

පොහොය දිනය

(දස වන මුද්‍රණය)

මහාචාර්ය

රේරකාන් වන්දවිමල

(සාහිත්‍ය චක්‍රවර්ති, පෞද්ගල, ප්‍රචලන විශාරද,
අමරපුර මහා මහෝපාධ්‍යාය ශාසන ශෝභන, ශ්‍රී සද්ධර්ම ශිෂ්‍යමණ්ඩලය)
මහානායක ස්වාමීපාදයන් වහන්සේ විසින්
සම්පාදිතයි.

2549
2005

ලේකම්ගේ සටහන්...

සෑම විභාගස්ථානයකම එකසේ ප්‍රයෝජනවත් පෝද වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා සිල් සමාදන්වීම සඳහා වඩාත් හොඳ තැන් සොයා යන බෞද්ධයන් අප කොතෙකුත් දැක ඇත. ඒ නිසා ගමේ පන්සලක් දයකයාත් අතර ඇති වියයුතු 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 විභාගස්ථානයකම සාර්ථක ආගමික වැඩසටහනක් පවත්වාගෙන යන්නේ නම් බැඳුණු පවුලක්, බැඳුණු ගමක් හා දියුණු ජාතියක් ඇති කිරීමේ බාරදුර කායඝියෙහි සමාරම්භය එය වනු ඇත.

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

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

නිසරණ සරණයි!

සී. තනිප්පුලි ආරච්චි
ගරු ලේකම්
ශ්‍රී වන්දවීමල ධර්මපුස්තක
සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

2005 ජූලි මස 26 වන දින,
පොකුණුවිට්ටි ය.

**දහම් පොත් සංරක්ෂණ මණ්ඩලයෙන් ප්‍රකාශිත
රේරුකානේ නාහිමියන්ගේ පොත් සහ වෙනත් පොත්**

විනය ග්‍රන්ථ

- ශාසනාවතරණය
- විනය කර්ම පොත
- උපසම්පදා ශීලය
- උභය ප්‍රාතිමෝක්ෂය (අනුවාද සහිත)

අභිධර්ම ග්‍රන්ථ

- අභිධර්ම මාර්ගය
- අභිධර්මයේ මූලික කරුණු
- පටිඨාන මහා ප්‍රකරණ සත්තය
- අනුවාද සහිත අභිධර්මාර්ථ සංග්‍රහය

භාවනා ග්‍රන්ථ

- විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය
- පෞරාණික සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය
- වත්තාලීසාකාර මහා විපස්සනා භාවනාව
- සතිපට්ඨාන භාවනා විවේචනය හා වෙනත් කෘති

ධර්ම ග්‍රන්ථ

- චතුරායඝී සත්‍යය
- පාරමිකා ප්‍රකරණය
- බෝධිපාක්ෂික ධර්ම විස්තරය
- පටිච්ච සමුප්පාද විචරණය
- ධර්ම විනිශ්චය
- බෞද්ධයාගේ අත් පොත
- මංගල ධර්ම විස්තරය
- පුණ්‍යෝපදේශය
- සුවිසි මහා ගුණය
- පොහොය දිනය
- කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය
- චක්ඛවක ධර්ම හා චිත්තෝපක්ලේශ ධර්ම
- බුද්ධනීති සංග්‍රහය
- නිව්වාණ විනිශ්චය හා පුනරුප්පත්ති ක්‍රමය
- බෝධි පූජාව
- මෙකල නිවුණු ඇත්තෝ
- (නාහිමී වර්ත වත හා අනුමෙවෙති දම් දෙසුම් 15 ක්.)
- Four Noble Truths (චතුරායඝී සත්‍යය පරිවර්තනය.)

වෙනත්

සුරාධුර්තය හෙවත් මද්‍යලෝලය (වෛද්‍ය නිල් කෙසල් - පරිවර්තන)

මහා සංඝරත්නය වෙත කරන නිවේදනය යි.

පොහොය දිනයන්හි සිල් සමාදන් වන සැදැහැවතුන්ට ඔවුන් ඒ දිනයේ දී කළයුතු කටයුතුවල සුදුසු පරිදි යොදවා ශීලසමාදනය සාර්ථක කර දෙන කෙනකු සිටිය යුතු ය. එබඳු කෙනකුගේ සහාය නො ලද හොක් 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 යෙදවූව හොක් ඒ ප්‍රශ්නය ලෙහෙසියෙන් විසඳෙන්නේ ය. පැමිණෙන පිරිස උදේ සිල් සමාදන් කරවා ඉන්පසු කළ යුතු වැදුම් 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 භාවනාවල 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 සඵකධායනා උපාසකවරුන්ට මේ පොත බලා කළ හැකි ය. මේ පොත අනුව වැඩ කිරීම පුරුදු කරගත හොත් උපාසකෝපාසිකාවන්ගේ දියුණුවත් හික්මුත් වහන්සේට පහසුවත් ඇතිවන බව මහාසංඝයා වහන්සේට සැලකරමු.

ජේරුකාතේ වන්දවීමල ස්ථවිර.

ග්‍රන්ථය හැඳින්වීම

සිල් සමාදන් වන පින්වතුන්ට කරන නිවේදනය.

මසකට පොහොය දින සතරක් ඇතත් මෙ කල බොහෝ දෙන සිල් සමාදන් වන්නේ පුර පසළොස්වක පොහොය දිනයෙහි 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 දෙකුත් දෙනා එකතුව නිෂ්ඵල කථාවල යෙදීම් ආදියෙන් පොහොය දිනයේ කාලය අපතේ යවති. ඒ බව දුටු සැඟහැවත් බොද්ධ මහතකු වන මරදනේ ඉන්දික මුදුණාලයේ ඩබ්ලිව්. ඩී. ජේ. රත්නායක අප්පුහාමි මහතා අපවෙත පැමිණ සිල් සමාදන් වන පින්වතුන්ට දවසේ වැඩ සුදුසු පරිදි කාලසටහනක් අනුව කළ හැකිවන පරිදි ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කරන ලෙස ඉමහත් ඕනෑ කමින් ආරාධනා කෙළේ ය. ඔහු ගේ ආරාධනාව පිළිගත් අප විසින් මේ කුඩා ග්‍රන්ථය ඉතා ටික දිනකින් සම්පාදනය කරන ලදී.

හොඳින් අකුරු කියවිය හැකි පින්වතකුට 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 පින්වතුන්ට විශේෂයෙන් ම ප්‍රයෝජනවනු ඇත. මේ පොත අනුව වැඩ කිරීමෙන් උපාසකවරුන්ට දවසේ සම්පූර්ණ කාලයෙන් ම ප්‍රයෝජන ගත හැකි වනු ඇත. වන්දනා පූජා පාඨ හා ගාථා පාඨම් කරගත නොහෙන පින්වතුන් 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 කල්යාමෙන් ඒවා ප්‍රශ්න වී පොත නො බලා ම කළ හැකි තත්ත්වයට ද පැමිණිය හැකි වනු ඇත.

උපාසක පිරිසක් ඇති තැන්වලදී වන්දනා පාඨාදිය පැවිදි නමක් ලවා කියවාගෙන වන්දනා කිරීම සුදුසු ය. එහෙත් නිතරම හික්මුත් 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 ඥාතිප්‍රසන්න කුසල් ය. ඥානසම්ප්‍රසන්න 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 පොහොස දිනය නමැති මේ ග්‍රන්ථයට ඇතුළු කළ යුතු ය. එහෙත් ඒවා අප විසින් සම්පාදිත පුණ්ණස්පදේශය 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 සජ්ඣායනා කිරීම අපහසු නම් මාරුවෙන් මාරුවට සජ්ඣායනා කළ යුතු ය.

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

මීට - ලෝවැඩ කැමති
 ජේරුකානේ චන්ද්‍රවිමල 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 හැකිය. 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, සංඝරත්නයේ ගුණ නවයක් ද ඇත්තේ ය. ඒවා එකතු කළ කල්හි සුවිස්සක් වේ. ඔබ තෙරුවන් සරණ ගිය ද සම්භර්විට 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 අටකිස විස්තර කර ඇති බණ පොතකි.

පෝය දවසේ කාලසටහන

උදේ 6 පටන් 7 දක්වා

සිල් සමාදන්වීම හා වැළුම් 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

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

12 තෙරුවන් වැදීම

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, වැදුම් පිදුම් කිරීම.

7 පටන් 8 දක්වා

ශීලය අවර්ජනා 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 වැදීම.

උදේ 6 ට

සිල් පචාරණය

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

පටුන

	පිට
මිනිසන් බව දුලබ බව	17
පොහොය දින සොයන ක්‍රමය	19
සිල් සමාදන් වීමට සුදුනම් වීම	20
සිල් සමාදන්වීම	22
අර්ධ උපෝසථය	23
කාල සටහන	24
අටසිල් සමාදන් වන ආකාරය	24
නවාංගුපෝසථ සීලය	26
ශීල විස්තරය	27
ශරණ නම් කුමක් ද?	28
රත්නත්‍රය සත්ත්වයන්ට පිහිට වන ආකාරය	28
ශරණ ශීලය කිලිටිවීම	30
ශරණ ශීලය බිඳීම	30
සිකපදවල තේරුම් හා විස්තර	31
සජ්ත මෛත්‍රියය	34
ගිලන්පස	37
දස ශීලය	41
ධුතංග සමාදනය	42
උදේ වැඳුම් පිදුම් කළ යුතු ආකාරය	44
මල් පූජාව	45
තෙරුවන් වැඳීම	46
වෛත්‍ය වන්දනාව	48
බෝධි වන්දනාව	49
පින් දීම	50

ප්‍රාර්ථනා ගාථා	51
විශේෂ පුණ්‍යානුමෝදනා	52
ආහාර වැළඳිය යුතු ආකාරය	53
ආහාර ප්‍රතික්කූල සංඥා භාවනාව	54
සීලය ආවර්ජනා කිරීම	56
බුද්ධානුස්මාති භාවනාව	58
භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය	59
බුද්ධානුස්මාති භාවනාවේ අනුසස්	61
නවගුණ භාවනා වාක්‍යය	62
මෙත්‍රී භාවනාව	64
මෙත්‍රී භාවනාව ගැන දකුණු කරුණු	66
මෙත්‍රී භාවනාවේ අනුසස්	67
සිල් සමාදන් වුවත් විසින් නො කළ යුතු කතා	69
ධර්ම සාකච්ඡාව	69
සාකච්ඡාවට ගතයුතු කරුණු	70
ආහාර පූජා පැවැත්වීම	73
ආහාර පූජාවේදී කියන වන්දනා වාක්‍යය	75
දවල් වන්දනාව	77
සවස පූජාව හා වන්දනාව	82
සවස තෙරුවත් වැදීම	84
ධර්මකාය වන්දනා ක්‍රමය	88
වන්දනා වාක්‍යය	88
බුරුම වන්දනා ගාථා	90
ප්‍රාර්ථනා ගාථා	101
ආනාපානස්මාති භාවනාව	103
පිළිකුල් භාවනාව	107
තවපඤ්චක භාවනාව	108
විදර්ශනා භාවනාව	109
මරණානුස්මාති භාවනාව	110
දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය	112

	පිට
දේවාරාධනාව	112
ජජක්ක සූත්‍රය	118
පටිච්චසමුප්පාද සජ්ඣායනාව	128
මෙත්තා භාවනා ගාථා	129
බුද්ධානුස්සති භාවනා ගාථා	132
මෙත්තා භාවනා	133
අසුභ භාවනා	133
මරණානුස්සති භාවනා ගාථා	134
සංවේග චක්ඛු අට	134
කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය	135
පින්දීම	136
අරුණ නැඟීම	137
පන්සිල් රැකීම	137
සිල් සමාදන් වීමෙන් දස පාරමිතාවම පිරේ	139
සිංහල තේරුම සහිත රතන සූත්‍රය	142
කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ තේරුම	149
ගුණ ලැබෙන ලෙස පිරිත් කිය යුතු අන්දම	153
මහා මංගල සූත්‍රය	155
ජය පිරිත	156
දෙවියන්ට පින්දීම	157
සිවලි පූජාව	160

"සම්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"



**දහම් පොත් මුද්‍රණයට සහාය වූ
අභිනව සාමාජිකයෝ**

ජී.ඩී. ඇන්ටනී ජේමව්‍ය මයා	- කඩුවෙල	රු. 20,000.00
එස්. එන්. බර්තොලමියුස් මිය	- ගල්කිස්ස	රු. 5000.00
සුජාතා විජේරත්න මිය	- ජාඇල	රු. 5000.00
මලින්ද රුද්‍රිගේ මයා	- වත්තල	රු. 5000.00
ජේ. ජයසීලී මිය	- කහකුඩුව	රු. 1000.00
තිලකා මොහොට්ටි මිය	- දෙහිවල	රු. 1000.00
තේජා සෙනෙවිරත්න මිය	- බොරලැස්ගමුව	රු. 1000.00
සැදහැතියෙක්	-	රු. 865.00
සුධර්මාලංකාර විහාර තරුණශීල		
-සංවිධානය	- මකුළුව	රු. 550.00
ආර්.ඇම්.ඩී. රත්නායක මයා	- පොකුහැර	රු. 500.00
ඩී.එස්.කේ. දිනේශ් ධම්සිරි මයා	- ගල්ගමුව	රු. 500.00
එම්.ඒ.ඊ. ගුණවර්ධන මයා	- හොරණ	රු. 500.00

අනික් පොත් හා සසඳන විට කාලීනව අඩු මිලකට මේ පොත් සැපයිය හැකිව ඇත්තේ ධර්මදානමය කුශලයේ වටිනාකම අවබෝධ කරගත් සැදහැවතුන් නිසාය.

එක් මුද්‍රණයක් විකිණීමෙන් ලැබෙන මුදලත්, ඊළඟ මුද්‍රණයේ මුද්‍රණ වියදමත් අතර පරතරය පියවා ගැනීමට මේ ආධාර උපයෝගී වේ.

ඔබට ද මේ සඳහා සහභාගී විය හැකිය.

පොහොස දිනය

තමෝ තස්ස හගටතෝ අරහතෝ
සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

දුල්ලහෝ මනුස්සත්තභාවෝ

මිනිසත් බව දුලබ ය. එයින් ලැබිය හැකි බොහෝ උසස් ප්‍රයෝජන ඇත්තේ ය. ලොව්තුරා බුදු බව පසේබුදුබව රහත් බව යන ලෝකෝත්තර සම්පත්තීන් හා සකල ලෝකික 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 පිහිට වීමට ශීලසමාදානාදී කුශල ක්‍රියාවන් කර ගැනීම ය. පස්කම් සැපය සිහිනයක් බදු ය. කොතරම් උසස් ලෙස පස්කම් සැප ලැබුයේ ද ඒවායින් අනාගත සංසාරයට නපුරක් මිස යහපතක් නැත. තුනුරුවන් සේවනය නොකරන ශීලසමාදානාදී පින්කම්හි නො යෙදෙන, පස්කම් සැපයෙහිම 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 පාවාදිපිටින් මහ පෙරහරින් චිතකය කරා ගෙන ගොස් බොහෝ හික්ෂුන් වහන්සේ වැඩම කරවා උසස් කපිකයන් ගෙන්වා නන් අයුරින් ගුණ කියවා ආදහන කෙළේ ද, ඒවා අපායෙහි සිටින කැනැත්තා නො දැන ගන්නේ ය. එකැනට වැඩම කරන හික්ෂුන් වහන්සේ ඔහු ගොඩ ගැනීමට නොසමත් වන්නාහ. මියගිය ඔහුගේ

ගුණ වර්ණනා කරන කපිකයෝ ද, එසේ කරවන නෑ මිතුරෝ ද ඔහු අපායෙන් ගොඩ ගැනීමට නො සමත් වන්නාහ. ඔහු ඉතා දීර්ඝකාලයක් කළ පවිකම්වල විපාක විඳින්නේ ය. වර්ෂ කෝටි ගණනකිනුදු ඔහුට නැවත මිනිසක් බවක් නො ලැබිය හැකි වන්නේ ය.

