුණේහි සමන්තාගතං සංඝං සරණං ගච්ජාමි. සංඝං සිරසා නමාමි.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! මාගේ අනුවණකමින් මාගේ දුබලකමින් මාගේ කායදිද්වාරත්‍රයෙන් නුඹ වහන්සේට සිදුවී ඇති වරදක් වේ නම් අසරණ වූ මා හට සමාවන සේක්වා.

මාගේ අනුවණ කමින් මාගේ දුබලකමින් ධර්මරත්නයට හා සංඝරත්නයට වරද සිදුවී ඇති නම් ධර්මරත්නය හා සංඝරත්නය ද මා හට සමාවන සේක්වා.

මාගේ අනුවණකමින් මාගේ දුබලකමින් ආයතීයන් වහන්සේලාට වරදක් සිදුවී ඇති නම් සියලු ආයතීයන් වහන්සේලා මා ට සමාවන සේක්වා.

මහාකාරුණික වූ භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මාගේ හෘදය නුඹ වහන්සේට ගඳකිලියක් කොට පූජා කරමි. එහි වැඩවෙසෙමින් මා හට නිවන්මඟ දක්වන සේක්වා.

බුද්ධානුභාවයෙන් ධර්මානුභාවයෙන් සංඝානුභාවයෙන් මා විසින් කර ඇති කුශලානුභාවයෙන් මාගේ සිත සමාධි වේවා. මා කෙරෙන් නීවරණයෝ දුරුවෙත්වා!

මාගේ ආරක්ෂක දේවතාවෝ ද ලෝකපාලක දේවතාවෝ ද වෛර නැත්තෝ වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා!

මාගේ මාපිය ගුරුවරයෝ ද උපකාරකයෝ ද වෛර නැත්තෝ වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

සකල සත්ත්වයෝ ම වෙර නැත්තෝ වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

මෙසේ භාවනාවේ පූර්වකාන්තය කොට නිමවා දෙ අත් පහත දමා උකුල මත තබා “මම බුද්ධාදී මහෝත්තමයන් ගිය මඟ යෙමිය නිවන් මඟ යෙමිය” යි සිත්හි ප්‍රීතිය ඇති කර ගෙන ඇස් වසාගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා ඉදිරියේ අහසේ හෝ අසුනක හේ වැඩ සිටින ආකාරයෙන් සිතා බුදුරුව හොඳින් සිතට ගෙන මෙසේ භාවනා කරන්න.

මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්හත් මාර්ග ඥානයෙන් සකල ක්ලේශයන් නසා කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් ද, කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද අර්හත් මාර්ගඥානයෙන් සංසාරචක්‍රයාගේ අර සිඳි ලූ හෙයින් ද දෙවියන් සහිත ලෝකයා විසින් පිරිනමන ප්‍රත්‍යයන් පිළිගැනීමට සුදුසු හෙයින් ද අරහං නම් වූ සේක.”

මේ වාක්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ බුද්ධ ගුණ නවයෙන් පළමුවැන්න වූ “අරහං” ගුණය ය. මෙය විස්තර වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට ද උත්සාහ කරන්න. භාවනා කිරීමේදී ප්‍රසාදය වැඩෙන්නේ බුද්ධ ගුණාරම්මණයෙහි සිත සමාධි වන්නේ තමා සිහි කරන ගුණය ගැන තේරුම් තුබූ තරමට ය. බුදුගුණ විස්තර වශයෙන් තේරුම් ගැනීමට “සුවිසි මහගුණය” නමැති පොත කියැවීම ප්‍රයෝජන ය. බුද්ධ ගුණ නවයම භාවනා කිරීම හොඳ ය. එහෙත් එය අපහසු බැවින් මෙහි අරහං ගුණ භාවනාව පමණක් දක්වන ලදී. මේ භාවනාව පාලි වචනවලින් කරනහොත් “ඉතිපිසෝ හගවා අරහං” කියා භාවනා කරනු. එසේ කිරීම එතරම් සාර්ථක නොවිය හැකි ය. භාවනාව පටන් ගැනීමේ දී “ම මෙපමණ වේලාවක් භාවනා කරමි” යි කාලය නියම කරගෙන භාවනා කරනු. එක් වරකට අඩු ගණනේ පැය භාගයක්වත් භාවනා කළ යුතු ය. දවසේ භාවනා කරන සෑම වාරයේ දී පූර්වකාන්තය නො කළොට වරද

නැත. පළමු වාරයේ දී පූර්වකාන්තය කොට පසුව භාවනාව පමණක් කරනු. යන එනවිට ද මේ භාවනාව කළ හැකි ය.

## බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවේ අනුසස්

බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවේ අනුසස් බොහෝ ය. කලක් කළ හොත් එහි අනුසස් තමාට ම දැකිය හැකි වනු ඇත. බුදුගුණ නිතර මෙනෙහි කිරීම බුදු රදුන් හා වාසය කිරීමක් වැනිය. බුදු ගුණ සිහි කරන කල්හි සිතෙහි රාගය නැගී නොසිටී. ද්වේෂය නැගී නොසිටී. මෝහය නැගී නොසිටී. ඒ නිසා බුදුරදුන් අරභයා ඔහුගේ සිත සෘජුව පවතී. නීවරණයෝ යටපත් වෙති. මේ භාවනාව කරන සමහරුන්ට බුදුරජාණන් වන්සේ පියවි ඇසින් පෙනෙන්නාක් මෙන් පෙනෙන්නට වෙයි. එයින් ඔහුට ඉමහත් ප්‍රීතියක් ලැබේ. නිතර බුදු ගුණ සිහි කරන්නා වූ පින්වතාගේ ශරීරය සවිඥානවත් වහන්සේලා වැඩ සිටින වෛතාසයක් කරඬුවක් බඳු වේ. එබැවින් ඒ භාවනාව කරන සත්පුරුෂයා ගරු බුහුමන් කිරීමට සුදුසු පුද්ගලයෙක් වේ. පූජා සත්කාර ලැබෙන පුද්ගලයෙක් වේ. මේ භාවනාවෙන් ඒ ඒ පුද්ගලයන්ට උත්පත්තියෙන් හිමිවී ඇති අවාසනාවන්ත ගති ක්‍රමයෙන් දුරුවේ. ග්‍රහ අපල දුරු වේ. රස්සාවක් කරන්නකුට නම් එය දියුණු වේ. ඔහුගේ අදහස් ඉටු වේ.

“ඒකෝ ධම්මෝ භික්ඛවේ භාවිතෝ බහුලිකතෝ ඒකන්ත නිබ්බිදය විරාගාය නිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤය සම්බෝධාය නිබ්බානාය සංවත්තති. කතමෝ ඒකෝ ධම්මෝ? බුද්ධානුස්සති. අයං බො භික්ඛවේ ඒකෝධම්මෝ භාවිතො බහුලිකතෝ ඒකන්ත නිබ්බිදය විරාගාය නිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤය සම්බෝධාය නිබ්බානාය සංවත්තති.”

මේ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවෙහි අනුසස් දක්වා වදාළ පාඨයෙකි. එහි තේරුම මෙසේ ය:-

“මහණෙනි, එක් ධර්මයක් භාවනා කරන ලද්දේ නැවත නැවත භාවනා කරන ලද්දේ ඒකාන්තයෙන් සසරට කලකිරීම පිණිස සසරට ඇති ඇලීම නැතිවීම පිණිස දුක් නිවීම පිණිස කෙලෙස් ගිනි නිවීම පිණිස විශිෂ්ට ඥානයෙන් ලෝ තතු දූන ගැනීම පිණිස චතුස්සත්‍ය අවබෝධවීම පිණිස නිර්වාණය පිණිස පවතී. කිනම් එක් ධර්මයක් ද යත්? බුද්ධානුස්මාතිය ය. මහණෙනි, මේ එක ධර්මය භාවනා කරන ලද්දේ නැවත නැවත භාවනා කරන ලද්දේ ඒකාන්තයෙන් සසරට කල කිරීම පිණිස සසරට ඇති ඇලීම නැති වීම පිණිස දුක්ගිනි නිවීම පිණිස කෙලෙස් ගිනි නිවීම පිණිස විශිෂ්ට ඥානයෙන් ලෝ තතු දූන ගැනීම පිණිස චතුස්සත්‍යය අවබෝධවීම පිණිස නිවන පිණිස පවතී.”

භාවෙහි බුද්ධානුස්සතිං - භාවනානමනුත්තරං  
 ඉමං සතිං භාවයිත්වා - පුරයිස්සසි මානසං”

(සුභුතිථෙරාපදන)

තේරුම:-

“භාවනාවන් අතුරෙන් සියල්ලට උතුම් බුද්ධානුස්මාතිය භාවනා කරව. මේ භාවනාව කොට අදහස් සම්පූර්ණ කර ගනුව. මුදුන්පත් කර ගනුව.”

බුදු ගුණ නවය ම එකවර භාවනා කරනු කැමතියන් විසින් මේ වාක්‍ය නවය පාඩම් කරගෙන භාවනා කළ යුතු ය.

## නවගුණ භාවනා වාක්‍යය.

### 1. අරහං ගුණය

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්භත් මාර්ග ඥානයෙන් සවාසනාසකලක්ලේශ ප්‍රභාණයෙන් පරිශුද්ධ වන සේක. මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යන ලෝකත්‍රය වාසීන් විසින් කරන පූජාසත්කාරයන් පිළිගැනීමට සුදුසු වන සේක.

2. සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අතීතානාගත වර්තමාන යන කාලත්‍රයට අයත් වූ ද කාලයට අයත් නොවූ ද සියල්ල අනිකකුගේ උපදෙස් නැතිව තමන් වහන්සේ විසින් මැනවින් දැන සිටිය සේක.

3. විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විදර්ශනාඥානාදී අෂ්ට විද්‍යාවන් ගෙන් හා ශීලාදී පඤ්චදශ වරණයන්ගෙන් ද යුක්ත වන සේක.

4. සුගත ගුණය

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්‍යශාස්තෘවරයන් සේ නොමග ගමන් නො කොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නමැති නියම මාර්ගයෙන් පරම සුන්දර නිර්වාණයට ගිය සේක.

5. ලෝකවිදු ගුණය

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කාම-රූප-අරූප සංඛ්‍යාත ලෝකත්‍රයෙහි කිසිවක් ඉතිරි නොකර සියල්ල දැන වදළ සේක.

6. අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී ගුණය



ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ජාතිමාන බලමාන ධනමානාදියෙන් මත්ව මුළුව නොමග යන ජනයා දමනය කිරීමට අත් සැමටම වඩා සමත් වන සේක.

7. සත්ථා දේවමනුස්සානං

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවිමිනිසුන් ගේ ශ්‍රේෂ්ඨ අනුශාසකයන් වහන්සේ වන සේක.

8. බුද්ධ ගුණය

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පරම ගම්භීර චතුස්සත්‍ය ධර්මය ලෝකයාහට අවබෝධ කරවන සේක.

9. භගවා

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අනන්තඥන අනන්තසාද්ධි අනන්ත බලයෙන් යුක්ත වන බැවින් සකල ලෝකවාසීන් විසින් ගරු කළයුතු වන සේක.

අනුලෝම ප්‍රතිලෝම භාවනාව

බුදුගුණ පාඨය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද සජ්ඣායනා කරති. එයින් මෙලොවට බොහෝ ගුණ ඇති බව කියති. ඒ මෙසේ ය.

ඉතිපි සෝ භගවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතො, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසධම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, භගවාති.

හගවා, බුද්ධෝ, සත්ථා දේවමනුස්සානං, අනුත්තරෝ පුරිසධම්මසාරථී, ලෝකවිදු, සුගතෝ, විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ, සම්මා සම්බුද්ධෝ, අරහං, සෝ හගවා ඉතිපි.

### මෙහි භාවනාව

මෙහි භාවනාව ද සැමදෙනා විසින් ම කළ යුතු භාවනාවෙකි. නවාංගුපෝසථ සීලය සමාදන් වූවන් විසින් එය විශේෂයෙන් කළ යුතුය. නො කළහොත් නවාංග ශීලය සම්පූර්ණ නොවේ. මෙහි සැමට ම තිබිය යුතු ය. මෙත් සිත් ඇත්තෝ ම මෙත් අදහස් ඇත්තෝ ම සත්පුරුෂයෝ ය. ඒවා නැත්තෝ අසත්පුරුෂයෝ ය. මෙහි භාවනාව කරන කල්හි පළමු කොට තමාට ම මෙත් වඩා ගෙන තමා ගැන ම මෙත් සිත උපදවාගෙන පසුව සෙස්සන් ගැන මෙහි කළ යුතුය. තමාට මෙහි කර ගැනීම භාවනාව පටන් ගැනීමේදී පමණක් කිරීම ප්‍රමාණවත් ය. දිගට භාවනාව අන්‍ය සත්වයන් අන්‍ය පුද්ගලයන් ගැන ම කළයුතු ය. මෙහි භාවනාව ගැන වැඩි දුරට කරුණු දැනගැනීමට බෞද්ධයාගේ අත්පොත 170 වෙනි පිටුවේ පටන් ද ශාසනාවතරණය 385 වෙනි පිටුවේ පටන් ද කියවීම ප්‍රයෝජනය. මතු දැක්වෙන වාක්‍ය පාඩම් කරගෙන මෙහි භාවනාව කරන්නා.

මෙහි භාවනා වාක්‍යය.

මම වෙර නැත්තේ වෙමිවා, අනුන්ගේ යහපත කැමැත්තේ වෙමිවා, අනුන් පහත් කොට නො සිතන්නෙක් වෙමිවා, දුක් නැතියෙක් වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා.

මාගේ හිතවත්හු වෙර නැත්තෝ වෙත්වා. අනුන් ගේ යහපත කැමැත්තෝ වෙත්වා, අනුන් පහත්කොට නො සිතන්නෝ වෙත්වා, දුක් නැත්තෝ වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

මාගේ සතුරෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා. අනුන් ගේ යහපත කැමැත්තෝ වෙත්වා, අනුන් පහත් කොට නො සිතන්නෝ වෙත්වා, දුක් නැර්තතෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

මා හා මධ්‍යස්ථයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, අනුන්ගේ යහපත කැමැත්තෝ වෙත්වා, අනුන් පහත් කොට නො සිතන්නෝ වෙත්වා, දුක් නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

ප්‍රදේශ වශයෙන් මෙක් වැඩීම.

(මතු දැක්වෙන වචනවලට වෙර නැත්තෝ වෙත්වා යනාදි වාක්‍ය පස යොදා භාවනා කරන්නවා)

මේ ආරාමයේ සකල සත්ත්වයෝ .....

මේ ගමේ සකල සත්ත්වයෝ .....

මේ රටේ සකල සත්ත්වයෝ .....

මේ දිවයිනේ ඔබ වෙසෙන සකල සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, අනුන්ගේ යහපත කැමැත්තෝ වෙත්වා.

දිශා වශයෙන් භාවනා කිරීම.

නැගෙනහිර දිග සකල සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, අනුන්ගේ යහපත කැමැත්තෝ වෙත්වා, අනුන් පහත් කොට නො සිතන්නෝ වෙත්වා, දුක් නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

දකුණු දිග සකල සත්ත්වයෝ .....

බටහිර දිග සකල සත්ත්වයෝ .....

උතුරු දිග සකල සත්ත්වයෝ .....

යට සිටිනා සකල සත්ත්වයෝ .....

උඩ සිටිනා සකල සත්ත්වයෝ .....

සදිසාවේ සකල සත්ත්වයෝ .....

### මෙෙත්‍රී භාවනාව ගැන දත යුතු කරුණු.

මෙෙත්‍රී භාවනාව කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි වචන බොහෝ ඇත්තේ ය. නොයෙක් පොත්වල නොයෙක් ආකාරයට භාවනා වාක්‍ය ඇත්තේ ඒ නිසාය. කවර වචනයකින් කවර ආකාරයකින් මෙෙත්‍රී භාවනාව කළ ද වරදක් නැත. ඒ නිසා පොත්වල වෙනස් වෙනස් ආකාර වලට භාවනා වාක්‍ය තිබීම ගැන විමතියක් ඇති කර නො ගත යුතු ය. මෙහි මෙෙත්‍රී භාවනා වාක්‍ය යොදා ඇත්තේ ඉතා හොඳ ක්‍රමයකට ය.

මේ භාවනාව කරන තැනැත්තා විසින් අවංකව අනුන්ට යහපතක් කිරීමේ අදහසින් ම භාවනා කළ යුතු ය. එබඳු අදහසක් නැතිව භාවනා වාක්‍යය කීවාට ඉන් එතරම් ප්‍රයෝජනයක් නොවේ. අවංකව තමාගේ සිත අන්‍ය පුද්ගලයන්ට යොමු කර ගෙන ඒ ඒ වාක්‍යයෙන් කියවෙන දෙය අන්‍යයාට සිදු කර දීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් ම භාවනා කරනු. “වෛර නැත්තෝ වෙත්වා” යන වැකියෙන් කියවෙන කරුණු දෙකක් ඇත්තේ ය. භාවනාවට ලක්වන භාවනාවට හසුකර ගන්නා සත්ත්වයන් කෙරෙහි අන්‍යයන් ගැන වෛර ඇති නොවීම එක් කරුණෙකි. භාවනාවට හසුවන පුද්ගලයන්ට අන්‍යයන් වෛර නො කිරීම එක් කරුණෙකි. ඒ දෙකරුණ ම සලකා ගෙන ඒ දෙක ම නොවීම පිණිස භාවනා කරන්න. මෙෙත්‍රී භාවනාව භාවනා

කරන තැනැත්තාගේ යහපත පමණක් නොව එයට හසුවන අන්‍ය සත්ත්වයන් ගේ යහපත ද සිදුවන භාවනාවෙකි. එය උසස් භාවනාවක් වන්නේ ඒ නිසා ය. භාවනා කරන කල්හි තමා කියන දෙය එයට අසුවන සත්ත්වයන්ටත් සිදුවන පරිදීම භාවනාව කළ යුතුය. මෙහි භාවනා වාක්‍යය යොදා ඇත්තේ අනුන්ගේ යහපත ද සිදුවන්නා වූ ආකාරයට ය. එය ගැඹුරු කරුණෙකි. ඒ ගැන විස්තරයේ කළහොත් මෙය කියවන බොහෝ දෙනකුන්ට තේරුම් ගත නොහී කියවීමට අප්‍රිය විය හැකි බැවින් ඒ ගැන විස්තරයක් නො කරනු ලැබේ. “ශාසනාවතරණය” නමැති පොතේ සඳහන් මෙහි භාවනා විස්තරය කියවුව හොත් ඒ ගැන දැනුමක් ලැබිය හැකිවනු ඇත.

මෙහි දක්වා ඇති මෙහි භාවනාවේ කොටස් තුනක් ඇත්තේ ය. නිතරින් මධ්‍යස්ථ සත්ත්වයන්ට මෙන් වැඩිම පළමුවන කොටස ය. තමා සිටින තැන සිට ප්‍රදේශ වශයෙන් මෙන් වැඩිම දෙවන කොටස ය. දිශා වශයෙන් මෙන් වැඩිම තුන් වන කොටස ය. කොටස් තුන ම පාඩම් කරගෙන තුන් ආකාරයෙන් ම භාවනාව කළ හැකි ය. එක් කොටසක් හෝ දෙකක් පාඩම් කරගෙන භාවනා කිරීම ද සුදුසු ය.

දිශා වශයෙන් කරන භාවනාව වඩාත් හොඳය. එය සදිසාව ගැනම පිළිවෙළින් ද භාවනාව කිරීම සුදුසු ය. එක් දිශාවක සත්ත්වයන්ට ම බොහෝ වේලාවක් මෙන් කිරීම වඩාත් හොඳ ය. එසේ කරන තැනැත්තා භාවනාවට ලක් කර ගන්නා දිශාවට හැරී වාඩි වී සිත ඒ දිශාවට යොමු කොට ඒ දිශාවේ සත්ත්වයන්ට ම බොහෝ වේලාවක් මෙන් වැඩිය යුතු ය. එයින් ඒ දිශාවේ සත්ත්වයන්ට ගුණ ලැබේ. මෙහි භාවනාවේ ගුණය වඩා ලැබෙන්නේ ඒ දිශාවේ භාවනාව කරන්නා සමීපයේ සිටින සත්ත්වයන්ට ය. දුර යත් යත් ගුණය මඳ වේ.

## මෙහි භාවනාවේ අනුසස්.

අංගුත්තරනිකායේ ඒකාදසක නිපාතයේ අනුස්සති වග්ගයේ සුත්‍රයක මෙත්තා වේතෝ විමුත්තියේ අනුසස් එකොළොසක් වදරා ඇත්තේ ය. ඒ අනුසස් එකොළොස මෙසේ ය.

1. ගෙරවීම් දත් සැපීම් කෙදිරීම් නන් දෙඪීම් ඒ මේ අත පෙරළීම්වලින් තොරව සුවසේ නින්දයාම
2. කෙදිරීම් ඇනුම් ඇරීම් ඇඟමැලි කැඪීම් ආදියෙන් තොරව පද්මයක් පුබුදුවන්නාක් මෙන් සැපසේ නින්දෙන් අවදිවීම.
3. සර්පයන්ට සොරුන්ට ඇතුන්ට සතුරන්ට හසුවීම් ආදී හයානක සිහින නො පෙනීම.
4. දකින දකින සැමට ම ප්‍රියවීම,
5. මිනිසුන්ට පමණක් නොව දෙවියන්ට ද ප්‍රියවීම,
6. දෙවියන් විසින් ආදරයෙන් ආරක්ෂා කරනු ලැබීම,
7. ගින්නෙන් විෂෙන් හා ආයුධවලින් ද අනතුරු නො වීම,
8. වහා සිත සමාධි වීම,
9. මුහුණ පැහැපත් වී බැබළීම,
10. නොමුළාව කාලක්‍රියා කරන්නට ලැබීම,
11. ඒ ජාතියේ ම රහත් නුවහොත් බුන්මලෝකයේ ඉපදීම.

මෙන්නා වේතෝ විමුක්තිය යනු මෙමත්‍රීධ්‍යානය ය. ඉහත කී අනුසස් ලැබෙන්නේ මෙමත්‍රී භාවනාවෙන් ධ්‍යාන ලබා ගත් අයට ය. සාමාන්‍ය මෙමත්‍රීයෙන් ඒ අනුසස් ලැබෙන්නේ ස්වල්ප වශයෙනි. මඳ වේලාවක් මෙමත්‍රී භාවනාව කොට ඉහත කී අනුසස් නොලැබෙන කල්හි කියන අනුසස් මෙමත්‍රීයෙන් නො ලැබේ යයි වරදවා නොසිතා ගත යුතු ය.

“ඒකමිපි වේ පාණමදුට්ඨි චිත්තෝ  
මෙන්නායති කුසලෝ තේන හෝති,  
සබ්බේව පාණේ මනසානුකම්පං  
පහුතමරියෝ පකරෝති පුඤ්ඤං”

(ඉතිවුත්තක)

තේරුම:-

ඉදින් අදුෂ්ට වූ සිතින් එක් සත්ත්වයකුට වුව ද මෙත් වඩා ද එයින් බොහෝ කුසල් ඇත්තේ වේ. සකල සත්ත්වයින්ට ම මෙමත්‍රීය වඩන්නා වූ ආයඝී පුද්ගල තෙමේ ඉතා මහත් පිනක් කරයි.

මෙත් වැඩිය යුතු ආකාරය

“මාතා යථා නියං පුත්තං  
ආයුසා ඒක පුත්ත මනුරක්ඛේ  
ඒවමිපි සබ්බ භුතේසු  
මානසං භාවයේ අපරිමාණං”

මෙත් වැඩිය යුතු ආකාරය දක්වා තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වදාරා ඇති මේ ගාථාව සිහි කරනු. “එක් දරුවකු ඇති මව ඒ දරුවා තමාගේ ජීවිතයට දෙවෙනි නොකොට රකින්නී ද, ඒ මව තමාට ඇති එකම දරුවා කෙරෙහි යම් බඳු මෙමත්‍රීයක් පවත්වන්නී ද මෙත් වඩන

සත් පුරුෂයා විසින් සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි එබඳු මෛත්‍රියක් පැවැත්විය යුතු ය.” යනු එහි අදහස ය.

## සිල් සමාදන් වූවන් විසින්

### නොකළ යුතු කතා

සිල් සමාදන් වූ සත්පුරුෂයන් විසින් ඒ දිනය තමා අතින් කිසිම පාපයක් සිදු නොවන ලෙස ගත කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. සිහියෙන් යුක්තවිය යුතු ය. ඇතැම්හු සිල් සමාදන් වී රාජකථාදී තිරශ්චීන කථාවල යෙදී ශීලය කිලිටි කර ගනිති. සිල්ගත් දිනයේ දී දේශපාලන කතා, මැති ඇමතිවරුන් පිළිබඳ කතා, ආවාහ විවාහ පිළිබඳ කතා, නැන්දලා ලේලිලා පිළිබඳ කතා, රැකීරක්ෂා පිළිබඳ කතා, ඉඩකඩම්වල අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ කතා, බුද්දල් බෙදීම් පිළිබඳ කතා, වතු කුඹුරු පිළිබඳ කතා, රටේ සරුබව නිසරුව බව පිළිබඳ කතා, දූදරුවන් දියුණුකර ගැනීම පිළිබඳ කතා, වීරයන් පිළිබඳ කතා, නළුවන් පිළිබඳ කතා, නැටුම් ගැයුම් වැයුම් පිළිබඳ කතා, ආහාර පාන පිළිබඳ කතා, ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ කතා, ගෙවල් පිළිබඳ කතා, යානවාහන පිළිබඳ කතා, අනුන්ගේ අඩුපාඩුකම් පිළිබඳ කතා, අනුන්ගේ වැරදි පිළිබඳ කතා යනාදී කෙලෙස් වැඩීමට හේතුවන කතාවලින් වැළකී විසිය යුතු ය.

### ධර්ම සාකච්ඡාව

“කාලේන ධම්ම සාකච්ඡා ඒතං මංගලමුත්තමං” යනුවෙන් සුදුසු කාලයෙහි ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීම උතුම් මංගලයකැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාරා ඇත්තේ ය. උපාසකෝපාසිකාවන් එක්රැස්වන පොහෝ දිනය ධර්ම සාකච්ඡාවට සුදුසු දිනයකි. එබැවින් ඒ දිනයෙහි සුදුසු කල් බලා ධර්ම සාකච්ඡාව පවත්වන්න. එසේ කිරීමෙන් ධර්ම දේශනාමය



කුශලය සිදුකර ගත හැකිය. ධර්ම සාකච්ඡාව කළ යුත්තේ මෙසේය. ධර්මය පිළිබඳ වූ යම් කිසි කරුණක් උපාසක පිරිසෙන් අහන්න. එයට ලැබෙන පිළිතුරු හරි පිළිතුරක් නම් එය එසේ ම පිළිගන්න. ලැබෙන පිළිතුර වැරදි නම් එය වැරදිය කියා පිළිතුරු දුන් තැනැත්තාගේ සිත රිදෙන පරිදි කථා නො කරන්න. එය එසේ ම ද කියා සෙස්සන්ගෙන් අහන්න. කාහටත් ප්‍රශ්නයට නිසි පිළිතුරු දිය හැකි නොවී නම් ඒ කාරණය තමා සෙස්සන්ට කියා දෙන්න. කියා දී ඔවුන්ගේ සිත්හි ඒ කරුණ හොඳට පිහිට වන්නට නැවත නැවතත් ප්‍රශ්න කරන්න. ඔවුන්ගේ දැනුමේ වරදක් හෝ අඩුවක් ඇති නම් එය නැවත නැවතත් කියා දෙන්න. තමා නොදත් කරුණු දැන ගැනීම සඳහා ද ප්‍රශ්න කරන්න. සැක දුරුකර ගැනීම සඳහා සැක ඇති කරුණු ගැන ප්‍රශ්න කරන්න.

පොහෝ දින කාලසටහන් සියල්ලෙහි ම ධර්ම සාකච්ඡාවට කාලයක් වෙන් කර තිබෙනු දක්නා ලැබේ. එහෙත් උපාසකෝපාසිකාවෝ ධර්ම සාකච්ඡා නොකරති. එයට හේතුව බොහෝ දෙනාට සාකච්ඡාවට ඉදිරිපත් කිරීමට කරුණු නැතිකමය. සාකච්ඡාවට සුදුසු කරුණු මෙහි දක්වනු ලැබේ. ඒ කරුණු ගැන සාකච්ඡා කෙරෙත්වා. මෙහි වරහන් තුළ ඇත්තේ ඒ කරුණු බලාගත හැකි තැන් ය.

### **සාකච්ඡාවට ගතයුතු කරුණු.**

1. සරණශීලය යනු කුමක් ද? තෙරුවන ලෝකයාට පිහිටවන්නේ කෙසේ ද? තෙරුවන පිහිට ලබන්නේ කෙසේ ද? සරණය පිහිටන්නේ කෙසේද? එය කිලිටි වන්නේ කෙසේ ද? බිඳෙන්නේ කෙසේද?

2. පෝය යනු කුමක්ද? මසකට පෝයදවස් කොතෙක් ද? ඒවා ගණන් ගන්නේ කෙසේ ද? පෝය දින ගැනීමේ ලකුණු මොනවා ද? පෝය නොවන දිනයක සිල් ගැනීම ගැන කිය යුත්තේ කුමක් ද?
3. සවීඥයන් වහන්සේගේ ශ්‍රී දේහය ආදහනය කිරීමෙන් පසු ඉතිරි වූ ධාතූන් වහන්සේලා ගැන සාකච්ඡා කරනු. අසම්භින්න ධාතූන් වහන්සේලා කවරහු ද? කුඩා ධාතූන් වහන්සේලා කොපමණ ද? ඒවායේ ප්‍රමාණ වර්ණ කෙසේද? යන කරුණු ගැන සාකච්ඡා කරනු. (පුණෝපදේශය 92/75 පි.)
4. ලක්දිව ඇති සර්වඥ ධාතූන් වහන්සේ ගැන හා පාරිභෝගික වස්තූන් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (බෞද්ධයාගේ අත්පොත 47/40)
5. වෛත්‍ය වර්ග කොතෙක් ද? කවරහු ද? (පුණෝපදේශය 66/57)
6. ශ්‍රී පාද (බුදුරදුන්ගේ පියසටහන්) පිහිටවා ඇති තැන් (පුණෝපදේශය 101/82)
7. වැදීමේ අනුසස් කවරේ ද? (පුණෝපදේශය 106/85)
8. පූජාව හා දනය ගැන සාකච්ඡා කරනු. (පු. 127/101)
9. දේවපූජා බලිතොවිල් කිරීමෙන් කරවීමෙන් බෞද්ධයන්ගේ සරණශීලයට කුමක් වේ ද? (බෞ.අ. 35/31)
10. බුද්ධ පූජාවට කුමක් කළ යුතුද? එය යමකු තමාගේ ප්‍රයෝජනයට ගතහොත් කුමක් වේ ද? (පු. 133/105)

11. සඟසතු ඉඩම්වල පලතුරු කඩා ගන්නා ගිහියන්ට කුමක් වේ ද?
12. තුන්තරා බෝධිය කවරේ ද? එක් එක් බෝධියකට පැමිණීමට පෙරුම්දම් පිරිය යුතු කාලය කොතෙක් ද? (පාරමිතා ප්‍රකරණය 45/39)
13. පාරමිතා නම් කවරේද? අප කරන සෑම පිනක්ම පාරමිතාවට අයත් වේද? (පාරමිතා ප්‍රකරණය 27/25)
14. දඹපාරමිතා ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
15. පිනක් කළ විට ප්‍රාර්ථනාවක් කළ යුතු ද? (පුණ්ණ්‍යාපදේශය 185/143)<sup>1</sup>
16. උපාසක ප්‍රභේද ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (බෙඟ.අ. 49/42)
17. උපාසක ගුණ දශය (බෙඟ.අ. 52/44)
18. හික්ෂුන් වහන්සේලා විසින් නොයා යුතු ගෙය (බෙඟ. අ. 46)
19. පත්තනික්කුජ්ජන කර්මය (බෙඟ.අ. 56/47)
20. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යනු කුමක් ද?
21. චතුරායඪී සත්‍යය ගැන, සාකච්ඡා කරන්න.

---

ඉහත දක්වා ඇති උපකාරක පොත්වල පිටු අංක ඔබ ලග ඇති පොතට අනුව බලන්න.

- 22. පඤ්චස්කන්ධය (චතුරායඝී සත්‍යය)
- 23. ද්වාදසායතනය (අභිධර්ම මාර්ගය 305/240)
- 24. නීවරණ පස (අ. මා. 277/218)
- 25. සප්තායඝී ධනය (බෙග.අ. 261/205)
- 26. පින් කිරීමට අනවකාශ කල් අට (බෙග. අ. 270/211)
- 27. අෂ්ටලෝක ධර්මය (බෙග.අ. 271/212)
- 28. ඇමදීමේ අනුසස් (පු. 171/133)
- 29. කැඳ පිදීමේ අනුසස් (පු. 163/127)
- 30. මෙලොව විපාක දෙන දනය (බෙග.අ. 148/117)
- 31. ප්‍රාණසාතාදියෙන් වැළකීමේ බලාපොරොත්තුව නැතිව පන්සිල් දෙන තැන්වල දී නිකම් සිකපද කීම සිල් සමාදන්වීමක් ද? සිල්වත් ගුණවත් තෙර නමක් ඉදිරියේ බොරුවට සිකපද කීමෙන් වන්නේ පිනක් ද? පවක් ද?
- 32. සර්වඥ ධාතුන් හැඳින ගන්නේ කෙසේ ද?
- 33. සර්වඥ ධාතුය කියා තිබෙන ධාතු නොවන දේවලට වැඳුම් පිදුම් කිරීමෙන් පිනක් වේ ද?

මේ කරුණු ගැන ද සාකච්ඡා කරන්න. (සුවිසු මහ ගුණය)

- 34. චතුර් වෛශාරද්‍ය ඥානය

35. දශබල ඥානය
36. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කායබලය
37. බුද්ධඥාන තුදුස
38. ත්‍රිවිද්‍යාව
39. අෂ්ටවිද්‍යාව
40. පසළොස්වරණ ධර්ම
41. සිවු පිළිසිඹියා හෙවත් පටිසම්භිදඥාන
42. ප්‍රාණසාතයේ අංග
43. ප්‍රාණසාතයේ ප්‍රයෝග සය
44. අදක්තාදනයේ අංග
45. දුකින් මිදවීමට සතුන් මැරීම
46. සියදිවි නසා ගැනීම
47. පස්විසි අවහාරය
48. විකාල භෝජනය හා ගිලන්පස
49. නව්වගීත සිකපදය
50. උච්චාසයන මහාසයන

ධර්ම විනිශ්චය නමැති ග්‍රන්ථයෙහි ප්‍රශ්න සියයක් හා ඒවාට පිළිතුරු ද ඇත. ඒවා ද සාකච්ඡාවට සුදුසු ය.

සිල් සමාදන් වන්නට එන පින්වතුන් විසින් සාකච්ඡාවට කරුණක් දෙකක් ද සුදනම් කරගෙන ඒමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

**දවල් 10.30 සිට 11 දක්වා**

### **ආහාර පූජා පැවැත්වීම**

උදය සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු ශීලය මෙතෙහි කිරීම, භාවනා කිරීම, දහම් ඇසීම, බණපොත් කියවීම, ධර්මසාකච්ඡාව යන මේවායින් කල් ගෙවා 10-30 ට බුද්ධ පූජාව පිළියෙල කළ යුතු ය. බුද්ධ පූජාව ඉතා පිරිසිදු ලෙස පිළියෙල කළ යුතු ය. කලා කරමින් පූජාව පිළියෙළ කළ හොත් අපවිත්‍ර විය හැකිය. එබැවින් කිසි කලාවක් නො කරමින් පූජාව පිළියෙල කළ යුතුය. කතා කිරීමට වුවමනා වුවහොත් ආහාර භාජනවලින් ඇත් වී කතා කළ යුතු ය. බුද්ධ පූජාව විහාරයට ගෙන යාමේ දී ද එසේ ම පිළිපැදිය යුතු ය. බුද්ධපූජාව සමහරවිට උපාසක පිරිස අතින් අතට ගෙන යති. එසේ කිරීමේ දී ආහාර භාජන හොඳින් වසා නැති නම් සාධුකාර දීම ගාලා කීම් නො කළ යුතු ය.

“එවං අචින්තියා බුද්ධා  
බුද්ධා ගුණා අචින්තියා  
අචින්තියේසු පසන්තානං  
විපාකෝ හෝති අචින්තියෝ.”

බුද්ධපූජා පිළියෙල කිරීමේ දී ද ගෙන යාමේදී ද පූජා කිරීමට සැරසෙන අවස්ථාවේදී ද පූජා කිරීමෙන් පසු ද මේ ගාථාව සිහි කරනු. එහි තේරුම:- “බුදුවරයෝ මෙසේ ය කියා සිතා ගත නො හැක්කෝය.

බුදුවරයන්ගේ ස්වභාවය මෙසේ ය කියා සිතාගත නො හැක්කේ ය. අවිත්තය වූ බුදුවරයන් වහන්සේලා කෙරෙහි ප්‍රසන්න වූ පින්වතුන්ට අවිත්තය විපාක ලැබෙන්නේය.”

වැඳීමෙහිදී ද මල් පහන්පූජා කිරීමෙහිදී ද විහාර වෛතය බෝධිත්ති වත් පිළිවෙත් කිරීමෙහි දී ද මේ ගාථාව සිහිකරන්න. ගාථාව කියමින් හෝ ඒවා කරන්න. මේ මහානුභාව සම්පන්න ගාථාවකි. සකලාර්ථ සිඬියට ම උපයෝගී කර ගත හැකි ගාථාවෙකි. බුරුමයේ විශාල වැඩ කරන උසස් තනතුරු දරන ඇතැම්හු තම තමන්ගේ අභිමතාර්ථ සිඬිය සඳහා නොයෙක් ක්‍රමවලින් මේ ගාථාව භාවිතා කරති.

ආහාර බුඩපූජා කිරීමේදී බත් ව්‍යඤ්ජන කැවිලි පලතුරු කිරි තැඹිලි යන ද්‍රව්‍ය රාශියම ගනිති. ඒ ඒ දේවල් වෙන වෙන ම ගාථා කියා පූජා කරන්නට යතහොත් බොහෝ කාලයක් ගතවන දීර්ඝ වැඩක් වේ. එබැවින් ආහාරවලට අයිති වන සියල්ල ආහාර වශයෙන් එක් ගාථාවකින් එකවර පූජා කිරීම පහසු ය. සුදුසු ය. පැන් හා දහැන් ආහාරවලට අයිති නැත. පළමු කොට පැන් පූජාව කරන්න. ඉන්පසු ආහාර පූජාව කරන්න. ඉන්පසු දහැන් පූජාව කරන්න.

පූජාව කිරීමේදී පූජා කරන්නට සුදුනම් කර ඇති සියල්ල පූජාසනයේ තබා පසඟ පිහිටුවා වැද ඉක්බිති දණින් හිඳ දෙහොත් එක්කොට වැද ගෙන මේ වාක්‍ය කියන්න.

## ආහාර පූජාවේදී කියන වන්දනා වාක්‍යය

(ගිලන්පස පූජාවෙහිදී ද මෙය කියනු)

සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මුළුල්ලෙහි පිරු සමතිස් පාරමිතා කුසල බලයෙන් අධිගමනය කරන අර්හත්මාර්ග ඥානයෙන් සවි

කෙලෙසුන් නසා සියලු පව් සෝද හැර පවිත්‍ර වූ මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආකාශය සේ අනන්ත ගුණ ඇති සේක. මහමෙර සේ උස් වූ ගුණ ඇති සේක. මහා සාගරය සේ ගැඹුරු වූ ගුණ ඇති සේක. මහපොළොව සේ මහත් වූ ගුණ ඇති සේක. පූජා සත්කාර කරන්නා වූ සැදුහැවතුන්ගේ ප්‍රාර්ථනා මුදුන්පත් කරදීමට සමත් මහාගුණස්කන්ධයක් ඇති භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට මාගේ කායාදී ද්වාරත්‍රයෙන් වදිමි.

මේ වාක්‍ය කියා පසඟ පිහිටුවා තුන්වරක් වදිනු. ඉක්බිති පැන් පූජාවට මේ ගාථාව කියන්න.

පැන් පූජාව

“ධම්මෝදකේන සත්තානං, පාපමල විසෝධකං,  
පානීයේනාහි පූජේමි, ලෝකනාථං දයාලයං.

ධර්ම නමැති ජලයෙන් සත්ත්වයන්ගේ පව් සෝද හරින්නා වූ කරුණාවට වාසස්ථාන වූ ලෝකනාථයන් වහන්සේට මේ පැන් පූජා කරමි. පූජා වේවා.

ආහාර පූජාව

සද්ධම්මාමත දනේන, සුඛාපෙන්නං බහුජ්ජනං  
මහාකාරුණිකං බුද්ධං, පූජේමි ආහාරෙනහං.

ශ්‍රී සද්ධර්මය නමැති අමෘතය ප්‍රදානය කිරීමෙන් බොහෝ ජනයා සැපතට පමුණුවන්නා වූ මහාකාරුණික වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට පවිත්‍ර වූ ද, ප්‍රණීත වූ ද මේ ආහාරය පූජා කරමි. පූජා වේවා.



### දැනුම් පුස්තකය

යථාචාරී කථාකාරී, ධර්මචාරී මහාසංඝ,  
තාම්බුලය පතිගණනාතු, සත්ථා ලෝකේ අනුත්තරෝ

වෙනසක් නො කොට කියන පරිදීම කරන්නා වූ පරමගම්භීර  
චතුස්සත්ත ධර්මය ප්‍රකාශ කරන්නා වූ මහත් යසස් ඇත්තා වූ  
ලෝකයෙහි සැමට ම උතුම් වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ  
තාම්බුලය පිළිගෙන වදාන සේකවා.

#### දෙවියන්ට පින්දීම

කතං අමනෙහි මං පුඤ්ඤං, සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු අම්බෙ රක්ඛන්තු සබ්බද

#### මියගිය නැයන්ට පින්දීම

කතං අමනෙහි මං පුඤ්ඤං, සබ්බසම්පත්ති සාධකං  
ඤ්ඤායෝ අනුමෝදන්තු, පරලොකමිතො ගතා.

#### සියලු සත්ත්වයන්ට පින්දීම

කතං අමනෙහි මං පුඤ්ඤං, සබ්බ සම්පත්ති සාධකං  
සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු, සුඛිතා භොන්තු තේ සද.

#### ප්‍රාර්ථනා

- ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - සුඛාය පටිපත්තියා
- පාපුණ්ණියාමි නිබ්බානං - අජරං අමරංචරං.
- ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - යාව පප්පෝමි නිබ්බුතිං,
- තාව සබ්බ භවේ ස්වාහං - පඤ්ඤවා සීලවා භවේ.
- මහද්ධනෝ මහාසංඝෝ - අප්පලෝභෝ අමච්ඡරී

සද දුනේ රතෝ සද්ධෝ - සණ්භවාචෝ භවාමිහං  
 මෙත්ත විත්තෝ කාරුණිකෝ-සද පරහිතේ රතෝ  
 ගුණඤ්ඤා ගුණවන්තානං - තේසං සක්කාරකෝ භවේ  
 මහබ්බලෝ නිරාතංකෝ - දක්කෝ සබ්බත්ථ සාධනෝ,  
 සුමිත්තෝ විරජීවී ච - භවෙය්‍යං ධම්මිකෝ සද.

### දවල් දනය ගැනීම

දෙළහට කලින් දවල් දනය වළඳ අවසන් කළ යුතු ය. දහම්හල්වල පිරිස් මැද හිඳ දනය ගන්නා කල්හි සෙස්සන්ට කරදර නොවන පරිදි පරෙස්සමෙන් ආහාර වැළඳීම කළ යුතු ය. සෙස්සන්ට පිළිකුල් වන පරිදි කැරීම සොටු සීරීම නො කළ යුතු ය. තලු ගැසීම සුරු සුරු ගා ඉරිමි නො කළ යුතු ය. කලබල නැතිව බත්හුළු වළඳන තැන නො වැටෙන පරිදි පරෙස්සමෙන් වැළඳිය යුතු ය. කරපිඤ්චා කොළ මුරුන්ගා පොතු ආදී ඉවත ලන ද්‍රව්‍ය වළඳන තැන බිම දමා ස්ථානය අපවිත්‍ර නො කළ යුතු ය. ඒවා වළඳන පිගානේ කොනක හෝ එකතු කොට ඉවතලන වතුර පරෙස්සමෙන් පාවිච්චි කළ යුතු ය. ශාලාව ඇතුළු හෝ දෙරකඩවල් හෝ දෙරකඩවල් සමීපය හෝ වතුරෙන් අපවිත්‍ර නො කරනු. ආහාර වැළඳීම කළ යුතු අයුරු මෙහි 63 වෙනි පිටුවේ කියා ඇත.

### දවල් වන්දනාව

සිල් සමාදන් වූ දිනයේ තෙවරක් වන්දනා කළ යුතු ය. දවල් දනය ගැනීමෙන් පසු බුලත් සැපීම කරනවා නම් එය ද අවසන් කොට මුව සෝද පිරිසිදු කර ගෙන විහාරයට ගොස් ආහාර පූජාව ඉවත් කර විහාරය පිරිසිදු කොට වන්දනා කළ යුතු ය. දවාලෙහි උෂ්ණය අධික බැවින් චෛත්‍යාදිය වන්දනා කිරීම අපහසු ය. එබැවින් විහාරයෙහි

පමණක් වන්දනා කළ යුතු ය. දවල් වන්දනාවේදී මතු දැක්වෙන ගාථා භාවිතා කරනු.

බුදුන් වැදීම

ඉතිපි සෝ හගවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, හගවාති.

බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි.  
යේ ද බුද්ධා අතීතා ච, යේ ච බුද්ධා අනාගතා,  
පච්චුප්පන්නා ච යේ බුද්ධා, අහං වන්දමි සබ්බද,  
නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, බුද්ධෝ මේ සරණං වරං.  
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන හොතු මේ ජයමංගලං,  
උත්තමංගේන වන්දේහං පාදපංසු වරුත්තමං  
බුද්ධෙ යෝ බලි තෝ දෝසෝ, බුද්ධෝ බමතු තං මමං.

ධර්මය වැදීම

ස්වාක්ධාතෝ හගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ, ඒතිපස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ, පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤුහීති.

ධම්මං ජීවිතපරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි  
යේ ච ධම්මා අතීතා ච, යේ ච ධම්මා අනාගතා  
පච්චුප්පන්නා ච යේ ඡම්මා, අහං වන්දමි සබ්බද,  
නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, ධම්මෝ මේ සරණං වරං,  
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන, හෝතු මේ ජයමංගලං  
උත්තමංගේන වන්දේහං, ධම්මං ච තිවිධං වරං  
ධම්මේ යෝ බලිතෝ දෝසෝ ධම්මෝ බමතු තං මමං.

සංඝයා වැදීම

සුපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, ඤයපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, සාමීච්චපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිස පුග්ගලා ඒස හගවතෝ සාවකසංඝො, ආහුණෙය්යෝ, පාහුණෙය්යෝ, දකඛිණෙය්යෝ, අඤ්ජලිකරණිෙය්යෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්සාති.

සංඝං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි.

යේ ච සංඝා අතීතා ච, යේ ච සංඝා අනාගතා පච්චුජ්ජන්නා ච යේ සංඝා, අහං චන්දමි සබ්බදා නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, සංඝෝ මේ සරණං චරං ඒතේන සච්ච චජ්ජේන, හෝතු මේ ජය මංගලං උත්තමංගේන චන්දේහං සංඝඤ්ච තිච්චෙධොත්තමං සංඝෙ යෝ ඛලිතෝ දෙසෝ සංඝෝ ඛමතු තං මමං.

තෙරුවන් ගුණ හා පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ ගුණ හිස සිහිටුවා ගැනීම

බුද්ධ ධම්මා ච පච්චේක, බුද්ධ සංඝා ච සාමිකා  
 දසෝ නමස්මි මේතේසං ගුණං යාතු සිරේ සද  
 තිසරණං තිලක්ඛණුපෙක්ඛං නිබ්බානමත්තිමං සුඛං  
 සුවන්දේ සිරසා නිච්චං ලහාමි තිච්චා මහං  
 තිසරණං ච සිරේ යාතු, සිරේ යාතු තිලක්ඛණං,  
 උපෙක්ඛා ච සිරේ යාතු, නිබ්බානං යාතු මේ සිරේ  
 බුද්ධේ සකරුණේ චන්දේ, ධම්මේ පච්චේක සම්බුද්ධේ

සංඝ ව සිරසා යේ ව, තිඛා නිව්වානමාමහං.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දවල් දනය වලද මද වේලාවක් විවේක ගැනීම සඳහා ගඳ කිළියට පිවිසෙන්නට සූදනම් වන වේලෙහි උන්වහන්සේ වදින්නට බොහෝ ශ්‍රාවකයෝ එතැනට පැමිණෙන්නාහ. තථාගතයන් වහන්සේ ගඳකිළියේ පඩිය මත සිටගෙන ඔවුන්ගේ වන්දනාව පිළිගෙන ඔවුනට ඒ අවස්ථාවෙහිදී දිනපතා ම කරන අවවාදයක් ඇත්තේ ය. දිවා වන්දනාව කළ ඔබට ඒ අවවාදය කිරීමට තථාගතයන් වහන්සේ ජීවමානව නැති බැවින් මේ අවස්ථාවෙහි දී ඔබ විසින් ඒ අවවාදය සිහි කළ යුතු ය. එය සිහි කිරීමක් වශයෙන් ඉහත දැක්වූ ගාථා කියා අවසානයෙහි මේ බුද්ධාවවාදයත් බුදුරුවට වැදගෙන ම සජ්ඣායනා කරන්න.

බුදුන් වහන්සේ දිනපතා දවාලෙහි කරන අවවාදය.

අප්පමාදේන භික්ඛවේ සම්පාදේථ, දුල්ලහෝ බුද්ධුප්පාදෝ ලෝකස්මිං, දුල්ලහෝ මනුස්සත්තපට්ටලාහෝ, දුල්ලහා ඛණ් සම්පත්ති, දුල්ලහා පබ්බජ්ජා, දුල්ලහං සද්ධම්මසවණං.

ඉක්බිති මේ ගාථා ද කියා වදින්න.

**සොළොස්මස්ථානය වැදීම**

මහියංගණං නාගදීපං, කළ්‍යාණං පදලාඤ්ජනං  
දිවාගුහං දීඝවාපි වෙතියං මුතියංගණං  
තිස්සමහාවිහාරඤ්ච බෝධිං මරිචචට්ටියං,  
සොණ්ණමාලි මහාවේනිං පූපාරාම භයාගිරිං  
ජේතවනං සේලවේනිං, තථා කාවරගාමකං,  
ඒතේ සෝලස ඨානානි අහං වන්දමි සබ්බද,

### සියල්ල එකවර වැඳීම

වන්දුම් වේනියං සබ්බං, සබ්බධානේසු පතිට්ඨිතං,  
සාරීරක ධාතු මහාබෝධිං, බුද්ධරූපං සකලං සදා.

### පින්දීම

සබ්බේ සත්තා ච භූතා ච - හිතා ච අහිතා ච මේ  
අනුමෝදිත්වා ඉමං පුඤ්ඤං, පාපුණන්තු සිවං පදං,

භවගුපාදය අවිච්චි හෙට්ඨතො  
එත්ථන්තරේ සත්තකායුපපන්නා  
රුපී ඇරපී ච අසඤ්ඤී සඤ්ඤීනො  
දුක්ඛා පමුඤ්චන්තු චුසන්තු නිබ්බුතීං.

අස්මිං විහාරසරපබ්බත රුක්ඛ ගාමේ  
සබ්බේසු දීපනගරේසු ච චක්ඛවාලෙ  
දේවාසුරා ගරුඬ රක්ඛස නාග යක්ඛා  
රක්ඛන්තු මං සකනුභාව බලේන නිච්චං.

### ප්‍රාර්ථනා

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන මාමේ බාලසමාගමෝ  
සතං සමාගමෝ හෝතු යාව නිබ්බාන පත්තියා.  
ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන, සුඛාය පටිපත්තියා  
පාපුණෙය්‍යාමි නිබ්බානං අජරං අමරං වරං.

## විවේක කාලය

දවල් වැඳීමෙන් පසු 2 දක්වා හෝ 2-30 දක්වා හෝ විවේක ගන්න. මුළු දවස ම වාඩිවීමෙන් හා සිටගෙන සිටීමෙන් ගත කිරීම අපහසු බැවින් විවේක කාලයේ හාන්සි වී හෝ වැතිරගෙන හෝ සිටින්න. එසේ සිටින කාලයේ කාමවිතර්කාදියෙන් තොරව යම්කිසි කමටහනක් මෙනෙහි කරන්න. සමහර විට එසේ සිටින ඔබට නින්ද යන්නට ද පිළිවන. නින්ද යාමෙන් ඔබේ ශීලයට හානියක් නොවනු ඇත. නින්ද ගියහොත් වේලාවට නැගිට මුහුණ සෝද ගෙන වැඩ පටන් ගන්න.

### දවල් 2 සිට 5 දක්වා

විවේක කාලයෙන් පසු ගිලන්පස ඇති නම් වළඳ 5 වන තුරු දහම් පොත් කියවීම, දහම් ඇසීම, භාවනා කිරීම, ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම යන මේ කටයුතුවල සුදුසු පරිදි යෙදෙන්න. දහම් පොත් කියවීම ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම යන වැඩ දෙක එකවර ද කළ හැකිය. කියවීමට සමත් කෙනකු විසින් උපාසක පිරිසට අසා ගෙන සිටීම සඳහා දහම් පොතක් කියවන්න. ඒ අතර ඒ පොතේ කරුණු ගැන සාකච්ඡා කරන්න. සාකච්ඡා කරමින් ම දහම් පොත් කියවීම වඩා ප්‍රයෝජන ය.

### 5 සිට 6 දක්වා

මේ වත් පිළිවෙත් කරන කාලය ය. මේ කාලයේ දී මලසුන්වල ඇති උදේ පූජාකළ මල් ඉවත් කොට ඒවා පිරිසිදු කරන්න. විහාර ගෙය, වෛත්‍ය මළුව, බෝමළුව හැමද පිරිසිදු කරන්න. විහාරස්ථානයේ අපවිත්‍රව ඇති අනෙක් තැන් ද හැමද කසළ ඉවත් කොට පිරිසිදු කරන්න. මිදුල්වල තණ පැළවී ඇති නම් ඒවා උදුරා ඉවත් කරන්න. මේ දවසේ දී උදලු පාවිච්චි නොකිරීම වඩා හොඳ ය.

තව ද මේ කාලයේ දී සවස පූජාව සඳහා මල් පහන් සුවඳ දැහැන් ගිලන්පස පිළියෙල කරන්න. ඒවා පිළියෙල කර තබා සවස 6 ට නැවත ද සිල් සමාදන් වන්න. උදේ සමාදන් වූ ශීලය නොබිඳී නිර්මල ව ඇති නම් සවස සිල් සමාදන් නුවුව ද වරද නැත. වත් පිළිවෙත් කිරීමේ දී මේ ගාථාව සිහි කරමින් ඒවා කිරීම යහපති.

“බුද්ධෝති කිත්තයන්තස්ස  
යස්ස කායේ භවති යා පීති  
වරවෙ හි සා පීති  
කසිනේනපි ජම්බුදීපස්ස”

“බුද්ධ යන වචනය කියන්නා වූ යමකුගේ කයෙහි යම් බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතියක් ඇති වේ ද, ඒ ප්‍රීතිය අපමණ දෙවිමිනිස් සැප සම්පත් ලැබීමට හේතු වන ප්‍රීතියක් වන බැවින් මුළු දඹදිවට ද වඩා උතුම්ය” යනු එහි තේරුම ය.

## සවස පූජාව සහ වන්දනාව

සවස සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු සිල් දුන් ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් යම්කිසි ධර්මාවවාදයක් ලැබෙන හොත් එය ද අසා සවස පූජාවට සූදනම් විය යුතු ය. පූජාව සඳහා පහන් සුදුසු තැන්වල කලින් දල්විය යුතු ය. පොල්තෙල් පහන්, ඉටිපන්දම්, සුවඳ කුරු යන මේවා දල්වීම පූජනීය ස්ථානවලට හානියක් නොවන පරිදි නුවණින් කළ යුතු ය. විහාර ගෙවල බොහෝ පහන් දල්වීමෙන් ගෙය රත්වී ඒවායේ සායම්වලට හානි වේ. දුම් වැදීමෙන් ඒ ස්ථාන කළු වේ. මේවා ගැන සැලකිල්ලක් නොකොට පමණ ඉක්මවා පහන්, සුවඳ කුරු, කපුරු දල්වා ඇතැම්හු සිද්ධස්ථාන විනාශ කෙරෙති. සිද්ධස්ථාන විනාශ කිරීමේ පාපයට අසු නො වන පරිදි පැවැත්විය යුතු බව විශේෂයෙන් සිත තබා ගත යුතු ය.



සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු ගිලන්පස හා මල් හිස තබා ගෙන හෝ දෙහොතින් ඔසවා ගෙන හෝ ඉතා ගෞරවයෙන් විහාරයට ගෙන ගොස් පූජාසනයෙහි තබා සැම දෙනා එකතු ව පසඟ පිහිටුවා වැඳ මේ ගාථා කියා පූජා කරන්න. පොත බලගෙන හෝ පූජා කරන්න. නැතහොත් හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් ලවා හෝ උපාසක පිරිසෙන් ම කෙනකු ලවා හෝ කියවා ගෙන පූජාව හා වන්දනාව කරන්න.

පළමුවෙන් මෙසේ පහන් පූජාව කරන්න.

“වේනෙය්‍ය හදයේ මොහං, තමොක්ඛන්ධ විනෝදකං,  
දීපේනේතේන පූජේමි, පඤ්ඤ දීපධරං ජිනං.  
ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේන, පඤ්ඤවා සීලවා සද,  
භවිත්වාන ලභේ සීසං. ධම්මවක්ඛුං අනුත්තරං.”

වේනෙය්‍ය ජනයන්ගේ හෘදයෙහි හටගත් මෝහාන්ධකාරස්-කන්ධය දුරු කරන්නා වූ ප්‍රඥ නමැති ප්‍රදීපය දරන්නා වූ පස් මරුන් දිනූ හෙයින් ජින නම් වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ප්‍රදීපය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

මේ පින් කමින් සැමකල්හි නුවණැත්තේ ද සිල් ඇත්තේ ද වී අනුත්තර ධර්ම වක්ෂුස වූ අර්භත් මාර්ග ඥානය වහා ලබන්නෙමිවා.

**මල් පූජාව**

අනන්ත ගුණවණ්ණස්ස, සුද්ධසීල සුගන්ධිනෝ,  
ලෝකනාථස්ස පූජේමි, පුප්ඵමේතං මනෝරමං,  
ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේන, භවිත්වා සීලවා සද,  
පප්පෝමි පරමං සන්තිං, නිබ්බානං බුද්ධවණ්ණතං.

අනන්ත ගුණ නමැති වර්ණයන් ඇත්තා වූ ශුද්ධ වූ ශීල සුගන්ධය ඇත්තා වූ ලෝකනාථයන් වහන්සේට මේ මනරම් මල් පූජා කරමි. පූජා වේවා.

මේ පින්කමින් සැම කල්හි සිල් ඇත්තේ වී බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් වර්ණනා කළ පරම ශාන්තිය වූ නිවනට වහා පැමිණෙමිවා.

**පැන් පූජාව**

ධම්මෝදකේන සත්තානං, පාපමල විසෝධකං.  
පානීයේනාහි පූජේමි, ලෝකනාථං දයාලයං.

ධර්ම නමැති පවිත්‍ර ජලයෙන් සත්ත්වයන් ගේ පවි සෝද හරින්නා වූ කරුණාවට වාසස්ථාන වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ පැන් පූජා කරමි. පූජා වේවා.

**ගිලන්පස පූජාව**

තිදෝස සමනං දේහ, බලදං ආයුච්චිච්චනං,  
ගිලානපච්චයං ඒතං පණිතං මධුරං සුවිං  
මහාදයස්ස පූජේමි කිලේසාමයහාරිනෝ,  
පුඤ්ඤදේනේතේන පඵපෝමි, සබ්බ සඤ්ඤෝජනක්ඛයං.

තුන්දෙස් සමනය කරන්නා වූ කායබලය ඇති කරන්නා වූ ආයු වඩන්නා වූ ප්‍රණීත වූ මිහිරි වූ පවිත්‍ර වූ මේ ගිලන්පස කෙලෙස් රෝග දුරු කරන්නා වූ මහා කාරුණිකයන් වහන්සේට පූජා කරමි. පූජා වේවා. මේ පිනෙන් සකල සංයෝජනයන් ක්ෂය කොට ලබන්නා වූ නිර්වාණයට වහා පැමිණෙමිවා.

**දූහැත් පූජාව**

යථාචාරී තථා කාරී, ධම්මචාරී මහායසෝ  
තාමිබ්බලං පතිගණ්භාතු, සත්ථා ලෝකේ අනුත්තරෝ

වෙනසක් නො කොට කියන පරිදි ම කරන්නා වූ ලෝකයාට ධර්මය පවසන්නා වූ මහත් යසස් ඇත්තා වූ තමන් වහන්සේට වඩා උතුම් පුද්ගලයකු නැත්තා වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ තාමිබ්බලය පිළිගෙන වදරන සේක්වා.

**සුවඳ දුම් පූජාව**

දේසෙන්වා පවරං ධම්මං පාපාමගන්ධනාසකං,  
සුගන්ධිනාභං ධූපේන පුපේමි ලෝකනායකං,

උතුම් වූ ධර්මය දේශනා කොට සත්ත්වයන් ගේ පවි නමැති කුණුගඳ දුරු කරන්නා වූ ලෝකනාථයන් වහන්සේට මේ සුවඳ දුම් පුදමි.

මෙසේ පූජා පවත්වා අනතුරුව ස්තුති පූජා වශයෙන් තෙරුවන් ගුණ කියා වන්දනා කළ යුතු ය. මෙහි උදේ වන්දනාව සඳහා එක් වන්දනා ක්‍රමයක් ද, දවල් වන්දනාව සඳහා එක් වන්දනා ක්‍රමයක් ද දක්වා ඇත. ඒවායින් ම සවස වන්දනාව කිරීමත් සුදුසු ය. කැමති අයට භාවිත කිරීම සඳහා සවස වන්දනාවට විශේෂ වන්දනා ක්‍රමයක් මෙහි දක්වනු ලැබේ.

**සවස තෙරුවන් වැඳීම**

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

(තුන් වරක් කියනු)

(බුද්ධ වන්දනාව)

තං ඛෝ පන භගවන්තං ගෝතමං ඒවං කල්‍යාණෝ කික්කිසද්දෝ අබ්භුග්ගතෝ, ඉතිපි සෝ භගවා අරහං, සම්මාසම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසධම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ භගවාති. සෝ ඉමං ලෝකං සදේවකං සමාරකං සබ්බමකං සස්සමණබ්‍රාහ්මණං. පඡං සදේව මනුස්ස සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා පච්චේදේති. සෝ ධම්මං දේසේති ආදිකල්‍යාණං මජ්ඣේ කල්‍යාණං පරියෝසාන කල්‍යාණං සාත්ථං සවාඤ්ජනං කේවල පරිපුණ්ණං පරිසුද්ධං බ්‍රහ්මචරියං පකාසේති. තං භගවන්තං අරහන්තං සම්මාසම්බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි. සම්මාසම්බුද්ධං සිරසා නමාමි.