රිසි සේ ආභාරපාන නො ලබන, ඇඳුම් පැළඳුම් නො ලබන, අමාරුවෙන් අඹුදරුවන් පෝෂණය කරන, බර වැඩ කොට ජීවත්වන දුගියකු වුවද: කෙරුවන් සේවනය කරන්නේ නම්, පවිකමින් වළකින්නේ නම්, පොහොය සිල් සමාදන් වන්නේ නම්, ඔහු මරණින් මතු නිත්දෙන් අවදි වුවකු මෙන් දෙවි ලොව දෙවියන් අතර පෙනී සිටින්නේ ය. ඔහුගේ මළ සිරුර පැදුරු කබලක ඔතා ගෙන ගොස් වළ දැමුයේ ද එයින් දෙවිලොව දෙවි සැපතින් කල් යවන ඔහුට වන හානියක් නැත. ඔහු තමා ලැබූ මිනිසක් බව සඵලකර ගත්තේ 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 බුදුරජුන් ලොව පහළ වීමට පෙර සිට ය. උත්වහන්සේ ද ඒ පෝය දින එසේම පිළිගෙන ඒ දිනවලදී පෙහෙවස් විසීම අනුදැන වදළ සේක. එබැවින් බෞද්ධයෝ ඒ දින වලදී සිල් සමාදන්වීම පුරුදු කර ගත්හ.

සැදැහැති නුවණැති බෞද්ධයෝ අත් කටයුතුවල නොයෙදී පොහෝ දිනයෙහි සිල් සමාදන් වෙති. සිල් සමාදන් නො විය හැක්කේ ද ඒ දිනයෙහි විහාරස්ථාන වලට ගොස් දහම් ඇසීම් මල්පහන් පිදීම් ආදි පින්කම් ආරති. විශේෂයෙන් පවිකම්වලින් වැළකෙති. රක්ෂාව පිණිස සතුන් මරන්නෝ එදින සතුන් නො මරති. සතුන්ගෙන් වැඩගන්නෝ එදින වැඩ නො ගනිති. ගොවීහු පොළොව කෙටීමෙන් හා හේන් ගිනි තැබීමෙන් වළකිති. පොහෝ දිනය දෙවිලොව දෙවියන්ගේ ද සැලකිල්ලට භාජන වී ඇති දිනයකි. පොහෝ දිනයන්හි දෙවියන් මිනිස්ලොව ඇවිද පින්

කරන මිනිසුන් ගණන් ගන්නා බව ලෝකානුවීවරණ සූත්‍රයෙහි වදරා ඇත්තේ ය.

පොහොස දිනය සොයන ක්‍රමය

බෞද්ධයන් විසින් පොහෝ දිනයන් සොයා ගන්නා ක්‍රමය දැන යුතු ය. ඒ මෙසේ ය: පොහෝ දිනයන් නියම කර ගෙන ඇත්තේ වන්ද්‍රයාගේ පැවැත්ම අනුව ය. මසකට සම්පූර්ණයෙන් සඳ නොපෙනන එක් රාත්‍රියක් ඇත්තේ ය. එයට පසු දින පටන් මදින් මද 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 වීසේනිය 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 දිනයෙකි.

අටවක පොහෝ දිනයෙන් පසු දිනවල ද පිළිවෙළින් නවවක, දසවක, එකොළොස්වක, දෙළොස්වක, තෙළොස්වක, තුදස්වක, ‘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 පසළොස්වක ගත වේ. ඒ දිනවලට ද සිංහල ව්‍යවහාරයෙන් පැළවිය දියවකාදී 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. පසළොස්වක පොහෝ දිනයේ පුන්සඳ රාත්‍රිය මුළුල්ලේ පවත්නේය. පිරිහෙන පක්‍ෂයේ පසළොස්වක දිනයේ සඳ සම්පූර්ණයෙන් ම නොපෙනෙන්නේ ය පිරිහෙන පක්‍ෂයේ

පසළොස්වන දිනය වූ අමාවක පොහෝ දිනයට “මාසේපෝය” යි ද කියනු ලැබේ.

වන්ද්‍රයා වැඩෙන්නට පටන් ගත් දිනයේ පටන් සම්පූර්ණයෙන් පිරිහී යන දින දක්වා දින තිසක් ඇත්තේ ය. ඒ තිස් දිනය එක් වන්ද්‍ර මාසයකි. බක්, වෙසක්, පොසොන් ආදී නම් ව්‍යවහාර කරන්නේ ඒ වන්ද්‍ර මාස වලට ය. වන්ද්‍ර 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 විසිතවයක් පමණක් ඇති වන්ද්‍ර මාස ද ඇත්තේ ය. ඒ මාසවල අවපක්ෂයට ඇත්තේ දින තුදුසකි. ඒ මාසවල අවපක්ෂයේ තුදුස්වක දින මාසේපෝය ලෙස ගණන් ගනු ලැබේ.

අතැම් සැදැහැවත්හු පෙරගමන් කිරීම් වශයෙන් පෝයට පෙර දිනයේ ද, පසුගමන් කිරීම් වශයෙන් පෝයට පසු දිනයේ ද සිල් සමාදන් වෙති. එසේ කරන්නවුන්ට මසකට සිල් සමාදන් වන දින දොළොසක් ඇත්තේ ය. ‘ප්‍රාතිභායාපක්ෂය’ කියා තවත් පොහොසක් ඇත්තේ ය. අතැම්හු හික්ෂුන් වහන්සේ වස් එළඹ සිටින තෙමස ප්‍රාතිභායාපක්ෂය වශයෙන් ගෙන සිල් සමාදන්ව වෙසෙති. අතැම්හු වස්කාලයෙන් පසු ලබන පළමුවන මාසය ප්‍රාතිභායාපක්ෂය 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 යියල්ල කලින් කිරීමෙන් හෝ අනිකකුට පැවරීමෙන් හෝ කල් තැබීමෙන් හෝ පොහෝ දිනය සම්පූර්ණයෙන් අවකාශ ඇති දිනයක් කර ගත යුතු ය. හැදීමට සුදු වතක් සුදු බැනියමක් ද ඒකාංස කොට පෙරවීමට සතර රියනක් හෝ පස් රියනක් ඇති සුදුවතක් 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 වස්ත්‍රයක් 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 එළිවෙන්තට 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, වළඳා කනේ, කරේ හිසේ හා අත්වල පැළඳි අබරණ ඇති නම් ඒවා ශරීරයෙන් මුදු පරෙස්සම් වන සේ තබා, සුදුවත් හැඳ පෙරවා මල් ආදී පුජා භාණ්ඩ ගෙන උදේ භයට 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 කටයුතු වලට බාධාවකි. කලින් ම ආහාර ගෙන සිල් සමාදන් වූ කල්හි එතැන් පටන් දවල් දන වේලාව පැමිණෙන තුරු භාවනාදී කටයුතු වල බාධාවක් නැතිව යෙදිය හැකි ය.

සිල් සමාදන් වී වැළුම් පිදුම් ආදිය කොට දවල් වී අටට නවයට පමණ උදයටගන්නා ආහාර ගැනීම නුසුදුසුය. සිල් සමාදන් වුවන් විසින් දවල් දෙළඟට 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 සෑහෙන ආහාර ගන්නට නො පිළිවන් විය හැකිය. එයින් රාත්‍රි කාලයේ නිරාහාරව සිටීමේ දී අපහසුකම් ද ඇතිවිය හැකි ය. එබැවින් සිල් සමාදන් වීමට කලින් ඉතා උදෑසනින් ම ආහාර වළඳ සිල් සමාදන් වීම ඉතා හොඳ බව සැලකිය යුතු ය.

සිල් සමාදන්වීම

තමන්ගේ සිත පහදින සිල්වත් ගුණවත් සම්භාවනීය මහකෙර තමක් ලවා සිකපද කියවා ගෙන සිල් සමාදන්වීම ඉතා හොඳ ය. එබඳු කෙනකුත් නොලබන කල්හි කුඩා සාමනේර නමකගෙන් වුව ද සිල් සමාදන් විය යුතු ය. ශීලය සිල් සමාදන් කරවන හික්ෂුන් වහන්සේ වෙත තිබී ගිහියා වෙතට එන දෙයක් නොවේ. හික්ෂුන් වහන්සේ කරනුයේ ගුරුවරයකු වශයෙන් සිකපද කියවීම ය. ඒවා කියා ගැනීමෙන් ගිහියාට ශීලය ඇති වේ. ගිහියාට සිල් පිහිටීමට සිල් දෙන හික්ෂුන් වහන්සේ සිල්වත් වීම හෝ නොවීම කරුණක් නො වේ. එබැවින් සිල් දෙන හික්ෂුවට සිල් ඇති නැති බව සොයන්න නො යා යුතු ය. හික්ෂුවක් 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 සමාදන්වීම අපහසු නම් හතට අටට වුවද සිල් සමාදන්වීම සුදුසු ය. සිල් සමාදන් වීමට නියමිත නැකැත් වෙලාවක් 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 හෝජනයෙන් වැළකීම ය. සතියකට එක් දිනක් විකාල හෝජනයෙන් වැළකීම ශරීරයට ද හිත ය. ආහාර දිරවීම හා මුඛින් කයට ඇතුළු කළ ආහාරයන් ක්‍රමයෙන් පොඩි කර ඒවායේ මිජස නික්මවා දී අධෝ මාර්ගය දක්වා ඒවා ගෙනයාම සඳහා දවස මුළුල්ලේ ම බඩවැල්වලට ක්‍රියා කරන්නට සිදුවී තිබේ. නොදැනෙන නමුත් මිනිසා අවදිව සිටින්නාවූ ද නිද සිටින්නාවූ 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 තණ්හාවත් 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 විත්ත ශක්තියක් ලැබේ. එය අනික් 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, රාත්‍රි හෝජනයෙන් වැළකීමට අපට අපහසු ය, ඒ නිසා අපි දවාලෙහි පමණක් සිල් සමාදන්ව වෙසෙමුය”යි කියති. රාත්‍රි හෝජනය

නොගැනීමෙන් බොහෝ අපහසු ඇතිවන බව සැබෑ ය. සිල් සමාදන් වීමේ තේරුම ඒ අමාරු ඉවසීම හා ආහාර කෘෂ්ණාව මැඩ පවත්වා ගැනීමය. එසේ නො කරන්නවුන්ගේ අර්ධ උපෝසථයෙහි වටිනා කමක් නැත. අර්ධ උපෝසථය වශයෙන් දවල් කාලයට පමණක් සිල් සමාදන්විය යුත්තේ විකල් බොජුනෙන් වැළකුන හොත් මැරෙන තරම් බලවත් කරුණක් ඇති විටෙක පමණ ය. අර්ධ 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

සිල්සමාදන් වූ සැදැහැවතා 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 සෑමදෙනාට ම එක් කාලසටහනක් අනුව වැඩ කළ නො හැකිය. කාලසටහන ඒ ඒ තැන්වලට ගැලපෙන පරිදි පිළියෙළ කර ගත යුතු ය. මෙහි අන් තැනක කාලසටහනක් ඇත. ඒ සාමාන්‍ය කාලසටහනකි. එය අනුව වැඩ කළ හැකිනම්, එසේ කරනු. නොහැකිනම් තම තමන්ට ගැලපෙන පරිදි කාල සටහන සකස් කරගෙන කාලය අපතේ නො යන පරිදි පොහෝ දින වැඩ කළයුතු 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 හික්සුන් වහන්සේ වෙත එළඹ, පසහ පිහිටුවා වැඳ උක්කුවකයෙන් හෝ දන බිම ගසා හෝ හිඳ දෙහොත් මුදුනේ තබා වැඳගෙන මේ වාක්‍යය කියා හික්සුන් වහන්සේගෙන් සිල් ඉල්ලනු.

සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය:

ඕකාස! අහං හත්තේ, තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ ස්ලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සිලං දේථ මේ හත්තේ: අනුකම්පං උපාදය. දුතියම්පි ඕකාස! අහං හත්තේ, තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සිලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සිලං දේථ මේ හත්තේ අනුකම්පං උපාදය. තතියම්පි ඕකාස! අහං හත්තේ, තිසරණේන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සිලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සිලං දේථ මේ හත්තේ, අනුකම්පං උපාදය.

සිල්දෙනහික්ෂුන් වහන්සේ විසින් “යමහං වදම් තං වදේථ” ය යි කී කල්හි “ආත්ම හත්තේ” යි කියා, නමස්කාරය ද කියනු. ඉක්බිති හික්ෂුන් වහන්සේ කියවන පරිදි මතු දැක්වෙන සිකපද කියනු.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

සිල් දෙන හික්ෂුන් වහන්සේ “තිසරණං ගමනං සම්පුණ්ණං” යි කී කල්හි “ආත්ම හත්තේ” යි කියා උන් වහන්සේ කියවන පරිදි මේ සිකපද කියනු.

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාද වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි

විකාල හෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
 නව්ව ගීත වාදිත විසුක දස්සන මාලා ගන්ධවිලේපන
 ධාරණමණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං
 සමාදියාමි
 උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං
 සමාදියාමි

මේ සිකපද අටකියවා නිම වූ පසු සිල් දෙන හික්ෂුන්වහන්සේ විසින් “නිසරණෙන සද්ධිං අට්ඨංගුපෝසථ සීලං ධම්මං සාධුකං සුරක්ඛිතං කත්වා අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ” යි කී කල්හි “ආම ගත්තේ” 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 වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි” යනාදි සිකපද අට ද කියා සිල් සමාදන් වනු. සිල් සමාදන් කරවීමේදී “අප්ප ඉමං ච දිවසං ඉමං ච රත්තිං අට්ඨංග සමන්තාගතං උපෝසථං උපවසාමි” යන වැකිය ද ඇතැම් හිමිවරු කියවති. සිල් දෙන හික්ෂුන් වහන්සේ කියවුව හොත් එය ද කියනු.

නවාංගුපෝසථ සීලය.

සිල් ඉල්ලන වාක්‍යය.

මිකාස! අහං හත්තේ, නිසරණෙන සද්ධිං නවාංගුපෝසථ සීලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දෙථ මේ හත්තේ, අනුකම්පං උපාදය.