ඒ භාග්‍යවත් ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ යහපත් වූ කීර්ති සෝඡය ලෝකයෙහි මෙසේ පැන නැංගේය. ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්පලක්ෂයක් මුළුලොව රැස් කළ පාරමිතා කුශල බලයෙන් ලත් අර්හත් මාර්ග ඥානයෙන් සවාසනා සකල ක්ලේශ ප්‍රභාණයෙන් පරිශුද්ධ ව සර්වඥත්වාදී අපරිමිත ගුණයෙන් යුක්ත ව මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යන ලෝකත්‍රයවාසීන් විසින් කරන පූජා පිළිගැනීමට සුදුසු ව සිටින හෙයින් අරහං නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සංස්කාර විකාර ලක්ෂණ නිර්වාණ ප්‍රඥප්ති සංඛ්‍යාත පඤ්චවිධ ඥාය ධර්මය පරෝපදේශ රහිත ව තමන් වහන්සේගේ ඥානයෙන් නිරවශේෂයෙන් මැනවින් දැන වදළ බැවින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ත්‍රිවිද්‍යා අෂ්ට විද්‍යා පසළොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්වාගත බැවින් විජ්ජාවරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන්වහන්සේ ශාස්වතෝච්ඡේද දෘෂ්ටි සංඛ්‍යාත ලාමක අන්තද්වයට නො බැස මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව වූ අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් පරමසුන්දර නිර්වාණයට පැමිණ වදළ බැවින් සුගත නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කාම රූප අරූප සංඛ්‍යාත ලෝකත්‍රය නිරවශේෂයෙන් දැන වදළ හෙයින් ලෝකවිදු නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ජාතිමාන පුණ්‍යමාන බලමාන ප්‍රඥමාන ගුණමාන සාධිමානාදී අනේක මානසෙන් උඩගු වූ නන්දෝපනන්ද අංගුලිමාල සච්චක බකබුන්මාදී එඛිතර පුද්ගලයන් පවා දමනය කොට හික්මවීමෙහි සමත් බැවින් අනුත්තර පුරිසධම්ම සාරථී නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්ම යන ලෝකත්‍රය වාසීන්ට තිවග සම්පත් පිණිස අනුශාසනා කරන හෙයින් දේවමනුෂ්‍යයන්ට ශාස්තෘ නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පරමගම්භීර චතුස්සත්‍ය ධර්මය ජනයාට අවබෝධ කරවන හෙයින් බුද්ධ නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සකල ලෝක වාසීන් විසින් ගරු කළයුතු හෙයින් ද ඵෙශ්චර්ය ධර්ම යශස් ශ්‍රී කාමප්‍රයත්න සංඛ්‍යාත ෂට් භාග්‍යයෙන් යුක්ත වන හෙයින් ද භගවා නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවියන් සහිත වූ මරුන් සහිත වූ බ්‍රහ්මයන් සහිත වූ ශ්‍රමණබ්‍රාහ්මණයන් සහිත වූ මේ ලෝකය දෙවි මිනිසුන් සහිත වූ සත්ත්ව සමූහය අනිකකුගේ උපදෙස්වලින් තොරව තමන් වහන්සේ විසින් ම ඇති කර ගත් නුවණින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැන ප්‍රකාශ කරන සේක. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මූල යහපත්

වූ ද මැද යහපත් වූ ද අග යහපත් වූ ද අර්ථ සහිත වූ ව්‍යාඥාන සම්පත්තියෙන් යුක්ත වූ අඩු වැඩි නැති ව සියල්ල සම්පූර්ණ වූ ධර්මය දේශනා කරන සේක. ඒකාන්තයෙන් නිවනට පමුණුවන්නා වූ පරිශුද්ධ වූ ප්‍රතිපදාවක් ප්‍රකාශ කරන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සමයක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේ මම දිවි හිමියෙන් සරණ යෙමි.

ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සමයක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේ මාගේ ශීර්ෂයෙන් අත්‍යාදර ගෞරවයෙන් වදිමි.

(ධම් වන්දනාව)

ස්වාක්ධාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ, ඒභිපස්සිකෝ, ඕපනයිකෝ, පච්චත්තං චේදිතඛිඛෝ විඤ්ඤහීති. ඉමේහි ඡහි ගුණේහි සමන්තාගතං ධම්මරතනං සරණං ගච්ඡාමි. ධම්මරතනං සිරසා නමාමි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සපයාප්තික නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය අඩුවැඩි නැති ව මූල මැද අග යන සැම තැන ම යහපත් කොට දේශනය කරන ලද්දේ ය.

ඒ නවලෝකෝත්තර ධර්මය තමා විසින් ම දක ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි ධර්මයක් වන්නේ ය.

ඒ ලෝකෝත්තර මාර්ග ධර්මය දින මාස වර්ෂ ගත නොවී ස්වසන්තානයෙහි උපදවා ගත් කෙණෙහි ම පල දෙන ධර්මයක් වන්නේ ය.

ඒ ධර්මය, එන්නය, මේ ධර්මය අසන්න ය, එයට අනුව පිළිපදින්නය යි අන්‍යයන්ට බල කිරීමට වුව ද සුදුසු වන්නේ ය.

ඒ නවලෝකෝත්තර ධර්මය අන් සියලු වැඩ නවතා ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළයුතු ධර්මයක් වන්නේ ය.

ඒ නවලෝකෝත්තර ධර්මය විඥයන්ට ස්වසන්නානයෙන් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි ධර්මයක් වන්නේ ය.

මේ සවැදැරුම් ගුණයෙන් යුක්ත වූ ධර්මරත්නය මම දිවිහිමියෙන් සරණ යෙමි. ඒ ධර්මරත්නයට මාගේ ශීර්ෂයෙන් අත්‍යාදර ගෞරවයෙන් වදිමි.

(සඞ්ඝ වන්දනාව)

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ, ඥයපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ, සාමීච්චිපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසංඝෝ, යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා ඒස භගවතෝ සාවකසංඝෝ ආයුනෙය්යෝ, පාහුනෙය්යේ, දක්ඛිණෙය්යෝ, අඤ්ජලිකරණීයෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛේත්තං ලෝකස්සාති. ඉමෙහි නවහි ගුණේහි සමන්තාගතං සංසරතනං සරණං ගච්ඡාමි. සංඝ රතනං සිරසා නමාමි.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ ඒකාන්තයෙන් නිවනට පමුණුව යහපත් ප්‍රතිපත්තියක් පුරන සේක. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සංඛ්‍යාත සෘජු ප්‍රතිපත්තිය පුරන සේක. ඒකාන්තයෙන් නිවනට පමුණුවන අධිශීල අධිචිත්ත අධිප්‍රඥ සංඛ්‍යාත ප්‍රතිපත්තිය පුරන සේක. දුටු විට හුනස්සෙන් නැඟී සිටිමි ආදී සාමීච්චි කර්මයට සුදුසු වන සේ පිළිපත් සේක. යම් ඒ පුරුෂ යුග්මයෝ සතර දෙනෙක් වෙත් ද පුරුෂ පුද්ගලයෝ අට දෙනෙක් වෙත් ද ඒ පුද්ගල සමූහය භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ ය. ඒ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ ප්‍රත්‍යය බොහෝ දුර ගෙන ගොස් වුව ද පිදීමට සුදුසු වන සේක. ආගන්තුකයන් උදෙසා පිළියෙල කළ දෙය වුව ද පිදීමට

සුදුසු වන සේක. අනාගතයෙහි ලැබෙන පින්පල සඳහා දෙන දෙය පිරිනැමීමට සුදුසු වන සේක. දෙ අත් නගා වැදීමට සුදුසු වන සේක. මේ නව ගුණයෙන් සමන්විත වූ සංසරත්නය මම දිවිහිමියෙන් සරණ යෙමි. ඒ සංසරත්නයට මාගේ ශීර්ෂයෙන් අත්‍යාදර ගෞරවයෙන් වදිමි.

සාධු. සාධු. සාධු.

වෛත්‍ය වන්දනාවට හා බෝධි වන්දනාවට නො යන්නේ නම් විහාරයේ වැඳුම් පිඳුම් අවසානයේ දී දෙවියන්ට, මිය ගිය ඥාතීන්ට හා සකල සත්ත්වයන්ට පින් දී ප්‍රාර්ථනා කොට රාත්‍රී වන්දනාව අවසන් කරනු. වෛත්‍ය බෝධි වන්දනාවලට යනවා නම් වන්දනාව අන්තිම කරන තැන දී පින්දීම ආදිය කරනු.

### රාත්‍රී වන්දනාවෙන් පසු

ශීලය ආවර්ජනා කොට රාත්‍රී 10 දක්වා භාවනා, දහම් ඇසීම, දහම් පොත් කියවීම, ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීම් සුදුසු පරිදි කරනු.

### තවත් වන්දනා ක්‍රම

මතු දක්වෙන වන්දනා ක්‍රම ද කැමති නම් භාවිතා කරන්න.

## ධර්මකාය වන්දනා ක්‍රමය

ධර්මවලින් ම බුදුරුව තමාගේ සිතින් නිර්මාණය කර ගෙන වන්දනා කරන මේ ක්‍රමය පැරණි පුස්තකොළ පොතක තුඩු දුර්ලභ වන්දනා ක්‍රමයකි. මේ වන්දනා ක්‍රමය ඉංගිරියේ මඩකඩ අරණ්‍ය සේනාසනයෙහි වැඩවෙසෙන මාබෝපිටියේ පඤ්ඤාරතන ආයුෂ්මතුන් වහන්සේ නිතර භාවිත කරති. අපට මෙය ලැබුණේ ඒ ආයුෂ්මතුන්ගෙනි.



### වන්දනා වාක්‍යය:-

සබ්බඤ්ඤාන ඥාණපවර සීසං, නිබ්බාණාරම්මණ විලසිත කේසං, චතුත්ථජ්ඣාන පවර ලලාටං, වජිරඥාණ සමාපත්ති පවර උණ්ණාභාසං, නීලකසිණ සෝභාතික්කන්ත පවර භමුයුගලං, දිබ්බවක්ඛු පඤ්ඤා වක්ඛු සමන්තවක්ඛු බුද්ධවක්ඛු ධම්මවක්ඛු පවරවක්ඛු ද්වයං, දිබ්බසෝතඥාණ පවර සෝතද්වයං, ගෝත්‍රභූ ඤාණ පවර උත්තුංග ඝාණං, මග්ගඵල විමුක්තිඵල ඤාණ පවර ගණවද්වයං, සත්තිංස බෝධිපක්ඛිය ඤාණපවර සුභ දන්තං, ලෝකීය ලෝකුත්තර ඤාණ පවර ඔට්ඨද්වයං, චතුමග්ග ඤාණ පවර චතුද්ධං, චතුසච්ච ඤාණපවර ජීවිහං, අප්පට්ඨ ඤාණ පවර හණුකං, අනුත්තර විමෝක්ඛාධිගම ඤාණ පවර කණ්ඨං, තිලක්ෂණ ඤාණ පවර ගීවචිරාජ්ඣං, චතුසච්ච ඤාණ පවර බාහුද්වයං, දසානුස්සති ඤාණ පවර වට්ටංගුලී සේහං. සත්තසම්බෝජ්ඣංග පවර උරතලං, ආසයානුසය ඤාණ පවර ඵන යුගලං, දසබල ඤාණ පවර මජ්ඣමංගං, පටිච්චසමුප්පාද ඤාණ පවර නාහිං, පඤ්චන්ද්‍රිය පඤ්චබල පවර ජසනං, චතුසච්චඤාණ පවර ඌරුද්වයං, දසකුසල කම්මපථ පවර ජංඝාද්වයං, චතුරිද්ධිපාද පවර පාදද්වයං, සීල සමාධි පඤ්ඤා පවර සංඝාටිං, හිරොත්තප්ප පවර පංසුකුල චීවරං, අට්ඨංගික මග්ග ඤාණ පවර අන්තරවාසකං, චතුසතිපට්ඨාන පවර කායබන්ධනං, අඤ්ඤෙසං දේව මනුස්සානං යස්ස තමග්ගාදී ඤාණං සබ්බඤ්ඤාන ඤාණාදී ධම්මකාය මනං, තං බුද්ධං නමේහං ලෝකනායකං.

### තේරුම

සියල්ල දන් නුවණ නමැති උතුම් හිස ඇත්තා වූ නිවන් අරමුණ නමැති ලෙල දෙන කේශයන් ඇත්තා වූ, සිවුදහන් නමැති උතුම් නළල ඇත්තා වූ, වජිරඥාණ සමාපත්ති නමැති උතුම් ඌර්ණරෝම ශෝභා ඇත්තා වූ, නීල කසිනයාගේ අලංකාරය ඉක්මවා සිටින උතුම් බැම යුවල ඇත්තා වූ, දිබ්බවක්ඛු පඤ්ඤාවක්ඛු සමන්ත වක්ඛු බුද්ධවක්ඛු

ධම්මවක්ඛු යන පඤ්ච ඤාණ නමැති උතුම් නෙත් යුවළ ඇත්තා වූ, දිව්‍යාංශ්‍රෝත්‍රඥ නමැති උතුම් කන් යුවළ ඇත්තා වූ ගෝත්‍රඥ ඤාණ නමැති උතුම් උස් නාසය ඇත්තා වූ, මාර්ගඵල විමුක්ති ඵලඥ නමැති උතුම් දෙකන්මුල් ඇත්තා වූ, සත්තිස්බෝධිපාක්ෂික ධර්ම නමැති උතුම් දන්තයන් ඇත්තා වූ, ලෞකික ලෝකෝත්තරඥ නමැති උතුම් තොල් සඟල ඇත්තා වූ, සතර මාගී ඤාණ නමැති උතුම් ද්‍රව්‍ය ඇත්තා වූ, චතුස්සත්‍යඥ නමැති උතුම් දිව ඇත්තා වූ, අප්‍රතිහත ඥාණ නමැති උතුම් හනු ඇත්තා වූ, අනුත්තර විමෝක්ෂාධිගමඥ නමැති උතුම් කණ්ඨය ඇත්තා වූ, ත්‍රිලක්ෂණඥ නමැති උතුම් ශ්‍රීවය ඇත්තා වූ, චතුස්සත්‍ය ඥාණ නමැති උත්තම බාහු ඇත්තා වූ දශානුස්මාතිඥ නමැති උතුම් වට ඇඟිලි ශෝභාව ඇත්තා වූ, සප්ත බෝධ්‍යංග නමැති උතුම් ළය ඇත්තා වූ, ආශ්‍රයානුශයඥ නමැති උතුම් තන යුවළ ඇත්තා වූ, දශබලඥ නමැති උතුම් මධ්‍ය ශරීරය ඇත්තා වූ, ප්‍රතිත්‍යාසම්පත්පාදඥ නමැති උතුම් නැබ ඇත්තා වූ, පඤ්චේන්ද්‍රිය පඤ්චබල නමැති උතුම් උකුල ඇත්තා වූ, චතුස්සත්‍යඥ නමැති කලවා යුවළ ඇත්තා වූ, දශකුශලකර්මපථ නමැති උතුම් කෙණ්ඩා ඇත්තා වූ, සතර සාද්ධිපාද නමැති උතුම් පා යුවළ ඇත්තා වූ, ශීල සමාධි ප්‍රඥ නමැති උතුම් සඟල සිවුර ඇත්තා වූ, හිරිමතප් නමැති පාංශුකුල වීචරය ඇත්තා වූ, අෂ්ඨාංගික මාර්ගඥ නමැති උතුම් අදන සිවුර ඇත්තා වූ, සතරසතිපට්ඨාන නමැති පටිය ඇත්තා වූ අන් දෙවිමිනිසුන්ට වඩා අතිශයින් බබලන්නා වූ, සවීඥාඥානාදි ධර්මකායචිත්තයන් ඇත්තා වූ, ලෝකනායක වූ ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ මම වදිමි.

## බුරුම වන්දනා ගාථා

මේ වන්දනා ගාථා පෙළ බුරුමයේ බාලයන්ට අකුරු ඉගැන්වීමේදී ම උගන්වති. එබැවින් බුරුම ජාතිකයන් වැඩි දෙනෙකුන්ට මෙයින් ගාථා කීපයක්වත් සන්න සහිතව පාඩම් තිබේ. බුදුන් වදින්නේ

මේ ගාථා කීමෙනි. මේ ගාථා සියල්ල ම වෙන් වෙන් වූ වන්දනා ගාථා බැවින් කැමති පමණක් ගාථා පාඩම් කරගෙන වන්දනා කළ හැකි ය. තමාට කැමති ගාථා තැනින් තැනින් තෝරා පාඩම් කරගෙන වුව ද වන්දනා කළ හැකි ය. මේ ඒ ගාථා පෙළ ය.

1. සුගතං සුගතං සෙට්ඨං, කුසලාකුසලං ජනං,  
අමතං අමතං සන්තං, අසමං අසමං දදං,
2. සරණං සරණං ලෝකං, අරණං අරණං කරං,  
අභයං අභයං ධානං, නායකං නායකං නමේ.

තේරුම:-

සුන්දර කථා ඇත්තා වූ සුන්දර නිර්වාණයට යන්නා වූ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ කුශලාකුශලයන් ප්‍රභාණය කළා වූ මරණයක් නැත්තා වූ අමෘතයක් වූ ශාන්ත වූ අසදාශ වූ අසදාශ මාර්ගඵල නිර්වාණයන් දෙන්නා වූ ලෝකත්‍රයට පිළිසරණ වූ ලෝකය දන්නා වූ රාගාදි කෙලෙස් සහිත වූ විනේය ජන සන්තානයෙහි රාගාදි කෙලෙසුන් නැති කරන්නා වූ ජාතිභයාදිය ඉක්මවා සිටින බැවින් නිර්භය වූ ජාති භයාදිය නැති හෙයින් අභය ස්ථානය වූ නිවනට විනේය ජනයන් පමුණුවන්නා වූ ලෝකයට නායක වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදිමි.

3. නයන සුභග කායංගං,  
මධුර වර සරෝපේතං,  
අමීත ගුණ ගුණාධාරං,  
දසබල මතුලං වන්දේ.

තේරුම:-

සකල සත්ත්වයන් ගේ ම නේත්‍රයන්ට ශෝභන වූ කායාංග ඇත්තා වූ මිහිරි වූ උත්තම ස්වරය ඇත්තා වූ, ප්‍රමාණ කළ නො හෙන ගුණ සමූහයට ස්ථාන වූ අතුලා වූ දශබලධාරීන් වහන්සේ වදිමි.

- 4. යෝ බුද්ධෝ ධිතිමාඤ්ඤධාරකෝ,  
සංසාරේ අනුභෝසි කායිකං,  
දුක්ඛං චේතසිකං ච ලෝකතෝ  
තං වන්දේ නරදේව මංගලං,

තේරුම:-

ස්ථීර ව පිහිටි සමාධි ඇත්තා වූ අර්භත්ඵල නමැති ඡත්‍රය දරන්නා වූ යම් බුදු කෙනෙකුත් වහන්සේ ලෝක සත්ත්වයන් නිසා සංසාරයේ කායික වූ ද මානසික වූ ද බොහෝ දුක් අනුභව කළ සේක් ද දෙවි මිනිසුන්ට මංගල වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 5. බත්තිංසති ලක්ෂණ චිත්‍රදේහං,  
දේහජ්ජුති නිග්ගත පජ්ජලන්තං,  
පඤ්ඤ ධිති සීල ගුණෝඝචින්දං,  
වන්දේ මුනිමන්තිම ජාති යුත්තං.

තේරුම:-

දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයෙන් විචිත්‍ර වූ ශ්‍රී දේහය ඇත්තා වූ ශ්‍රී දේහයෙන් නික්මෙන ෂඛිවර්ණ රශ්මියෙන් දිලිසෙන්නා වූ, ප්‍රඥ සමාධි ශීල ගුණ සමූහය ලබා ඇත්තා වූ අන්තිම ජාතියෙන් යුක්ත වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 6. පාතෝදයං බාල දිවාකරං ව,  
මජ්ඣෙ යතීනං ලසිතං සිරීහි,  
පුණ්ණන්ද්‍ර සංකාස මුඛං අනේජං,

වන්දම් සබ්බඤ්ඤා මහං මුනින්දං.

තේරුම:-

උදයකාලයේ උදවන බාලසුර්යයා මෙන් හික්ෂු සමූහය මැද ශ්‍රීයෙන් ලීලෝපේත වන්නා වූ පූර්ණ වන්දයා බඳු මුව ඇත්තා වූ තෘෂ්ණා විරහිත වූ සියල්ල දන්නා වූ මුනින්දයන් වහන්සේ මම වදිමි.

- 7. උපේත පුඤ්ඤෝ වර බෝධිමූලේ,  
සසේන මාරං සුගතෝ ජිනිත්වා,  
අබුජ්ඣි බෝධිං අරුණෝදයමිහි,  
නමාමි තං මාරජිතං අභංගං.

තේරුම:-

සාරාසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂයෙහි රැස් කළ පාරමිතා කුසලස්කන්ධයෙන් යුක්ත වූ සුගතයන් වහන්සේ උත්තම වූ බෝධි මූලයේ දී සේනා සහිත වගවර්ති මාරයා පරදවා වෛගාබ පෞර්ණමී දිනයේ අරුණෝදයේදී සමයක් සම්බෝධිය අධිගමනය කළ සේක. පස්මරුන් දිනූ මාරයන් විසින් පැරදවිය නොහැකි වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 8. රාගාදිච්ඡේද මල ඤාණ බග්ගං  
සති සමඤ්ඤා ඵලකාහිගාහං,  
සීලෝස ලංකාර විභූසිතං තං,  
නමාමි හිඤ්ඤා වරමිද්ධුපෙතං.

තේරුම:-

රාගාදි කෙලෙසුන් සිදින නිර්මල වූ අර්හත් මාර්ග ඥාන සංඛ්‍යාත කඩුව ඇත්තා වූ සම්මාසති නම් වූ පලිහ ගෙන සිටින්නා වූ

ශීල රාශිය නමැති අලංකාරයෙන් සැරසී සිටින්නා වූ අභිඥ නම් වූ උත්තම සාධි ඇත්තා වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 9. දයාලයං සබ්බධි දුක්කරං කරං,  
 භවණ්ණවාතික්කම මග්ගතං ගතං  
 තිලෝකනාථං සුසමාහිතං හිතං,  
 සමන්තවක්ඛුං පණමාමි තං මිතං.

තේරුම:-

කරුණා මෙහි ගුණයන්ට වාසස්ථාන වූ සියලු භවයන්හි සම්බෝධිය පිණිස නොයෙක් දුෂ්කර ක්‍රියා කළා වූ කාම රූප අරූප සංඛ්‍යාත භවත්‍රය නමැති සාගරය ඉක්මවා ලෝකයෙහි අග්‍ර භාවයට පැමිණ වදලා වූ තුන්ලොවට පිහිට වූ ලාභාලාභාදී ලෝක ධර්මයන් නිසා නොසැලෙන සමාධිය ඇත්තා වූ ලෝකවාසීන්ට හිත වූ සියල්ල දන්නා නුවණැස ඇත්තා වූ ප්‍රමාණ කළ නො හෙන්නා වූ ඒ භාග්‍යවතුන්වහන්සේ වදිමි.

- 10. තහිං තහිං පාරමී සඤ්චයං වයං,  
 ගතං ගතං සබ්හි සුඛප්පදං පදං,  
 නරා නරානං සුඛ සම්භවං භවං  
 නමා නමානං ජීන පුංගවං ගවං.

තේරුම:-

ඒ ඒ ආත්මභාවයෙහි දනාදී පාරමී ධර්ම සමූහය රැස් කළා වූ සත්පුරුෂයන් විසින් සෙවුනා ලද්ද වූ සුඛයට හේතු වූ නිර්වාණයට පැමිණ වදලා වූ දෙවිමිනිසුන්ට සැප ඇති කර දෙන්නා වූ ගරු කළ යුක්තන්ට ධර්මයට නො නැමෙන්නා වූ ගවයන් වැනි අඥ ජනයා දිනූ පුරුෂෝත්තමයන් වහන්සේට වදිමි.

- 11. මග්ගංග නාවං මුනි දක්ඛ නාවිකො,  
ඊහා පියං ඤාණකරෙන ගාභකො,  
ආරුය්භ යෝ තාය ඛහු භවණ්ණවා,  
තාරේසි තං බුද්ධ මසප්පහං නමේ.

තේරුම:-

වියඪී නමැති හබල, නුවණ නමැති අතින් ගත්තා වූ දක්ෂ නාවික වූ යම් මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේ කෙනෙක් මාර්ගාංග නමැති නැවට නැග බොහෝ සත්ත්වයන් සංසාර සාගරයෙන් එතර කළ සේක් ද සත්ත්වයන් ගේ දුක් දුරු කරන්නා වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 12. සමතිංසති පාරමිතම්භරණං,  
වර බෝධිමුලේ චතු සච්චදසං,  
පරමිද්ධිගතං නර දේව හිතං,  
තිභවුපසමං පණමාමි ජිනං.

තේරුම:-

සමත්‍රිංගත් පාරමිතාවන් රැස් කළා වූ උත්තම වූ බෝධි මූලයේ දී සිවුසස් දෑක වදළා වූ පරම සාධියට පැමිණ ඇත්තා වූ දෙවිමිනිසුන්ට හිත වූ භවත්‍රයෙන් මිදුණා වූ ජිනයන් වහන්සේ වදිමි.

- 13. සතපුඤ්ඤප් ලක්ඛණිකං විරජං,  
ගගනුඵමධිං ධිති මේරුසමං,  
ජලපුපම සීතල සීල යුතං,  
පඨවි සහනං පණමාමි ජිනං.

තේරුම:-

බොහෝ කුලයන්ගෙන් හටගන්නා වූ දෙතිස් මහාපුරුෂලක්ෂණ ඇත්තා වූ රාගාදී කෙලෙස් රජස් නැත්තා වූ ආකාශය බඳු නුවණ ඇත්තා වූ මහමේරු පර්වතය සේ අකම්පා සමාධි ඇත්තා වූ පියුම් සේ සිසිල් වූ ශීලයෙන් යුක්ත වූ පෘථිවිය බඳු ඉවසීම් ඇත්තා වූ ජනයන් වහන්සේ වදිමි.

- 14. යෝ බුද්ධෝ සුමති දිවේ දිවාකරෝ'ව,  
 සෝභන්තේ රතිජනනේ සිලාසනමිති,  
 ආසින්තෝ සිවසුබදං අදේසි ධම්මං,  
 දේවානං තමසදිසං නමාමි නිව්චං.

තේරුම:-

සුන්දර ප්‍රඥාව ඇත්තා වූ යම් බුදුවරයන් වහන්සේ කෙනෙක් දිවාකාලයේ දිවාකරයා මෙන් බැබලෙමින් රතිජනක වූ පාණ්ඩුකම්බල ශෛලාසනයෙහි වැඩහුන් සේක් නිවන් සුව ගෙන දෙන්නා වූ අභිධර්මය දෙවියනට දේශනය කළ සේක් ද අසදාශ වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිත්‍යයෙන් වදිමි.

- 15. යෝ පාදපංකජ මුදුන්තල රාජකේහි,  
 ලෝකෙහි තීහිවිකලෙහි නිරාකුලේහි,  
 සම්පාපුණේ නිරූපමෙය්‍ය තමේව නාථෝ,  
 තං සබ්බලෝකමහිතං අසමං නමාමි.

තේරුම:-

යම් බුදුවරයන් වහන්සේ කෙනෙක් අවිකල වූ ද නිරාකුල වූ ද පාදපත්ම නමැති මෘදු තලයෙහි හටගන්නා වූ එකසිය අටක් චක්‍ර ලක්ෂණයන් කරණ කොට තුන්ලෝ වැසියන් හා උපමා නො කළ යුතු



බවට පැමිණි සේක් ම ය. සකල ලෝකවාසීන් විසින් පුදන ලද්ද වූ අසම වූ ඒ ලෝකනාථයන් වහන්සේ වදිමි.

- 16. බුද්ධං නරානර සමෝසරණාධිවිත්තං,  
 පඤ්ඤ පදීප ජුතියා විහතන්ධකාරං,  
 අත්ථාහිකාම නර දේව හිතාවහන්තං,  
 වන්දමි කාරුණික මග්ග මනන්ත ඤුණං.

තේරුම:-

දෙවි මිනිසුන් එක්රැස් වන ස්ථානය වූ ස්ථීර සිත් ඇත්තා වූ ප්‍රඥ නමැති ප්‍රදීපාලෝකයෙන් නැසු මෝහාන්ධකාර ඇත්තා වූ දෙවිමිනිසුන්ගේ යහපත අතිශයින් කැමති වන්නා වූ දෙවිමිනිසුන්ට යහපත සිදුකරන්නා වූ කාරුණික වූ උත්තම වූ අනන්තඥන ඇත්තා වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 17. අබ්ල ගුණනිධානෝ යෝ මුනින්දෝ පගත්තවා,  
 වන මිසි පතනවිහං සඤ්ඤතානං නිකේතං,  
 තහිමකුසල ඡේදං ධම්මවක්කං පවත්තෝ,  
 තමතුල මහිකන්තං වන්දනෙය්‍යං නමාමි.

තේරුම:-

සකල ලෞකික ලෝකෝත්තර ගුණයන්ගේ පිහිටි ස්ථානය වූ යම් මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේ කෙනෙක් කාය විත්තයන් හික්මවා සිටිනා යතීන්ගේ වාසස්ථානය වූ ඉසිපතන නම් වූ වනයට එළඹ එහි අකුසල් නසන්නා වූ ධර්ම චක්‍රය පැවැත්වූ සේක් ද ඉතා යහපත් වූ අසම වූ වැඳීමට සුදුසු ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 18. සුවිපරිවාරිතං සුරුවිරජ්ජභාහි රත්තං,  
 සිරිවිසයාලයං ගුපිත මිනද්‍රියේහුපේතං,

රවිසසි මණ්ඩලපභුති ලක්ධණෝපචිත්තං,  
සුරනර පුජිතං සුගත මාදරං නමාමි.

තේරුම:-

රාගාදි කෙලෙස් මල නැති හෙයින් ශුච වූ ආයතීයන් විසින් පිරිවරන ලද්ද වූ අතිශයින් ශෝභාවත් වූ ශරීර කාන්තියෙන් රඤ්ජිත වූ ප්‍රඥ පුණ්‍ය සංඛ්‍යාත ශ්‍රී සමූහයාට වාසස්ථාන වූ ආරක්ෂා කරන ලද වක්ෂුරාදි ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන් යුක්ත වූ සුයතීමණ්ඩල වන්දු මණ්ඩලාදි ලක්ෂණ වලින් විචිත්‍ර වූ පතුල් ඇත්තා වූ දෙවිමිනිසුන් විසින් පුදන ලද්ද වූ සුගතයන් වහන්සේ ආදරයෙන් වදිමි.

- 19. මග්ගෝඵම්පේන මුහපටිසාසාදි උල්ලෝල චීචිං  
සංසාරෝසංතරිත මහයං පාරපත්තං පජානං,  
තාණං ලේණං අසම සරණං ඒකතිත්ථං පතිට්ඨං  
පුඤ්ඤක්ඛේත්තං පරමසුඛදං ධම්මරාජ නමාමි.

තේරුම:-

ආයතී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නමැති පසුරෙන් ලෝභ ද්වේෂ මෝහාදි මහරළ කුඩාරළ ඇත්තා වූ සංසාර සාගරය එතර කළාවූ ජාත්‍යදි භය රහිත වූ සංසාර සාගරයාගේ පරතෙරට පැමිණ වදළා වූ සත්ත්වයනට ආරක්ෂාවක් වූ ද භයට පත් වූවන් සැඟවීමට ස්ථානයක් වූ ද අසහාය පිළිසරණයක් වූ ද නිවන නමැති පරතෙරට යාමට එකම තීර්ථය වූ ද සත්ත්වයනට පිහිට වූ ද පුණ්‍යක්ෂේත්‍ර වූ ද පරම සුඛය දෙන්නා වූ ද ධර්මරාජයන් වහන්සේ වදිමි.