දුකියම්පි.....
 තකියම්පි.....

අෂ්ටාංග, නවාංග ශීල දෙක්හි ඇතිවෙනස නවාංග ශීලයට වැඩිපුර සිකපදයක් ඇතිවීම පමණෙකි. ඒ මෙසේ ය:

සබ්බ සත්තේසු මෙත්තා සහගතේන චේතසා විහරණං සමාදියාමි.

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

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

සීල විස්තරය

සිල් ඉල්ලන වාක්‍යයේ තේරුම:-

අවසර ස්වාමීනි: මම නිසරණය සහිත අෂ්ටාංග ශීලය ඉල්ලමි. මා හට අනුග්‍රහ කොට අනුකම්පාවෙන් සිල් දුන මැනවි. “දුතියමපි, තතියමපි” යි දෙවනුව තුන්වෙනුව කියන්නේ ද එයම ය

නමස්කාර පාඨයේ තේරුම:-

ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සමාක් 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 නවලොව්තුරා 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.

“දුකියමිපි, තකියමිපි” යන වචනවල තේරුම දෙවනුව ද තුන්වනුව ද යනුයි.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි යනාදිය කිය යුත්තේ ශරණ ශීලය සමාදන් වනු පිණිස ය. සමාදන්වන තැනැත්තා හට ශරණශීලය පිහිටන්නේ ශරණය වූ රත්නත්‍රය හැඳින එයින් ලැබිය හැකි පිහිට දැනගෙන ශරණශීලය 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 දෞර්මනසා 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 දනශීලාදි පාරමිතාවන් සම්පූර්ණ කොට ඒ මහා පුණ්‍යස්කන්ධයාගේ බලයෙන් සියලු කෙලෙසුන් නසා සියල්ල දැන වදළා වූ මහාකාරුණිකයන් වහන්සේ බුද්ධ නම් වන සේක.

බුදුන් වහන්සේ සත්ත්වයනට පිහිට වන්නේ කෙසේ ද?

මේ කුශලය, මේ අකුශල ය, මේ කළ යුත්ත ය, මේ නොකළ යුත්ත ය, මෙසේ කිරීමෙන් මෙබදු විපාක ඇතිවන්නේ ය”

යි දුකින් මිදීමේ ද, ලෞකික ලෝකෝත්තර සම්පත් ලැබීමේ ද මහ 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 යුතුය.

ධම්මරත්නය සත්ත්වයනට පිහිට වන්නේ කෙසේ ද?

සත්ත්වයනට ඒකාන්තයෙන් පිහිට වන්නේ ධම්මරත්නය ය. එහි පිහිට ලැබීමට සතරමාර්ග සතරඵල ධම්ම කමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ය. නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත යුතු ය. මාර්ග ඵල ධර්ම නිසා තමා කෙරෙන් නොයෙක් දුක්වලට හේතුවන රාගාදී 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 රජුන් දෙසු දහම සත්ත්වයනට දුකින් මිදීමට හා සැපයට පැමිණීමට මහ දැක්වීම වශයෙන් පිහිට වේ.

ධර්මරත්නයේ පිහිට ලබන්නේ කෙසේ ද?

ශීලයෙහි පිහිටා ශමඵ විදර්ශනා භාවනාවන්හි යෙදී මහපල 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.

සංඝරත්නය පිහිට වන්නේ කෙසේ ද?

ගොවියකුට කුඹුරක් පිහිට වන්නාක් මෙන් ද, අනුශාසනා කිරීමෙන් ද සංඝරත්නය ජනයාට පිහිට වේ. අපමණ සීලාදී ගුණවලින් යුක්ත බැවින් සංඝරත්නය උතුම් පින් කෙතකි. සරු කුඹුරෙහි වපුරා ගොවියන් බොහෝ ඵල ලබන්නාක් මෙන් සංඝරත්නයට පුජා සත්කාර කොට බොහෝ මනුෂ්‍යයෝ දෙවිමිනිස්

සැප ලබනි. සංඝරත්නයක් නැති නම් ජනයාට ඒ පින් නොලැබිය හැකි ය. පින් ලැබීමට උපකාරවීම සංඝරත්නයෙන් ලැබෙන පිහිට ය. බොහෝ හික්ෂුහු මහජනයාට දෙලොව වැඩ පිණිස අනුශාසනය කෙරෙති. එද සංඝයා ජනයාට පිහිටවන එක් ක්‍රමයෙකි.

සංඝරත්නයේ පිහිට ලැබෙන්නේ කෙසේ ද?

පින් කෙතක් වන මහා සංඝරත්නයට සිවුපසය පිරි- නැමීමෙන් හා වත් පිළිවෙත් කිරීමෙන් පින් සිදුකර ගැනීමෙන් ද, සංඝයා ඇසුරු කොට පින්පවි - කළ යුක්ත නො කළයුක්ත දැන ඒ අනුව පිළිපැදීමෙන් ද සංඝරත්නයේ පිහිට ලබා ගත යුතු ය. නිකම්ම “මට රත්නත්‍රය පිහිට වේවා, මාගේ පිහිට රත්නත්‍රය” යි කීවාට හෝ සිතුවාට රත්නත්‍රයේ පිහිට නොලැබෙන බව ද සැලකිය යුතු ය.

ශරණ ශීලය කිලිට්ඨම

ද්වත්‍රිංශක් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ, අසීත්‍යනුවාසද්ජන ලක්ෂණ, ව්‍යාමප්‍රභා කේතුමාලා ඡට්චර්ණ රශ්මි ඇති නොයෙක් සාද්ධි ප්‍රාතිභායඝී 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, සුප්‍රතිපන්නාදි ගුණවලින් යුක්ත සංඝරත්නයක් 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 සැක කිරීමෙන් ද ශරණ ශීලය කිලිට් වේ.

ශරණ ශීලය බිදීම

“මේ බුදුන්ගෙන් ඔවුන්ගේ ධර්මයෙන් සංඝයාගෙන් අපට ඇති පලක් නැත” කියා රත්නත්‍රය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් ද, “අන් ශාස්තෘවරයකු හෝ දෙවියකු හෝ ලෝකයෙහි ශ්‍රේෂ්ඨය” යි සිතා

අතික් 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

“පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී”

තේරුම:-

ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම නමැති සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය:-

ප්‍රාණය යනු ජීවිතය ය. මනුෂ්‍යයකුගේ හෝ නිරිසන් සතකුගේ හෝ ඇසට නොපෙනෙන භූතයකුගේ හෝ අන්තිම වශයෙන් උකුණකු මකුණකු මදුරුවකුගේ ද, මව් කුස සිටින සත්වයකුගේ ද, බිත්තරයක පිළිසිඳ සිටින සත්වයකුගේ ද ජීවිතය ස්වභාව ධර්මය අනුව පවත්නා තාක් පවතින්නට නොදී; වෙඩි තැබීම, බෝම්බ ගැසීම, ඇසිඬි ගැසීම, දියේ ගිල්වීම, විෂද්‍රුම් ගැස්වීම, හුස්ම හිරකිරීම, අතින් පයින් පොලුවලින් ගැසීම, උගුල්වලට අසුකිරීම, රථවාහනවලට යට කිරීම, ගින්නෙන් දැවීම, වස කැවීම, බිය ගැන්වීම, වරදවා බෙහෙත් දීම, ගජසා බෙහෙත් දීම යනාදි යම් කිසි උපක්‍රමයකින් තමා විසින් හෝ අනුන් ලවා හෝ නැති කිරීම හෙවත් සතකු මැරීම 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 සික ඇතිවීම ය, මරන්නට යම්කිසි උපක්‍රමයක් කිරීම ය, ඒ උපක්‍රමයෙන් සත්වයා ගේ මරණය වීම ය යනු ප්‍රාණඝාතයේ අංග පස ය.

සිකපදය කැඩෙන්නේ පඤ්චාංගය සම්පූර්ණ වූ ප්‍රාණඝාතයෙනි. යන එන විට කුඩා සතුන් පෑඟි මළ ද මරණ සික නැතිබැවින් සික පදය නො කැඩේ. එහෙත් සිල් සමාදන්වන උපාසකවරුන් විසින් තමන් නිසා කුඩා සතකුදු නො මැරෙන ලෙස පරෙස්සම්

විය යුතු ය. සමහරවිට ජලයෙහි කුඩා සතුන් සිටිය හැකිය. වතුර බිචි කල්හි හුණු කළ කල්හි එහි සතුන් සිටිය හොත් උන් නැසෙන්නා හ. එසේ නොවීම පිණිස සිල්වත්හු පැන් පෙරා පරිභෝග කරති.

ප්‍රාණසාතය පිළිබඳ තවත් දත යුතු බොහෝ කරුණු ඇත්තේය. ඒවා ද දනු කැමති අය “බොද්ධයාගේ අත්පොත” කියවන්නවා.

“අදින්නාදනා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී.”

තේරුම:-

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

විස්තරය:-

තණපතක් නුල්පටක් පමණ වූ ද අත්සතු වස්තුවක් සොර සිකිත් තුලු තැනින් කෙස් ගසක් පමණ වුව ද එසවුව හොත් සික පදය බිඳේ. යම් කිසි අත්සතු දෙයක් සොර සිකිත් අතට ගෙන, ගෙන යාමට බියෙන් හෝ සිල් සමාදන්ව ඉන්නා මා හට මෙවැනි නීව වැඩ නුසුදුසු යයි සිතා හෝ අතට ගත් බඩුව තුලු තැන නැවත තැබුයේ ද සිකපදය නො රැකේ. බඩුව එසවූ කෙණෙහි ම සිකපදය බිඳුණේ ය.

“අයිතිකරුට නො පෙනෙන සේ නො දැනෙන 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 මජ්ජු හොර නෝට්ටු ලියා ඉඩම් ආදිය අයිතිකර ගැනීම, කිරිම් මැණිම් වලදී අඩු වැඩි කොට ගැනීම, නරක බඩු හොඳ බඩු ය 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, ගිනෙල් 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

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

අත්සතු වස්තුවක් තමාගේ යයි සිතා වැරදීමකින් ගැනීමෙන් සිකපදය නො බිඳේ. සොර සිතෙන් තොරව පසුව තුබූ තැන තබමිය යන අදහසින් අත් සතු වස්තුවක් ගැනීමෙන් ද සිකපදය නො බිඳේ. වස්තු හිමියාගේ මිත්‍රත්වය සලකාගෙන ගැනීමෙන් ද සිකපදය නො බිඳේ.

අදත්තාදනය ඉතා සියුම් ය. එහි බොහෝ ක්‍රම ඇත්තේය. එය පිළිබඳව දතයුතු කරුණු බොහෝ ඇත්තේ ය. **බොද්ධයාගේ අත්පොත** බලන්න.

“අබ්‍රහ්මචරියා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී.”

තේරුම:-

හිතියාගේ සිරිත වන මෙඋන්න සේවනයෙන් වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

මේ සිකපදය සම්බන්ධයෙන් දතයුතු කරුණු බොහෝ ඇත්තේ ය. ඒවා ග්‍රාමය ය, දරු දැරියන් 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. **පාරාජිකාපාලිය, සමන්තපාසාදිකාව** යන පොත්වල එහි විස්තර ඇත.

සජන මෙවුනක

බ්‍රහ්මවයඝීලය කිලිට් කරන සජන මෙවුනකක් ඇත්තේ ය. ඒ මෙසේ ය.

1. ස්ත්‍රීන් විසින් කරන නෑවීම ඇඟ ඉලීම අත් පා පිරිමැදීම යනාදිය පිළිගැනීම හා ඒවායේ මිහිර විදීම ඒවාට කැමති වීම,
2. ස්ත්‍රීන් හා කවටකම් කිරීම ක්‍රීඩා කිරීම ඔවුන්ගේ ඇඟේ හැපීම ඔවුන්ගේ ශරීරය පිරිමැදීම ඔවුන් හා සිනාසීම යන මේවායේ රස විදීම, සතුටු වීම,
3. ස්ත්‍රීන්ගේ රූපශෝභාව බලමින් මේ මේ කැන මෙසේ මෙසේ ලස්සනක හොඳය යි සිතමින් රස විදීම.
4. ස්ත්‍රීන්ගේ හඬ අසමින් රස විදීම,
5. පෙර ස්ත්‍රීන් හා කළ කෙළි සිනා ආදිය සිහි කරමින් ඒවායේ රස විදීම.
6. පස්කම් සෑප විදින අන්‍යයන්ගේ සම්පත් බලා සතුටු වීම.
7. රක්තා වූ මේ ශීලයේ බලයෙන් දෙවියෙක් වෙමිවායි අනාගතයෙහි ලබන්නට ඇති ඒ දිව්‍ය සම්පත්තිය සිතින් විදීම, ඒ ගැන සතුටු වීම.

නියම ලෙස මෙවුන සේවනය නො කළ ද දහම් හල්වල සිල් සමාදන්ව සිටින ස්ත්‍රීපුරුෂයන් අතර මේ සජන මෙවුනකට අයත් කරුණු සිදු වී ඔවුන්ගේ බ්‍රහ්මවයඝී ශීලය කිලිට් වන්නට ඉඩ ඇත. එසේ නොවන ලෙස පරෙස්සම් විය යුතු ය.

“මුසාවාද වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.”

තේරුම:-

බොරු කීමෙන් වැළකීම වූ සිකපදය සමාදන් වෙමි.

විස්තරය:-

මුසාවාදයේ අංග සතර

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

ධවටීමේ අදහසින් තොරව අනිකකුට යමක් දෙමිය කියා එය දෙන්නට නුපුළුවන් වුවහොත්, කීම බොරු වුවද ධවටීමේ අදහසින් තොරව කී බැවින් සිකපදය නො බිඳේ. ධවටීමේ අදහසින් අනිකකුට යමක් දෙමිය කියා පසුව මා වැන්නකුට අනුන් ධවටීම නුසුදුසු යයි සිතා කී දේ කී පරිදි ම දුන ද කියන අවස්ථාවේදී ධවටීමේ අදහසින් කී නිසා සිකපදය බිඳේ. බොරුවක් කියන කල්හි අසන්නාට හොඳින් නො ඇසීමෙන් හෝ කියන බස නො දැනීමෙන් හෝ 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 ශීලාවාර 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 ගන්නේ 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 මජ්ජිමනිකායෙ වෙරමණී සික්ඛාපදං 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 විපයභීතියක් 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 කරනු කැමැත්ත, බීමට උත්සාහ කිරීම, මත් ද්‍රව්‍යය උගුරෙන් ඔබ්බට ඇතුළුවීම යන මේ අංග සතරින් සුරාපාන සිකපදය බිඳේ.

“විකාලගෝජනා චෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී.”

තේරුම:-

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

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 වුවන් විසින් දවල් 12 ට කලින් ආහාර ගැනීම අවසන් කළ යුතු ය.

ගිලන්පස

විකාලයෙහි පිපාසය හෝ උගුර කට වියළීම හෝ බඩේ පපුවේ දැවිල්ලක් 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.