- 20. කණ්ඩම්බ මූලේ පරහිතකරෝ යෝ මුනින්දෙ නිසින්තෝ,  
අච්ඡේරං සීසං නයන සුභගං ආකුලන්තග්ගි ජාලං  
දුජ්ජාලද්ධංසං මුනහි ජහිතං පාටිභේරං අකාසි,

වන්දේ තං සෙට්ටියං පරම රතිජං ඉඬි ධම්මේහුපේතං.

තේරුම:-

පරහිතකර වූ යම් මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේ කෙනෙක් කණ්ඩ නම් වූ අඹරුක මූල වැඩහිඳු ජනයන් විශ්මයට පත්කරන්නා වූ දෙවිමිනිසුන්ගේ නේත්‍රයන්ට යහපත් වූ ජලයෙන් ආකූල ගිනිදූලින් යුක්ත වූ දෘෂ්ටි ජාලයන් විධිවංසනය කරන්නා වූ සකල සවීඥවරයන් වහන්සේලා විසින් නො හරන ලද්ද වූ ප්‍රාතිහාර්යය ශීඝ්‍රයෙන් කළ සේක් ද ශ්‍රේෂ්ඨ වූ පරම රතිජනක වූ සාඬිධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ ඒ මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේ වදිමි.

- 21. මුනින්දක්කෝ යවේකොදසුදයරුණෝ ඤාණවිත්තිණ්ණ ඛම්බෝ විනෙය්‍යප්පාණෝසං කමල කථිකං ධම්මරංසී වරේහි සුබෝධෙසි සුද්ධෙ තිභවකුභරේ ඛ්‍යාපිතක්කිත්තිනඤ්ච තිලෝකේකචක්ඛුං දුබ්බසහනං තං මහේසිංනමාමි.

තේරුම:-

මහා කරුණා සංඛ්‍යාත අරුණාලෝකය ඇත්තා වූ ඥාන සංඛ්‍යාත පුළුල් මඩුලු ඇත්තා වූ අසහාය වූ යම් මුනීන්ද්‍ර නමැති සුයඹිමණ්ඩලයක් හවත්‍රය නමැති විලෙහි ශුද්ධ වූ පද්මනමැති විනේයජන සමූහය උත්තම වූ ශ්‍රී සද්ධර්ම රශ්මියෙන් ප්‍රබෝධ කළ සේක් ද පතලා වූ කීර්ති ඇති තුන්ලොවට අසහාය නේත්‍රයක් වූ සෙස්සන්ට ඉවසිය නොහෙන කරුණු ඉවසීමට සමත් වූ මහේරජීන් වහන්සේ වදිමි.

- 22. යෝ ජිනෝඅනෝක ජාතියං සපුත්තදරමංගජ්චිතම්පි බෝධිපේමතෝ අලග්ගමානසෝ අදසියෙව අත්ථිකස්ස, දනපාරමිං තතෝ පරං අපුරි සීලපාරමාදිකම්පි

තාසමිද්ධියො පයාත මග්ගතං තමේක දීපකං නමාමි.

තේරුම:-

පස්මරුන් දිනු හෙයින් ජන නම් වූ යම් බුදුවරයන් වහන්සේ කෙනෙක් සම්බෝධිය කෙරෙහි ප්‍රේමයෙන් අඹුදරුවන් සහිත වූ ශරීරාවයවයන් ද ජීවිතය ද ඒවා කෙරෙහි ඇල්මක් නැතිව ඒවායින් චුවමනා තැනැත්තාට දුන් සේක් ද දුන පාරමිතාව ද නැවත ශීල පාරමිතාදිය ද පිරු සේක් ද ඒ පාරමිතන්ගේ සමෘද්ධියෙන් ලෝකයෙහි අග්‍ර බවට පැමිණිසේක් ද ලෝකයාට අසහාය පිළිසරණක් වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 23. දේවාදේවාති දේවං නිධන වපුධරං මාරභංගං අභංගං  
 දීපං දීපං පජානං ජයවරසයනේ බෝධිපත්තං ධිපත්තං  
 බ්‍රහ්මා බ්‍රහ්මාගතානං වරගිරකථිතං පාපහීනං පහීනං  
 ලෝකා ලෝකාහිරාමං සතත මහිනමේ තං මුනින්දං මුනින්දං

තේරුම:-

සම්මුතිදේව උප්පත්ති දේවයන්ට උත්තම හෙයින් අතිදේව වූ අන්තිම දේහය ධරන්නා වූ මාරයන් භංග කරන්නා වූ මාරයන්ට හිංසා කළ නොහෙන්නා වූ සත්ත්වයන්ට ප්‍රඥ නමැති පහන දල්වන්නා වූ උත්තම වූ බෝධි පර්යායකයෙහි සම්බෝධියට පැමිණ වදලා වූ ද නිවනට පැමිණ වදලා වූ ද තමන් වහන්සේ වෙත පැමිණෙන මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බ්‍රහ්මයන්ට උත්තම වූ ධර්මය වදරන්නා වූ හීන වූ පාපයන් අර්භත් මාර්ගයෙන් දුරු කලා වූ මනුෂ්‍ය දේවබ්‍රහ්මය් ඇලුම් කරන්නා වූ පඤ්චවිධ මුනින්ට ඊශ්වර වූ මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේ සැමකල්හි වදිමි.

- 24. බුද්ධෝ නිග්‍රෝධබ්බිමිබෝ මුදුකරවරණෝ  
 බ්‍රහ්ම ජෝසේණිජංසෝ

කෝසවිජාදංගජාතෝ පුනරපි සුගතෝ  
 සුප්පතිට්ඨිත පාදෝ,  
 මුදෝ දතුණ්ණලෝමෝ අථමපි සුගතෝ  
 බ්‍රහ්මච්ඡුගත්තභාවෝ  
 නීලකඨි දීඝපණ්හි සුබ්‍රම මලජවි  
 ථෝමාරසග්ග සග්ගී

තේරුම:-

බුදුරජාණන් වහන්සේ උසින් හා මණ්ඩලයේ සම වන නුග රුක සේ උසට සමාන වූ බඹයෙන් යුක්ත වන සේක. ළදරුවකුගේ අතුල් පතුල් සේ මොළොක් අතුල් පතුල් ඇති සේක. බ්‍රහ්මයන්ගේ හඬ බඳු අෂ්ටාංග සමන්වාගත ස්වරයෙන් යුක්ත වන සේක. ඒණ්මාගයන්ගේ ජංඝා සෙයින් මසින් හාත්පසින් පිරුණු වට වූ ජංඝා ඇති සේක. වෘෂභාදීන්ගේ මෙන් කෝෂයෙන් වැසුණු පුරුෂවාඤ්ජනය ඇති සේක. නැවත ද සුගතයන් වහන්සේ සැමතැනක්ම භූමියෙහි ස්පර්ශවන සම වූ පතුල් ඇති සේක. දෙබැම අතරෙහි පිහිටි මෘදු වූ සුදු වූ ඌර්ණරෝමය ඇති සේක. නැවත සුගතයන් වහන්සේ බ්‍රහ්මයාගේ මෙන් සෘජුව පිහිටි ශ්‍රී දේහය ඇති සේක. නේත්‍රයන්හි නිල් පැහැය ඇතිවිය යුතු තන්හි දියබෙරලිය මලට බඳු මනා නිල් පැහැයෙන් යුත් නේත්‍ර ඇති සේක. සුදුසු සේ දික් වූ විළම් ඇති සේක. ධූලි හෝ වැලි හෝ නො ඇලෙන සියුම් සිවිය ඇති සේක. වර්ණනා කළ යුතු අක් උඩුකුරුව පිහිටි රස නහර ඇති සේක.

25. වත්තාළීසග්ගදන්තෝ සමක ලපනපෝ  
 අන්තරං සප්පටීනෝ  
 චක්කේනංකිත පාදෝ අචිරළු දසනෝ  
 මාරපුසංඛපාදෝ  
 තිට්ඨන්තෝ නෝනමන්තෝභයකරමුදුනා  
 ජණ්ණුකා නාමසන්තෝ

වට්ටක්බන්ධෝ ජිනෝ ගෝ තරුණපබ්බමකෝ  
සීහ පුබ්බද්ධකායෝ.

තේරුම:-

උත්තම වූ සතලිසක් දත් ඇති සේක. කපා මට්ටම් කළාක් මෙන් සම ව පිහිටි දත් ඇති සේක. පරිපූර්ණ වූ පිට ඇති සේක. චක්‍ර ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් පා ඇති සේක. අතර සිදුරු නැතිව මැනවින් පිහිටි දත් ඇති සේක. පස්මරුන් දිනූ තථාතයන් වහන්සේ උස්ව පිහිටි ගුල්ඵයෙන් යුත් පා ඇති සේක. මොළොක් වූ අත් යුවලින් සිට ගෙන නො නැමී දෙදණ පිරිමදිනා සේක. මනා කොට වට කළ කළයක කර සේ වට වූ ගෙල ඇති සේක. එකෙණෙහි උපන් රතුවස්සකුගේ ඇස් මෙන් විප්‍රසන්න ඇස් ඇති සේක. සිංහයාගේ පූර්ව කය සෙයින් සැම තැනම පිරුණු කය ඇති සේක.

26. සත්තප්පිණෝ ව දීසංගුලිමඵසුගතෝ  
ලෝමකුපේකලෝමෝ  
සම්පන්නෝදත දයෝ කතක සම තවෝ  
නීල මුඛග්ගලෝමෝ  
සම්බුධෝ ථූල ජීවිහෝ අඵ සිහහනුකෝ  
ජාලිකප්පාදහත්ඵෝ  
නාඵෝ උණ්භිස සීසෝ ඉති ගුණ සහිතං තං  
මහේසිං නමාමි.

තේරුම:-

තථාගතයන් වහන්සේ දෙඅත් පිටය දෙපා පිටය අංශකුට දෙකය පිටය යන සත් තැන්හි ඇට නහර නොපෙනෙන සේ පිරුණු මස් ඇති සේක. දිගින් සම වූ අත් පා ඇඟිලි ඇති සේ. එක් එක් රෝමකුපයක් එක් එක් ලෝමය බැගින් ඇති සේක. මැනවින් සුදුසු වූ දයා ඇති සේක.

ඔප දැමූ රන් පිළිමයක් සේ රන්වන් වූ සිව් පැහැ ඇති සේක. දක්ෂිණාවාත්තව අග උඩ බලා සිටින අඤ්ජන වර්ණ රෝමයෙන් යුක්ත වන සේක. සම්බුද්ධයන් වහන්සේ වර්ණ සම්පන්න වූ දිග පුළුලැති ජිභ්වායෙන් යුක්ත වන සේක. සිංහයන්ගේ හනු සෙයින් ස්ථූල හනු ඇති සේක. දක්ෂ වඩුවකු විසින් නිමවන ලද දූල් කවුළුවක් බඳු අත් පා ඇති සේක. ලෝකනාථයන් වහන්සේ නළල්පටක් සේ පිහිටි මාංශපටලයකින් යුක්ත හිස ඇති සේක. ද්වත්රිංශත්වර මහා පුරුෂ ලක්ෂණ සංඛ්‍යාත මේ ගුණයෙන් යුක්ත වූ ඒ මහේර්ෂීන් වහන්සේ වදිමි.

27. බුධෝ බුධෝති සෝසේ අති දුල්ලභතරෝ  
 කා කථා බුධභාවෝ  
 ලොකේ තස්මා විභාවී විවිධ හිතසුඛං  
 සාධවෝ පත්ථයන්තා  
 ඉට්ඨං අත්ථං වහන්තං සුරන්තර මහිතං  
 නිබ්භයං දක්ඛිණෙය්‍යං  
 ලෝකානං නන්දිවඨ්ඨනං දසබලමසමං තං  
 නමස්සන්තු නිව්චං.

තේරුම:-

බුධ බුධ යන සෝඡය ද අතිදුර්ලභ ය. බුදුබව ගැන කියනුම කිම? එබැවින් ලෝකයෙහි නුවණැත්තා වූ සත්පුරුෂයෝ නානාප්‍රකාර හිතසුඛයන් ප්‍රාර්ථනා කරමින් ඉෂ්ටාර්ථය සිදුකර දෙන්නා වූ දෙව් මිනිසුන් විසින් පුදනු ලබන්නා වූ නිර්භය වූ දක්ෂිණෙය වූ ලෝකයාගේ සතුට වර්ධනය කරන්නා වූ අසම වූ ඒ දශබලයන් වහන්සේට නිරන්තරයෙන් නමස්කාර කෙරෙත්වා.

## ප්‍රාර්ථනා ගාථා

පුඤ්ඤේනේතෙන සෝභං නිපුණමති සතෝ  
 සම්පරායේව තිත්තෝ  
 දක්ඛෝ දිට්ඨිජ්ජපඤ්ඤෝ අවිකලචිරියෝ  
 භෝගවා සංවිභාගී,  
 තික්ඛෝ සුරෝධිතත්තෝ සපරහිතවරෝ  
 දීඝජීවි අරෝගෝ  
 ධඤ්ඤෝ වණ්ණෝ යසස්සි අතිබලවධරෝ  
 කිත්තිමා බන්තපුපේතෝ  
 සඛෝ දුතංගුපේතෝ පරමසිරිධරෝ  
 දිට්ඨධම්මේ විරත්තෝ  
 ලජ්ජි කලයාණමිත්තෝ අහිරත කුසලෝ  
 පඤ්චසීලාදිරක්ඛෝ,  
 අප්පිච්ඡෝ අප්පකෝධෝ අතිච්ඡුභදයෝ  
 ඉඬිමා අප්පමෙයෝ  
 පාසංසෝ පේමවාචෝ සුජනගුණවිදු  
 මාමකෝ සෝ භවෙයාං.

මේ පිනෙන් ඒ මම මතු අත් බැවිහි සියුම් නුවණ ඇත්තේ ද සිහි ඇත්තේ ද ලද දෙයින් තෘප්ති ඇත්තේ ද ක්‍රියාවන්හි දක්ෂයෙක් ද සෘජු දෘෂ්ටි සංඛ්‍යාත ප්‍රඥාව ඇත්තේ ද අනුන වූ චීරය ඇත්තේ ද භෝග ඇත්තේ ද දිය යුත්තන්ට දෙන ස්වභාවය ඇත්තේ ද තියුණු නුවණැත්තේ ද ජනයා අතර සුර වූයේ ද නො වෙනස්වන සිත් ඇත්තේ ද ආත්මාර්ථ පරාර්ථයන් සිදු කරන්නේ ද දීර්ඝායු ඇත්තේ ද රෝග නැත්තේ ද ශ්‍රීමත් වූයේ ද මනා ගුණවර්ණ ශරීරවර්ණ ඇත්තේ ද පියවර ඇත්තේ ද අධික කායබල ඥානබල ඇත්තේ ද කීර්ති ඇත්තේ ද ඉවසීම් ඇත්තේ ද



ශ්‍රී ධා ඇත්තේ ද දනවස්තු ඇත්තේ ද පරමශ්‍රී ඇත්තේ ද වර්තමාන භවයෙහි කාමයන් කෙරෙහි නො ඇලෙන්නේ ද පව් කිරීමට ලජ්ජා ඇත්තේ ද කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇත්තේ ද කුසලයෙහි ඇලුනේ ද පඤ්චශීලාදිය රක්ෂා කරන්නේ ද ලෝභ නැත්තේ ද ක්‍රෝධ නැත්තේ ද ඉතා අවංක සිත් ඇත්තේ ද සෘඪි ඇත්තේ ද ගුණයෙන් හා ධනයෙන් ප්‍රමාණ නො කළ හැක්කේ ද ශීලාදී ගුණයන් නිසා ප්‍රශංසාවට සුදුසු වූයේ ද ප්‍රේමනීය කථා ඇත්තේ ද සත්පුරුෂ ගුණ දන්නේ ද බුද්ධාදීන්ට ආදර ඇත්තේ ද වෙමිවා.

## ආනාපානස්මාති භාවනාව

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ සිහිය පිහිටවීම් වශයෙන් කරන භාවනාව ආනාපානස්මාති භාවනා නම් වේ. එය කාටත් ගැලපෙන කා විසිනුත් කළයුතු භාවනාවෙකි. ලොවුතුරා බුදු වන සියලුම මහාබෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේලා ලොවුතුරා බුදුබවට පැමිණෙන්නේ ආනාපාන භාවනාවෙන් උපදවා ගන්නා චතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැඟී ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාදය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් භාවනා කිරීමෙනි. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් සූත්‍රවල වර්ණනා කර ඇති භාවනාවෙකි. එය කළ යුත්තේ මෙසේ ය.

පළමුවෙන් ම විවේකස්ථානයකට යා යුතු ය. විවේක ස්ථානය යි කියනුයේ භාවනාවට බාධා කරන ජනයා නැති ශබ්ද අඩු තැන ය. තවත් තමා මෙන් ම භාවනා කරන අය සිටීම විවේකයට බාධාවක් නො වේ. බොහෝ දෙනෙකුත් එකතු වී එකවර එක ම භාවනාවක් කරනවා නම් වඩාත් හොඳ ය. පොහෝ දිනවල සිල්ගත් උපාසකවරු දහම්හල්වලට හෝ අන් තැන්වලට හෝ එකතුව පෙළට හෝ වටව හෝ හිඳ සැමදෙනා එක ම භාවනාවක් කරනවා නම් එය භාවනාවේ දියුණුවට ඉතා හොඳ ය.

පිරිසක් එකතුව භාවනා කරනවා නම් සැමදෙන එකතුව පෙළට හෝ වටේට හෝ පුරුෂයන් විසින් බද්ධපර්යංකයෙන් ද, ස්ත්‍රීන් විසින් අර්ධ පර්යංකයෙන් ද හිඳගත යුතු ය. ඉක්බිති දෝත් නගා වැදගෙන බුඩානුස්මාති භාවනාවෙහිදී කියා ඇති පරිදි ගාථා පාඨ එකවර ම කියමින් භාවනා පූර්ව කාර්‍යය කළ යුතු ය. ඉක්බිති අත් පහත් කොට වම් අල්ල උඩ දකුණු අත සිටින පරිදි උකුල උඩ අත් තබාගෙන මෙසේ සිතනු. "මම ජාති ජරා මරණවලින් නො මිදුණු කෙනෙක් වෙමි. සතර අපායෙන් නො මිදුණු කෙනෙක් වෙමි. ඒවායින් මිදීමට නම් මා විසින් මේ භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලා

ගියමග යා යුතු ය. මහත් වූ දු:ඛස්කන්ධයෙන් මිදී පරම සැපය ලැබීමට නම් භාවනාවේදී වන සුළු දුක් ඉවසිය යුතු ය.”

එසේ සිතා කය ඉදිරියට හෝ පස්සට බර නො වන පරිදි කෙළින් තබා ගත යුතු ය. ඇස් පියා ගැනීම හෝ නාසයේ අග පෙනෙන පමණට මඳක් ඇර හෝ තබා ගත යුතු ය. ඉක්බිති සිත අන් කිසිවකට යොමු නො කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට යොමු කළ යුතු ය.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායුව වනාහි කෝටුවක් වැලක් සේ අතට අසුවන ඇසට පෙනෙන දෙයක් නොවේ. එය සියුම් දෙයකි. එය දත යුත්තේ සිතින්ම ය. සිතට දත හැකි වන්නේ ද සැපීම අනුව ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායුව ගමන් කරන්නේ නාසයේ අග යම්කිසි තැනක හෝ උඩු තොලේ යම්කිසි තැනක හෝ සැපිගෙන ය. සැපෙන තැන සිත තබාගෙන සිට එහි සැපිගෙන යන වායුව තේරුම් ගත යුතු ය. සිතට ගත යුතු ය. වායුව සිතට ගත හැකි වීම පිණිස තදින් හුස්ම ගැනීම හෙළීම ද නොකළ යුතු ය. එසේ කළ හොත් හති වැටී සිත එකඟ කරන්නට නො පුළුවන්විය හැකිය. ඒ නිසා නිතර ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායුව ප්‍රකෘති පරිදීම තබාගත යුතු ය.

වෙලාවක් නියම කරගෙන භාවනා කළ යුතු ය. වරකට පැය බාගයකට නො අඩු කාලයක් භාවනාවෙහි යෙදිය යුතු ය. පුරුදු වූ පසු වරකට පැයක් දෙකක් භාවනාවෙහි යෙදිය යුතු ය. මේ භාවනාව කිරීමෙහි දී කිසිම ශරීරාවයවයක් නො සොල්වා ශරීරය නිශ්චලව තබා ගත යුතු ය. භාවනාවෙන් දියුණුවෙගෙන එන සමාධිය ශරීරය සෙලවීමෙන් බිඳේ. නැවත නැවත ශරීරය සෙලවීමෙන් භාවනා කරන්නා නැවත නැවතත් මුලට ම පැමිණේ. ඔහුට සමාධිය දියුණු නොවේ. නිශ්චලව භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාහට ශරීරයේ තැන තැන නොයෙක් වේදනා ඇති වේ. භාවනා දියුණු කර ගන්නට නම් ඒවා විඳ දරා ගත යුතු ය. භාවනා කිරීමේ දී ශරීරයේ යම්කිසි තැනක වේදනාවක්

ඇතිවුව හොත් ඒ වේදනාවක් “වේදනාවක් වේදනාවක්” කියා මෙනෙහි කරන්න. එය කරන්නේ ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිහි කිරීමත් සමග ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිහි කිරීම සම්පූර්ණයෙන් ම නො නවත්වනු. වේදනාව මඳ වේලාවක් සිහි කරන කල්හි ක්‍රමයෙන් අඩු වී ගොස් අන්තිමට නැතිවෙනු ඇත. පැය බාගයක් හෝ පැයක් භාවනා කරන්නට ඉටා පටන් ගත් තැනැත්තා විසින් කොතරම් අමාරුවක් ඇතිවුව ද නියමිත කාලයට කලින් භාවනාව නො නැවැත්විය යුතු ය. නියමිත කාලයට කලින් නවත්වන්නහුට ද සමාධියක් නො ලැබේ.

වායුව සැපීගෙන යන තැනට සිත යොමු කර එහි සිත පිහිටවා ගෙන වායුව ඇතුළුවන කල්හි ආශ්වාස යයි ද පිටවන කල්හි ප්‍රශ්වාසය යි ද සිතනු. එසේ සිතීම භාවනාව ය. පිට වී ගිය වාතය ගැන හෝ ඇතුළේ ඇති වාතය ගැන හෝ නො සිතනු.

පටන් ගැනීමේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණන් කරමින් භාවනා කිරීම හොඳ ය. හුස්ම ඇතුළු වන කල්හි එකය කියා ගණන් ගත යුතු ය. නැවත හුස්ම පිටවන කල්හි දෙකය කියා ගණන් ගතයුතු ය. නැවත ඇතුළුවන කල්හි තුනස කියා ද පිටවන කල්හි සතරස කියා ද ගණන් කරනු. දහයක් වූ කල්හි නැවත එකේ පටන් ගණන් කරනු. දසයෙන් එහාට ගණන් නො කළ යුතු ය. පහෙන් අඩුව ද ගණන් කිරීම නොනැවැත්විය යුතු ය. ගණන් කිරීමේ දී හොඳට වැටෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පමණක් ගණන් ගත යුතු ය. නො වැටෙන වාර ගණන් නොගත යුතු ය. එකේ පටන් පහ දක්වා ගැන පහෙන් නවත්වා නැවත එකේ පටන් සය දක්වා ද නැවත එකේ පටන් සත දක්වා ද නැවත එකේ පටන් අට දක්වා ද නැවත එකේ පටන් නවය දක්වා ද නැවත දසය දක්වා ද ගණන් කිරීම ද එක් ගැනීමී ක්‍රමයකි. කවර ආකාරයකින් හෝ ගැනීම කරනු. එක් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයකුදු නො හැරෙන ලෙස ගැණිය හැකි තත්ත්වයට පැමිණි කල්හි සිත ද බැහැර නො ගොස් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගැනීමෙහි ම එකගව පවත්නා තත්ත්වය ඇති වූ පසු

ගණන් කිරීමේ නවත්වා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අනුව සිත පවත්වමින් භාවනා කළ යුතු ය. ඔරලෝසුවක එහා මෙහා යන බට්ටා දෙස බලා සිටින කල්හි එය පෙනෙන්නාක් මෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක සිතට හොඳට පෙනෙන පරිදි එහි සිත පිහිටුවා භාවනා කළ යුතු ය.

එසේ භාවනා කරන කල්හි සිත බැහැර නො ගොස් එහිම පිහිටන්නේ ය. එය සිත සමාධි වීම ය. සිත සමාධි වන කල්හි කය ද සන්සුන් වන්නේ ය. කයට කිසි අපහසුවක් නො දැනෙන්නේ ය. සිරුරෙහි පැතිර යන සුවසක් ද මේ අවස්ථාවෙහිදී ඇති විය හැකි ය. කය සන්සුන් වීමෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වේගය අඩුවේ. සෙමින් සෙමින් නාස්ප්‍රච්චලිත් වායුව ඇතුළුවීමට ද සෙමින් පිටවීමට ද වන්නේ ය. වායුව සෙමින් පිටවන කල්හි පිටවී අවසන්වීමට වැඩි කාලයක් ගත වේ. වායුව සෙමින් ඇතුළුවන කල්හි පෙනහළු පිරෙන්නට වාතය ඇතුළුවීමට ද වැඩි වේලාවක් ගතවන්නේ ය. ඇතුළු වී අවසන් වීමට වැඩි වේලාවක් ගත වන ආශ්වාසයට දීර්ඝ ආශ්වාසය ය යි ද පිටවීමට වැඩි වේලාවක් ගත වන ප්‍රශ්වාසයට දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය යි ද කියනු ලැබේ. දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ම නිරතුරුව පවත්නේ නොවේ. විටින් විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කෙටි වන්නට ද පටන් ගනී. කෙටි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය යි කියනුයේ ඉක්මණින් කෙළවර වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අනුව සිත පිහිටවා භාවනා කරන තැනැත්තා විසින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ දික් බව කෙටි බව දැනෙන ලෙස ද භාවනා කළ යුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මුල මැද අග යන සියල්ල ම දැනෙන ලෙස එහි හොඳින් සිත පිහිටවා භාවනා කළ යුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මුලය කියනුයේ සැපෙන ස්ථානයේ පළමුවෙන්ම සැපෙන වායුව ය. අගය කියනුයේ අන්තිමට සැපෙන වායුව ය. ඒ දෙක ඉතා සියුම් ය. භාවනා කරන අයට සාමාන්‍යයෙන් දැනෙන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මැද කොටස ය. සමාධිය දියුණු වන කල්හි එය අනුව නුවණ ද දියුණුවීමෙන් පටන් ගැනීමේ දී සැපෙන ඉතා සියුම් වායුව හා අන්තිමට ගැටෙන ඉතා සියුම් වායුවත් සමඟ සම්පූර්ණ ආශ්වාස

ප්‍රශ්නාවාසය දැන හැකි වන්නේ ය. ඒ තත්ත්වයට පැමිණෙන පරිදි භාවනා කරනු. එසේ භාවනා කරන කල්හි සමාධිය වැඩෙත් වැඩෙත් ම ක්‍රමයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ද වඩ වඩා සන්සිඳෙන්නට වන්නේ ය. සමහර විට යෝගාවචරයා හට දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැතය කියා සිතෙන්නට පුළුවන. එබඳු තත්ත්වයක් පැමිණි කල්හි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනගැනීම සඳහා තදින් නුස්ම ගැනීම හෙළීම නො කළ යුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො දැනී යන්නේ සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දූනෙන තරමට නුවණ වැඩි නැති නිසා ය. වායුව සියුම් වන අවස්ථාවල දී වේගය වැඩි කරමින් භාවනා කළ හොත් සියුම් වායුව දූනෙන තරමට සමාධි ප්‍රඥා නො වැඩෙන්නේ ය. වායුව සියුම් වී නොදැනී යන අවස්ථාවලදී බාහිර අරමුණුවලට සිත නොයවා කලින් වායුව සැපෙනවා දැනුණු තැන සිත පිහිටවා ගෙන සිටිය යුතු ය. එසේ සිටින කල්හි එය දූනෙන්නට වෙනවා ඇත. සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ද දූනෙන තැනට භාවනාව දියුණු කර ගත් යෝගාවචරයාට වැඩිකල් නො ගොස් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වන්නේ ය. එයින් ආනාපානධ්‍යානය ලැබිය හැකි වනු ඇත.

## පිළිකුල් භාවනාව

පිළිකුල් භාවනාව යනු කේශාදි ශරීර කොට්ඨාසයන් පිළිබඳ භාවනාව ය. එයට කොට්ඨාස භාවනා යන නම හා කායගතාසනි භාවනා යන නම ද කියනු ලැබේ. මේ භාවනාව ආනාපාන කර්මස්ථානාදිය සේ බුදුසස්තෙන් පිටත තීර්ථක ශාසනවල ඇතියක් නොවේ. මෙය ඇත්තේ බුදුසස්තෙහි පමණකි. බුදු සස්තෙහි බොහෝ දෙනෙකුන් අර්හත්වයට පැමිණ ඇත්තේ මේ භාවනාවෙන්ම ය යි කිය යුතු ය. පැවිදි වන්නවුන්ට හිසකේ බෑමේ දී ම මේ කමටහන කියා දිය යුතු බව විනයෙහි දක්වා තිබේ. එයින් පෙනෙන්නේ බුදුසස්තෙහි බොහෝ දෙනෙකු මේ භාවනාව කළ බව ය. මෙය දීර්ඝ භාවනාවෙකි. දිනපතා භාවනා කරන්නකුට නියම ක්‍රමයට මේ භාවනාව වරක් කර

අවසන් කිරීමට පස්මස් පසළොස් දිනක් ගත වේ. මසකට දිනක් දෙකක් සිල්සමාදන් වී භාවනා කරන්නවුන්ට එසේ නො කළ හැකි බැවින් මෙහි ඔවුන්ට සුදුසු පරිදි භාවනා ක්‍රමයක් දක්වනු ලැබේ. විස්තර භාවනාව බෞද්ධයාගේ අත්පොත නමැති ග්‍රන්ථයෙන් බලාගත හැකි ය.

**පිළිකල් භාවනා පාඨය.**

අත්වී ඉමස්මිං කායේ කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තවෝ, මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං, හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං, අන්තං අන්ත ගුණං උදරියං කර්ඪසං පිත්තං සෙමිහං පුඛ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ අස්සු වසා බේලෝ සිංසාණිකා ලසිකා මුත්තං මත්ථකෙ මත්ථලුංගංති.

තේරුම:-

කෙස්ය ලොමිය නියය දත්ය සමය, මස්ය නහරටය ඇටය ඇටමිදුලුය වකුගඩුය, හාදයමාංසය අක්මාවය දළඹුවය බඩදිවය පෙණහල්ලය, අතුණුය අතුණු බහනය නො පැහුණු අහරය මොළය පිතය සෙමිය සැරවය ලේය ඩහදිය ය මේද තෙලය, කඳුළුය වුරුණු තෙලය කෙළය සොටුය සඳමිදුලුය මුත්‍රය හිස මුදුනෙහි හිස් මොළය, යන මේ කුණප කොට්ඨාසයෝ මේ ශරීරයේ ඇත්තාහ.

භාවනාවක් වශයෙන් මෙය සජ්ඣායනා කරනු. අත් භාවනා මෙන් සිතින් පමණක් භාවනා කිරීම මේ භාවනාවට ප්‍රමාණ නොවේ. මතු දක්වන වගන්ති පාඩම් කර ගෙන භාවනා කරනු. පාඩම් වන තුරු පොත බලා ගෙන සජ්ඣායනා කරනු.

**තවපඤ්චක භාවනාව**

(1) මේ ශරීරයේ කේසයේ කළු වූ වට වූ දික් වූ ශරීරයේ උඩ කොටසෙහි ඇත්තා වූ හිස් කබල වසා සිටින සමෙහි පිහිටියා වූ යටින් වියැට අගක් පමණ සම තුළට වැද සිටින මුල්වලින් හා උඩින් අහසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද වෙන් ව පවත්නා කුණප කොට්ඨාසයෙකි.

ඒ කේසයේ පැහැයෙන් ද සටහනින් ද ගඳින් ද ආශ්‍රයෙන් ද පිහිටි ස්ථානයෙන් ද පිළිකුල් ය. (මේ පස් ආකාර පිළිකුල සියලු කොටසුන්ට යොදා කියනු.)

(2) මේ ශරීරයේ ලෝමයේ මඳක් කළු වූ කුඩා මුල්වැනි වූ ශරීරයේ උඩ යට දෙක්හි ම හටගත්තා වූ ශරීරය වසා සිටින සමෙහි පිහිටියා වූ යටින් සමට වැදී ඇති මුල්වලින් හා උඩින් අහසින් ද වෙන් වී ඇති කුණප කොට්ඨාසයෙහි.

(3) මේ ශරීරයේ නිය සුදු පැහැ ඇත්තා වූ ලොකු මසුන්ගේ කොර බඳු සටහන් ඇත්තා වූ ශරීරයේ උඩ යට දෙකෙහි ම හටගත්තා වූ ඇඟිලි අග මසින් ද උඩින් අහසින් ද වෙන් වූ කුණප කොට්ඨාසයකි.

(4) මේ ශරීරයේ දත් පැහැයෙන් සුදු වූ කළගෙඩි ගැටියක සිට වූ ලඬු ඇට පෙළක් බඳු වූ උඩ කොටසෙහි හටගත්තා වූ හකු ඇට දෙක්හි පිහිටියා වූ යටින් හකු ඇටයෙහි කාවැදී ඇති මුල්වලින් හා උඩින් අහසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද වෙන් වූ කුණප කොට්ඨාසයෙකි.

(5) මේ ශරීරයේ සම නොයෙක් පැහැ ඇත්තා වූ රූපයකට හඳවන ලද සැට්ටයක් බඳු වූ ශරීරයේ උඩ යට දෙක්හි ම හට ගත්තා වූ ශරීරය වසා පිහිටියා වූ වටින් ශරීරයෙන් හා උඩින් ආකාශයෙන් ද වෙන් වූ කුණප කොට්ඨාසයකි.



පස් ආකාර පිළිකුල් බව කේශයන්ට කීවාක් මෙන් ම සියලු කොටස්වලට ම යොදා සජ්ඣායනා කරන ඇතැමුන් මේ තවපසද්වක භාවනාවෙන් ම ද අර්හත්වය ලබා ඇත්තේ ය.

## විදර්ශනා භාවනාව

විදර්ශනා භාවනාව යනු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය දූෂිත අනාත්ම යන ලක්ෂණ තුන මෙතෙහි කිරීම ය. නුවණින් බැලීම ය. විදර්ශනා භාවනාව ගැන විස්තර දැන ගැනීමට කැමති නම් විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය නමැති පොත කියවන්න. කේසාදි කොටස් දෙකිස විදර්ශනා කරන්නේ මෙසේ ය:

### විදර්ශනා භාවනා වාක්‍යය

මේ ශරීරයේ කේසයෝ විකාරයට පැමිණෙන බැවින් ද නැසෙන බැවින් ද අනිත්‍යයෝ ය. කෙස් හිමියාට කෙස්වලට ඇලුම් කරන්නාහට අනේකාකාරයෙන් පීඩා කරන බැවින් දූෂිතයෝ ය. කිසිවකුගේ කැමැත්තේ සැටියට නො පවත්නා බැවින් අනාත්මයෝ ය.

මේ ශරීරයේ ලෝමයෝ විකාරයට පැමිණෙන බැවින් නැසෙන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. හිමියාට අනේකාකාරයෙන් පීඩා කරන බැවින් දූෂිතයෝ ය. කිසිවකුගේ කැමැත්ත පරිදි නොපවත්නා බැවින් අනාත්මයෝය.

මෙසේ කොටස් දෙකිස ගැන ම භාවනා කරනු.

## මරණානුස්මාති භාවනා වාක්‍යය

(මෙය පාඩම් කර ගෙන භාවනා කරනු.)

ජීවිතය අනියතය. මරණය නියත ය. සත්ත්වයාගේ ජීවිතය මරණින් කෙළවර වන්නේ ය. මම ද මැරෙන්නෙමි. මාගේ ජීවිතය ද මරණින් කෙළවර වන්නේ ය. සත්ත්වයා මරණය අරගෙන ම උපදින්නාහ. මරණය ගෙන උපන් සත්ත්වයෝ උද වූ තැන පටන්

මොහොතකදු නොනැවතී අස්තය කරා ගමන් කරන හිරු මෙන් උපන් තැන් පටන් මොහොතකදු නො නැවතී මරණය කරා ගමන් කරන්නාහ. මම ද මරණය ගෙන උපනිමි. ඒ මම දිවා රාත්‍රි දෙක්හි නො නැවතී මරණය කරා ගමන් කරමි. මහා සම්මතාදි මහසම්පත් ඇතිව සිටි රජදරුවෝ ද ජෝතිය ජටිල මෙණ්ඩකාදි මහපිනැති සිටුවරුද වාසුදේව බලදේවාදි මහ බලැතියෝ ද මහා සාද්ධිමත්හු ද මහනුවණැතියෝ ද මරණයට පැමිණියෝ ය. මා වැනියකුට ඉන් කෙසේ ගැලවිය හැකි ද? නොහැකිම ය. මම ඒකාන්තයෙන් මරණට පැමිණෙන්නෙමි.

මරණානුස්මෘති ගාථා

මහායසා රාජවරා, මහාසම්මත ආදයෝ,  
තේපි මච්චුවසං පත්තා, මාදියේසු කථාව කා.

මහ පිරිවර ඇත්තා වූ මහාසම්මතාදි රජවරු ද මරු වසගයට පැමිණියහ. මා වැනියවුන් ගැන කවර කථා ද?

ජෝතියෝ ජටිලෝ උග්ගෝ,  
මෙණ්ඩකෝ අථ පුණ්ණකෝ,  
ඒතෝ වඤ්ඤෝ ව යේ ලෝකේ,  
මහා පුඤ්ඤති විස්සුතා,  
සබ්බේ මරණමාපන්නා,  
මාදියේසු කථාව කා.

ජෝතියය ජටිලය උග්ගය මෙණ්ඩකය පුණ්ණකය යන මහපිනැති මහසිටුවරුද ලෝකයෙහි විසූ අන්‍ය සුප්‍රසිද්ධ මහ පිනැතියෝ ද යන සෑම දෙනා ම මරණයට පැමිණියාහු ය. මා වැනියවුන් ගැන කවර කථා ද?

වාසුදේවෝ බලදේවෝ, හිමසේනෝ යුධිට්ඨිලෝ,  
වානුරෝ පියදම්ඵලෝ අන්තකස්ස වසං ගතා,

ඒවං ටාමබලුපේතා, ඉති ලෝකමිහිවිස්සුතා,  
ඒතේපි මරණං යාතා මාදියේසු කථාව කා.

ලෝකයෙහි මහාබලැතියන් වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ ව විසූ වාසුදේව බලදේව භිමසේන යුධිෂ්වර චානුර පියදමල්ල යන අය ද මරණප්‍රාප්ත වූහ. මා වැනියවුන් ගැන කවර කථා ද?

පාදංගුට්ඨකමත්තේන, වේජයන්තමකම්පසී,

යෝනමිද්ධිමතං සෙට්ඨො දුතියෝ අග්ගසාවකෝ,

සෝ පි මච්චුමුඛං සොරං මිගෝ සීහමුඛං විය,

පට්ට්ඨො සහ ඉද්ධිහි, මාදියේසු කථාව කා.

සෘඪිමතුන්ගෙන් ශ්‍රේෂ්ඨ වූ යම් ද්විතීය අග්‍රශ්‍රාවක කෙනෙක් පයේ සුළඟිල්ලෙන් ම සක්දෙව් රජහු ගේ වේජයන්ත ප්‍රාසාදය කම්පා කළෝ ද ඒ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ ද මුවකු සිංහ කටකට හසුවන්නාක් මෙන් සෘද්ධීන් සමඟ ම මාර මුඛයට පිවිසියහ. මා වැනියවුන් ගැන කවර කථා ද?

### රාත්‍රියේ 10 පටන් 12 දක්වා

භාවනා කරන්නට ගියත් නිදිමත වන මේ මධ්‍යම රාත්‍රිය තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශිත ධර්මයන් සප්ඤ්ඤානා කිරීමට සුදුසු කාලය ය. ධර්ම සප්ඤ්ඤානා භාවනාමය කුශලයට ද අයත් ය. තේරුමක් නො දැන නිකම් ම සුත්‍ර ධර්ම සප්ඤ්ඤානායෙන් කිනම් ප්‍රයෝජනයක් දැයි ප්‍රශ්නයක් ඇති විය හැකි ය. තේරුම නොදැන වුව ද තථාගත වචන ගෞරවයෙන් සප්ඤ්ඤානා කරන සත්පුරුෂයාට එයින්

මහ පින්ක අත් වේ. එය එක් ප්‍රයෝජනයකි. සූත්‍ර ධර්ම සප්ඤ්ඤානසෙන් ඒවායේ වචන හුරු පුරුදු වේ. වචන පුරුදු වීම ද ඒවායේ අර්ථය තේරුම් ගැනීමට උපකාර වේ. සූත්‍රවල වචන පුරුදු වී ඇති තැනැත්තාට යම් කිසි විටෙක ඒ ධර්ම තේරුම් කර දෙනවා ඇසුන හොත් ධර්මය පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකිවේ. එද ධර්ම සප්ඤ්ඤානසෙන් ලැබෙන විටිනා ප්‍රයෝජනයෙකි.

### දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය

අප බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙසක් මස පුර පසළොස්වක් පොහෝ දිනයේදී පස්මරුන් පරදවා සියල්ල දැන ලොවුතුරා බුදු බවට පැමිණීමෙන් පසු සත්සතියක් ගත කොට අටවන සතියේ මහා බ්‍රහ්මයාගේ ආරාධනාව පිළිගෙන වදුරා බරණැස ඉසිපතනයට වැඩම කොට දස දහසක් සක්වලින් පැමිණි දේව බ්‍රහ්ම ගණයා පිරිවරා සිටියදී අඤ්ඤකොණ්ඩඤ්ඤදී තවුසන් පස්දෙනා අමතා දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය වදළ සේක. එය තථාගතයන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව ය. ඒ සූත්‍ර ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් අඤ්ඤකොණ්ඩඤ්ඤ තවුසාණෝ සෝවාන් ඵලයට පැමිණියහ. අටළොස් කෝටියක් දේව බ්‍රහ්මයෝ ද ධර්මය අවබෝධ කර ගත්හ. තථාගතයන් වහන්සේගේ මංගල ධර්ම දේශනාව වන ඒ සූත්‍රය රාත්‍රී කාලයේ සප්ඤ්ඤානසට ඉතා යෝග්‍ය ධර්මයෙකි. මෙය ඉතා ගෞරවයෙන් සප්ඤ්ඤානා කළ යුතු ය. ආරම්භයේ දී මුව පිරිසිදු කරගෙන සුදුසු තැනක වාඩි වී පොත ද සුදුසු තැනක තබා ගෙන සප්ඤ්ඤානාව පටන් ගත යුතු ය. සූත්‍රය සප්ඤ්ඤානා කරන අතර අන් කථා නො කළ යුතු ය. සූත්‍රය කියා අවසන් නො කොට සප්ඤ්ඤානාව නො නැවැත්විය යුතු ය. මෙය දෙවියන්ට ප්‍රිය දෙවියන් ගරුකරන, අසනු කැමති සූත්‍රයෙකි. එබැවින් දේවතාරාධනාව ද කොට සූත්‍රය සප්ඤ්ඤානා කළ යුතු ය.

## දේවතාරාධනාව මෙසේ කරනු.

යේ සන්තා සන්තචිත්තා, තිසරණ සරණා  
 එත්ථ ලෝකන්තරේ වා,  
 භූමිමා භූමිමා ච දේවා, ගුණ ගණගහනා,  
 ඛ්‍යවටා සබ්බකාලං,  
 ඒතේ ආයන්තු දේවා, වරකනකමයේ,  
 මේරුරාජේ වසන්තෝ,  
 සන්තෝ සන්තෝ සහේතුං, මුනිවරවචනං,  
 සාධවෝ මේ සුඤ්ඤන්තු.

මෙය ලකුණු යොදා ඇති තැන්වල නවත්වමින් තුන් වරක් කියා අනතුරු ව නමස්කාර පාඨය ද තුන් වරක් කියා සූත්‍රය සජ්ඣායනා කරන්නා. උපාසක පිරිසේ ඉන්නා කාටත් සජ්ඣායනා කළ හැකි නම් සෑම දෙනා ම සජ්ඣායනා කරනු. එසේ කරන කල්හි ද එක් එක්කෙනා තම තමන්ට ඕනෑ සැටියකට නො කියා වගන්තියක් පාසා ම එක වර කියන්නට පටන් ගනිමින් ද එක වර අවසන් කිරීමෙන් ද සජ්ඣායනා කරනු. සෑමදෙනාම සජ්ඣායනාවට අසමත් නම් සෙස්සන්ට අසා ගෙන සිටීමට කෙනකු දෙදෙනකු විසින් සජ්ඣායනා කළ යුතු ය. සෙස්සන් සාධුකාර දෙමින් ශ්‍රවණය කළ යුතු ය.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒවං මේ සුතං ඒකං සමයං භගවා ඛාරාණසියං විහරති  
 ඉසිපතනේ මීගදයේ, තත්‍ර ඛෝ භගවා පඤ්චවග්ගියේ භික්ඛු  
 ආමන්තේසි.

ද්වේ මේ භික්ඛවෙ, අන්තා පබ්බජ්ජේන න සේවිතබ්බා  
 සෝවායං කාමේසු කාමසුඛල්ලිකානු යෝගෝ භීතෝ ගම්මෝ

පෝථුජ්ජනිකෝ අනරියෝ අනත්ථසංහිතෝ, යෝවායං  
අත්තකිලමථානුයෝගෝ දුක්ඛෝ අනරියෝ අනත්ථසංහිතෝ.

ඒතේ තේ භික්ඛවේ, උභෝ අන්තේ අනුපගම්ම මජ්ඣිමාපටිපදා  
තථාගතේන අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී, උපසමාය  
අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංවත්තති.

කතමා ච සා භික්ඛවේ, මජ්ඣිමා පටිපදා තථා ගතේන  
අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී, උපසමාය අභිඤ්ඤාය  
සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංවත්තති. අයමේව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ  
මග්ගෝ. සෙය්‍යථීදං? සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්පෝ, සම්මා වාචා  
සම්මා කම්මන්තෝ, සම්මා ආජීවෝ, සම්මා වායාමෝ, සම්මාසති,  
සම්මාසමාධි.

අයං ඛෝ සා භික්ඛවේ, මජ්ඣිමා පටිපදා තථාගතේන  
අභිසම්බුද්ධා චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය  
නිබ්බාණාය සංවත්තති.

ඉදං ඛෝ පන භික්ඛවේ, දුක්ඛං අරියසච්චං, ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි  
දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛෝ, මරණම්පි දුක්ඛං, අප්පියේභි සම්පයෝගෝ  
දුක්ඛෝ, පියේභි විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ, යම්පිච්ඡං නලහති තම්පි දුක්ඛං,  
සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා,

ඉදං ඛෝ පන භික්ඛවේ, දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං, යායංතණ්හා  
පෝනෝභවිකා නන්දිරාග සහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දීතී. සෙය්‍යථීදං?  
කාමතණ්හා භවතණ්හා, විභවතණ්හා.

ඉදං ඛෝ පන භික්ඛවේ, දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං, යෝ තස්සා  
යේව තණ්හාය අසේස විරාග නිරෝධෝ වාගො, පටිනිස්සග්ගෝ, මුත්ති,  
අනාලයෝ.

ඉදං ඛෝ පන භික්ඛවේ, දුක්ඛ නිරොධගාමීනී පටිපදා අරියසච්චං:- අයමේව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ, සෙය්‍යථීදං? සම්මාදිට්ඨි සම්මාසංකප්පෝ සම්මාවාචා සම්මාකම්මන්තෝ සම්මා ආජීවෝ සම්මා වායාමෝ සම්මාසති සම්මාසමාධි.

ඉදං දුක්ඛ අරියසච්චන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු, චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤායන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤාතන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතෙසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ සමුදයං අරියසච්චන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි ඤාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහාතබ්බන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහීනන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.



ඉදං දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං සච්ඡිකාතඛිඛන්ති' මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං සච්ඡිකතන්ති' මේ භික්ඛවේ පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛනිරෝධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චන්ති මේ භික්ඛවේ, පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවේතඛිඛන්ති' මේ භික්ඛවේ පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධ ගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවිතන්ති' මේ භික්ඛවේ පුබ්බේ අනනුස්සුතේසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

යාව කීවඤ්ච මේ භික්ඛවේ, ඉමේසු චතුසු අරියසච්චේසු, ඒවං තිපරිචට්ටං ද්වාදසාකාරං යථාභුතං ඤාණදස්සනං න සුවිසුද්ධං අහෝසි, නේවතාවාහං භික්ඛවේ, සදේවකෝ ලෝකෝ සමාරකෝ සබ්බමකෝ

සස්සමණ බ්‍රාහ්මණයා පජාය සදේවමනුස්සාය අනුත්තරං සම්මා සම්බෝධිං අභිසම්බුද්ධෝ පච්චඤ්ඤසිං.

යතො ච බෝ මේ භික්ඛවේ, ඉමේසු චතුසු අරියසච්චේසු ඒවං තිපරිචට්ටං ද්වාදසාකාරං යථාභූතං ඤාණදස්සනං සුවිසුද්ධං අහෝසි. අථා'හං භික්ඛවේ, සදේවකේ ලේකේ සමාරකේ සබ්‍රහ්මකේ සස්සමණ බ්‍රාහ්මණයා පජාය සදේවමනුස්සාය අනුත්තරං සම්මා සම්බෝධිං අභිසම්බුද්ධෝ පච්චඤ්ඤසිං.

ඤාණඤ්ච පන මේ දස්සනං උදපාදි, අකුප්පා මේ වේතෝ විමුත්ති, අයමන්තිමා ජාති, නත්ථිදුති පුනඛභවෝති.

ඉදමචෝච හගවා අත්තමනා පඤ්චවග්ගියා භික්ඛු හගවතෝ භාසිතං අභිනන්දුන්ති. ඉමස්මිඤ්ච පන මේ වෙය්සාකරණස්මිං හඤ්ඤමානේ ආයස්මතෝ කොණ්ඩඤ්ඤස්ස විරජං විතමලං ධම්මචක්ඛුං උදපාදි, යං කිඤ්චි සමුදයධම්මං සබ්බං තං නිරෝධධම්මන්ති.

පචත්තිතේ ච පන හගවතා ධම්මචක්කේ භූම්මා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, එතං හගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනේ මීගදයේ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පචත්තිතං අප්පතිචත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දේවෙන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මුනා වා කේනචි වා ලෝකස්මිත්ති.

භූම්මානං දේවානං සද්දං සුත්වා වාතුම්මහාරාජකා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං හගවතා බාරාණසියං .....ලෝකස්මිත්ති.

වාතුම්මහාරාජකානං දේවානං සද්දං සුත්වා තාවතීංසා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒතං හගවතා බාරාණසියං .....ලෝකස්මිත්ති.

තාවකිංසානං දේවානං සද්දං සුත්වා යාමා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං .....ලෝකස්මිත්ති.

යාමානං දේවානං සද්දං සුත්වා තුසිතා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං .....ලෝකස්මිත්ති.

තුසිතානං දේවානං සද්දං සුත්වා නිම්මාණරතී දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං .....ලෝකස්මිත්ති.

නිම්මාණරතීනං දේවානං සද්දං සුත්වා පරනිම්මිත වසවත්තිනෝ  
දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

පරනිම්මිත වසවත්තිනං දේවානං සද්දං සුත්වා බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජා  
දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජානං දේවානං සද්දං සුත්වා බ්‍රහ්ම පුරේහිතා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

බ්‍රහ්මපුරෝහිතානං දේවානං සද්දං සුත්වා මහා බ්‍රහ්මා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

මහා බ්‍රහ්මානං දේවානං සද්දං සුත්වා පරිත්තාහා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

පරිත්තාහානං දේවානං සද්දං සුත්වා අප්පමාණාහා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අප්පමාණාහානං දේවානං සද්දං සුත්වා ආභස්සරා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

ආහස්සරානං දේවානං සද්දං සුත්වා පරිත්තසුභා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

පරිත්තසුභානං දේවානං සද්දං සුත්වා අප්පමාණසුභා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අප්පමාණසුභානං දේවානං සද්දං සුත්වා සුභකිණ්ණකා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

සුභකිණ්ණකානං දේවානං සද්දං සුත්වා වේහප්ඵලා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

වේහප්ඵලානං දේවානං සද්දං සුත්වා අවිහා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අවිහානං දේවානං සද්දං සුත්වා අතප්පා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අතප්පානං දේවානං සද්දං සුත්වා සුදස්සා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

සුදස්සානං දේවානං සද්දං සුත්වා සුදස්සී දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

සුදස්සීනං දේවානං සද්දං සුත්වා අකණ්ට්ඨකා දේවා  
සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා ඛාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

ඉති'හ තේන ඛණෙන තේන මුහුත්තේන යාව බ්‍රහ්මලෝකා  
සද්දෝ අබ්බුග්ගඤ්ජි.

අයඤ්ච දසසහස්සි ලෝකධාතු සංකම්පි, සම්පකම්පි, සම්පවේධි අප්පමාණොච උළාරෝ ඕභාසෝ ලෝකේ පාතුරහෝසි, අතික්කම්ම දේවානං දේවානුභාවන්ති.

අථ ඛෝ භගවා උදනං උදනේසි. “අඤ්ඤසි වත හෝ කොණ්ඩඤ්ඤෝ: අඤ්ඤසි වත හෝ කොණ්ඩඤ්ඤෝති. ඉතිහිදං ආයස්මතෝ කොණ්ඩඤ්ඤස්ස අඤ්ඤකොණ්ඩඤ්ඤෝ” ත්වේච නාමං අහෝසීති.

### ජජක්ක සූත්‍රය

තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශිත සූත්‍ර ධර්මයන් අතරින් මේ ජජක්ක සූත්‍රය ඉතා උසස් තැනක් ගන්නා සූත්‍රයෙකි. තථාගතයන් වහන්සේ පළමුවෙන් මේ සූත්‍රය දෙවරම් වෙහෙරෙහි දේශනය කළ අවස්ථාවෙහි එය අසා සැටනමක් හික්ෂුන් වහන්සේලා සවි කෙලෙසුන් නසා අර්හත්වයට පත් වූහ. බුදුරදුන්ගෙන් දහම් අසා අර්හත්වයට පත්වීම එපමණ අරුමයක් නොවේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවීමෙන් පසු මලියදේව නම් තෙරුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය අනුරාධපුරයේදී ලෝවාමභාපායේ යට මාලයේ දී දේශනය කළහ. එද ද ඒ සූත්‍ර ධර්මය අසා සැට නමක් හික්ෂුන් වහන්සේලා අර්හත්වයට පැමිණියහ. තෙරුන්වහන්සේ ලෝවාමභා-පායෙන් නික්ම ඒ ප්‍රාසාදය ඉදිරිපිට මහාමණ්ඩලයෙහි ඒ සූත්‍රය දේශනය කළහ. එතැනදී ද සැටනමක් හික්ෂුන් වහන්සේ රහත් වූහ. තෙරුන් වහන්සේ මහා විහාරයෙන් නික්ම සැගිරියට වැඩම කොට එහි දී ද මේ සූත්‍රය දේශනය කළහ. ඉන්පු ශාකාචංශ විහාරය, කුටාලි විහාරය, අන්තරසොබ්බය, මුතියංගණය, වාතකපබ්බතය, පාචීන සරකය, දීඝවාපිය, ලෝකන්දරය, ගාමෙණ්ඩලවාලය යන ස්ථානවල ද මේ සූත්‍රය දේශනය කළහ. ඒ සෑම තැනකදී ම ඒ සූත්‍රය අසා සැටනම බැගින්

හික්ෂුන් වහන්සේලා රහත්වූහ. තෙරුන් වහන්සේ සිතුල්පච්චට වැඩම කළ කල්හි සැටවස් ඉක්මවා සිටි මහතෙර නමකගේ ආරාධනාවෙන් එක් ස්ථානයක දී මේ සූත්‍රය දේශනය කළ කල්හි එය අසා සැටවස් පිරුණු මහ තෙරුන් වහන්සේලා ම සැටනමක් අර්හත්වයට පත්වූහ. ඉක්බිති මලියදේව තෙරුන් වහන්සේ තිස්ස මහා විහාරයට වැඩම කොට ඒ ධර්මය දේශනා කළ කල්හි සැට නමක් හික්ෂුහු රහත් වූහ. ඉක්බිති තෙරුන් වහන්සේ කැළණියට වැඩම කොට නාගමහා විහාරයෙහි ද කාලක්ෂනම් ගමෙහි ද මේ සූත්‍රය දේශනය කළහ. සැටනම බැගින් හික්ෂුහු රහත් වූහ. ඉක්බිති තෙරුන් වහන්සේ තුදුස්වක් දිනයේ එහිම ප්‍රාසාදයක යට මාලයේ මේ සූත්‍රය දේශනය කළහ. පොහෝ දිනයේ දී පහය මත මේ සූත්‍රය දේශනය කළහ. දෙ වාරයේදී ම සැට නම බැගින් රහත් වූහ. මෙසේ මලියදේව තෙරුන් වහන්සේ විසින් මේ සූත්‍ර ධර්මය දේශනය කළ සැට තැනක දීම සැට නම බැගින් හික්ෂුහු රහත් වූහ. එක්වරෙක ත්‍රිපිටක වූළනාග තෙරුන් වහන්සේ විසින් මේ සූත්‍රය දේශනය කරනු අසා දහසක් හික්ෂුහු අර්හත්වයට පැමිණියහ.

### ජෂක්ක සූත්‍රය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

ඒවං මේ සුතං ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජේතවනෝ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමේ. තත්‍ර ධෝ භගවා හික්ඛු ආමන්තේසි, හික්ඛවෝති. හදන්තේති, තේ හික්ඛු භගවතෝ පච්චස්සෝසුං. භගවා ඒතදවෝච. ධම්මං හි වෝ හික්ඛවේ. දේසිස්සාමි ආදි කල්‍යාණං මජ්ඣෙ කල්‍යාණං පරියෝසානකල්‍යාණං සාත්ථං සවාසඤ්ජනං කේවල පරිපුණ්ණං පරිසුද්ධං බ්‍රහ්මචරියං පකාසෙස්සාමි: යදිදං ඡ ඡක්කානි. තං සුණාථ, සාධුකං මනසිකරොථ, භාසිස්සාමීති ඒවං භන්තේති ධෝ තේ හික්ඛු භගවතෝ පච්චස්සෝසුං. භගවා

ඒතදවෝව. ඡ අප්ඤ්ඤානිකානි ආයතනානි වේදිතබ්බානි, ඡ බහිරානි ආයතනානි වේදිතබ්බානි, ඡ විඤ්ඤාණ කායා වෙදිතබ්බා, ඡ එස්ස කායා වෙදිතබ්බා, ඡ වේදනා කායා වේදිතබ්බා, ඡ තණ්හාකායා වේදිතබ්බා.

ඡ අප්ඤ්ඤානිකානි ආයතනානි වේදිතබ්බානීති ඉති බෝ පනේතං වුත්තං, කිඤ්ඤේතං පටිච්ච වුත්තං? චක්ඛායතනං සෝතායතනං ඝාණායතනං ජීව්හායතනං කායායතනං මනායතනං. ඡ අප්ඤ්ඤානිකානි ආයතනානි වේදිතබ්බානීති ඉති යං තං වුත්තං, ඉදමේතං පටිච්ච වුත්තං, ඉදං පට්ඨං ඡක්කං.

ඡ බාහිරානි ආයතනානි වේදිතබ්බානි ඉති බෝ පනේතං වුත්තං, කිඤ්ඤේතං පටිච්ච වුත්තං? රූපායතනං සද්දයතනං ගන්ධායතනං රසායතනං ඵොට්ඨබ්බායතනං ධම්මායතනං, ඡ බාහිරානි ආයතනානි වේදිතබ්බානීති ඉති යං තං වුත්තං, ඉදමේතං පටිච්ච වුත්තං, ඉදං දුතියං ඡක්කං.

ඡ විඤ්ඤාණකායා වේදිතබ්බානීති ඉති බෝ පනේතං වුත්තං, කිඤ්ඤේතං පටිච්ච වුත්තං? චක්ඛුඤ්ඤා පටිච්ච රූපේච උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං: සෝතඤ්ඤා පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝතවිඤ්ඤාණං, ඝාණඤ්ඤා පටිච්ච ගන්ධේ ච උප්පජ්ජති ඝාණවිඤ්ඤාණං. ජීව්හඤ්ඤා පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජීව්හවිඤ්ඤාණං: කායඤ්ඤා පටිච්ච ඵොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කායවිඤ්ඤාණං, මනඤ්ඤා පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවිඤ්ඤාණං, ඡ විඤ්ඤාණකායා වේදිතබ්බානි ඉති යං තං වුත්තං, ඉදමේතං පටිච්ච වුත්තං, ඉදං තතියං ඡක්කං.

ඡ එස්සකායා වේදිතබ්බානි ඉති බෝ පනේතං වුත්තං, කිඤ්ඤේතං පටිච්ච වුත්තං? චක්ඛුඤ්ඤා පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: සෝතඤ්ඤා පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝතවිඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: ඝාණඤ්ඤා

පටිච්ච ගන්ධෙ ච උප්පජ්ජති ඝාණවිඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ, ජ්වහඤ්ච පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජ්වහාවිඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: කායඤ්ච පටිච්ච ථොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කායවිඤ්ඤාණං, තිණ්ණසංගති එස්සෝ: මනඤ්ච පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවිඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එස්සෝ, ඡ එස්සකාය වේදිතබ්බාති ඉතියං තං චුත්තං, ඉදමේතං පටිච්ච චුත්තං ඉදං චතුත්ථං ඡක්කං.

ඡ වේදනාකායා වේදිතබ්බාති ඉති ඛෝ පනේතං චුත්තං කිඤ්චේතං පටිච්ච චුත්තං? චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති චක්ඛුවිඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ. එස්ස පච්චයා වේදනා, සෝතඤ්ච පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝත විඤ්ඤාණං, ඝාණඤ්ච පටිච්ච ගන්ධෙ ච උප්පජ්ජති ඝාණවිඤ්ඤාණං-ජ්වහඤ්ච පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජ්වහාවිඤ්ඤාණං-කායඤ්ච පටිච්ච ථොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කායවිඤ්ඤාණං-මනඤ්ච පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවිඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා, ඡ වේදනා කායා වේදිතබ්බාති ඉති යං තං චුත්තං, ඉදමේතං පටිච්චචුත්තං, ඉදං පඤ්චමං ඡක්කං.