අෂ්ටපාතය

“අම්බපාතය, ජම්බුපාතය, වෝචපාතය, මෝචපාතය, මධුපාතය, මුද්දිකපාතය, සාලකපාතය, ඵාරුසකපාතය “යි බුදු-රජාණන් වහන්සේ විසින් හික්ෂුන්ට විකාලයෙහි වැළඳීමට අනුදැන වදළ පාත අටක් ඇත්තේ ය. ඒවාට ගිලන්පස යයි කියති. සිල් සමාදන් වූ අයට ද ඒවා විකාලයේ වැළඳීම කැප ය.

1. අම්බපාතය, අඹවලින් සාදන පාතය.
2. ජම්බුපාතය, ජම්බුගෙඩිවලින් සාදන පාතය.
3. වෝචපාතය, ඉදුණු ඇටි කෙසෙල් ගෙඩිවලින් සාදන පාතය.
4. මෝචපාතය, අන් කෙසෙල් ගෙඩි වලින් සාදන පාතය.
5. මධුපාතය, අමු මුදුප්පලම් වලින් සාදන පාතය.
6. මුද්දිකපාතය, වියළි මුදුප්පලම් වලින් සාදන පාතය.
7. සාලකපාතය, ඕලු ගෙඩිවලින් සාදන පාතය.
8. ඵාරුසකපාතය, කටු (උගුරැස්ස) ගෙඩිවලින් සාදන පාතය.

දෙහි දෙඩම් තාරන් බෙලි ආදි කුඩා පලතුරුවලින් සාදන ගිලන්පස ද කැප ය. පැපොල් කොස් ආදි මහ පලතුරුවලින් සෑදූ පාතය ගිලන්පස වශයෙන් අකැප ය.

ගිලන්පස සෑදීම

ඉදුණු අඹ පොකු හැර භාජනයකට කපා දමා හොඳින් පොඩි කර උවමනා පමණට ඇල්වතුර දමා නැවත ද පොඩිකර පෙරහනකින් හොඳින් පෙරා සීනි හෝ පැණි සතුරු 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 යුතු ය. සවස් කාලයේ දියෙන් ගෙන සීනි සමඟ පොඩි කරනු. හොඳින් 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 මිශ්‍ර කොට හොඳ ගිලන්පසක් සාදා ගත හැකි ය. එක් ගිලන්පස කෝප්පයකට නෙල්ලි ගෙඩි දෙක තුනක යුෂ ඇත. නෙල්ලි වැඩි වුවහොත් 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 සාදාගත යුතු ය. නෙල්ලි වැඩි වුවහොත් බීමට අපහසු වේ.

ඉඟුරු කොත්තමල්ලි සුදුසුනු රණවරා පොල්පලා ඉරමුසු ආදි බෙහෙත් වර්ග තම්බා ගත් දිය ගිලන්පස වශයෙන් විකාලයෙහි වැළඳිය හැකි ය. ඉඟුරු කොත්තමල්ලි සුදුසුනු යන මේවා තම්බා සෑදූ ගිලන්පස රාත්‍රී කාලයට ඉතා හොඳ ය. සුදුසුනු පමණක් තම්බා සාදන ගිලන්පස ද රාත්‍රියට හොඳ ය. තේ කෝපි ද

ගිලන්පසට ගැනීම වරද නැත. එහෙත් පිටි මිශ්‍ර කේ කෝපි විකාලයෙහි අකෘප ය.

රෝගයක් ඇතහොත් කසාය ගැලි කල්ක අරිෂ්ට ආශව සෘත ලේහ වූර්ණ තෙල් යන මේ බෙහෙත් විකාලයෙහි ගත හැකිය. සීනි හා සකුරුද පැණි ද පිටි මිශ්‍ර නැති ලොසින්පර ද කරුණක් ඇතිනම් විකාලයෙහි ගැනීම සුදුසුය.

චතුමධුර දුබලකම දුරුකර ගැනීමට හොඳ බෙහෙතකි. ගිතෙල් වෙඩරු සකුරු මීපැණි යන මේ සතර වර්ගය මිශ්‍රකොට සාදන ලේභය චතුමධුර නම් වේ. එය හොඳ ගිලන්පසකි. සකුරු වෙනුවට සීනි හෝ පැණි යෙදීම ද සුදුසු ය. චතුමධුර බොහෝ වැළඳීම අගුණ ය, සැන්දක් දෙකක් වළඳා උණු ගිලන් පසක් වළඳනු. බල වැඩේ. වරක් සාදගත් චතුමධුර 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.

“තව්ව ගිත වාදිත විසුක දස්සන මාලා ගන්ධ විල්ලපන ධාරණ මණ්ඩන විගුසනට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.”

තේරුම:-

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

විස්තරය:-

මේ සිද්ධපය ඇත්තේ ඉතා කොටිනි. 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. නොඇසිය යුතු ය. “විසුක” යන වචනය ඉහත තේරුම් කර ඇත්තේ “විසුළු” කියාය 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 රත් රිදී ආදි ද්‍රව්‍යයකින් කරන ලද්ද වූ ද මල් පැළඳීම නො කළ යුතු ය. සැන්ටි, සඳුන් ආදි සුවඳ වර්ග ශරීරයේ හෝ හඳුනා පොරෝනා වස්ත්‍රවල හෝ නොගැල්විය යුතුය. ලස්සන කිරීම සඳහා කිසිවක් ශරීරයෙහි නො ගැල්විය යුතු ය.

බොහෝ උපාසකෝපාසිකාවෝ පොහෝ දිනවල පවත්වන පෙරහැරවල නැටුම් බලා ගැයුම් වැයුම් අසා සිල් බිඳ ගනිති. තමා යන කල්හි පෙරමඟට 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 පලදු වේ.

කතේ කරේ හිසේ අතේ අබරණ ඉවත් කොට සිල් සමාදන් විය යුත්තේ ද මේ සිකපදය නිසා ය. සුදුරෙදි හැඳ පොරවා සිල්සමාදන්විය යුත්තේ ද මේ සිකපදය නිසා ය. සාමාන්‍යජනයා වස්ත්‍ර හඳින්ගේ 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 ප්‍රකෘති වර්ණය ම ය. එබැවින් ඒවා ඇඳීම කය සැරසිල්ලක් නොවේ. සුදුරෙද්ද ශීලයට යෝග්‍ය වන්නේ ඒ නිසා ය. හැඳීමට පෙරවීමට සුදුරෙදි නැති විටෙක සැරසීමේ අදහසින් කොරව “විලි වසා ගැනීම සඳහා මෙය හදිම්” යි සිතා ගෙන තමාට ඇති වස්ත්‍රයක් හැඳ සිල් සමාදන්වීම වරද නැත.

“උච්චාසයන මහාසයනා චේරමණී 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 තුබූ නමුත් දැන් 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 සතරතුල් 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 මේට්ට පරිභෝගයට සුදුසු ය.

දස සීලය

සිල් ඉල්ලන වාක්‍යය:-

මිකාස අභං භන්තේ තිසරණේන සද්ධිං ගහට්ඨ දස සීලං ධම්මං යාවාමි. අනුග්ගහං කත්වා සීලං දේථ මේ භන්තේ, අනුකම්පං උපාදය.

- දුතියමපි මිකාස.....
- තතියමපි මිකාස.....

සිල් පද :-

- පාණාතිපාතා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- අදින්තාදනා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
- අබ්‍රහ්මචරියා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

මුසාවාද වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

සුරාමේරය මජ්ජිමාද්ධානා වේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

විකාල භෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

නච්ච භීත වාදිත විසුකදස්සනා වේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

මාලා ගන්ධවිලේපන ධාරණ මණ්ඩන
විභූසනවිධානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

ජාතරූප රජත පටිග්ගහණා වේරමණී
සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

මෙයට අයත් මුල් සිකපද නවය අටභීලයට අයත් සිකපද මය. විශේෂයෙන් ඇත්තේ අන්තිම සිකපදය ය. එහෙත් මේ භීලය උසස් භීලයෙකි. මෙය උත්කාෂ්ට ලෙස සමාදන් වෙනවා නම් 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.

ධුතාංග සමාදනය

සීල කොට්ඨාසයට අයත් ධුතාංග නම් වූ ප්‍රතිපත්ති කොටසක් ඇත්තේ ය. උත්සාහවත් උපාසකෝපාසිකාවන්ට සිල් සමාදන් වන දිනවල දී අතිරේක ප්‍රතිපත්තිය වශයෙන් ධුතාංග ද සමාදන් වී රැකිය හැකි ය. ධුතාංග තෙළෙසක් ඇත්තේ ය. ඒ සියල්ල සමාදන් විය හැක්කේ උපසම්පද භික්ෂූන්ට පමණෙකි. එකක් හැර දෙළොසක් සාමණේරයන්ට රැකිය හැකි ය. ගෘහස්ථ උපාසක උපාසිකාවන්ට රැකීමට සුදුසු ධුතාංග දෙකක් ඇත්තේ ය. ඒකාදානිකාංගය, පත්තපිණ්ඩිකාංගය යන ධුතාංග දෙක උපාසකෝපාසිකාවන්ට සුදුසු ධුතාංගයෝ ය.

ඒකාසනිකාංගය

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

පත්තපිණ්ඩිකාංගය

පත්තපිණ්ඩිකාංගය යනු නොයෙක් භාජනවල නො වළඳ එකම භාජනයක වැළඳීම වූ ධුතගුණය ය. එය “**දුතියක භාජනං පටික්ඛිපාමි, පත්ත පිණ්ඩිකංගං සමාදියාමි**” යන වැකිය තුන්වරක් කියා සමාදන් විය යුතු ය. එය සමාදන් වුවහු විසින් ආහාර සියල්ල එක භාජනයකට ගෙන වැළඳිය යුතු ය. මිශ්‍ර වූ කල්හි වැළඳීම දුෂ්කර වන කිරි කැටිලි පලතුරු සුප් කැඳ යන මේවා ඒ භාජනයට ම වරින් වර ගෙන වැළඳිය යුතු ය. අන් බඳුනක වැළඳුව හොත් ධුතංගය 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 වුවන්ට පෙරවරු කාලයේදී ද ඇල්වතුර උණු වතුර හා ගිලන්පස ගැනීම වරද නැත. 11 ට පමණ දවල් දනය ගැනීම හොඳ ය.

තමා උපාසකවරුන් අතර විශේෂ පුද්ගලයකු වී මේ අදහසින් ධුතාංග සමාදන් නොවිය යුතු ය. තමා ධුතාංග සමාදන් වී සිටින

බව ද සෙස්සන්ට නො කිය යුතු ය. උදෙසේ ආහාර වැළඳීමට අනිකකු ආරාධනා කළහොත් ධූතාංග සමාදන් වී සිටිනා බව නො කියා ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතු ය.

උදේ සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු 6.30 සිට 7 දක්වා වැදුම් පිදුම් කළ යුතු ය.

තමන්ට නො තේරෙන පාළි භාෂාවෙන් ගොතා ඇති පාඨ කියා වන්දනා පූජා කිරීමේ දී ඇති වන්නේ මද විපාකයක් ගෙන දෙන දුබල ඥානවිප්‍රසුක්ත කුසල් ය. ඥානසම්ප්‍රසුක්ත බලවත් කුසල් ඇතිවීමට තමාට තේරෙන භාෂාවකින් තෙරුවන් ගුණ කියා වැදුම් පිදුම් කළ යුතු ය. ගාථා තේරුමක් සමඟ කීම සුදුසු ය.

සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු සෑම දෙනා ම මල් ද ගෙන විහාරයකට හෝ වෙනත් ස්ථානයක වෙතට හෝ ගොස් පූජාසනයෙහි මල් තබා මතු දැක්වෙන ගාථා තේරුම් සහිතව කියා මල් පිදිය යුතු ය. **සිල් සමාදන් වූ දිනයේ මේ පොත ළඟ තබා ගත යුතු ය.** වැදුම් පිදුම් කිරීමේ දී කියන පාඨ පාඨම් නැති නම්, පොත බලා ගෙන කියා වැදුම් පිදුම් කිරීම ද සුදුසු ය. අනිකකු ලවා කියවා ගෙන වැදුම් පිදුම් කිරීම ද යහපති. හික්ෂුන්වහන්සේ නමක් ලවා කියවා ගෙන වැදුම් පිදුම් කිරීම හොඳ ය. හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් ලවා එය කරවා ගත නොහැකි නම්, උපාසක පිරිසේ සිටින ශබ්ද නඟා 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 වැදුම්පිදුම් කළ යුතු ය. මල් පූජා කිරීම සඳහා භාවිත කරන නොයෙක් ගාථා ඇත්තේ ය. එක් වරක් මල් පිදීමේදී ඇති තරම් දන්තා 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 “පූජාමි බුද්ධං කුසුමෙන තෙන” යනාදි ගාථාව කියා ඒ මල් බුදුන්ට පුදති. නැවත “පුජේමි ධම්මං කුසුමෙන තෙන: පුජේමි සංඝං කුසුමෙන තෙන” යනාදි 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 උචිතතා නම් මලසුනෙහි තෙරුවන් සඳහා තුන් පලක වෙන වෙන ම මල් තැබිය යුතු ය. ඉක්බිති එක එක ගාථාව කියා ඒ මල් වෙන වෙන ම බුදුන්ට ද දහමට ද සහනට ද පිදිය යුතු ය. එකම මල් පොකුරක් හෝ මල් වට්ටියක් තෙරුවනට ම පුදනු කැමැති නම් මේ මල් බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන ත්‍රිරත්නයට පුදමි 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 බුදු-පිළිමයට 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. වැද පුද ආපසු යන කල්හි පිටිපා නො යායුතු ය.

මල් පූජාව

- අනන්තගුණ වණ්ණස්ස - සුද්ධ සීල සුගන්ධිනෝ
- පුජේමි ලෝකනාඨස්ස - පුජ්ඵමේතං මනෝරමං
- ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - භවිත්වා සීලවා සද,
- පජ්ජෝමි පරමං සත්තිං - නිබ්බානං බුද්ධ වණ්ණිකං

“අනන්ත ගුණ වර්ණ ඇත්තා වූ පවිත්‍ර වූ සිල් සුවද ඇත්තා වූ ලෝකනාඨයන් වහන්සේට මේ මනරම් මල් පූජා කරමි. පූජාවේවා. මේ පින් බලයෙන් මම සැම කල්හි සිල් ඇත්තේ වී බුදුරදුන් විසින් වර්ණනා කරන ලද පරම ශාන්තිය වූ නිවනට පැමිණෙමිවා.”

තෙරුවන් වැදීම

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

වතුරසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් වූ අතිදීර්ඝ කාලය මුළුල්ලෙහි දනපාරමිතාය, ශීලපාරමිතාය, නෛෂ්ක්‍රම්‍ය පාරමිතාය, ප්‍රඥා-පාරමිතාය, චීර්සපාරමිතාය, ක්ෂාන්ති පාරමිතාය, සත්‍යපාරමිතාය, අධිෂ්ඨානපාරමිතාය, මෛත්‍රී පාරමිතාය, උපේක්ෂා පාරමිතාය යන දශ පාරමි ධර්මයන් සපුරා වතුස්සත්‍යාවබෝධ කොට පස්මරුන් පරදවා සර්වඥ පද ප්‍රාප්ත වූ නුඹ වහන්සේ ශීලයෙන් ද සමාධියෙන් ද ප්‍රඥාවෙන් ද සෘද්ධියෙන් 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 ආශ්ච්‍ය්‍යය. ලොවුතුරා බුදුව අසරණ සත්ත්වයනට පිහිට වනු සඳහා දානපාරමිතාව පිරු නුඹ වහන්සේ වතුරසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් වූ ඒ අතිදීර්ඝ කාලයෙහි නුදුන් දතක් නැත. නුඹ වහන්සේ දුන් දන වස්තු සම්භාරයට උපමා කිරීමට මහමෙර මීටිය, මහ පොළොව කුඩාය, පොළොවේ වැලිකැට මඳය සාගර ජලය මඳය. නුඹ වහන්සේ දුන් වස්තු සම්භාරයට උපමා නැත. නුඹ වහන්සේ අනේක වාරයන්හි සකල සම්පත්තියෙන් පරිපූර්ණ මහාරාජ්‍යයන් දුන්සේක. ප්‍රාණය සේ පිය අඹුදරුවන් දුන් සේක. සිය සිරුරෙන් ලේ වගුරුවා දුන් සේක. හදවත උසුටා දුන් සේක. තෙත් උසුටා 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 දෙව් මිනිස් සැප ලබා දෙන සේක. නිවන් සැප ලබා

දෙන සේක. නුඹ වහන්සේ බරණැස ඉසිපතනයේදී දම්සක් පැවැත් වීමෙන් අටළොස් කෙළක් දෙව්බඩුන් නිවන් දැක් වූ සේක. තිරෝකුඩ්ඛ සුත්‍ර දේශනාවෙන් සුවාසු දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. සුමන මාලාකාර සමාගමයේදී සුවාසු දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. ධනපාල සමාගමයේදී දසදහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. බද්දිරංගාර ජාතක සමාගමයේදී සුවාසු දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. ජම්බුකා ජිවක සමාගමයේදී සුවාසු දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. ආනන්දසෙට්ඨි සමාගමයේදී සුවාසු දහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. පාරායන සුත්‍ර දේශනයේ දී තුදුස් කෝට්ඨියක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. යමකප්‍රාතිහාය්‍යයේදී විසිකෝට්ඨියක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. දේවෝරෝහණයේ දී තිස්කෝට්ඨියක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. අභිධර්ම දේශනයේදී අසුකෝට්ඨියක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. සක්කපඤ්ඤ සුත්‍ර දේශනයේදී අසුදහසක් සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක. මහාසමය සුත්‍ර මංගල සුත්‍ර වූලරාහුලෝවාද සුත්‍ර දේශනාවල දී අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් නිවන් දැක් වූ සේක.

මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස! දෙනිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයෙන් අසු අනුවාසඤ්ඤ ලක්ෂණයෙන් කේතුමාලාවෙන් ව්‍යාමප්‍රභාවෙන් ඡට්චර්ණ රශ්මි මාලාවෙන් බබලන්නා වූ නුඹ වහන්සේ රූප සොන්දර්යයෙන් ද ලෝකයෙහි අග්‍ර වූ සේක.

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

සර්වඥතාඥන දශබලඥන චතුර්වේශාරද්‍ර්‍යඥන ඡට් අසාධාරනඥාන චතුර් යෝනි පරිච්ඡේදඥාන පඤ්චගති පරිච්ඡේදඥන චතුර්දශ බුධඥාන ප්‍රතිසම්භිද ඥානාදී අනේක ඥානයන්ගෙන් ආර්ය 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 ධම්මයක් තැන

දෝත නඟා වදින්නහුට පවා නොයෙක් දෙවිමිනිස් සැප ලබා දීමට සමත් අවිත්තනිය අප්‍රමේය ගුණස්කන්ධයක් ඇති මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස! නුඹ වහන්සේ පිළිසරණ කර ගන්නට ලැබූ මම ද පිතා ගියෙමි.

අසරණ සරණ වූ භාග්‍යවතුන් වහන්ස! මම දිවි ගිම් කොට නුඹ වහන්සේ සරණයෙමි. මම නුඹ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක වෙමි. නුඹ වහන්සේ වදල ධර්ම රත්තය ද සරණයෙමි. නුඹ වහන්සේගේ මාරස පුත්‍ර ආයාඝි සංඝරත්තය ද සරණ යෙමි.

දෙවි බඹුන් විසිනුදු බැතියෙන් නමදින නුඹ වහන්සේගේ පාද පද්මය බැතියෙන් වදිමි. දෙවනුව ද වදිමි. තෙවනුව ද වදිමි. නුඹ වහන්සේ වදල ධර්ම රත්තයට ද වදිමි. දෙවනුව ද වදිමි. තෙවනුව ද වදිමි. නුඹ වහන්සේගේ මාරසපුත්‍ර මහා සංඝ රත්තයට ද වදිමි. දෙවනුව ද වදිමි. තෙවනුව ද වදිමි.

මෙසේ තෙරුවන් වැද වෛත්‍යයක් ඇතිනම් එහි යන්න.

වෛත්‍ය වන්දනාව

වෛත්‍ය වන්දනාවට යන පින්වතා විසින් මළුවට පිවිසෙන තැනදී සිටගෙන දෙහොත් නඟා වැද වෛත්‍ය සම්පයට ගොස් පසහ පිහිටුවා කුන්වරක් වැද තැහිට වෛත්‍ය දෙසට දෙහොත් නඟා වැදගෙන පිදීමට මල් ඇති නම් මල් අතට ගෙන කුඩා වෛත්‍යයක නම් කුන් වටයක් ද මහා වෛත්‍යයක නම් එක් වටයක් ද ගොස් මලසුනෙහි මල් තබා නැවත ද පසහ පිහිටුවා වැද මේ ගාථාව කියා මල් පුදන්න.

වෛත්‍යයට මල් පිදීම

- අනන්තගුණ වණ්ණස්ස - සුද්ධසීලසුගන්ධිනෝ,
- වේනියං ලෝකනාථස්ස - පුප්ඵළෙත්තේන පුප්ඵළේ

අනන්ත ගුණ නමැති වර්ණ ඇත්තා වූ ශුඬ වූ ශීල සුගන්ධය ඇත්තා වූ ලෝකනාථයන් වහන්සේගේ වෛත්‍යයට මේ මල් පුජා වේවා.

වෛත්‍ය වන්දනාව

සබ්බ පාප විසුද්ධස්ස - අනන්ත ගුණ ධාරිතෝ,
තමාමි ලෝකනාථස්ස - සාදරං ධාතුචේතියං.

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

බෝධි වන්දනාව

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

බෝධිත්වහන්සේට මල් පිදීම

සේවිතං ධම්මරාජනෙ - පත්තුං සම්බෝධි මුක්තමං
පුජේමි බෝධිරාජානං - පුජ්ඵෙනෙනෙත 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 ධම්මරාජේන - නර දේවේහි පූජිතං,
වන්දමි 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 මුලේ නිසින්තෝව - සබ්බාර්ච්ඡයං අකා,
පත්තෝ සබ්බඤ්ඤුතං සත්ථා - වන්දේ තං බෝධිපාදපං.

ඉන්දනීල වණ්ණ පත්ත සේන බන්ධ භාසුරං,
 සන්ද්‍ර නෙත්ත පංකජාහි පුජිතග්ග සාදනං,
 අග්ග බෝධි නාම වාම දේවරුක්ඛ වණ්ණිකං,
 තං විසාල බෝධිපාදපං නමාමි සබ්බද්.

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
 සබ්බද්.

තේරුම:-

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

මියගිය නෑයන්ට පින් දීම

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

තේරුම:-

අප විසින් කරන ලද්ද වූ සියලු සම්පත් ලබා දෙන්නා 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 සද්,

තේරුම:-

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

ප්‍රාර්ථනා ගාථා

ඉමිතා පුඤ්ඤ කම්මෙන - සුඛාය පටිපත්තියා,
පාපුණ්ණෙය්‍යාමි නිබ්බානං - අජරං අමරං වරං.

තේරුම:-

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

1. ඉමිතා පුඤ්ඤ කම්මෙන - යාව පජ්ජෝමි නිබ්බුතිං
තාව සබ්බ භවේස්වාහං - පඤ්ඤවා සීලවා භවේ.
2. මහද්ධනෝ මහායසෝ - අජ්ජලොහෝ අමච්ඡරී
සද දුනෝ රතෝ සද්ධෝ - සණ්ඨවාචෝ භවාමහං.
3. මෙත්ත චිත්තෝ කාරුණිකෝ - සද පරහිතෝ රතෝ
ගුණඤ්ඤු ගුණවන්තානං - තෙසං සක්කාරකෝ භවේ.
4. මහබ්බලෝ නිරාතංකෝ - දක්ඛෝ සබ්බත්ථ සාධනෝ,
සුමිත්තෝ විරජීවී ච - භවෙය්‍යං ධම්මිකෝ සද.

තේරුම:-

1. මම යම්තාක් මේ පිනෙන් නිවනට පැමිණෙමි ද එතෙක් සකල භවයන්හි නුවණැත්තේ ද සිල් ඇත්තේ ද වෙමිවා.
2. බොහෝ ධන ඇත්තේ ද ලෝභ නැත්තේ ද මසුරුකම් නැත්තේ ද සැම කල්හි දීමෙහි කැමැත්ත ඇත්තේ ද ශ්‍රධාව 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 ඔවුනට 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 පුණ්‍යානුමෝදනා

ඇතැමුන්ට විශේෂයෙන් පින් දීමට බලාපොරොත්තු වන මාපියාදී නූයෝ 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.

මිය ගිය පියාණන්ට පින් දීම

කතං අම්මේහිහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං
පිතා මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතෝ ගතෝ.

සහෝදරයාට

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

සහෝදරියට

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

පුත්‍රයාට

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

දුටු

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

සැමියාට

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං,
භත්තා මේ අනුමෝදතු - පරලෝකමිතෝ ගතෝ.

භාර්යාවට

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං,
ජායා මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතො ගතා.

ගුරුවරයාට

කතං අම්භේහිමං පුඤ්ඤං - සබ්බසම්පත්ති සාධකං,
ගුරු මේ අනුමෝදතු - පරලෝක මිතො ගතො.

උදයේ 7 ට

වන්දනා පූජා අවසන් කොට උදේ 7ට පමණ ආහාර ගතයුතුය. දවල් වී 7 ට පමණ සිල් සමාදන් වන්නවුන් විසින් ආහාර වලද 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 සැදැහැවතුන්ගෙන් දනය ලැබෙන්නට පිළිවන. ඒ දනය සමහර විට ප්‍රණීක එකක් වන්නට පිළිවන. ප්‍රණීක හෝජනයක් ලද හොත් ලෝභය ඇති විය හැකිය. කටුක නීරස හෝජනයක් ලද කල්හි කෝපය ඇති විය හැකි ය. ඔබ මේ පොහොය දිනයේ දී ලද ප්‍රණීක හෝජනය ගැන ලෝභය

නුපදවා 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 ආහාරයෙන් 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 ඇඟපැහැ පත් 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 සංඥ හාවනාව

ශමඵ කර්මස්ථාන සතළිසක් ඇත්තේ ය. ඉන් එකක් ආහාරය පිළිබඳ කමටහනෙකි. ඒ කමටහන සිහි කරමින් ආහාර ගැනීම පුරුදු කරගත හොත් ඉතා හොඳ ය. එය කාමරාග සංයෝජනය සිදු අනාගාමී ඵලයට පැමිණ බ්‍රහ්ම ලෝකයට යාමට උපකාර වන කර්මස්ථානයකි. ඒ හාවනාව නම් ආහාරයෙහි ඇති පිළිකුල් බව නැවත නැවත සිහි කිරීම ය. ප්‍රතික්කූල සංඥවෙන් 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 ඇතු කල්හි කලින් පැවති ලස්සන නැති වී කැත වන්නේය. බල්ලකුට කපුටකුට මිස අනිකකුට නොදිය හැකි තත්ත්වයට පැමිණෙන්නේ ය. හැනීමෙන් පිළිකුල් බවට පත් වූ ඒ ආහාරය කටට ගෙන දිවෙන් පෙරළ පෙරළා සැසු කල්හි සුණු වී කෙළ සෙම් හා මිශ්‍රවී බලු වමනයක් සේ පිළිකුල් බවට පැමිණෙන්නේ ය. එය කටින් පිටතට දැමුව හොත් පිළිකුල නිසා සම්පයේ සිටියෝ පලා යන්නාහ. මුව තුළ දී අධික අපවිත්‍ර භාවයකට පැමිණි ඒ ආහාරය ගලනාළය දිගේ ගොස් ආමාශයට පත් කල්හි කිසි කලෙක පිරිසිදු නො

කළ වැසිකිළි වළක් බඳු වූ ආමාශයේ සෙම් පිත් හා මිශ්‍රවෙමින් පෙනූ 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 කරන්නේය. පරම අපවිත්‍ර භාවයට ප්‍රතික්කූල 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 ගාලා 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 ජීගුච්ජති.
4. අන්තං පානං බාදනීයං - හෝජනං ච මහාරහං,
ඒකරත්ති පරිවාසා - සබ්බං භවති පුතිකං.

තේරුම:-

- (1) බත් ද පැන් ද කැවිලි ද වටිනා බොජුන් ද යන මේවා එක් දෙරකින් ශරීරයට ඇතුළුව නව දෙරකින් වැගිරෙන්නේ ය.
- (2) බත් ද පැන්ද 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 කරන්නේය.
- (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 හික්ඛවේ, ආහාරේ පරිඤ්ඤානේ පඤ්චකාම ගුණිකෝ රාගෝ පරිඤ්ඤානෝ හෝති, පඤ්ඤකාම ගුණිකෝ රාගේ පරිඤ්ඤානේ තත්ථී තං සංයෝජනං, යෙන සංයෝජනේන සංයුත්තෝ අරියසාවකෝ පුන 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 ආර්යාශ්‍රාවකයා කාමලෝකයේ උපදී ද ඒ සංයෝජනය ඔහුට නැත්තේය. ඔහු නැවත කාමලෝකයේ නූපදින්නේය.

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 නඟා පොත කියවිය හැකි කෙනකු ලවා කියවා ගත යුතු ය. සිකපද ආවර්ජනය කරන්නේ මෙසේ ය.

1. රහතන් වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකී සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත සිතින් වාසය කරන්නාහ. මම ද අද ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකී, සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත සිතින් රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.

2. රහතන්වහන්සේලා දිවිහිමියෙන් සොරකමින් වැළකී ඇද නැති පිරිසිදු සිතින් වාසය කරන්නාහ. මමද 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 පුරුෂයන් ගේ ලාමක හැසිරීමෙන් වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.