ඡ තණ්හාකායා වේදිතබ්බාති ඉති ඛෝ පනේතං චුත්තං. කිඤ්චේතං-පටිච්ච චුත්තං? චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති චක්ඛුවිඤ්ඤාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා. සෝතඤ්ච පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝත විඤ්ඤාණං-: ඝාණඤ්ච පටිච්ච ගන්ධෙ ච උප්පජ්ජති ඝාණවිඤ්ඤාණං-: ජ්වහඤ්ච පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජ්වහාවිඤ්ඤාණං -: කායඤ්ච පටිච්ච ථොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කායවිඤ්ඤාණං-: මනඤ්ච පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝ විඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා: වේදනා පච්චයා තණ්හා. ඡ තණ්හාකායා වේදිතබ්බාති. ඉති යං තං චුත්තං, ඉදමේතං පටිච්ච චුත්තං ඉදං ඡට්ඨං ඡක්කං.



වක්බිදා අත්තානි යෝ වදෙයා, තං නං උප්පජ්ජති. වක්බුස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වානි ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හොති, තස්මා තං න උප්පජ්ජති, වක්බිදා අත්තානි යෝ වදෙයා ඉති වක්බිදා අනත්තා. රූපා අත්තානි යෝ වදෙයා, තං න උප්පජ්ජති රූපානං උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයං පඤ්ඤායති අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වානි ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති: තස්මා තං න උප්පජ්ජති. රූපා අත්තානි යෝ වදෙයා. ඉති වක්බිදා අනත්තා: රූපා අනත්තා. වක්බු විඤ්ඤාණං අත්තානි යෝ වදෙයා තං න උප්පජ්ජති වක්බු විඤ්ඤාණස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වානි ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති, තස්මා තං න උප්පජ්ජති. වක්බු විඤ්ඤාණං අත්තානි යෝ වදෙයා ඉති වක්බිදා අනත්තා රූපා අනත්තා වක්බු විඤ්ඤාණං අනත්තානි. වක්බු සම්ඵස්සෝ අත්තානි යෝ වදෙයා තං න උප්පජ්ජති. වක්බු සම්ඵස්සස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි. වයෝපි පඤ්ඤායති. අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වානි ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හොති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති, වක්බු සම්ඵස්සෝ අත්තානි යෝ වදෙයා. ඉති වක්බිදා අනත්තා: රූපා අනත්තා. වක්බු විඤ්ඤාණං අනත්තා: වක්බු සම්ඵස්සෝ අනත්තා. වේදනා අත්තානි යෝ වදෙයා, තං න උප්පජ්ජති. වේදනාය උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. තං න උප්පජ්ජති. වේදනාය උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති, වේදනා අත්තානි යෝ වදෙයා. ඉති වක්බිදා අනත්තා: රූපං අනත්තා: වක්බු විඤ්ඤාණං අනත්තා: වක්බු සම්ඵස්සෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා. තණ්හා අත්තානි යෝ වදෙයා තං න උප්පජ්ජති තණ්හාය උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වානි ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති, තණ්හා අත්තානි යෝ වදෙයා, ඉති

වක්බිදුං අනත්තා රූපං අනත්තා: වක්බු විඤ්ඤුණං අනත්තා. වක්බු සම්මච්ඡසෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා: තණ්හා අනත්තා. සෝතං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය -පෙ-සාණං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය -පෙ- ජීවිතා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය -පෙ- කායෝ අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය -පෙ- මනෝ අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය, තං න උප්පජ්ජති. මනස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති, යස්ස ඛෝ පන උප්පදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති, මනෝ අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති මනෝ අනත්තා. ධම්මා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. තං න උප්පජ්ජති. ධම්මානං උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති. අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හොති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති. ධම්මා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති මනෝ අනත්තා, ධම්මා අනත්තා, මනෝවිඤ්ඤුණං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය, තං න උප්පජ්ජති. මනෝවිඤ්ඤුණස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති. අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හෝති තස්මා තං න උප්පජ්ජති. මනෝවිඤ්ඤුණං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති මනෝ අනත්තා: ධම්මා අනත්තා: මනෝ විඤ්ඤුණං අනත්තා. මනෝසම්මච්ඡසෝ අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය තං න උප්පජ්ජති. මනෝසම්මච්ඡස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති. තස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති. අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හෝති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති. මනෝ සම්මච්ඡසෝ අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති මනෝ අනත්තා: ධම්මා අනත්තා, මනෝවිඤ්ඤුණං අනත්තා: මනෝ සම්මච්ඡසෝ අනත්තා. වේදනා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය, තං න උප්පජ්ජති. වේදනාය උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤයති අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හොති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති, වේදනා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති මනෝ අනත්තා ධම්මා අනත්තා: මනෝ විඤ්ඤුණං අනත්තා, මනෝ සම්මච්ඡසෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා, තණ්හා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය, තං න

උප්පජ්ජති තණ්හා උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති තස්මා තං න උප්පජ්ජති තණ්හා අත්තාති යෝ වදෙයා. ඉතිමානෝ අනත්තා: ධම්මා අනත්තා: මනෝ විඤ්ඤාණං අනත්තා: මනෝ සම්පස්සෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා: තණ්හා අනත්තා.

අයං ඛෝ පන භික්ඛවේ, සක්කායසමුදයගාමිනී පටිපදා: වක්ඛුං ඒතං මම ඒසෝහමස්මි, එසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. රූපං ඒතං මම ඒසෝහමස්මි. ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති වක්ඛු විඤ්ඤාණං ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි, එසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. වක්ඛුසම්පස්සං ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති, වේදනං ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. තණ්හං ඒතං මම, එසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. සෝතං ඒතං මම, -පෙ- ඝාණං ඒතං මම, -පෙ- ජ්චිහං ඒතං මම, -පෙ- කායං ඒතං මම, -පෙ- මනං ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. ධම්මේ ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. මනෝ විඤ්ඤාණං ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. මනෝසම්පස්සං ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි. ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. වේදනං ඒතං මම ඒසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. තණ්හං ඒතං මම, ඒසෝහමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති.

අයං ඛෝ පන භික්ඛවේ, සක්කායනිරෝධගාමිනී පටිපදා:- වක්ඛුං නේතං මම, නේසෝහමස්මි. න මේ සෝ අත්තාති සමනුපස්සති: රූපං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති. වක්ඛු විඤ්ඤාණං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති: වක්ඛුසම්පස්සං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති: තණ්හං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ

අත්තාති සමනුපස්සති, සෝතං නේතං මම, -පෙ- ඝාණං නේතං මම - පෙ- ජීවිහ නේතං මම, -පෙ- කායං නේතං මම, -පෙ- මනං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති. ධම්මං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති. මනෝවිඤ්ඤාණං නේතං මම: නේසෝහමස්මි: න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති: මනෝසම්ඵස්සං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති: වේදනං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති: තණ්හං නේතං මම, නේසෝහමස්මි, න මේසෝ අත්තාති සමනුපස්සති.

වක්ඛුඤ්ඤා භික්ඛවේ. පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති ඵස්සෝ. ඵස්ස පච්චයා උප්පජ්ජති වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. සෝ සුඛාය වේදනාය ථුට්ඨෝ සමානෝ අභිනන්දති අභිවදති අජ්ඣොසායා තිට්ඨති. තස්ස රාගානුසයො අනුසේති. දුක්ඛාය වේදනාය ථුට්ඨෝ සමානෝ සෝචති, කිලමති, පරිදේවති, උරත්තාලිං කන්දති, සම්මෝහං ආපජ්ජති. තස්ස පටිසානුසයෝ අනුසේති. අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය ථුට්ඨෝ සමානෝ තස්ස වේදනාය සමුදයඤ්ඤා අත්ථගමඤ්ඤා අස්සාදඤ්ඤා ආදිනවඤ්ඤා නිස්සරණඤ්ඤා යථාභූතං නප්පජානාති. තස්ස අවිජ්ජානුසයෝ අනුසේති. සෝ වත භික්ඛවෙ, සුඛාය වේදනාය රාගානුසයං අප්පහාය දුක්ඛායවේදනාය පටිසානුසයං අප්පටිවිනෝදෙන්වා අදුක්ඛ මසුඛාය වේදනාය අවිජ්ජානුසයං අසමුහනිත්වා අවිජ්ජං අප්පහාය විජ්ජං නුප්පාදෙන්වා දිට්ඨොව ධම්මේ දුක්ඛස්ස අන්තකරෝ භවිස්සතීති නේතං යානං විජ්ජති. සෝතඤ්ඤා භික්ඛවෙ. පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝතවිඤ්ඤාණං ඝාණඤ්ඤා භික්ඛවේ, පටිච්ච ගන්ධෙ ච උප්පජ්ජති ඝාණවිඤ්ඤාණං - ජීවිහඤ්ඤා භික්ඛවේ, පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජීවිහා විඤ්ඤාණං - කායඤ්ඤා භික්ඛවේ, පටිච්ච පොට්ඨඛිඛේ ච උප්පජ්ජති කාය විඤ්ඤාණං - මනං ච භික්ඛවේ, පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවිඤ්ඤාණං - තිණ්ණං සංගති ඵස්සෝ. ඵස්ස පච්චයා

උප්පජ්ජති වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. සෝ සුඛාය වේදනාය ඵ්ථිඨෝ සමානෝ අභිනන්දති අභිවදති අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති තස්ස රාගානුසයෝ අනුසේති. දුක්ඛාය වේදනාය ඵ්ථිඨෝ සමානෝ සෝචති, කිලමති, පරිදේවති, උරත්තාලිංකන්දති, සම්මෝහං ආපජ්ජති. තස්ස පටිඝානුසයෝ අනුසේති. අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය ඵ්ථිඨෝ සමානෝ තස්සා වේදනාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච අස්සාදඤ්ච ආදීනවඤ්ච නිස්සරණඤ්ච යථාභූතං නප්පජානාති තස්ස අවිජ්ජානුසයෝ අනුසේති. සෝ වත භික්ඛවේ, සුඛාය වේදනාය රාගානුසයං අප්පහාය දුක්ඛාය වේදනාය පටිඝානුසයං අප්පට්ඨිනෝදෙන්වා අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය අවිජ්ජානුසයං අසමුහනින්වා අවිජ්ජං අප්පහාය විජ්ජං අනුප්පාදෙන්වා දිට්ඨේව ධම්මේ දුක්ඛස්සන්තකරෝ භවිස්සතිති තේතං ධානං විජ්ජති.

චක්ඛුඤ්ච ඛෝ භික්ඛවේ, පට්ඨිච රුජේ ච උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤුණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ. එස්ස පච්චයා උප්පජ්ජති වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. සෝ සුඛාය වේදනාය ඵ්ථිඨෝ සමානෝ නාභිනන්දති, නාභිවදති, නාජ්ඣෝසාය තිට්ඨති. තස්ස රාගානුසයෝ නානුසේති. දුක්ඛාය වේදනාය ඵ්ථිඨෝ සමානෝ න සෝචති. න කිලමති. න පරිදේවති. න උරත්තාලිංකන්දති, න සම්මෝහං ආපජ්ජති. තස්ස පටිඝානුසයෝ නානුසේති. අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය ඵ්ථිඨෝ සමානෝ තස්ස වේදනාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච අස්සාදඤ්ච ආදීනවඤ්ච නිස්සරණඤ්ච යථාභූතං පජානාති. තස්ස අවිජ්ජානුසයෝ නානුසේති. සෝ වත භික්ඛවේ, සුඛාය වේදනාය රාගානුසයං පහාය දුක්ඛාය වේදනාය පටිඝානුසයං පට්ඨිනෝදෙන්වා අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය අවිජ්ජානුසයං සමුහනින්වා අවිජ්ජං පහාය විජ්ජං උප්පාදෙන්වා දිට්ඨේව ධම්මේ දුක්ඛස්සන්තකරෝ භවිස්සතිති ධානමේතං විජ්ජති. සෝතඤ්ච භික්ඛවේ, පට්ඨිච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝතවිඤ්ඤුණං - ඝාණඤ්ච භික්ඛවේ, පට්ඨිච ගන්ධෙ ච උප්පජ්ජති ඝාණවිඤ්ඤුණං - ජ්විහඤ්ච භික්ඛවේ, පට්ඨිච රසේ ච උප්පජ්ජති

ජීවිතවිඤ්ඤාණං - කායඤ්ඤාණං - භික්ඛවේ, පටිච්ච පොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කායවිඤ්ඤාණං - මනඤ්ඤාණං භික්ඛවේ. පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවිඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එස්සෝ. එස්ස පච්චයා උප්පජ්ජති වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. සො සුඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ නාභිනන්දති, නාභිවදති, නාජ්ඣෝසාය තිට්ඨති. තස්ස රාගානුසයෝ නානුසේති. සො දුක්ඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ -පෙ- දුක්ඛස්සන්තකරෝ භවිස්සතීති ධානමේතං විජ්ජති.

එවං පස්සං භික්ඛවේ, සුත්වා අරියසාවකෝ වක්ඛුස්මං නිබ්බන්දති, රූපේසු නිබ්බන්දති. වක්ඛු විඤ්ඤාණෙ නිබ්බන්දති. තණ්හාය නිබ්බන්දති, සෝතස්මිං නිබ්බන්දති, සද්දේසු නිබ්බන්දති - සාණස්මිං නිබ්බන්දති. ගන්ධෙසු නිබ්බන්දති - ජීවිතාය නිබ්බන්දති, රසේසු නිබ්බන්දති - කායස්මිං නිබ්බන්දති. පොට්ඨබ්බේසු නිබ්බන්දති - මනස්මිං නිබ්බන්දති. ධම්මේසු නිබ්බන්දති - මනෝ විඤ්ඤාණෙ නිබ්බන්දති, මනො සම්පස්සේ නිබ්බන්දති. වේදනාය නිබ්බන්දති. තණ්හාය නිබ්බන්දති, නිබ්බන්දං විරජ්ජති. විරාගා විමුච්චති. විමුත්තස්සමිං විමුත්තමිති ඤ්ඤාණං හෝති. බීණා ජාති වුසිතං බ්‍රහ්මචරියං, කතං කරණිය, නාපරං ඉත්ථත්ථායාති විජානාතීති.

ඉදමචෝච භගවා. අත්තමනා තේ භික්ඛු භගවතෝ භාසිතං අභිනන්දන්ති. ඉමස්මිඤ්ඤාණං ධර්ම පන වෙය්‍යාකරණස්මිං භඤ්ඤාමානෝ සට්ඨිමත්තානං භික්ඛුනං අනුපදය ආසවේහි චිත්තානි විමුච්චිංසුති.

**පාන්දර 4 පටන් 6 දක්වා**

මේ ඉතා වැදගත් කාලයකි. මේ වේලාවට බ්‍රහ්ම මුහුර්තය යි ද කියති. මහාබෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේලා ලොවුතුරා බුදු බවට පැමිණෙන්නේ ද මහණ දම් පුරන බොහෝ භික්ෂූන් සෝවාන් වන්නේ

සකෘදගාමී අනාගාමී වන්නේ රහත් වන්නේ ද මේ වේලාවෙහි ය. තුන්යම් රාත්‍රියෙහි බණ අසල සැදුහැවතුන් බෙහෙවින් මගපලවලට පැමිණෙන්නේ ද මේ කාලයෙහි ය. රාත්‍රියේ පශ්චිම යාමයේ අග කොටස වන මේ යහපත් කාලයේ සිල් සමාදන්ව සිටින ඔබ නො නිද වැඩ කරන්න.

අප බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වෙසක් පුණ්‍ය පොහෝද රාත්‍රියේ ප්‍රථම යාමයේ පූර්වේනිවාසානුමෘතිඥනය ද, මධ්‍යම යාමයේ ලෝකයෙහි මැරීමැරී කර්මානුකූලව සුගති දුර්ගතිවලට පැමිණෙන සත්ත්වයන් දක්නා දිව්‍ය වක්ෂුරහිඥාව ද උපදවා පශ්චිම යාමයේ සවාසනා සකල ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය කොට ලොච්ඡුරා බුදුබව ලැබීම සඳහා ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ධර්මය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කළ සේක. සිල් සමාදන් වී සිටින ඔබ මේ වේලාවේ දී ඒ ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ධර්මය සජ්ඣායනා කරන්න. මෙසේ සජ්ඣායනා කරනු.

## පටිච්ච සමුත්පාද සජ්ඣායනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
(තුන් වරක් කියනු)

අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං නාමරූප පච්චයා සළායතනං, සළායතන පච්චයා එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා, තණ්හා පච්චයා උපාදනං, උපාදන පච්චයා භවෝ, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරාමරණං සෝක පරිදේව දුක්ඛ සෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. ඒවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති.

අවිජ්ජායත්චේව අසේස විරාග නිරෝධා සංඛාර නිරෝධෝ, සංඛාරනිරෝධා විඤ්ඤාණ නිරෝධෝ, විඤ්ඤාණ නිරෝධා නාමරූප

නිරෝධෝ, නාමරූප නිරෝධා සලායතන නිරෝධෝ, සලායතන නිරෝධා එස්ස නිරෝධෝ, එස්ස නිරෝධා වේදනා නිරෝධෝ, වේදනා නිරෝධා තණ්හා නිරෝධෝ, තණ්හා නිරෝධා උපාදන නිරෝධෝ, උපාදන නිරෝධා භවනිරෝධෝ, භවනිරෝධා ජාති නිරෝධෝ, ජාති නිරෝධා ජරා මරණං සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා නිරුජ්ඣන්ති, ඒවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ හොති.

අනේක ජාති සංසාරං - සංධාවිස්සං අනිබ්බිසං  
ගහකාරකං ගවේසන්තෝ - දුක්ඛා ජාති පුනථ්පුනං  
ගහකාරක දිට්ඨියාසි - පුන ගේහං න කාහසි  
සබ්බා තේ ඵාසුකාහග්ගා - ගහකුටං විසංඛිතං  
විසංඛාරගතං චිත්තං - තණ්හානං ඛයමජ්ඣගා.

දැන් මේ භාවනා ගාථා සජ්ඣායනා කරන්න.

### මේත්තා භාවනා ගාථා

1. පුඤ්ඤේනානේන මේ යාවජීවං සබ්බත්ථ සබ්බදා,  
සුඛිභවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛො අඛ්‍යාපජ්ඣො භවෙය්‍යහං.
2. මය්හං හිතා ච චේරා ච මජ්ඣන්තා සබ්බ පාණිනෝ,  
සුඛි අචේරා නිද්දුක්ඛා අඛ්‍යාපජ්ඣා ච හොන්තු තේ.
3. තථා අස්මිං සරාරාමේ ගාමපබ්බතපාදපේ,  
රජ්ජේ "පි" මස්ස දීපස්ස ගාමක්ඛෙත්ත වනාදිසු.
4. චක්ඛවාලස්සි "මස්සා" පි මහාදීප චතුස්චපි,  
ද්විසහස්ස ධුද්දදීපේසු තේසුගාමාදිකේසු ච.



5. තඹා සමන්තානන්තේසු චක්කවාලේසු තේසුපි,  
හෙට්ඨා අච්චිතෝ යාවභවග්ගා දසදිසාසුපි.
6. ඛත්තියා බ්‍රාහ්මණා වෙස්සා සුද්ද චණ්ඩාල පුක්කසා,  
මනුස්සා අමනුස්සා ච සුපණ්ණා ච අසේසකා.
7. සබ්බේ අපාද ද්විපද චතුප්පාද බහුප්පද,  
තේසු භුතේසු සබ්බේසු පුමා සබ්බාපි ඉත්ථියෝ.
8. සබ්බේ දිට්ඨා අදිට්ඨා ච සබ්බේ දිසා ච රස්සකා,  
සබ්බේ සුඛම පුලා ච හීන මජ්ඣම උත්තමා.
9. දුරට්ඨා'පි අදුරට්ඨා සන්තිකට්ඨා ච කේවලා,  
යේ පඤ්ච ගතිකා සත්තා සබ්බේ තේ චතුයෝනිකා
10. යේ සබ්බේ පාණිනෝ ජීවා භුතා සත්තා ච සබ්බද,  
සුඛී අවේරා නිද්දක්ඛා අඛ්‍යාපජ්ඣා ච භොන්තු තේ.
11. නාගා ච සබ්බේ පාතාලේ අසුරාචා' සුරේ පුරේ,  
නරකේ යමරාජානෝ තේරයිකා විසාතිතෝ.
12. තිරච්ඡානගතා සබ්බේ ජේතා ජේත භවේසු ච,  
අසුරකායා ච සබ්බේ ච සබ්බේ ච භු නිස්සිතාපි ච.
13. සුඛිතා භොන්තු නිද්දක්ඛා අවේරා ච අනාමයා,  
දිසායුකා අඤ්ඤමඤ්ඤං පියා පප්පොන්තු නිබ්බුතිං.
14. විහාරේසු ච සබ්බේසු චේතියේ පටිමාසරේ,

බෝධිරුක්බෙසු සබ්බෙසු සේසරුක්බෙ වනේසු ව.

- 15. පබ්බතේසු ව සබ්බෙසු කන්දරේ නිජ්ඣරේ තථා,  
නදී ගංගා තටාකේසු වාපි පොක්බරණ්ණෙසු ව.
- 16. ජලාසයේසු සබ්බෙසු සමුද්දේසු ව දේවතා,  
සබ්බෙපි දේවතා නාගා සබ්බෙ සත්තා ජලාසයා.
- 17. සුඛිතා භොන්තු නිද්දුක්ඛා අචේරා ව අනාමයා,  
දීසායුකා අඤ්ඤමඤ්ඤං පියා පප්පොන්තු නිබ්බුතිං.
- 18. ඵලාසයා ව සබ්බෙහි සබ්බෙ සත්තා වනාසයා,  
රුක්බෙසු දේවතා සබ්බා විමාන වන දේවතා.
- 19. සුඛිතා භොන්තු නිද්දුක්ඛා ආචේරාව අනාමයා,  
දීසායුකා අඤ්ඤමඤ්ඤං පියා පප්පොන්තු නිබ්බුතිං.
- 20. භුම්මට්ඨා දේවතා සබ්බා ආකාසට්ඨා ව දේවතා,  
වාතුම්මහාරාජකා ව තාවතිංසා ව දේවතා.
- 21. යාමා ව තුසිතා දේවා නිම්මාණරතිනෝ පි ව,  
පරේහි නිම්මිතා සබ්බා දේවා ව වසවත්තිනෝ.
- 22. සබ්බෙ බ්‍රහ්මපාරිසප්පා තථා බ්‍රහ්මපුරෝහිතා,  
මහා බ්‍රහ්මා පරිත්තාහා අප්පමාණාහ නාමකා.
- 23. ආහස්සරා ව බ්‍රහ්මානෝ පරිත්තසුභ නාමකා,  
අප්පමාණ සුභාවේව සුභකිණ්ණක නාමකා.

- 24. වේහප්පලා සඤ්ඤසත්තා අවිභාතප්පිකාපි ච,  
සුදස්සා ච සුදස්සී ච අකනිට්ඨා ච රුපිනෝ.
- 25. අකාසානඤ්චායතන විඤ්ඤණඤ්චායතනානිච  
ආකිඤ්චඤ්ඤයතන නේවසඤ්ඤිනාසඤ්ඤිතෝපිච.
- 26. සබ්බේපි තේ බහු සත්තා පාණභුතා ච පුග්ගලා,  
සුබ්බිතා භොන්තු නිද්දුක්ඛා අවේරා ච අනාමයා.
- 27. යේහි යා සුබසම්පත්ති අලද්ධානං ලභන්තු තෙ,  
ටීරා ච භොන්තු ලද්ධාය සුබසම්පත්තියා සද.
- 28. විජ්ජා සම්පත්ති භෝගෙහි පවඬිඬන්තු යසස්සිනෝ,  
පරිචාර බලප්පත්තා භයෝ” පද්දච චජ්ජිතා.
- 29. සුබ්බලා සුබ සම්භාසා අඤ්ඤමඤ්ඤං හිතේසිනෝ,  
මෝදන්තු සුබ්බිතා සබ්බේ මාකඤ්චි පාපමාගමා.
- 30. සද්ධා පාමොජ්ජ බහුලා දුනසීල බහුස්සවා,  
ගුණභුසිතසත්තානං ආයුං පාලෙන්ත්වනාමයා.
- 31. සම්මාදිට්ඨිං පුරෝධාය සද්ධම්ම පටිපත්තියා,  
ආරාධෙන්තු හිතෝපාය මච්චන්ත සුබ සාධනං.
- 32. ඉති නානප්පකාරේන සත්තේසු හිත මානසං,  
මාතා ච පියපුත්තම්හි පවත්තෙය්සං නිරන්තරං.
- 33. භවග්ගුපාදය අවිචි භෙට්ඨතෝ,  
එත්ථන්තරෙ සත්ත කායුපපන්තා,

රුපී අරුපී ව අසඤ්ඤි සඤ්ඤිනො  
දුක්ඛාපමුඤ්ඤිවන්තු ඵ්ඵසන්තු නිබ්බුතිං.

- 34. ඉමමිහි මෙත්තං පටිවාස රඤ්ඤෝ  
භාවෙති පාතෝ ව දිවා ව රත්තිං,  
සුඛං සුපච්චේ සුඛං පබුජ්ඣති  
සුත්තේසු පාපං සුපිනං න පස්සති.
- 35. පියෝ ව සෝ හොති නරාමරානං  
රක්ඛන්ති තං දේවගණාපි නිච්චං,  
පරප්පයුත්තා ව විසග්ගිසත්ථං,  
න තම්පි ඛාධෙතු මලං සද්ධි.
- 36. චිත්තං සමාධිං තුවටඤ්ඤිව ගච්ඡති  
වණණෝමුඛෙවස්ස ව විප්පසීදති,  
අමුල්භකො යේව කරොති කාලං  
ආයුක්ඛයේ බුහ්ම නිවාස ගාමිණී,
- 37. අස්මිං විහාර ඝරපබ්බත රුක්ඛගාමේ  
සබ්බේසු දීප නගරේසුපි වක්ඛවාලේ,  
දේවාසුරා ගරුඬ රක්ඛස නාග යක්ඛා  
රක්ඛන්තු මං සකනුභාව බලේන නිච්චං.

### බුද්ධානුස්මාති භාවනාව

- 1. “බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ව - අසුභං මරණස්සති,  
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා - හික්ඛුභාවෙය්ඤ සීලවා.

2. අනන්ත විත්ථාර ගුණං - ගුණතෝනුස්සරං මුනිං,  
භාවෙය්‍ය ඛුද්ධිමා භික්ඛු - ඛුද්ධානුස්සති මාදිතෝ.
3. සවාසනේකිලේසේ සෝ - ඒකෝ සබ්බේ නිසාතිය,  
අහු සුසුද්ධසන්තානෝ - පුජානඤ්ච සදරහෝ.
4. සබ්බකාල ගතේ ධම්මේ - සබ්බේ සම්මා සයං මුනි,  
සබ්බාකාරේන ඛුජ්ඣිත්වා - ඒකෝ සබ්බඤ්ඤාතං ගතෝ.
5. විපස්සනාදි විජ්ජාහි - සීලාදි චරණෙහි ච,  
සුසම්ඤ්ඤිති සම්පන්නෝ - ගගනානේහි නායකෝ.
6. සම්මා ගතෝ සුභං ධානං - අමෝඝචචනො ච සෝ,  
තිවිධස්සාපි ලෝකස්ස - ඤාණා නිරවසේසතෝ.
7. අනේකේහි ගුණෝසෙහි - සබ්බසත්තූත්තමෝ අහු,  
අනේකේහි උපායේහි - නරධම්මේ දමේසි ච.
8. එකෝසබ්බස්ස ලෝකස්ස - සබ්බ සත්තානුසාසකෝ,  
භාග්‍ය ඉස්සරියාදීනං - ගුණානං පරමෝතිධි.
9. පඤ්ඤස්ස සබ්බධම්මේසු - කරුණාසබ්බජන්තුසු,  
අත්තත්ථානං පරත්ථානං - සාධිකා ගුණපෙට්ඨිකා.
10. දයාය පාරමී විත්වා - පඤ්ඤයන්තාන මුද්ධරී,  
උද්ධරී සබ්බධම්මේ ච - දයායඤ්ඤේ ච උද්ධරී
11. දිස්සමානෝපි තාවස්ස - රූපකායෝ අවින්නියෝ

අසාධාරණ ඤාණච්චේ - ධම්මකායේ කථාවකා”ති.

### මෙත්තා භාවනා

1. “අත්තුපමාය සබ්බේසං - සත්තානං සුඛකාමනං,  
පස්සිත්වා කමතො මෙත්තං - සබ්බසත්තේසු භාවයෙ,
2. සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛේ - අහං නිච්චං අහං විය,  
හිතා ච මේ සුඛී භොන්තු - මජ්ඣන්තාථ ච චේරිතෝ,
3. ඉමමිහි ගාමක්ඛෙන්තමිහි - සත්තා භොන්තු සුඛී සද,  
තතෝ පරඤ්ච රජ්ජේසු - චක්කවාලේසු ජන්තුතෝ.
4. සමන්තා චක්කවාලේසු - සත්තානන්තේසු පාණිතෝ,  
සුඛිතෝ පුග්ගලා භුතා - අත්තභාව ගතා සියුං.
5. තථා ඉත්ථීපුමා චේච - අරියා අනරියා පි ච,  
දේවා නරා අපායට්ඨා - තථා දස දිසාසුචා” ති.

### අසුභ භාවනා

1. “අවිඤ්ඤාණසුභ නිභං - සවිඤ්ඤාණ සුභං ඉමං  
කායං අසුභතෝ පස්සං - අසුභං භාවයේ සති,
2. චණ්ණසණ්ඨාන ගන්ධේහි - ආසයෝකාසතෝ තථා,  
පටික්කුලානි කායේ මේ - කුණපානි ද්විසෝලස,

3. පතිතමිහාපි කුණපා - ජේගුවිෂං කායනිස්සිතං,  
ආධාරෝහි සුචී තස්ස - කායෝතු කුණපේ ධීතං.
4. මිල්ලේ කිමි'ව කායෝ'යං - අසුචිමිහි සමුට්ඨිතෝ,  
අන්තෝ අසුචි සම්පුණ්ණෝ - පුණ්ණවච්චකුටී විය.
5. අසුචි සන්දතේ නිච්චං - යථා මේදක ටාලිකා,  
නානා කිමිකුලාවාසෝ - පක්ක වන්දනිකා විය.
6. ගණ්ඩභුතෝ රෝගභුතෝ - වණභුතෝ සමුස්සයෝ,  
අතේකිච්චෝ'ති ජේගුවිෂෝ - පහින්න කුණපුපමෝ' තිරි

### මරණානුස්සති භාවනාව

1. "පවාතදීප කුල්යාය-සායුසන්තනියාක්ඛයං,  
පරුපමාය සම්පස්සං-භාවයේ මරණස්සතිං,
2. මහා සම්පත්ති සම්පත්තා-යථාසත්තා මනා ඉධ,  
තථා අහං මරිස්සාමි-මරණං මම හෙස්සති.
3. උප්පත්තියා සහේච්චේදං-මරණං ආගතං සද,  
මරණත්ථාය ඕකාසං-වධකෝ විය ඒසති,
4. ඊසකං අනිචත්තන්තං-සතතං ගමනුස්සුකං,  
ජීවිතං උදයා අත්ථං-සුරියෝ විය ධාවති,

- 5. විජ්ජු බුබ්බුල උස්සාව-ජලරාජ් පරික්ඛයං,  
සාතකෝච රිපුතස්ස-සබ්බත්ථාපි අචාරියෝ,
- 6. සුයසත්ථාම පුඤ්ඤද්ධි-බුද්ධි වුද්ධි ඡන්දවයං,  
සාතේසි මරණං බිප්පං-කාතුමාදිසකේ කථා.
- 7. පච්චයානඤ්ච චේකල්යා-බාහිරජ්ඣාත්තු පද්දවා,  
මරාමෝරං නිමේසාපි-මරමානෝ අනුක්ඛණං'ති.