4. රහතන් වහන්සේලා බොරු කීමෙන් වැළකී සෑම කැනදීම 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 සුරා මේරය 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, අඩුකැන් 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 කැන් පුරවා ඔපමට්ටම් කිරීමෙන් ද වැළකී රහතන් වහන්සේලා අනුව හැසිරෙමි. රහතන් වහන්සේලා විසින් කරන ලද්දක් කරමි.

(8) රහතන්වහන්සේලා 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.

නවාංගශීලය ආවර්ජනය කිරීම

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

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

දස ශීලය ආවර්ජනය කිරීම

දස සිල් සමාදන් වන්නවුන් විසින් අෂ්ටාංග ශීලයට කී පරිදි සිකපද ආවර්ජනය කොට දසවන සිකපදය මෙසේ අවාර්ජනය 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.

බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව

උපාසක පිරිසට භාවනාවට සුදුනම් වීම පිණිස සිතුවක් නාද කරවන හොත් යහපති. භාවනා කිරීමේ කාලය පැමිණි කල්හි සැමදෙනම පෙළ සැදී එක්කෙනකු අනිකකු ගේ ඇහේ නො හැපෙන ලෙස සතරඟුලක් පමණුවත් ඉඩ තබා: උපාසකවරුන් විසින් බද්ධ පරයංකයෙන් ද, උපාසිකාවන් විසින් අර්ධ පරයංකයෙන් ද වාච්චිය යුතු ය. උපාසිකාවන් බද්ධ පරයංකයෙන් වාචී වීම අශෝභන ය.

භාවනාවේ පුර්වකෘත්‍ය

වාසිවීමෙන් පසු දෙ අත එක් කොට හිස මත හෝ නලලෙහි හෝ තබාගෙන තෙරුවන් වැදීමේ ආදිය සඳහා සෑම දෙනාම එකට මෙසේ කියනු. සෑම 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 ගච්ජාමි. සම්මාසම්බුද්ධං සිරසා නමාමි.

ස්වාක්ඛාතෝ හගවතා ධම්මො, සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ ජ්හිපස්සිකෝ, ඕපනසිකෝ, පච්චත්තං වේදිතඛබ්බෝ විඤ්ඤුහිති. ඉමේහි ජහිගුණේහි සමන්තාගතං ධම්මං සරණං ගච්ජාමි. ධම්මං සිරසා නමාමි.

සුච්චත්තො හගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුච්චත්තෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, ඤායච්චත්තෝ හගවතො සාවකසංඝෝ, සාමිච්චත්තෝ හගවතො සාවකසංඝො. යදිදං චත්තාරී පුරිසසුගාති අට්ඨපුරිස පුද්ගලා ජ්ස හගවතෝ සාවකසංඝෝ. ආහුණේය්සෝ පාහුණේය්සෝ දක්ඛිණේය්සෝ, අඤ්ජලිකරණීයෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤානං 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 සමාවත සේක්වා.

මාගේ අනුවණ කමින් මාගේ දුබලකමින් ධර්මරත්නයට හා සංඝරත්නයට වරද සිදුවී ඇති නම් ධර්මරත්නය හා සංඝරත්නය ද මාහට සමාවත සේක්වා.

මාගේ අනුවණකමින් මාගේ දුබලකමින් ආය්ඤ්ඤාත් වහන්සේලාට වරදක් සිදුවී ඇති නම් සියලු ආය්ඤ්ඤාත් වහන්සේලා මා හට සමාවත සේක්වා.

මහාකාරුණික වූ භාග්‍යවතුන්වහන්ස, මාගේ හෘදය නුඹ වහන්සේට ගදකිලියක් කොට පූජා කරමි. එහි වැඩවෙසෙමින් මා හට නිවන්මග දක්වන සේක්වා.

බුද්ධානුභාවයෙන් ධර්මානුභාවයෙන් සංඝානුභාවයෙන් මා විසින් කරඇති කුශලානුභාවයෙන් මාගේ සිත සමාධි වේවා. මා කෙරෙත් නීවරණයෝ දුරුවෙත්වා!

මාගේ ආරක්ෂක දේවතාවෝ ද ලෝකපාලක දේවතාවෝ ද වෙර තැන්නෝ වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා!

මාගේ මාපිය ගුරුවරයෝ ද උපකාරකයෝ ද වෙර තැන්නෝ වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

සකල සත්ත්වයෝ ම වෙර තැන්නෝ වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

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

මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්භත් මාර්ග ඥානයෙන් සකල ක්ලේශයන් නසා කෙලෙසුන් කෙරෙත් දුරු වූ හෙයින් ද, කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද අර්භත් මාර්ගඥානයෙන් සංසාරවක්‍රයාගේ අර සිද ලු හෙයින් ද දෙවියන් සහිත ලෝකයා විසින් පිරිනමන ප්‍රත්‍යයන් පිළිගැනීමට සුදුසු හෙයින් ද අරභං නම් වූ සේක.”

මේ වාක්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ බුද්ධ ගුණ නවයෙන් පළමුවැන්න වූ “අරභං” 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 හොද ය. එහෙත් එය අපහසු බැවින් මෙහි

අරහං ගුණ භාවනාව පමණක් දක්වන ලදී, මේ භාවනාව පාලි වචන වලින් කරනහොත් “ඉතිපියෝභගවා අරහං” කියා භාවනා කරනු. එසේ කිරීම එතරම් සාර්ථක නොවිය හැකි ය. භාවනාව පටන් ගැනීමේ දී “ම මෙපමණ වෙලාවක් භවනා 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 කළාට 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 බෙහෝ 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 අරහයා ඔහුගේ සිත සෘජුව පවතී. නිවරණයේ යටපත් වෙති. මේ භාවනාව කරන සමහරන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ පියවි ඇසින් පෙනෙන්නාක් මෙන් පෙනෙන්නට වෙයි. එයින් ඔහුට ඉමහත් ප්‍රීතියක් ලැබේ. නිතර බුදු ගුණ සිහි කරන්නා වූ පින්වතාගේ ශරීරය සඵඤ්ඤාතුන් වහන්සේලා වැඩ සිටින වෛත්‍යයක් 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 තිබ්බදය වීරාගාය තිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය තිබ්බානාය සංවත්තති. කතමෝ ඒකෝ ධම්මෝ? බුද්ධානුස්මති. අයං බො භික්ඛවේ ඒකෝධම්මෝ භාවිතො 'බහුලිකතෝ ඒකන්ත තිබ්බදය වීරාගාය තිරෝධාය උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය තිබ්බානාය සංවත්තති.'”

මේ තථාගතයන් වහන්සේ විසින් බුද්ධානුස්මෘති භාවනාවෙහි අනුසස් දක්වා වදළ 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 විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීම පිණිස වතුස් සත්‍ය අවබෝධවීම පිණිස නිර්වාණය පිණිස පවතී. කිනම් එක් ධර්මයක් ද යත්? බුද්ධානුස්මෘතිය 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 ගිනිනිවීම පිණිස විශිෂ්ට ඥානයෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීම පිණිස වතුස්සත්‍යය අවබෝධවීම පිණිස නිවන පිණිස පවතී.”

භාවෙහිබුද්ධානුස්සතිං - භාවනානමනුත්තරං
ඉමං සතිං භාවයිත්වා - සුරයිස්සසි මානසං”

(සුභුතිපෙරාපදන)

තේරුම:-

“භාවනාවන් අතුරෙන් සියල්ලට උතුම් බුද්ධානුස් සමෘතිය 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 අර්හත් මාර්ග ඥානයෙන් සවාසනාසකලක්ලේශ ප්‍රහාණයෙන් 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 සිටින සේක.

3. විජ්ජාවරණ සම්පන්න ගුණය

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

4. සුගත ගුණය

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්‍යශාස්තෘ වරයන් 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 මුළාව නොමග යන ජනයා දමනය කිරීමට අත් සැමටම වඩා සමත් වන සේක.

7. සත්ථා දේවමනුස්සාතං

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

8. බුද්ධ ගුණය

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

9. හගවා

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

අනුලෝම ප්‍රතිලෝම භාවනාව

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

ඉතිපි සෝ හගවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතො, ලෝකච්ඡද, අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, හගවාති.

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

මෛත්‍රී භාවනාව

මෛත්‍රී භාවනාව ද සැමදෙනා විසින් ම කළ යුතු භාවනාවෙකි. නවාංගුපෝසථ සීලය සමාදන් වුවත් විසින් එය විශේෂයෙන් කළයුතුය. නො කළහොත් නවාංග ශීලය සම්පූර්ණ නොවේ. මෛත්‍රිය සැමට ම තිබිය යුතු ය. මෙත් සිත් ඇත්තෝ ම මෙත් අදහස් ඇත්තෝ ම සත්පුරුෂයෝ ය. ඒවා නැත්තෝ අසත්පුරුෂයෝ ය. මෛත්‍රී භාවනාව කරන කල්හි පළමු කොට තමාට ම මෙත් වඩා ගෙන තමා ගැන ම මෙත් සිත උපදවාගෙන පසුව සෙස්සන් ගැන මෛත්‍රීය කළ යුතුය. තමාට මෛත්‍රිය කරගැනීම භාවනාව පටන් ගැනීමේදී පමණක් කිරීම ප්‍රමාණවත් ය. දිගට භාවනාව අන්‍ය සත්ත්වයන් අන්‍ය පුද්ගලයන් ගැන ම කළයුතු ය. මෛත්‍රී 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 මෛත්‍රී භාවනාව කරත්වා.

මෙහි භාවනා වාක්‍යය.

මම වෙර නැත්තේ වේම්වා, අනුන්ගේ යහපත කැමැත්තෙක් වේම්වා, අනුන් පහත්කොට නො සිතන්නෙක් වේම්වා, දුක් නැතියෙක් වේම්වා, සුවපත් වේම්වා.

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 නැත්තෝ 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 මෙන් වැඩීම.

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

මේ ආරාමයේ සකල සත්ත්වයෝ—

මේ ගමේ සකල සත්ත්වයෝ—

මේ රටේ සකල සත්ත්වයෝ—

මේ දිවයිනෙන් 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—

මෙෙහි භාවනාව ගැන දත යුතු කරුණු.

මෙෙහි භාවනාව කිරීම සඳහා යොද ගත හැකි වචන බොහෝ ඇත්තේ ය. නොයෙක් පොත්වල නොයෙක් ආකාරයට භාවනා වාක්‍ය ඇත්තේ ඒ නිසාය. කවර වචනයකින් කවර ආකාරයකින් මෙෙහි භාවනාව කළ ද වරදක් නැත. ඒ නිසා පොත්වල වෙනස් වෙනස් ආකාර වලට භාවනා වාක්‍ය තිබීම ගැන විමකියක් ඇතිකර නො ගත යුතු ය. මෙහි මෙෙහි භාවනා වාක්‍ය යොද ඇත්තේ ඉතා හොඳ ක්‍රමයකටය.

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 කරණු. “වෙර නැත්තෝ වෙත්වා” යන වැකියෙන් කියැවෙන කරුණු දෙකක් ඇත්තේ ය. භාවනාවට ලක්වන භාවනාවට හසුකර ගන්නා සත්ත්වයන් කෙරෙහි අන්‍යයන් ගැන වෙර ඇති නොවීම එක් කරුණෙකි. භාවනාවට හසුවන පුද්ගලයන්ට අන්‍යයන් වෙර නො කිරීම එක් කරුණෙකි. ඒ දෙකරුණ ම සලකා ගෙන ඒ දෙක ම නොවීම පිණිස භාවනා කරන්න. මෙෙහි භාවනාව භාවනා කරන තැනැත්තා ගේ යහපත පමණක් නොව එයට හසුවන අන්‍ය සත්ත්වයන් ගේ යහපත ද සිදුවන භාවනාවෙකි. එය උසස් භාවනාවක් වන්නේ ඒ නිසාය. භාවනා කරන කල්හි තමා කියන දෙය එයට අසුවන සත්ත්වයන්ට සිදුවන පරිදීම භාවනාව කළයුතු ය. මෙහි භාවනා වාක්‍යය යොද ඇත්තේ අනුන්ගේ යහපත ද සිදුවන්නා වූ ආකාරයට ය. එය ගැඹුරු කරුණෙකි. ඒ ගැන විස්තරයක් කළ හොත් මෙය කියවන බොහෝ දෙනෙකුන්ට තේරුම් ගත නොහී කියවීමට අප්‍රිය විය හැකි බැවින්

ඒ ගැන විස්තරයක් නො කරනු ලැබේ. “ශාසනාවතරණය” නැමති පොතේ සඳහන් මෙහි භාවනා විස්තරය කියවූව හොත් ඒ ගැන දැනුමක් ලැබිය හැකිවනු ඇත.

මෙහි දක්වා ඇති මෙහි භාවනාවේ කොටස් තුනක් ඇත්තේ ය. හිතාහිත මධ්‍යස්ථ සත්ත්වයනට 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 හැකිය. එක් කොටසක් හෝ දෙකක් පාඩම් කර ගෙන භාවනා කිරීම ද සුදුසු ය.

දිශා වශයෙන් කරන භාවනාව වඩාත් හොඳය. එය සදිසාව ගැනම පිළිවෙළින් ද භාවනාව කිරීම සුදුසු ය. එක් දිශාවක සත්ත්වයනට 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 සත්ත්වයනට ම බොහෝ වේලාවක් මෙන් වැඩිය යුතු ය, එයින් ඒ දිශාවේ සත්ත්වයනට ගුණ ලැබේ. මෙහි භාවනාවේ ගුණය වඩා ලැබෙන්නේ ඒ දිශාවේ භාවනාව කරන්නා සම්පයේ සිටින සත්ත්වයනට ය, දුර යත් යත් ගුණය මද වේ.

මෙහි භාවනාවේ අනුසස්.

අංගුත්තරනිකායේ ඒකාදසක නිපාතයේ අනුස්සති වග්ගයේ සූත්‍රයක මෙන්තා වේතෝ විමුත්තියේ අනුසස් එකොළොසක් වදරා ඇත්තේය. ඒ අනුසස් එකොළොස මෙසේ ය.

1. ගෙරවීම් දත් සැපීම් කෙදිරීම් නන් දෙඩීම් ඒ මේ අත පෙරළීම්වලින් තොරව සුවසේ නින්දයාම.
2. කෙදිරීම් ඇනුම් ඇරීම් ඇඟමැලිකැඩීම් ආදියෙන් තොරව පද්මයක් පුබුදුවන්නාක් මෙන් සැපසේ නින්දෙන් අවදිවීම,
3. සර්පයන්ට සොරුන්ට ඇතුන්ට සතුන්ට හසුචීම් ආදි 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 පැහැපත්වී බැබළීම,
10. නොමූලාව කාලක්‍රියා කරන්නට ලැබීම,
11. ඒ ජාතියේ ම රහත් නුවහොත් බ්‍රහ්මලෝකයේ ඉපදීම.

මෙන්නා වේතෝ විමුක්තිය යනු මෛත්‍රීධ්‍යානය ය. ඉහත කී අනුසස් ලැබෙන්නේ මෛත්‍රී භාවනාවෙන් ධ්‍යානලබා ගත් අයට ය. සාමාන්‍ය මෛත්‍රීයෙන් ඒ අනුසස් ලැබෙන්නේ ස්වල්ප වශයෙනි. මද වේලාවක් මෛත්‍රී භාවනාව කොට ඉහත කී අනුසස් නොලැබෙන කල්හි කියන අනුසස් මෛත්‍රීයෙන් නො ලැබේ යයි වරදවා නොසිතා ගත යුතු ය.