### සංවේගවත්වූ අට

“හාවෙන්වා චතුරාරක්ඛා-ආචජ්ජෙය්‍ය අනන්තරං,  
මහාසංවේග වත්ථුනි-අට්ඨි අට්ඨිතවීරියෝ.”

“ජාති ජරා ව්‍යාධි චුති අපායා,  
අතීත අප්පත්තක වට්ට දුක්ඛං,  
ඉදනි ආහාර ගවෙට්ඨි දුක්ඛං,  
සංවේග වත්ථුනි ඉමානි අට්ඨි”

පාතෝ ච සායම්පි වෙච ඉමං විධිඤ්ඤා  
ආසේවතේ සතතමත්ථ හිතාහිලාසී  
පප්පෝති සෝති විපුලං හතපාරිපත්ථෝ  
මොක්ඛං සුඛං මුනිවිසට්ඨමතං සුඛෙනවා”ති.



## කරණිය මෙන්හ සූත්‍රය

කරණිය මත්ථ කුසලේන  
යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච,  
සක්කෝ උජ්ච සුජ්ච  
සුවචෝ තස්ස මුදු අනතිමානි.

සන්තුස්සකෝ ච සුභරෝ ච  
අප්ප කිච්චෝ ච සල්ලභුක චුත්ති,  
සන්තින්ද්‍රියෝ ච නිපකෝච  
අප්පගබ්භෝ කුලේසු අනනුගිද්ධෝ

න ද බුද්ධ සමාවරේ  
කිඤ්ච යේන විඤ්ඤු පරේ උපචදෙය්‍යුං,  
සුඛිනෝ වා බෙමිනෝ හොන්තු  
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා.

යේ කේචි පාණ භුතත්ථී  
තසා වා ටාවරා වා අනචසේසා,  
දීඝාවා යේ මහන්තා වා  
මජ්ඣිමා රස්ස කානුක ථුලා.

දිට්ඨා වා යේච අද්දිට්ඨා  
යේ ච දුරේ වසන්ති අච්චුරේ,  
භුතා වා සම්භවේසී වා  
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා.

න පරෝ පරං නිකුබ්බේථ

නාති මඤ්ඤේඵ කන්ඵ විනං කඤ්චි,  
බ්‍යාරොසනා පටිසසඤ්ඤා  
නාඤ්ඤාමඤ්ඤස්ස දුක්ඛ මිච්ඡෙය්‍ය.

මාතා යථා නියං පුත්තං  
ආයුසා ඒක පුත්ත මනුරක්ඛෙ,  
ඒවම්පි සබ්බ භුත්තෙසු  
මානසං භාවයේ අපරිමාණං

මෙත්තං ච සබ්බ ලෝකස්මිං  
මානසං භාවයේ අපරිමාණං,  
උද්ධං අධෝ ච තිරියඤ්ච  
අසම්බාධං අවේරං අසපත්තං

තිට්ඨං වරං නිසින්තෝ වා  
සයානෝ වා යාවතස්ස විගතමිද්ධෝ.  
ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය  
බ්‍රහ්ම මේතං විහාරං ඉධමාහු.

දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා  
දස්සනේන සම්පන්නෝ,  
කාමේසු විනෙය්‍ය ගේධං  
නහි ජාති ගබ්භසෙය්‍යං පුනරේති”ති.

### පිණ් දීම

එත්තාවතා ච අම්භේහි - සම්භතං පුඤ්ඤ සම්පදං,  
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු - සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

එක්තාවතා ව අම්භේහි - සම්භතං පුඤ්ඤ සම්පදං,  
සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු - සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා.

සබ්බේ සත්තා ව භූතා ව හිතා ව අහිතා ව මේ  
අනුමෝදිත්වා ඉමං පුඤ්ඤං - පාපුණන්තු සිවං පදං

පුරත්ථිමස්මිං දිසාභාගේ - සන්තිභූතා මහිද්ධිකා  
තේපි අම්භේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්‍යෙන සුඛෙන ව.

දක්ඛිණස්මිං දිසා භාගේ - සන්ති දේවා මහිද්ධිකා,  
තේපි අම්භේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්‍යෙන සුඛෙන ව.

පච්ඡිමස්මිං දිසාභාගේ - සන්ති නාගා මහිද්ධිකා.  
තේපි අම්භේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්‍යෙන සුඛෙන ව.

උත්තරස්මිං දිසාභාගේ - සන්ති යක්ඛා මහිද්ධිකා.  
තේපි අම්භේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්‍යෙන සුඛෙන ව.

පුරත්ථිමේන ධතරට්ඨෝ - දක්ඛිණෙන විරුළ්භකෝ,  
පච්ඡිමේන විරුපක්ඛෝ - කුචේරෝ උත්තරං දිසං.

එක්තාරෝ තේ මහාරාජා - ලෝකපාලා යසස්සිනෝ,  
තේපි අම්භේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්‍යෙන සුඛෙන ව.

ඉද්ධිමන්තො ව යේ දේවා - වසන්තා ඉධසාසනෝ.  
තේපි අම්භේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්‍යෙන සුඛෙන ව.

වෙණ්හු ව දේවෝ ඛන්ධෝ - සුමනෝ ව විහිසණෝ,

ගාමාරක්ක දේවා ව - අම්බේ රක්කන්තු සබ්බදා.

### අරුණ නැගීම

උදේ 5 ටත් 5.30 ටත් අතර කාලයේ අරුණ නැගෙන්නේ ය. එය නැගෙනහිර දිග අහසෙහි දැකිය හැකිය. අරුණ නැගීමෙන් පසු සිල්ගත් අයට ආහාර ගත හැකි ය. රාත්‍රියෙහි නිරාහාරව පිළිවෙත් පිරු උපාසකෝපාසිකාවන්ට මේ වේලාවේ දී යම් කිසි කැඳ වර්ගයක් පානය කිරීම ඉතා හොඳ ය. මේ වේලාවේ දී උපාසකවරුන්ට කැඳ පිස පිළිගැන්වීම ඉතා හොඳ පින්කමක් බව කිව යුතු ය.

උදේ 5.30 ට පටන්ගෙන විහාරාදියෙහි කළ යුතු වත් පිළිවෙත් කොට තෙරුවන් වැඳ පුද දෙවියන්ට, මියගිය නැයන්ට, සියලු සත්ත්වයන්ට පින් අනුමෝදන් කොට ප්‍රාර්ථනා ද කොට හයට සිල් පවාරණය කළ යුතු ය. සිල් පවාරණය කිරීම නම් පොහොස දිනයෙහි සමාදන් වී සිටි සීලය අත්හැරීම ය. පඤ්ච සීලය සමාදන් වීමෙන් පසු සිල් පවාරණය සිදු වේ.

### පන්සිල් රැකීම

මෙකල බොහෝ බෞද්ධයන්ට පිරිත් පොළේදීත් බණ පොළේදීත් දනපොළේදීත් මරණ පොළේදීත් විහාරයේදීත් වෛත්‍ය වෙනදීත් තවත් නොයෙක් තැන්වලදීත් රැකීමේ බලාපොරොත්තුවක් නැතිව පන්සිල් සමාදන් වෙමුය කියා නිකම් සිකපද කීමක් පුරුදු වී තිබේ. ඒ සිකපද කීමට පන්සිල් සමාදන්වීම යයි කියතත් එය කීමක් මිස සමාදන්වීමක් නොවේ. එය බෞද්ධයන්ට පන්සිල් රැකීම ගැන සැලකිල්ලක් නැති වී යාමට ද හේතුවක් වී තිබේ. පන්සිල් සමාදන් වීමය කියන්නේ, පස් පවින් වැළකීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් පස් පින්

වැළකී සිටීමට අධිෂ්ඨානයක් කිරීමක් වශයෙන් හෝ පොරොන්දුවක් වීම් වශයෙන් හෝ සිකපද, කීම ය. සඟනමක් ඉදිරියේ හෝ විභාරයක දී හෝ වෛත්‍යයක් ළඟක දී හෝ රැකීමේ අදහසක් නැතිව බොරුවට සික පද කීම පිනක් ද? පවක් ද? කියා බෞද්ධයන් විසින් සිතා බැලිය යුතු ය. පන්සිල් සමාදන්ව රැකිය යුත්තේ මෙසේ ය.

පස්පව් කිරීමේ ආදීනවය දුටු තැනැත්තා විසින් ඒවායින් වැළකී සිටීමේ අදහසින් යම්කිසි සිල්වත් ගුණවත් මහතෙර නමක් වෙත ගොස් පස් පවින් වැළකීමට අධිෂ්ඨාන කර ගැනීමක් වශයෙන් හෝ පොරොන්දු වීමක් වශයෙන් සිකපද කියවා ගත යුතුය. ගුණවත් මහතෙර නමක් නොලැබිය හැකි කල්හි නවක සඟ නමකගෙන් වුව ද සිල් සමාදන් වීම සුදුසු ය. සිල් සමාදන් වීමට සුදුසු කෙනකු නැති විට විභාරයකට හෝ දැනට බෝධියක් වෙත හෝ ගොස් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් සිල් ලබා ගැනීමක් වශයෙන් තමා ම සිකපද කියා සිල් සමාදන් විය යුතු ය. සමාදන් වූ ශීලයෙහි පිහිටා සිටීමට තරම් ශක්තිය ඇති නුවණැති පුද්ගලයෝ සිකපද කඩ නො කරති. සිල් කැඩෙන්නේ අනුවණ කමත් දුබල කමත් නිසා ය. තමා සමාදන් වූ ශීලය කඩ වුවහොත් නැවත සිල් සමාදන් වූ මහ තෙරුන් වහන්සේ වෙත ගොස්-

“ස්වාමීනි, මාගේ අනුවණකමත් දුබලකමත් නිසා මා සමාදන් වූ ශීලය බිඳී ගියේ ය. මා අතින් වූ ඒ වරදට නුඹ වහන්සේ සමාවන සේකවා.”

මෙසේ සමාව ඉල්ලා නැවත ද පන්සිල් ලබාගත යුතු ය. සිල් කඩවන සෑම වාරයක දී ම එසේ කළ යුතු ය. එසේ සිල් රක්තා සත් පුරුෂයාට ක්‍රමයෙන් ශීලය නො කඩවා පවත්වා ගත හැකි ශක්තිය ලැබෙන්නේ ය.

සිල් කැඩුණු විට සිල් සමාදන් වූ තෙරුන් වහන්සේ මුණ නො ගැසුණ හොත් අන් සඟ නමක් වෙත හෝ ගොස් “ස්වාමීනි, මාගේ

අනුවණ කමත් දුබල කමත් නිසා මා සමාදන් වූ ශීලය බිඳී ගියේ ය. මා අතින් සිදු වූ වරදට නුඹවහන්සේ සමා වන සේක්වා” යි කියා සමාව ගෙන සිල් ලබාගත යුතු ය. සඟ නමක් නො ලැබෙන කල්හි විභාරයකට හෝ දගැබක් බෝධියක් වෙත හෝ ගොස් තෙරුවන් සමා කරවා ගෙන නැවත සිල්සමාදන් විය යුතු ය. මේ පන්සිල් රැකීමේ නියම ක්‍රමය ය.

පසළොස්වක් පොහෝ දිනට පසු ඔබ සමාදන් වන පඤ්ච ශීලය ඊළඟ පසළොස්වක පොහොස දිනය පැමිණෙන තුරු රක සික පදයකුදු නො කඩවා ආරක්ෂා කළ හොත් එය පොහෝ දිනයක සිල් රැකීමට වඩා බොහෝ උසස් කරුණක් බව සැලකිය යුතු ය.

### සිල් සමාදන්වීමෙන්

### දසපාරමිතාව ම පිරේ.

මනුෂ්‍ය දිවා භ්‍රම සංඛ්‍යාත ලෞකික සම්පත් පිණිස කරන කුසල් ය. රහත් බව පසේ බුදුබව ලොවුතුරා බුදු බව යන තුන්තරා බෝධිය පිණිස කරන කුසල් ය කියා කුසල් දෙවර්ගයකි. එයින් ලෞකික සම්පත් පිණිස කරන කුසල්වලින් සසර දික්වේ. බෝධිත්‍රය පිණිස කරන කුසල්වලින් නිවනට පමුණුවනු ලැබේ. බෝධිත්‍රය සඳහා කරන කුසල් පාරමිතා නම් වේ. පාරමිතා දසයෙකි. සිල් සමාදන් වන දිනයේ නුවණින් ක්‍රියා කළ හොත් ඔබට පාරමිතා දසයම ලැබිය හැකි ය.

මල් පූජා, පහන් පූජා, ගිලන් පස පූජා, ආහාර පූජා කිරීමෙන් ඔබට දනපාරමිතාව පිරේ. අනිකකුට දනයක් දුන හොත් දනයකට සහභාගී වුවහොත් එයින් ද දන පාරමිතාව ම පිරේ. ධර්ම කථිකයන් වැඩිම කරවා බණ කියවුව හොත් තමා බණකියුව හොත් සෙස්සන්ට අසන්නට බණ පොතක් හෝ කියවුවහොත් එයින් ද දන පාරමිතාව

පිරේ. සිල් සමාදන් වී සිටින ඔබට සීලපාරමිතාව පිරීම ගැන අමුතුවෙන් කියයුත්තක් නැත.

අඹු දරුවන් හැර, සැමියන් හැර, අලංකාර වස්ත්‍රාභරණ හැර, රාත්‍රී භෝජනය හැර, නැටුම් බැලීම් ආදිය හැර, සුව පහසු ඇති සිය නිවස හැර දහම් හලකට වී පැදුරක වාසය කිරීම කාමයන් කෙරෙන් බැහැර වීමය. එය නෛෂ්ක්‍රමය ය. එයින් ඔබට නෛෂ්ක්‍රමය පාරමිතාව පිරේ.

පොහොස දිනයේ දී ප්‍රඥාව ලබනු පිණිස දහම් ඇසීමෙන්, දහම් පොත් කියවීමෙන්, ධර්ම සාක්ච්ඡා කිරීමෙන්, තමා දත් ධර්මය සෙස්සන්ට කියා දීමෙන්, භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රඥ පාරමිතාව පිරේ.

ඔබ මේ පොහෝ දිනයෙහි සිල් රැකීමට, ධූතංග රැකීමට, භාවනා කිරීමට, දහම් ඇසීමට, වත් පිළිවෙත් කිරීමට කරන වියඪය වියඪී පාරමිතාවය.

සිල් සමාදන් වී සාගින්න ඉවසීම, පිපාසය ඉවසීම, ශාරීරික වේදනා ඉවසීම, මැසිමදුරු කරදර ඉවසීම, ශීතෝෂ්ණ ඉවසීම, අනුන්ගෙන් අපහාස ලැබේ නම් ඒවා ඉවසීම ක්ෂාන්ති පාරමිතාව ය.

සත්‍යය පාවිච්චි කිරීමෙන් සත්‍යයෙහි පිහිටා සිටීමෙන් සත්‍ය පාරමිතාව පිරේ.

මම මෙපමණක් ශීල රකිමිය, මෙතෙක් කල් භාවනා කරමිය යනාදීන් අධිෂ්ඨාන කරගෙන අධිෂ්ඨාන කළ පරිදි ඒවා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් අධිෂ්ඨාන පාරමිතාව පිරේ.

අන්‍යයන්ගේ යහපත පිණිස ඇමදීම, කසළ ඉවත්කිරීම් පැන් සපයා තැබීම, පහන් දල්වා තැබීම ආදී මෙම ත්‍රී සහගත කායික ක්‍රියා

කිරීමෙන් ද, අනුන්ගේ සිත් සතුටු වන පරිදි යහපත් වචන කතා කිරීමෙන් ද, අනුන්ගේ යහපත පිණිස ධර්මය කියා දීමෙන් ද, මෙමිත්‍රී භාවනා කිරීමෙන් ද මෙමිත්‍රී පාරමිතාව පිරේ.

පිරීම හොඳට ම අමාරු පාරමිතාව උපේක්ෂා පාරමිතාව ය. අපවිත්‍ර ශරීරය හා ඇඳුම් ඇති, නොයෙක් ලෙඩ ඇති, බැලීමට කැත, ළංවන කොට දුගඳ, අවලස්සන පුද්ගලයන් පිළිකුල් කරන්නේ ද නැතිව, ලස්සන අයට උසස් අයට ඇඳුම් කරන්නේ ද නැතිව සතුරන්ට නපුරුකම් සිතන්නේ නැතිව, හිතවතුන්ට වැඩි ඇල්මක් සැලකිල්ලක් කරන්නේ නැතිව, හොඳය කියන දේවලට ඇඳුම් කරන්නේ නැතිව, කැතය නරකය කියන දේ පිළිකුල් කරන්නේ නැතිව මෙදිය සියල්ල කෙරෙහි මධ්‍යස්ථව වාසය කරනවා නම් එයින් උපේක්ෂා පාරමිතාව පිරේ.

මෙසේ නුවණින් ක්‍රියා කිරීමෙන් සිල් ගත් දිනයේ දස පාරමිතාව ම සම්පූර්ණ කළ හැකි බව සැලකිය යුතු ය.

විරං තිට්ඨතු සද්ධම්මෝ.



## නියම සිංහල තේරුම සහිත රතන සූත්‍රය

(තේරුමක් සමඟ රතන සූත්‍රය මේ සැටියට ම රෝගියකුට කියුවහොත් ඔහුට එවේලෙහි ම ගුණ ලැබෙනු ඇත. තනියම කියනු. රෝගියාට ඇසෙන ලෙස ශබ්ද නඟා හොඳින් කියන්න. ඇසීමට ප්‍රිය වනසේ මිහිරි ලෙස කියන්න.)

1. යානීධ භුතානි සමාගතානි  
භූමිමානි වා යානි ව අන්තිලික්ඛෙ  
සබ්බේව භුතා සුමනා භවන්තු  
අපෝපි සක්කච්ච සුඤ්ඤානු භාසිතං.

2. තස්මා හි භුතා නිසාමේථ සබ්බේ  
මෙත්තං කරෝථ මානුසියා පජාය  
දිවා ව රත්තෝ ව හරන්ති යේ බලිං.  
තස්මා හි තේ රක්ඛත අප්පමත්තා.

මේ දේවාරාධනාවයි.

3. යං කිඤ්චි චිත්තං ඉධ වා හුරං වා  
සග්ගේසු වා යං රතනං පණිතං  
න නෝ සමං අත්ථී තථාගතේන  
ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණිතං  
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථී හෝතු.

මේ මිනිස් ලොව හා නාගලෝකාදියෙහි ද ස්වර්ග ලෝකයන්හි ද ඇත්තා වූ සියලු රත්නයන්ට වඩා බුද්ධරත්නය හෙවත් බුදුරජාණන්වහන්සේ උතුම් වන සේක. එය පරම සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යයේ හා බුද්ධ රත්නයේ අනුභවයන් ඔබට සුවයක් වේවා.

- 4. බයං විරාගං අමතං පණිතං  
 යදජ්ඣධගා සකාමුනී සමානිතෝ  
 න තේන ධම්මේන සමත්ථී කිඤ්චි  
 ඉදම්පි ධම්මේ රතනං පණිතං  
 ඒතේන සච්චෙන සුවත්ථී හෝතු.

ලෝකෝත්තර මාර්ග සමාධියෙන් එකඟ සිත් ඇත්තා වූ ශාකා මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් ලබා ගත්තා වූ රාගාදීන්ගෙන් හා දුකින් තොර වූ කිසි කලෙක නොනැසෙන්නා වූ එහෙයින්ම ප්‍රණීත වූ ලෝකෝත්තර නිර්වාණ ධාතුව හා සම කළ හැක්කා වූ අන් කිසි ධර්මයක් නැත්තේ ය. අන් කිසි රත්නයක් නැත්තේ ය. ඒ නිර්වාණ ධර්මයාගේ රත්නභාවය පරම සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා! ඔබගේ රෝගය වහා සුව වේවා.

- 5. යම්බුද්ධ සෙට්ඨෝ පරිවණණයි සුචිං  
 සමාධිමානන්තරිකඤ්ඤමාහු.  
 සමාධිනා තේන සමෝ න විජ්ජති.  
 ඉදම්පි ධම්මේ රතනං පණිතං  
 ඒතේන සච්චෙන සුවත්ථී හෝතු.

ලෝකෝත්තර වූ සමයක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේ විසින් මතු කිසි කලෙක නූපදනාකාරයෙන් සහමුලින් කෙලෙසුන් නැසීමට සමත් බැවින් අති පරිශුද්ධ වූ තමා ඇති වී නැතිවීමට අනතුරුවම ඵලය ගෙන දෙන උත්තම සමාධියකැයි වර්ණනා කරන ලද්ද වූ අර්හත් මාර්ග සමාධිය හා සම වූ අන් සමාධියක් නැත්තේය. එබැවින් ඒ අර්හත් මාගී සමාධිය උත්තම රත්නයෙකි. එය පරම සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය වහා සුව වේවා. ඔබට වහා සුවය ලැබේවා.

- 6. යේ පුග්ගලා අච්ච සතං පසත්ථා  
 චත්තාරි ඒතානි යුගානි හොන්ති  
 තේ දක්ඛිණෙය්ඨා සුගතස්ස සාවකා  
 ඒතේසු දින්නානි මහජ්ඣලානි,  
 ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණිතං  
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථී හෝතු.

පරම සත්පුරුෂයන් වූ බුදුපුත්‍රොක්ඛුඬු බුද්ධග්‍රාවකයන් වහන්සේලා විසින් හා බොහෝ දෙවි මිනිසුන් විසින් ගුණ වර්ණනා කරනු ලබන්නා වූ සෝවාන් සකාදගාමී අනාගාමී අර්හත් යන සතර මාර්ගඵලයන්ට පැමිණියා වූ බුද්ධග්‍රාවකයන් වහන්සේලා සැදහැකියන් විසින් කම්පල අදහා දෙන දනය පිළිගැනීමට සුදුස්සෝ ය. උන්වහන්සේලාට දෙන දනය මහත්ඵල වන්නේ ය. ආර්යා සංඝයා කෙරෙහි ඇත්තා වූ ඒ දනය මහත්ඵල කිරීමේ ගුණය උත්තම රත්නයක් වන්නේ ය. එය පරම සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය දුරුවේවා. ඔබට වහාම සුවය ලැබේවා.

- 7. යේ සුජ්ජයුත්තා මනසා දළ්භේන  
 නික්කාමිනෝ ගෝතම සාසනමිහි  
 තේ පත්ති පත්තා අමතං විගය්භ  
 ලද්ධා මුඛා නිබ්බුතිං භුඤ්ජමානා  
 ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණිතං  
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථී හෝතු.

මේ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයෙහි නුසුදුසු අයුරින් ප්‍රත්‍යය සොයා ජීවත් වීම හැර පිරිසිදු ශීලයෙන් යුක්තව ස්ථීර සමාධියෙන් යුක්ත වී කයෙහි හා ජීවිතයෙහි අපේක්ෂාව හැර මේ ප්‍රතිපත්තිය පිරීමෙන් කුමක් වුවත් කම්

නැතය කියා පුඥ සම්ප්‍රයුක්ත වීර්යයෙන් කෙලෙසුන් ප්‍රභාණය කොට අර්භත්ඵලය ලබා අරමුණු කිරීම් වශයෙන් අමෘත මහා නිර්වාණයට බැස වියමක් නො කොට ලබාගත්තා වූ අර්භත්ඵල සුවය වළඳන්නා වූ රහතන්වහන්සේලාගේ ඒ ගුණය සංඝ රත්නයේ උසස් ගුණයෙකි. එය පරම සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය සුව වේවා. ඔබගේ රෝගය වහා දුරු වේවා.

### දෙවෙනි කොටස

- 8. යටින්දබ්ලෝ පයවිං සිතෝ සියා  
 වතුබිහි වාතේහි අසම්පකම්පියො  
 තපුපමං සප්පුරිසං වදමි  
 යෝ අරිය සච්චානි අවෙච්ච පස්සති  
 ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණිතං  
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථී හෝතු.

නගරද්වාරයක රියන් අටක් දහයක් යටට පොළොවෙහි සිටුවා ඇති අරටු ලී කණුව සතර දිගින් එන සුළං වලින් නොසැලෙන්නාක් මෙන් ආයඝීසත්‍යයන් මැනවින් තේරුම් ගෙන සිටින්නා වූ බුද්ධග්‍රාවක තෙමේ තීර්ථකයන්ගේ මිථ්‍යා ධර්මවලින් නොසැලෙන්තේ ය. එය සංඝයා කෙරෙහි ඇති ගුණ රත්නයෙකි. එය පරම සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය වහා සුවවේවා.

- 9. යෝ අරිය සච්චානි විභාවයන්ති  
 ගම්භීර පඤ්ඤේන සුදේසිතානි  
 කිඤ්චාපි තේ හොන්ති භුසප්පමත්තා  
 න තේ භවං අට්ඨමං ආදියන්ති

ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණ්ණිකං  
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් ඇත්තා වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මැනවින් දේශනය කරන ලද පරම ගම්භීර චතුස්සත්‍ය ධර්මය සත්‍යාවබෝධයට බාධක වූ මෝහාන්ධකාරය දුරු කොට මැනවින් අවබෝධ කර ගත්තා වූ සෝවාන් පුද්ගලයෝ මරණින් මතු බොහෝ සම්පත් ඇති මිනිස් පවුල්වල හා දෙව්ලොව ඉපදීමෙන් රහත්වීමට බොහෝ පමා වුව ද සසර සත් ජාතියක මිස අටවන ජාතියක නූපදනාහ. සත්වන භවයේ දී උත්පත්තිය කෙළවර කොට සසර දුකින් මිදී නිවනට පැමිණෙන්නාහ. සෝවාන් පුද්ගලයාගේ මේ ගුණ විශේෂය සංඝරත්නයේ ඇති උතුම් ගුණ රත්නයකි. එය පරම සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ සියලු රෝග වහා දුරු වේවා.

10. සභාවස්ස දස්සන සම්පදය  
තයස්සු ධම්මා ජහිතා භවන්ති  
සක්කායදිට්ඨි විචිකිච්ඡිතංච  
සීලබ්බතං වා පි යදත්ථි කිඤ්චි  
චතුහපායේහි ච විප්පමුත්තෝ  
ජවාහිධානානි අභබ්බෝ කාතුං  
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණ්ණිකං  
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

ඒ සත්තක්ඛත්තු පරම සෝතාපන්න පුද්ගලයා හට ඔහු තුළ සෝවාන් මාර්ග චිත්තය ඉපදීම සමගම එහි බලයෙන් සක්කායදිට්ඨිවිචිකිච්ඡා සීලබ්බතපරාමාස යන සංයෝජන තුන ඔහුගේ සන්තානයෙන් දුරු වේ. තවත් ලෝකයෙහි ඇත්තා වූ සෙලුවෙන් විසීමි හිසකේ ඉදිරීම ආදි අමරතප නම් වූ තපස් කම් කරන්නා වූ දෘෂ්ටි ඔහුගේ සන්තානයෙන් දුරු වේ. ඔහු මතු කිසි කලෙක සතර අපායෙහි

නූපදින්නෙක් වේ. මරණින් මතු ඒකාන්තයෙන් අපායෙහි උපදනා මහ පව් කම් සය නොකරන්නේ වේ. සංඝයා කෙරෙහි ඇත්තා වූ මේ ගුණය ද ගුණ රත්නයෙකි. එය සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානු භාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය සුවවේවා. රෝගය ඔබගේ ශරීරයෙන් වහා දුරුවේවා. ඔබට වහා සුවය ලැබේවා.

- 11. කිඤ්චාපි සො කම්මං කරොති පාපකං  
 කායේන වාවා උද වේතසා වා  
 අහඛ්ඛෝ සෝ තස්ස පටිච්ඡාදය  
 අහඛ්ඛතා දිට්ඨි පදස්ස චුත්තා  
 ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණ්ණං  
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

ඒ සෝවාන් ඵලයට පැමිණ සිටින භික්ෂු තෙමේ තමාගේ කයින් හෝ වචනයෙන් හෝ සිතින් හෝ ප්‍රමාදයකින් හෝ යම්කිසි වරදක් සිදු වූයේ නම් කුඩා ඇවතකට වුව පැමිණියේ නම් ඒ බව දත් වහා ම අන් භික්ෂුවකට ඒ බව ආරෝචනය කොට ඇවැත් දෙසා ගැනීමෙන් පිරිසිදු වන්නේ ය. එසේ පිළිපැදීම ලබා ඇති සෝවාන් ඵලයේ ස්වභාවය යි. සංඝයා කෙරෙහි ඇති ඒ ගුණරත්නය උතුම් ය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවවේවා. ඔබගේ රෝගය වහා දුරු වේවා.

- 12. වනප්ප ගුම්බේ යථා චුස්සිතග්ගේ  
 ගිම්භාන මාසේ පඨමස්මිං ගිම්හේ  
 තපුපමං ධම්මවරං අදේසයි  
 නිබ්බාන ගාමිං පරමං භිතාය  
 ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණ්ණං  
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

ශ්‍රීෂ්ම සෘතුවේ පළමුවන මාසය වූ බක්මසෙහි මලින් බරවූ අක් ඇති ගසින් යුක්ත වන ලැහැබක් බඳු වූ ස්කන්ධධාතු ආයතන සතිපට්ඨාන සමාස්ප්‍රධාන ප්‍රතිත්‍යාසමුත්පාද ශීලස්කන්ධ සමාධිස්කන්ධාදියෙන් යුක්ත වූ නානාවචනවලින් ශෝභිත වූ පරමහිත නිර්වාණයට සත්ත්වයන් පමුණුවන්නා වූ උත්තම ධර්මයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනය කළ සේක. බුදුන් වහන්සේගේ මේ රත්නභාවය උතුම් ය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය වහා දුරු වේවා.

- 13. වරෝ වරඤ්ඤා වරදෝ වරාහරෝ  
 අනුත්තරෝ ධම්මවරං අදේසයි.  
 ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණිතං  
 ඒතේන සච්චෙන සුවත්ථි හෝතු.

උත්තමයකු වූ උත්තම වූ නිර්වාණය දැන වදළා වූ දෙව් මිනිසුන්ට උත්තම ධර්මය දෙන්නා වූ උත්තම ධර්ම මාර්ග ගෙන ආවා වූ තමන් වහන්සේට උතුම් කෙනකු නැති හෙයින් ලෝකයෙහි සැමට ම උතුම් වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයනට උත්තම ධර්මය දේශනය කළ සේක. බුදුන් වහන්සේගේ මේ රත්න භාවය උතුම්ය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය වහා දුරුවේවා.

- 14. බීණං පුරාණං නවං නත්ථි සම්භවං  
 විරත්ත චිත්තා ආයතිකෙ භවස්මිං  
 තේ බීණ බීජා අවිරුළ්භිච්ඡන්ද  
 නිබ්බන්ති ධීරා යථායම්පදීපො  
 ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණිතං  
 ඒතේන සච්චෙන සුවත්ථි හෝතු.

අර්භත්වයට පැමිණීමෙන් පුරාණ කුශලාකුශල කර්මය ක්ෂය වූ අලුත් කුශලාකුශල කර්ම රැස්කිරීමක් නැත්තා වූ මතු භවයක ඉපදීමේ කැමැත්තක් නැත්තා වූ ප්‍රතිසන්ධි සංඛ්‍යාත බීජයන් නැත්තා වූ ඒ රහතන් වහන්සේලා මේ පහත නිව් ගියාක් මෙන් නිව් යන්නාහ. මතු කිසි තැනක නූපදනාහ. සංඝයාගේ මේ රත්න භාවය ද උතුම් ය. ඒ සත්‍යානුභාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා.

### සක්දෙව්දු කී ගාථා තුන

#### 15. යානීධ භුතානි සමාගතානි

භුම්මානි වා යානිව අන්තලික්ඛෙ  
තථාගතං දේවමනුස්ස පූජිතං  
බුද්ධං නමස්සාම සුවත්ථී හෝතු.

පොළොවෙහි වෙසෙන්නා වූ ද අහසෙහි වෙසෙන්නා වූ ද යම් දෙව් කෙනෙක් මෙහි රැස්වූවාහු ද ඒ අපි සැම දෙනම දෙව් මිනිසුන් විසින් පුදනු ලබන්නා වූ ලෝකයාට යහපත සිදු කිරීම සඳහා උත්සාහ කරන්නවුන් ආ මාර්ගයෙහි ආවා වූ ඒ මගම ගියා වූ ලෝකහිතය පිණිස උත්සාහ කරන්නවුන් විසින් දත යුතු ධර්ම මැනවින් දනගත්තා වූ නොවරදවා ම සිදුවන දෙයක් ප්‍රකාශ කරන්නා වූ බුදුන් වහන්සේට වදිමු. ජනයන්ට සුවයක් වේවා. යහපතක් වේවා.

#### 16. යානීධභුතානි සමාගතානි

භුම්මානි වා යානිව අන්තලික්ඛෙ  
තථාගතං දේවමනුස්ස පූජිතං  
ධම්මං නමස්සාම සුවත්ථී හෝතු.

පොළොවෙහි වෙසෙන්නා වූ ද අහසෙහි වෙසෙන්නා වූ ද යම් දෙව් කෙනෙක් මෙහි රැස්වූවාහු ද ඒ අපි සැම දෙනම දෙව්මිනිසුන්



විසින් පුදන ලබන්නාවූ සමථ විපස්සනා බලයෙන් ලබාගත යුතු සියලු කෙලෙසුන් නසන්නා වූ ලෝකෝත්තර මාර්ග ඵල ධර්මයන්ට හා බුද්ධාදීන් විසින් පැමිණ වදාලා වූ නිර්වාණ ධර්මයට වදිමු. සත්ත්වයනට සුවයක් වේවා.

17. යානීධ භුතානි සමාගතානි

භූමිමානි වා යානිව අන්තලික්ඛේ  
තථාගතං දේව මනුස්ස පූජිතං  
සංඝං නමස්සාම සුවත්ථි හෝතු.

පොළොවෙහි වෙසෙන්නා වූ ද අහසෙහි වෙසෙන්නා වූ ද යම් දෙව් කෙනෙක් මෙහි රැස්වූවාහු ද ඒ අපි සැම දෙන ම දෙවිමිනිසුන් විසින් පුදන ලද්ද වූ ආත්මාර්ථය පිණිස පිළිපන්නවුන් විසින් යා යුතු මාර්ගයේ ගමන් කලා වූ සංඝරත්නයට වදිමු. සත්ත්වයනට සුවයක් වේවා.

## කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ තේරුම

1. කරණීය මත්ථකුසලෙන

යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච  
සක්කෝ උජ්ඣ ව සුජ්ඣ ව  
සුවචෝ වස්ස මුදු අනතිමානී

අදහස

ශාන්ත වූ නිවන ලබා ගෙන නිවනට පැමිණ දුක් කෙළවර කරනු කැමති සත්පුරුෂයා විසින් ඒ සඳහා කළ යුත්ත කියමි. ඔතැනි නොවන අලස නොවන ශීලාදි ගුණධර්ම පිරීමට සමත්ක විය යුතුය.

නොදත් දෙය දන්නා සේ නො කරන දෙය කරන සේ කරන වරද නො කරන සේ පෙනී සිටින කපටියකු නොවී අවංක පුද්ගලයකු විය යුතු ය. හොඳට ම අවංක පුද්ගලයකු විය යුතු ය. ධර්මය විනය පිළිගන්නා වූ ගුරුන්ගේ අවවාද මුදුනින් පිළිගන්නා කෙනකු විය යුතු ය. ධර්මයට විනයට ගුරුන්ගේ අවවාදයට පටහැණිව කථා කරන නොයෙක් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරන දිරූ දරකඩක් බඳු නොවී මෘදු පුද්ගලයකු විය යුතු ය. ජාති ගෝත්‍රාදිය හිස මුදුනට ගත් තද මානය ඇතියකු නොවී නිහතමානී පුද්ගලයකු විය යුතු ය.

- 2. සන්තුස්සකෝ ච සුභරෝච
- අප්ප කිච්චෝ ච සල්ලභුකචුත්ති
- සන්තින්ද්‍රියෝ ච නිපකෝ ච
- අප්පගබ්භෝ කුලේසු අනනුගිද්ධෝ

අදහස

බොහෝ බඩු නොසොයන තමාට ඇති දෙයකින් පමණක් සතුටු ව සිටින්නකු විය යුතුය. ඇති දෙය නරකය, ලද දෙය නරකය කියා හොඳ හොඳ දේ නො සොයන දයකයන් හට උපස්ථාන කිරීමට පහසු කෙනකු විය යුතුය. කෙළවරක් නැති ව නොයෙක් වැඩ පටලවා නො ගන්නා වූ කෙනකු විය යුතු ය. බොහෝ ප්‍රත්‍යයන් රැස්කර නො ගන්නා වූ යන විට ගෙන යාමට බරක් නැත්තා වූ පිරිකර ස්වල්පයක් පමණක් පරිහරණය කරන්නකු විය යුතු ය. වක්ෂුරාදී ඉන්ද්‍රියයන්ට හමුවන රූපාදීන් කෙරෙහි නො ඇලෙන ශාන්ත ඉන්ද්‍රියයන් ඇතියකු විය යුතු ය. තියුණු නුවණැතියකු විය යුතු ය. සඟ මැද දී වැඩි මහල්ලන් ගැන නො සලකා ඉදිරියට පැන වැඩ කරන කථා කරන කලබල කාරයකු නොවිය යුතු ය. නෑ පවුල්වලට දයක පවුල්වලට ඇලුම් කරන, සතුටු

විය යුතු කරුණේ දී ඔවුන් හා සතුවුවන, කණගාටු විය යුතු කරුණේ දී ඔවුන් හා ශෝකවන පුද්ගලයකු නොවිය යුතු ය.

- 3. න ව බුද්ධං සමාව රේ කිඤ්චි  
යේන විඤ්ඤා පරේ උපවදෙය්‍යං

**අදහස**

නුවණැතියන් විසින් දෙස් කියන නින්දා කරන ස්වල්ප වූ ද වරදක් නො කළ යුතු ය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මෙතෙකින් වදරා ඇත්තේ ශාන්ත පදය යි කියන ලද නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර වාසය කරනු කැමති වූ ද නිවනට පැමිණීම සඳහා පිළිවෙත් පුරනු කැමති වූ ද විශේෂයෙන් වනගත ව වෙසෙන භික්ෂූන් විසින් ද සාමාන්‍යයේ භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරනු කැමති සෑම දෙනා විසින් ද පිළිපැදිය යුතු ආකාරයය. ඉදිරියට කියවෙන්නේ ඒ භික්ෂූන්ට ඇති වූ දේවතා බිය දුරු කර ගැනීම සඳහා ද විදර්ශනාවට පාදක කර ගැනීම සඳහා කළයුතු භාවනාවක් වශයෙන් ද මෙහි භාවනාව කළ යුතු ආකාරයය.

සුඛිනෝ වා බෙමිනෝ හොන්තු  
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා.

**අදහස**

සියලු සත්ත්වයෝ සැප ඇත්තෝ වෙත්වා. රාජවෝර භයාදියෙන් මිදුණෝ වෙත්වා. සතුවූ සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා. මේ කොටින් මෙහි භාවනාව දැක්වීම ය. මතු ගාථාවලින් දැක්වෙන්නේ විස්තර වශයෙන් භාවනා කරන ආකාරය ය.

- 4. යේ කේවි පාණභූතත්ථි  
 තසා වා ටාවරා වා අනවසේසා  
 දීසා වා යේ මහන්තා වා  
 මජ්ඣමා රස්සකාණුක පුලා
  
- 5. දිට්ඨා වා යේ ච අද්දිට්ඨා  
 යේ ච දුරේ වසන්ති අවිදුරේ  
 භූතා වා සම්භවේසී වා  
 සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා.

අදහස

තෘෂ්ණාව අප්‍රහීණ බැවින් බිය වන සත්ත්වයෝ ද තෘෂ්ණාව හා භය ප්‍රභාණය කළ රහත්හු ද දික් ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ ද මහත් ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ ද මධ්‍යම ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ ද කෙටි ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ ද කුඩා ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ ද වට ශරීර ඇති සත්ත්වයෝ ද දූක ඇති සත්ත්වයෝ ද නො දුටු සත්ත්වයෝ ද දුර වෙසෙන සත්ත්වයෝ ද ළඟ වෙසෙන සත්ත්වයෝ ද උපන් සත්ත්වයෝ ද මවු කුසවල බිත්තරවල මතු ඉපදීමට සිටින සත්ත්වයෝ ද යන සකල සත්ත්වයෝ ම සුවපත් වෙත්වා. මේ සත්ත්වයන් කොටස්වලට බෙදා මෙන් වඩන ආකාරය ය.

- 6. න පරෝපරං නිකුබ්බේථ  
 නාතිමඤ්ඤේථ කත්ථවි නං කඤ්ඤී  
 බ්‍යාරෝසනා පටිසසඤ්ඤා  
 නාඤ්ඤාමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්චජය්‍යය.

අදහස

කෙනෙක් අනිකකු නො රවටන්වා. අනිකකු පහත් කොට නො සලකන්වා. සත්ත්වයෝ අන්‍යයන් දුකට පත් වෙනවාට අන්‍යයන්ට දුක් ලැබෙනවාට කැමති නො වෙත්වා.

මතු දැක්වෙන සත්වන ගාථාවෙන් දැක්වන්නේ මෛත්‍රිය පැවැත්විය යුතු ආකාරය ය.

- 7. මාතා යථා නියං පුත්තං  
 ආයුයා ඒකපුත්ත මනුරක්ඛෙ  
 ඒවම්පි සබ්බ භුතේසු  
 මානසං භාවයේ අපරිමාණං

අදහස

එක් පුතකු ඇති මව යම් සේ පුතා කෙරෙහි තමා ගේ සිත පවත්වන්නී ද එසේ සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෛත්‍රී චිත්තය වැඩිය යුතු ය. පැවැත්විය යුතු ය.

- 8. මෙත්තං ච සබ්බලෝකස්මිං  
 මානසං භාවයේ අපරිමාණං  
 උද්ධං අධෝ ච තිරියඤ්ච  
 අසම්බාධං අචේරං අසපත්තං

අදහස

සියලු ලෝකයෙහි උඩ යට සරස වෙසෙන අප්‍රමාණ සත්ත්වයනට යම් කිසිවකු නිසා බාධාවක් ඇති නොවන ලෙස තමා තුළ වෙර වේතනා ඇති නොවන ලෙස තමාට සතුරන් ඇති නොවන

ලෙස මෙහි විත්තය වැඩිය යුතු ය. පැවැත්විය යුතුය. (මෙහි අදහස ගැඹුරු ය.)

- 9. තිටියං වරං නිසින්තෝ වා  
සයානෝ වා යාවතස්ස විගතමිද්ධෝ  
ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය  
බ්‍රහ්ම මේතං විහාරං ඉධමාහු.

අදහස

සිටින හැසිරෙන හිඳින නිදන සෑම අවස්ථාවේ මනිදි මතින් තොරව සිටිනා තාක් මේ මෙහි විත්තය පැවැත්විය යුතු ය. එසේ වාසය කිරීම මේ ධර්මයෙහි උත්තම වාසයකැයි කියනු ලැබේ.

දසවන ගාථාවෙන් දැක්වෙන්නේ විදර්ශනාව හා ලෝකෝත්තර ධර්මයන් ය. එය ගැඹුරුය. පහසුවෙන් තේරුම් කළ නොහැකිය.

- 10. දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා  
දස්සනේන සම්පන්නෝ  
කාමේසු විනෙය්‍ය ගේධං  
නහි ජාතු ගබ්බ සෙය්‍යං පුනරේති ති.

අදහස

සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා යි සත්ත්වයන් අරමුණු කොට භාවනා කළ නමුත් පරමාර්ථ වශයෙන් සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු ඇතය යන දෘෂ්ටියට නොබැස විදර්ශනා කොට ලෝකෝත්තර ශීලයෙන් සිල්වත් ව ලෝකෝත්තර ශීල සම්ප්‍රයුක්ත සෝතාපත්ති දර්ශනය ලබා

සකෘදගාමී අනාගාමී මාර්ග ලබා ඉතිරි ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය කොට අර්භත්වයට පැමිණ නැවත නූපදනා කෙනකු විය යුතු ය.

මේ කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයේ ගාථාවල සාමාන්‍ය අදහස ය. පාලි වචන ඇති සැටියට පදගතාර්ථ ලියුවහොත් සාමාන්‍ය ජනයාට තේරුම් ගැනීම ඉතා දුෂ්කර වන බැවින් මෙසේ අදහස පමණක් ලියන ලදී.

## ගුණ ලැබෙන ලෙස පිරිත් කියයුතු අන්දම

පිරිතෙන් හොදින් ම ගුණ ලැබෙන්නට නම් නොවරදවා හොදින් පාඩම් කරගෙන පිරිත්වල අර්ථ (අදහස්) ද දැන ගෙන කිය යුතු ය. දැනට පිරිත් කියන අය අතර ඒවායේ තේරුම් දැන ගෙන කියන අය ගිහියන් අතර තබා පැවිද්දන් අතර ද ඉතා හිඟය. තේරුමක් නැති ව කියන පිරිතේ බලය අඩු ය. එහෙත් ගුණයක් නො ලැබෙන්නේ ද නොවේ. පිරිත නො වරදවා පාඩම් කරගෙන හරියට කියතහොත් එයින් ද තරමකට ගුණ ලැබේ. එසේ ගුණ ලැබෙන්නේ වචනවල හෙවත් ශබ්දවල යම්කිසි බලයක් ඇති නිසාය. වචනවල ඇති බලය එතරම් මහත් එකක් නොව සුළු බලයෙකි. වාර බොහෝ ගණනක් කීමෙන් ඒ බලය වැඩි වේ. පිරිත්, සෙත් කවි, මන්ත්‍ර වාර බොහෝ ගණනක් කිය යුත්තේ ඒ නිසා ය. කියන වාර වැඩි වූ තරමට ගුණය වැඩි වේ. පිරිත් හඬෙහි බිය ගන්වනබලය, බිය දුරු කරන බලය, වශීකරන බලය හෙවත් අන්‍යයන්ගේ සිත් සතුටු කරන සිත් ඇදගන්නා බලය, ශරීරයේ වා පිත් සෙම් යන තුන්දෙස් සමනය කිරීමේ බලය, ශරීරයේ සප්ත ධාතූන් වර්ධනය කිරීමේ බලය, නොයෙක් වේදනා නොයෙක් රෝග දුරු කිරීමේ බලය, සැප සම්පත් ලබාදීමේ බලය, අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් සොරුන්ගෙන් සතුරන්ගේ සර්පයන්ගෙන් ආරක්ෂා කිරීමේ බලය, ග්‍රහ

අපල ඇස්වහ කටවහ ආදි දෝෂ දුරු වීමේ බලය යනාදි නොයෙක් බල ඇත්තේ ය.

මන්ත්‍රලට ගෙන ඇති වචනවලට හොඳ නරක දෙක ම සිදු කිරීමේ බල ඇත්තේ ය. රෝග සුව කිරීමේ බල, රෝග ඇති කිරීමේ බල, සිත් සන්සුන් කිරීමේ බල, සිත් වික්ෂිප්ත කොට උමතු කිරීමේ බල, අමනුෂ්‍යයන් දුරු කිරීමේ බල, ඔවුන් ගෙන්වීමේ බල, සමගි වූවන් හේද කිරීමේ බල, හේද වූවන් සමගි කිරීමේ බල, ඉන්නා තැනින් පන්නා දැමීමේ බල, අන්‍යයන්ගේ සිත් ඇද ගන්න බල යනාදි අනෙක ප්‍රකාර බල මන්ත්‍රවල, කවිවල ඇත්තේ ය.

පිරිත් අතුරෙන් කරණිය මෙත්ත සූත්‍රය බෙහෙවින් වශීකරණ බලය ඇති සූත්‍රයෙකි. එය බොහෝ කොට භාවිත කිරීමෙන් ජනප්‍රිය පුද්ගලයකු විය හැකි ය.

අන් සෑම පිරිත් සූත්‍රයකට වඩා ලස්සනට මිහිරියට කිය හැකි සූත්‍රය කරණිය මෙත්ත සූත්‍රය ය. එහි වඩාත් වශීකරණබලය ඇත්තේ ඒ නිසා ය. දික් අකුරු කෙටි අකුරු අල්ප අකුරු මහප්‍රාණ අකුරු වරදවන්නේ නැතිව වචන මැදින් බිඳින්නේ නැතිව එක් වචනයක් අග හෝ මුල් අකුරක් අන්වචනයකට එකතු නො කර වෘත්තය නොබිඳ නියම තාලයට මේ සූත්‍රය කියන්නට පුරුදු කරගත යුතු ය. මේ ගාථා, ගාථා තාලයට මිස මන්ත්‍ර කියන තාලයට වේගයෙන් නො කිය යුතු ය. එසේ නියම තාලයට නො වරදවා මේ සූත්‍රය කියනහොත් එහි අර්ථ නො තේරෙනත් ගුණ ලැබෙනු ඇත. සමහරවිට වරදවා කියන පිරිත්වලින් මන්ත්‍රවලින් දෙස් ඇති වන්නට ද බැරි නැත. තේරුම් නො දූන වුවද පිරිත හරියට කියන හොත් ශබ්දයෙන් ලැබෙන ගුණය ලැබෙන්නේ ය.



## මහාමංගල සූත්‍රය

ඒවං මේ සුතං ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජේතවනේ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමේ, අථ ඛො අඤ්ඤාතරා දේවතා අභික්කන්තාය රත්තියා අභික්කන්ත වණ්ණා කේවලකප්පං ජේතවනං ඕභාසෙත්වා යේන භගවා තේනුපසංකම්, උපසංකමිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා ඒකමන්තං අට්ඨාසි. ඒකමන්තං ධීතා ඛෝ සා දේවතා භගවන්තං ගාථාය අජ්ඣාභාසි.

1. බහුදේවාමනුස්සා ච - මංගලානි අචින්තයුං  
ආකංඛමානා සොත්ථානං - බුද්ධි මංගල මුත්තමං.
2. අසේවනා ච බාලානං - පණ්ඩිතානං ච සේවනා  
පූජා ච පූජනීයානං - ඒතං මංගල මුත්තමං.
3. පතිරුප දේස වාසෝ ච - පුබ්බේ ච කතපුඤ්ඤාතා  
අත්ත සම්මා පණ්ඩි ච - ඒත මංගල මුත්තමං.
4. බාහු සච්චං ච සිප්පං ච - විනයො ච සුභික්ඛිතො  
සුභාසිතා ච යා වාචා - ඒතං මංගල මුත්තමං.
5. මාතා පිතු උපට්ඨානං - පුත්ත දුරස්ස සංගහො  
අනාකුලා ච කම්මන්තා - ඒතං මංගල මුත්තමං.
6. දුනං ච ධම්ම වරියා ච - ඤාතකානං ච සංගහෝ  
අනවජ්ජානි කම්මානි - ඒතං මංගල මුත්තමං.
7. ආරති විරති පාපා - මජ්ජපානා ච සඤ්ඤමෝ

අප්පමාදෙ ව ධම්මේසු - ඒත මංගල මුත්තමං

8. ගාරවෝ ව නිවාතෝ ව - සන්තුට්ඨී ව කතඤ්ඤාතා  
කාලේන ධම්ම සවණං - ඒතං මංගල මුත්තමං

9. ඛන්ති ව සෝචචස්සතා - සමණානං ව දස්සනං  
කාලේන ධම්මසාකච්ඡා - ඒතං මංගල මුත්තමං

10. තපෝ ව බුන්මවරියා ව - අරිය සච්චාන දස්සනං  
නිබ්බාණ සච්ඡිකිරියා ව - ඒතං මංගල මුත්තමං

11. චුට්ඨස්ස ලෝක ධම්මේහි - විත්තං යස්ස න කම්පති  
අසෝකං චිරජං බෙමං - ඒතං මංගල මුත්තමං

12. ඒතාදිසානි කත්වාන - සබ්බත්ථ මපරාජිත  
සබ්බත්ථ සොත්ථී ගච්ඡන්ති - තං තේසං මංගල  
මුත්තමන්ති.

### ජය පිරිත

සිරිධිතිමති තේජෝ ජයසිද්ධි මහිද්ධි මහාගුණං අපරිමිත  
පුඤ්ඤධිකාරස්ස සබ්බන්තරාය නිචාරණ සමත්ථස්ස භගවතෝ  
අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස-ද්වන්තිංස මහාපුරිස ලක්ඛණානුභාවෙන,  
අසීත්‍යනු ව්‍යඤ්ජන ලක්ඛණානුභාවෙන, අට්ඨුත්තරසත මංගල  
ලක්ඛණානුභාවෙන, ඡබ්බණ්ණ රංස්‍යානුභාවෙන, කේතුමාලානුභාවෙන,  
දස පාරමිතානුභාවෙන, දස උපපාරමිතානුභාවෙන, දස පරමත්ථ  
පාරමිතානුභාවෙන, සීලසමාධි පඤ්ඤානුභාවෙන, බුද්ධානුභාවෙන,  
ධම්මානුභාවෙන, සංඝානුභාවෙන, තේජානුභාවෙන, ඉද්ධ්‍යානුභාවෙන,

බලානුභාවේන, ඥෙය්‍යධම්මානුභාවේන, චතුරාසීති සහස්ස ධම්මක්ඛන්ධානුභාවේන, නවලෝකුත්තර ධම්මානුභාවේන, අවිට්ඨික-මග්ගානුභාවේන, අවිට්ඨික-පත්‍යානුභාවේන. ජලහිඤ්ඤානුභාවේන, මෙත්තා-කරුණා-මුද්දිතා-උපෙක්ඛානුභාවේන, සබ්බපාරමිතා-නුභාවේන රතනත්තය සරණානුභාවේන (මය්භං) කුය්භං සබ්බ රෝග සෝක උපද්දව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා විනස්සන්තු, සබ්බ සංකප්පා කුය්භං සම්ප්ඤ්ඤානු, සතචස්සජ්ජේන සමංගිකො හෝතු සබ්බද.

ආකාස පබ්බත වන භූමි තටාක ගංගා මහාසමුද්ද ආරක්ඛ දේවතා සද කුමිභේ අනුරක්ඛන්තු. සබ්බබ්බද්ධානුභාවේන, සබ්බධම්මානුභාවේන, සබ්බසංඝානුභාවේන, බුද්ධරතනං, ධම්මරතනං, සංඝරතනං, තිත්තං රතනානං ආනුභාවේන, චතුරාසීති සහස්ස ධම්මක්ඛන්ධානුභාවේන, පිටකත්තයානුභාවේන, ජනසාවකානුභාවේන, සබ්බේ තේ රෝගා, සබ්බේ තෙ භයා, සබ්බේ තෙ අන්තරායා, සබ්බේ තේ උපද්දවා සබ්බේ තේ දුන්තිමිත්තා සබ්බේ තේ අවමංගලා විනස්සන්තු:- ආයුච්චිඵකෝ, ධනච්චිඵකෝ, සිරිච්චිඵකෝ, යසච්චිඵකෝ, බලච්චිඵකෝ, චණ්ණච්චිඵකෝ, සුඛච්චිඵකෝ හෝතු සබ්බද,

දුක්ඛ රෝග භයා වේරා - සෝකාසන්තතු පද්දවා  
අනේකා අන්තරායා පි - විනස්සන්තු ච තේපසා  
ජය සිද්ධි ධනං ලාභං - සොත්ථි භාග්‍යං සුඛං බලං  
සිරි ආයු ච චණ්ණෝ ච - හෝගං චුද්ධි ච යසවා  
සත්චස්සා ච ආයු ච - ජීවසිද්ධි භවන්තු තෙ.

# දෙවියන්ට පින්දීම

(පැරණි ගාථා)

## විෂ්ණු දෙවියන්ට

සම්බුද්ධ සාසනවරං යතිපුංගවේ ච  
සම්පාලනය පටිලද්ධ වරෝමහිද්ධි  
පුඤ්ඤනිමානි අනුමෝදිය වාසුදේවෝ  
පාලේතු මං සතත සාත හිතාවහන්තෝ

## කතරගම දෙවියන්ට

සම්බුද්ධ සාසනවරං ඉධරෝහනස්මිං  
සම්පාලනය ජිනදත්ත වරො යසස්සි  
පුඤ්ඤනුමෝදිය සළානන දේවරාජා  
පාලේතු මං සතත සාත හිතාවහන්තෝ.

## සුමන සමන් දෙවියන්ට

සම්බුද්ධ පාදවර ලඤ්ජනසෝහිතස්මිං  
වාසෝසමන්ත ගිරිමුද්ධනි දේවරාජා  
පුඤ්ඤනුමෝදිය ඉදං සුමනාහිධානො  
පාලේතු සන්තත මමං සුඛමාවහන්තෝ.

## අයියනායක දෙවියන්ට

සංසුද්ධ තේජ ජලිනිද්ධි මහානුභාවෝ  
යෝ අයියනායක ඉතීරිත වාරුදේවෝ

පුඤ්ඤනිමානි අනුමෝදියමෝදමානෝ  
පාලේතු සන්තත මමං සුඛමාවහන්තෝ.

**විභිෂණ දෙවියන්ට**

රාමමාසජීජ ලංකාය - ලද්ධරාජත්තනෝ යසෝ  
විභිසනච්ඡ දේවේසෝ - ඉදං පුඤ්ඤනුමොදතු.

**බුදුබව පැතීම**

1. ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේන - සත්තේ සංසාරසාගරා,  
සන්තාරෙන්වාසුධාපෙතුං - බුඬො හොමි අනාගතෙ.
2. බුඬොහං බොධසිස්සාමි - මුත්තෝ' හං මොචයො පරෙ,  
තිණ්ණො' හං තාරසිස්සාමි - සංසාරොසා මහබ්භයා.

මේ පිනෙන් සත්ත්වයන් සංසාරසාගරයෙන් එතර කොට සුවපත් කරනු සඳහා අනාගතයෙහි බුදු වෙමිවා. චතුස්සත්‍යය අවබෝධ කොට අන්‍යයන්ට අවබෝධ කරන්නෙමිවා. මම සසර දුකින් මිදී අන්‍යයන් ද මුදවන්නෙමිවා. මම සසර සයුරෙන් එතරව අන්‍යයන් ද එතර කරවන්නෙමිවා.

**ගුරුළු ගෝමීන් ගේ පැතීම**

1. කුද්ධිං පාපමිත්තඤ්ච - න සෙවෙය්‍යං කුදචනං,  
හිතචිත්තේන සන්තානං - භණ්ණෙය්‍යං මධුරං ගිරං.
2. ඉත්ථිධුත්තෝ සුරාධුත්තෝ - න භවෙය්‍යං කුදචනං,  
කිලෙසචසිකො නෙච - චරෙය්‍යන්තු භවා භවෙ.

- 3. යාවාහං පවරංබෝධි - නාධිගච්ඡාමි සබ්බථා,  
සත්තං තාව රක්ඛෙය්‍යං - දසකම්මපථං සුභං.

බුදුබව පතනුවන්ට ඉහත දැක්වූ ප්‍රාර්ථනාගාථා දෙකට මේ ගාථා තුන ද එකතු කර පැතීම ඉතා හොඳ ය. ගාථාවල තේරුම මෙසේ ය.

1. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිකයන් ද පාපමිත්‍රයන් ද කිසිලෙසක සේවනය කරන්නට සිදු නො වේවා. හිතවිත්තයෙන් සත්ත්වයන් හා මිහිරි කථා කරන්නෙමිවා.

2. කිසිකලෙක ස්ත්‍රීන්ට ලොල් නො වෙමිවා. සුරාවට ලොල් නො වෙමිවා. භවයක් භවයක් පාසා ක්ලේශයන්ට වසඟව හැසිරෙන්නෙක් නො වෙමිවා.

3. යම්තාක් මම උත්තම වූ සමාක් සම්බෝධියට නොපැමිණෙමි ද එතෙක් සැමකල්හි දශකුශලකම්පථය රක්නෙමිවා.

**විෂ්ණු දෙවියන්ට පින්දීම**

නීලවණ්ණො මහාතෙජො - බලො ගරුලවාහනො,  
වෙණ්හුනාමො දෙවරාජා - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

**කතරගම දෙවියන්ට පින් දීම**

සළානනොන මහාතෙජො - බලො මයුරවාහනො,  
දෙවින්දෙ කාවරගාමෙ - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

**සමන් දෙවියන්ට පින් දීම**

වාරණවාහනො සම්මා - සම්බුද්ධපද පූජකො,  
තෙජස්සී සුමනො දෙවො - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

**විභීෂණ දෙවියන්ට පින් දීම**

කලායාණිපුරෙ රම්මෙ - තුරඬි ගවාහනො බලී,  
විභීසණවිහයො දෙවො - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

**ගම්භාර සුනියම් දෙවියන්ට පින් දීම**

නානාවණේණො මහාතෙජො - ඔදනහස වාහනො,  
ගාමසඤ්චාරකො දෙවො - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

**උත්පලවණී දෙවියන්ට පින් දීම**

ලඬිකායං සාසනාරක්ඛෝ - මහෙසක්කො මහිද්ධිකො,  
දෙවින්දෙ උත්පලවණේණො - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

සක්දෙවිඳු විසින් ලක්බුදුසසුන භාර කළ දෙවියා පිළිබඳ මත හේදයක් තිබේ. සමහරු ලඬිකාගසනාරක්ෂක දෙවි විෂ්ණු ලෙස සලකා ඔහුට පින් දෙති. සමහරු උත්පලවණී ලෙස සලකා ඔහුට පින් දෙති. කැමැත්තක් කිරීමට විෂ්ණු උත්පලවර්ණ යන දෙදෙනාට ම පින් දීමට ගාථා දෙකක් මෙහි යොදන ලදී.

**සිවලීපුභාව**

සිවලි මහරහතන් වහන්සේට පුදපූජා පවත්වන පින්වත්හු මේ ගාථා පාඩම් කරගෙන වැදුම් පිදුම් කරත්වා.

**සිවලි තෙරුන් වහන්සේට වැදීම**

පියං දෙවමනුස්සානං - බ්‍රහ්මානඤ්ච පියං තථා,  
පියං නාගසුපණ්ණානං - කතකිච්චං අනාසවං.  
ලාභං ලහන්තං සබ්බත්ථං - වනෙ ගාමේ ජලෙ ථලෙ,  
ලාභීනමග්ගතං පත්තං - කත්වාන කුසලං බහුං.  
ජලහිඤ්ඤං මහාතෙජං - පහින්තපට්ඨසම්භිදං  
සුසීලං සිවලිථෙරං - නමාමි සිරසාදරං.

**මල් පිදීම**

පියං දෙවමනුස්සානං - කුසුමංව මනොහරං,  
සුසීලං සිවලිථෙරං - පූජේමි කුසුමෙනහං

**පහන්පිදීම**

පියං දෙවමනුස්සානං - කුසුමං ච මනොහරං,  
සුසීලං සිවලි ථෙරං - දීපෙන පූජයාමිහං.

**සුවඳ දුම් පිදීම**

පියං දෙවමනුස්සානං - කුසුමං ච මනොහරං,  
සුසීලං සිවලිථෙරං - ධූපෙන පූජයාමි හං

**ගිලන්පස පිදීම**



පූජේම් අග්ගලාභිස්ස - සම්මාසම්බුද්ධසාසනෙ,  
සීවලී ථෙරපාදස්ස - ගිලානපච්චයං ඉමං.

**ආහාර පූජාව**

සද දෙවමනුස්සෙහි - උපනෙත්තස්ස පච්චයෙ,  
සීවලී ථෙරපාදස්ස - පූජේම් භොජනං ඉමං.

7.