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

(ඉතිවුත්තක)

තේරුම:-

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

මෙත් වැඩිය යුතු ආකාරය.

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

මෙක් වැඩිය යුතු ආකාරය දක්වා තර්කානුකූලව 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 මෙක්‍රියක් පවත්වන්නී ද මෙක් වඩන සත් පුරුෂයා විසින් සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි එබඳු මෙක්‍රියක් 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 කළයුතු ය. සිහියෙන් යුක්තවිය යුතු ය. ඇතැම්හු සිල් සමාදන් වී රාජකථාදී තිරශ්චීන කථාවල යෙදී ශීලය කිලිටි කර ගනිති. සිල්ගත් දිනයේදී දේශපාලන කතා, මැති ඇමතිවරුන් පිළිබඳ කතා, ආවාහ විවාහ පිළිබඳ කතා, නැන්දලා ලේලිලා පිළිබඳ කතා, රැකියාපිළිබඳ කතා, ඉඩකඩම්වල අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ කතා, බුදුලේ බෙදීම් පිළිබඳ කතා, වතු කුඹුරු පිළිබඳ කතා, රටේ සරුබව නිසරුව බව පිළිබඳ කතා, දුදරුවන් 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 ධම්ම 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 පිළි ගන්න. ලැබෙන පිළිතුර වැරදි නම් එය වැරදිය කියා පිළිතුරු දුන් තැනැත්තා ගේ 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 කරගැනීම 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 තැන්ය.

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 දැන ගැනීමේ ලකුණු මොනවා ද? පෝය නොවන දිනයක සිල් ගැනීම ගැන කිය යුත්තේ කුමක් ද?
3. සඵඤ්ජන වහන්සේගේ ශ්‍රී දේහය ආදහනය කිරීමෙන් පසු ඉතිරි වූ ධාතුන් වහන්සේලා ගැන සාකච්ඡා කරනු. අසම්භින්න ධාතුන් වහන්සේලා කවරහු ද? කුඩා ධාතුන් වහන්සේලා

කොපමණ ද? ඒවායේ ප්‍රමාණ වර්ණ කෙසේද? යන කරුණු ගැන සාකච්ඡා කරනු. (ප්‍රණෝපදේශය 92/75 පි.)

4. ලක්දිව ඇති සර්වඥ ධාතුන් වහන්සේ ගැන හා පාරිභෝගික වස්තූන් ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (බෞද්ධයාගේ අත්පොත 47/40)
5. වෛතෘ වර්ග කොතෙක් ද? කවරහු ද? (ප්‍රණෝපදේශය 66/57)
6. ශ්‍රී පාද (බුදුරත්නුන්ගේ පියසටහන්) පිහිටවා ඇති තැන් (ප්‍රණෝපදේශය 101/82)
7. වැදීමේ අනුසස් කවරේ ද? (ප්‍රණෝපදේශය 106/85)
8. පූජාව හා දනය ගැන සාකච්ඡා කරනු. (පු. 127/101)
9. දේවපූජා බලිකොවිල් කිරීමෙන් කරවීමෙන් බෞද්ධයන්ගේ සරණශීලයට කුමක් වේ ද? (බෞ: අ: 35/31)
10. බුද්ධ පූජාවට කුමක් කළ යුතු ද? එය යමකු තමාගේ ප්‍රයෝජනයට ගතහොත් කුමක් වේ ද? (පු. 133/105)
11. සහසතු 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. දශපාරමිතා ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
15. පිනක් කළ විට ප්‍රාර්ථනාවක් කළ යුතු ද? (ප්‍රණෝපදේශය 185/143)
16. උපාසක ප්‍රභේද ගැන සාකච්ඡා කරන්න. (බෞ. අ. 49/42)
17. උපාසක ගුණ දශය (බෞ: අ: 52/44)

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

18. හික්ෂුන් වහන්සේලා විසින් නොයා යුතු ගෙය (බෞ: අ: 46)
19. පත්තනික්කුප්පන කර්මය(බෞ: අ: 56/47)
20. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යනු කුමක් ද?
21. චතුරායඝී සත්‍යය ගැන, සාකච්ඡා කරන්න.
22. පඤ්චස්කන්ධය (චතුරායඝී සත්‍යය)
23. ද්වාදසායතනය (අභිධර්ම මාර්ගය 305/240)
24. තීවරණ පස (අ: මා: 277/218)
25. සප්තායඝී ධනය (බෞ: අ: 261/205)
26. පින් කිරීමට අනවකාශ කල් අට (බෞ: අ: 270/211)
27. අෂ්ටලෝක ධර්මය (බෞ: අ: 271/212)
28. ඇමදීමේ අනුසස් (පු: 171/133)
29. කැඳ පිදීමේ අනුසස් (පු: 163/127)
30. මෙලොව විපාක දෙන දනය (බෞ: අ: 148/117)
31. ප්‍රාණසාකාදියෙන් වැළකීමේ බලාපොරොත්තුව නැතිව පත්සිල් 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 ධාතූය කියා තිබෙන ධාතු නොවන දේවලට වැළුම් පිදුම් කිරීමෙන් පිනක් වේ ද?

මේ කරුණු ගැන ද සාකච්ඡා කරන්න.

(සුවිසි 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. ප්‍රාණඝාතයේ අංග
43. ප්‍රාණඝාතයේ ප්‍රයෝග සය
44. අදත්තාදානයේ අංග
45. දුකින් මිදවීමට සතුන් මැරීම
46. සියදිවි නසාගැනීම
47. පස්විසි අවභාරය
48. විකාල භෝජනය හා ගිලන්පස
49. නව්වගීත සිකපදය
50. උච්චාසයන මහාසයන

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

සිල් සමාදන් වන්නට එන පින්වතුන් විසින් සාකච්ඡාවට කරුණක් දෙකක් ද සුදුනම් කරගෙන ඒමට උත්සාහ කළයුතු ය.

දවල් 10.30 සිට 11 දක්වා

ආහාර පුජා පැවැත්වීම

උදය සිල් සමාදන් වීමෙන් පසු ශීලය මෙනෙහි කිරීම, භාවනා කිරීම, දහම් ඇසීම, බණපොත් කියවීම, ධර්මසාකච්ඡාව යන මේවායින් කල් ගෙවා 10-30 ට බුද්ධ පුජාව පිළියෙල කළ යුතු ය. බුද්ධ පුජාව ඉතා පිරිසිදු ලෙස පිළියෙල කළ යුතු ය. කථා කරමින් පුජාව පිළියෙල කළ හොත් අපවිත්‍ර විය හැකිය. එබැවින් කිසි කථාවක් නො කරමින් පුජාව පිළියෙල කළ යුතුය. කතා කිරීමට වුවමනා වුවහොත් ආහාර භාජනවලින් ඇත් වී කතා කළ යුතු ය.

බුඩපුජාව විහාරයට ගෙන යාමේ දී ද එසේ ම පිළිපැදිය යුතු ය. බුඩපුජාව සමහරවිට උපාසක පිරිස අතින් අතට ගෙන යති. එසේකිරීමේ දී ආහාර භාජන හොඳින් වසා නැති නම් සාධුකාර දීම ගාලා කීම නො කළ යුතු ය.

“එවං අචිත්තියා බුද්ධා
බුද්ධ ඉණා අචිත්තියා,
අචිත්තියේසු පසන්තානං
විපාකෝ හෝති අචිත්තියෝ.”

බුඩපුජා පිළියෙල කිරීමේදී ද ගෙන යාමේදී ද පුජාකිරීමට සැරසෙන අවස්ථාවේදී ද පුජා කිරීමෙන් පසු ද මේ ගාලාව සිහි කරනු. එහි තේරුම:- “බුදුවරයෝ මෙසේ ය කියා සිතා ගත නො හැක්කෝය. බුදුවරයන්ගේ ස්වභාවය මෙසේ ය කියා සිතාගත නො හැක්කෝය. අචිත්තය වූ බුදුවරයන් වහන්සේලා කෙරෙහි ප්‍රසන්න වූ පින්වතුන්ට අචිත්තය විපාක ලැබෙන්නේය.”

වැදීමෙහිදී ද මල් පහන්පුජා කිරීමෙහිදී ද විහාර වෛත්‍ය බෝධිත්ති වත් පිළිවෙත් කිරීමෙහි දී ද මේ ගාලාව සිහිකරන්න. ගාලාව කියමින් හෝ ඒවා කරන්න. මේ මහානුභාව සම්පන්න ගාලාවකි. සකලාර්ථ සිඬියට ම උපයෝගී කර ගත හැකි ගාලාවකි. බුරුමයේ විශාල වැඩ කරන උසස් තනතුරු දරන ඇතැම්හු තමතමන් ගේ අභිමතාර්ථ සිඬිය සඳහා නොයෙක් ක්‍රමවලින් මේ ගාලාව භාවිත කරති.

ආහාර බුඩපුජා කිරීමේදී බත් ව්‍යඤ්ජන කැවිලි පලතුරු කිරි තැඹිලි යන ද්‍රව්‍ය රාශියම ගනිති. ඒ ඒ දේවල් වෙන වෙන ම ගාලා කියා පුජා කරන්නට යතහොත් බොහෝ කාලයක් ගතවන දීර්ඝ වැඩක් වේ. එබැවින් ආහාරවලට අයිති වන සියල්ල ආහාර වශයෙන් එක් ගාලාවකින් එකවර පුජා කිරීම පහසු ය. සුදුසු ය. පැන් හා දැහැන් ආහාරවලට අයිති නැත. පළමු කොට පැන් පුජාව කරන්න. ඉන්පසු ආහාර පුජාව කරන්න. ඉන්පසු දැහැන් පුජාව කරන්න.

පුජාව කිරීමේදී පුජා කරන්නට සුදුනම් කර ඇති සියල්ල පුජාසනයේ තබා පසහ පිහිටුවා වැද ඉක්බිති දණින් හිඳ දෙහොත් එක්කොට වැද ගෙන මේ වාක්‍ය කියන්න.

ආහාර පුජාවේදී කියන වන්දනා වාක්‍යය
(හිලන්පස පුජාවෙහිදී ද මෙය කියනු)

සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් මුළුල්ලෙහි පිරු සමත්ස් පාරමිතා කුසල බලයෙන් අධිගමනය කර අර්හත්මාර්ග ඥානයෙන් සවි කෙලෙසුන් තසා සියලු පච්චි සෝද හැර පච්චු වු මාගේ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන්වහන්සේ ආකාශය සේ අතන්ත ගුණ ඇති සේක. මහමෙර සේ උස් වු ගුණ ඇති සේක. මහා සාගරය සේ ගැඹුරු වු ගුණ ඇති සේක. මහපොළොව සේ මහත් වු ගුණ ඇති සේක. පුජා සත්කාර කරන්නා වු සැදැහැටතුන්ගේ ප්‍රාර්ථනා මුදුන්පත් කරදීමට සමත් මහාගුණස්කන්ධයක් ඇති භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට මාගේ කායාදී ද්වාරත්‍රයෙන් වදිමි.

මේ වාක්‍ය කියා පසහ පිහිටුවා තුන්වරක් වදිනු. ඉක්බිති පැන් පුජාවට මේ ගාථාව කියන්න.

පැන් පුජාව

“ධම්මෝදකේන සත්තානං, පාපමල විසෝධකං,
පානියේනාහි පුජේමි, ලෝකනාථං දයාලයං,

ධර්ම නැමැති ජලයෙන් සත්ත්වයන්ගේ පච්චි සෝදා හරින්නා වු කරුණාවට වාසස්ථාන වු ලෝකනාථයන් වහන්සේට මේ පැන්පුජා කරමි. පුජා වේවා.

ආහාර පුජාව

සද්ධම්මාමත දනේන, සුඛාපෙත්තං බහුජ්ජනං
මහාකාරුණිකං බුද්ධං, පුජේමි ආහාරෙනහං.

ශ්‍රී සද්ධර්මය නැමැති අමෘතය ප්‍රදනය කිරීමෙන් බොහෝ ජනයා සැපතට පමුණුවන්නා වු මහාකාරුණික වු භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට පච්චු වු ද, ප්‍රණීත වු ද මේ ආහාරය පුජා කරමි. පුජා වේවා.

දැහැන් පුජාව

යථාචාරී කථාකාරී, ධම්මචාරී මහායසෝ,
තාමිබුලං පතිගණ්භාතු, සත්ථා ලෝකේ අනුත්තරෝ

වෙනසක් නො කොට කියන පරිදිම කරන්නා වූ පරමගම්භීර වතුස්සත්‍ය ධර්මය ප්‍රකාශ කරන්නා වූ මහත් යසස් ඇත්තා වූ ලෝකයෙහි සැමට ම උතුම් වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ තාමිබුලය පිළිගෙන වදාරන සේක්වා.

දෙවියන්ට පින්දීම

කතං අම්භේහි මං පුඤ්ඤං, සබ්බසම්පත්ති සාධකං
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු අම්භෙ රක්ඛන්තු සබ්බදු

මියගිය තැයන්ට පින්දීම

කතං අම්භේහි මං පුඤ්ඤං, සබ්බසම්පත්ති සාධකං
ඤාතයෝ අනුමෝදන්තු, පරලොකමිතො ගතා.

සියලු සත්වයන්ට පින්දීම

කතං අම්භේහි මං පුඤ්ඤං, සබ්බ සම්පත්ති සාධකං
සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු, සුඛිතා භොන්තු තේ සදු.

ප්‍රාර්ථනා

- ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - සුඛාය පටිපත්තියා
- පාපුණ්ණියාමි නිබ්බානං - අජරං අමරංචරං.
- ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - යාව පජ්ජෝමි නිබ්බුතිං,
- තාව සබ්බ භවේස්වාභං - පඤ්ඤවා සීලවා භවේ.
- මහද්ධනෝ මහායසෝ - අජපලෝභෝ අමච්ඡරී
- සදු දුතේ රතෝ සද්ධෝ - සණ්භවාචෝ භවාමිභං
- මෙත්ත චිත්තෝ කාරුණිකෝ - සදු පරහිතේ රතෝ
- ගුණඤ්ඤු ගුණවත්තානං - තේසං සක්කාරකෝ භවේ
- මහබ්බලෝ නිරාතංකෝ - දක්කෝ සබ්බත්ථ සාධනේ,
- සුමිත්තෝ චිරජීවී ච - භවෙය්‍යං ධම්මිකෝ සදු.

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 කළයුතු ය සෙස්සන්ට පිළිකුල් වන පරිදි කැරීම සොටු සිරීම නො කළ යුතුය. තලු ගැසීම සුරු සුරු ගා ඉරිම් නො කළ යුතු ය. කලබල නැතිව බක්ඛුළු වළඳන තැන නො වැටෙන පරිදි පරෙස්සමෙන් වැළඳිය යුතු ය. කරපිඤ්චා කොළ මුරුන්ගා පොතු ආදී ඉවත ලන ද්‍රව්‍ය වළඳන තැන බීම දමා ස්ථානය අපවිත්‍ර නො කළ යුතුය. ඒවා වළඳන පිභානේ කොතක හෝ එකතු කොට ඉවත ලනු. වතුර පරෙස්සමෙන් පාවිච්චි කළ යුතු ය. ශාලාව ඇතුළ හෝ දෙරකඩවල් හෝ දෙරකඩවල් සම්පය හෝ වතුරෙන් අපවිත්‍ර නො කරනු. ආහාර වැළඳීම කළ යුතු අයුරු මෙහි 63 වෙනි පිටුවේ කියා ඇත.

දවල් වන්දනාව

සිල් සමාදන් වූ දිනයේ කෙවරක් 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 වෛතෘදිය වන්දනා කිරීම අපහසු ය. එබැවින් විහාරයෙහි පමණක් වන්දනා කළ යුතුය. දවල් වන්දනාවේදී මතු දැක්වෙන ගාථා භාවිතා කරනු.

බුදුන් වැඳීම

ඉතිපි සෝ හඟවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධෝ, විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුක්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ, හඟවාති.

බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි.
 යේ ච බුද්ධා අතීතා ච, යේ ච බුද්ධා අනාගතා,
 පච්චුප්පන්නා ච යේ බුද්ධා, අහං වන්දමි සබ්බද,
 තත්ථී මේ සරණං අඤ්ඤං, බුද්ධෝ මේ සරණං වරං.

ඒතේන සව්වච්ඡේන හොතු මේ ජයමංගලං,
 උත්තමංගේන චන්දේහං පාදපංසු වරුත්තමං
 බුද්ධේ යෝ බලි තෝ දෝසෝ, බුද්ධෝ බමතු තං මමං.

ධර්මය වැදීම

ස්වාක්ධාතෝ හගචතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ,
 ඒහිපස්සිකෝ, මිපනයිකෝ, පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤුහීති.

ධම්මං ජීවිතපරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි
 යේ ච ධම්මා අතීතා ච, යේ ච ධම්මා අනාගතා
 පච්චුප්පන්තා ච යේ ධම්මා, අහං චන්දුමි සබ්බද
 නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, ධම්මෝ මේ සරණං වරං,
 ඒතේන සව්ව ච්ඡේන, හෝතු මේ ජයමංගලං
 උත්තමංගේන චන්දේහං, ධම්මං ච තිව්ධං වරං,
 ධම්මේ යෝ බලිතෝ දොසෝ ධම්මෝ බමතු තං මමං.

සංඝයා වැදීම

සුපට්ඨපන්තෝ හගචතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපට්ඨපන්තෝ
 හගචතෝ සාවකසංඝෝ, ඤයපට්ඨපන්තෝ හගචතෝ සාවකසංඝෝ,
 සාමීචි පට්ඨපන්තෝ හගචතෝ සාවකසංඝෝ, යදිදං චත්තාරි
 පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිස පුග්ගලා ඒස හගචතෝ සාවකසංඝො,
 ආහුණෙය්යෝ, පාහුණෙය්යෝ, දක්ඛිණෙය්යෝ, අඤ්ඡලිකරණීයෝ,
 අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛේත්තං ලෝකස්සාති.

සංඝං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි.
 යේ ච සංඝා අතීතා ච, යේ ච සංඝා අනාගතා
 පච්චුප්පන්තා ච යේ සංඝා, අහං චන්දුමි සබ්බද
 නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, සංඝෝ මේ සරණං වරං.
 ඒතේන සව්ව ච්ඡේන, හෝතු මේ ජය මංගලං
 උත්තමංගේන චන්දේහං සංඝඤ්ච තිව්ධෝත්තමං
 සංඝෙ යෝ බලිතෝ දොසෝ සංඝෝ බමතු තං මමං.

තෙරුවන් ගුණ හා පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ ගුණ හිස පිහිටුවා වැදීම.

බුද්ධ ධම්මා ව පව්වේක, බුද්ධ සංඝා ව සාමිකා දයෝ හමස්මි මේතේසං ගුණං යාතු සිරේ සද් නිසරණං තිලක්ඛණුපෙක්ඛං නිබ්බානාමන්තිමං සුඛං සුවන්දේ සිරසා නිව්චං ලභාමි තිව්ධා මහං නිසරණං ව සිරේ යාතු, සිරේ යාතු තිලක්ඛණං, උපෙක්ඛා ව සිරේ යාතු, නිබ්බානං යාතු මේ සිරේ බුද්ධේ සකරුණේ වන්දේ, ධම්මේ පව්වේක සම්බුද්ධේ සංඝෙ ව සිරසා යේ ව, තිධා නිව්චානාමාමහං.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දවල් දනය වළඳා මද වේලාවක් විවේක ගැනීම සඳහා ගඳ කිළියට පිවිසෙන්නට සුදුනම් වන වේලෙහි උන්වහන්සේ වදින්නට බොහෝ ශ්‍රාවකයෝ එකතුට පැමිණෙන්නාහ. තථාගතයන් වහන්සේ ගඳකිළියේ පඩිය මත සිටගෙන ඔවුන්ගේ වන්දනාව පිළිගෙන ඔවුන්ට 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 කළයුතුය. එය සිහි කිරීමක් වශයෙන් ඉහත දැක් වූ ගාථා කියා අවසානයෙහි මේ බුද්ධාවවාදයක් බුදුරුවට වැදගෙන ම සජ්ඣායනා කරන්න.

බුදුන් වහන්සේ දිනපතා දවාලෙහි කරන අවවාදය.

අප්පමාදේන හික්ඛවේ සම්පාදේථ. දුල්ලගෝ බුද්ධුප්පාදෝ ලෝකස්මිං. දුල්ලගෝ මනුස්සත්තපට්ඨාගෝ. දුල්ලගා බණ සම්පත්ති. දුල්ලගා පබ්බජ්ජා. දුල්ලගං සද්ධම්මසවණං.

ඉක්බිති මේ ගාථා ද කියා වදින්න.

සොළොස්මස්ථානය වැදීම

මහියංගණං නාගදීපං, කළ්‍යාණං පදලාඤ්ජනං
දිවාගුහං දීඝවාපි වෙනියං මුනියංගණං
තිස්සමහාවිහාරඤ්ච බෝධිං මරිචචට්ඨියං,
සොණණමාලි මහාවේනිං, ථූපාරාම හයාහිරිං,

ජේතවනං සේලවේනිං, තථා කාවරගාමකං,
ඒතේ සෝළස ධානානි අභං චන්දම් සබ්බද්ද.

සියල්ල එකවර වැදීම

චන්දම් වේනියං සබ්බං, සබ්බධානෝසු පතිට්ඨිතං,
සාරිරික ධාතු මහාබෝධිං, බුද්ධරූපං සකලං සද්ද.

පින්දීම

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

භවග්ගුපාදය අවිච්චි හෙට්ඨතො
එත්ථන්තරේ සත්තකායුපපන්නා
රූපී ඇරපී ච අසඤ්ඤී සඤ්ඤීතො
දුක්ඛා පමුඤ්චන්තු ඵ්ඵසන්තු නිබ්බුතීං.

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

පාර්ථනා

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

විවේක කාලය

දවල් වැදීමෙන් පසු 2 දක්වා හෝ 2-30 දක්වා හෝ විවේක ගන්න. මුළු දවස ම වාඩිවීමෙන් හා සිටගෙන සිටීමෙන් ගත කිරීම අපහසු බැවින් විවේක කාලයේ භාන්සි වී හෝ වැකිරගෙන හෝ සිටින්න. එසේ සිටින කාලයේ කාමචිතර්කාදියෙන් තොරව යම් කිසි 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 වලද 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 කරමින්ම 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 දවසේදී උදලු පාවිච්චි නොකිරීම වඩා හොඳ ය.

තව ද මේ කාලයේ දී සවස පූජාව සඳහා මල් පහන් සුවද දැහැන් ගිලන්පස පිළියෙළ කරන්න. ඒවා පිළියෙළ 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 පිති
වරමේව හි සා පිති
කසිනේතපි ජම්බුදීපස්ස”**

“බුද්ධ යන වචනය කියන්නා වූ යමකුගේ කයෙහි යම් බුද්ධාලම්බන 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 හා වන්දනාව

සවස සිල් සමාදන්වීමෙන් පසු සිල් දුන් ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් යම් කිසි ධර්මාවවාදයක් ලැබෙන හොක් එය ද අසා සවස පූජාවට සුදනම් විය යුතු ය, පූජාව සඳහා පහත් සුදුසු තැන්වල කලින් දැල්විය යුතු ය. පොල්කෙල් පහත්, ඉටිපන්දම්, සුවඳ කුරු යන මේවා දැල්වීම පූජනීය ස්ථානවලට භාතියක් නොවන පරිදි නුවණින් කළ යුතු ය. විහාර ගෙවල බොහෝ පහත් දැල්වීමෙන් ගෙය රත්වී ඒවායේ සායම්වලට හානි වේ. දුම් වැදීමෙන් ඒ ස්ථාන කළු වේ. මේවා ගැන සැලකිල්ලක් නොකොට පමණ ඉක්මවා පහත්, සුවඳ කුරු, කපුරු දල්වා ඇතැම්හු සිද්ධස්ථාන විනාශ කෙරෙති. සිද්ධස්ථාන විනාශ කිරීමේ පාපයට අසු නො වන පරිදි පූජා 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 පසහ පිහිටුවා වැඳ මේ ගාථා කියා පූජා කරන්න. පොත බලා ගෙන හෝ පූජා කරන්න. නැතහොත් හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් ලවා හෝ උපාසක පිරිසෙන් ම කෙනකු ලවා හෝ කියවා ගෙන පූජාව හා වන්දනාව කරන්න.

පළමුවෙන් මෙසේ පහත් පූජාව කරන්න.

“වේනෙය්‍ය හදයේ මොහං, තමොක්ඛන්ධ විනෝදකං,
දීපේතේතේන පුජේම්, පඤ්ඤ දීපධරං ජීනං.
ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේන, පඤ්ඤවා සීලවා සද,
හවිත්වාන ලහේ සීසං. ධම්මචක්ඛුං අනුත්තරං.”

වේනෙයා ජනයන්ගේ හෘදයෙහි හටගත් මෝහාන්ධකාරස් කන්ධය දුරු කරන්නා වූ ප්‍රඥ නමැති ප්‍රදීපය දරන්නා වූ පස් මරුන් දිනු හෙයින් ජීන නම් වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ ප්‍රදීපය පූජා කරමි; පූජා වේවා.

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

මල් පූජාව

අනන්ත ගුණවණ්ණස්ස, සුද්ධසීල සුගන්ධිනෝ,
ලෝකනාථස්ස පුජේමි, පුජ්ඵමේතං මනෝරමං,
ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේත, හවිත්වා සීලවා සද,
පජ්ජෝමි පරමං සත්තිං, නිබ්බානං බුද්ධවණ්ණිකං.

අනන්ත ගුණ නමැති වර්ණයන් ඇත්තා වූ ශුද්ධ වූ ශීල සුගන්ධය ඇත්තා වූ ලෝකනාථයන් වහන්සේට මේ මනරම් මල් පූජාකරමි; 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 පුජේමි, ලෝකනාථං දයාලයං.

ධර්ම නමැති පවිත්‍ර ජලයෙන් සත්වයන් ගේ පව් සෝද හරින්නා වූ කරුණාවට වාසස්ථාන වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ පැන් පූජා කරමි; පූජා වේවා.

ගිලන්පස පූජාව

තිදෝස සමනං දේහ, බලදං ආයුචච්චිතං,
ගිලානපච්චයං ඒතං පණිකං මධුරං සුචිං.
මහාදයස්ස පුජේමි කිලේසාමයභාරිනෝ,
පුඤ්ඤේනේනෙත පජ්ජෝමි, 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.

දැහැන් පූජාව

යථාචාදී තථා කාරී, ධම්මචාදී මහායසෝ
තාමිබුලං පතිගණ්භාතු, සත්ථා ලෝකේ අනුක්තරෝ

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 තාමිබුලය පිළිගෙන වදරන සේකිවා.

සුවද දුම් පූජාව

දේසෙත්වා පවරං ධම්මං පාපාමගන්ධනාසකං,
සුගන්ධිනාහං ධූපේන පූජේමි ලෝකනායකං,

උතුම් වූ ධර්මය දේශනා කොට සත්ත්වයන් ගේ පවි නමැති කුණුගද දුරු කරන්නා වූ ලෝකනායකයන් වහන්සේට මේ සුවද දුමින් 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 වැදීම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.
(තුන් වරක් කියනු)

(බුද්ධ වන්දනාව)

තං බෝ පන හගවත්තං ගෝතමං ජීවං කල්‍යාණෝ කිත්ති-
 සද්දෝ අබ්භග්ගතෝ, ඉතිපි සෝ හගවා අරහං, සම්මාසම්බුද්ධෝ,
 විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ, සුගතෝ, ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිස-
 ධම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධෝ හගවාති, සෝ ඉමං
 ලෝකං සදේවකං සමාරකං සබුග්ගමකං සස්සමණ්ණාග්ගමණීං පජං
 සදේව මනුස්සං සයං අභිකද්දා සච්ඡිකත්වා පවේදෙති, සෝ ධම්මං
 දේසෙති ආදිකල්‍යාණං මජ්ඣේ කල්‍යාණං පරියෝසාන කල්‍යාණං
 සාත්ථං සච්ඡාසනං කේවල පරිපුණ්ණං පරිසුද්ධං බුග්ගවරියං
 පකාසෙති, තං හගවත්තං අරහත්තං සම්මාසම්බුද්ධං සරණං
 ගච්ඡාමි, සම්මාසම්බුද්ධං සිරසා නමාමි.

ඒ භාග්‍යවත් ගෝතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ යහපත් වූ
 කීර්ති සෝභය ලෝකයෙහි මෙසේ පැන නැංගේය. ඒ භාග්‍යවත්
 බුදුරජාණන් වහන්සේ සරාසංඛ්‍ය කල්පලක්ෂයක් මුළුල්ලෙහි රැස් කළ
 පාරමිතා කුශල බලයෙන් ලත් අර්හත් මාර්ග ශුභයෙන් සවාසනා සකල
 ක්ලේශ ප්‍රභාණයෙන් පරිශුද්ධ ව සර්වශුන්වාදී අපරිමිත ගුණයෙන්
 යුක්ත ව මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බුග්ග 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 ශෛශ ධර්මය පරෝපදේශ
 රහිත ව තමන් වහන්සේගේ ශුභයෙන් නිර්වශේෂයෙන් මැනවින් දැන
 වදල බැවින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

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

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ශාස්වතෝච්චේද දෘෂ්ටි
 සංඛ්‍යාත ලාමක අන්තද්වයට නො බැස මධ්‍යම ප්‍රතිපදව වූ අෂ්ටාංගික
 මාර්ගයෙන් පරමසුන්දර නිර්වාණයට පැමිණ වදල බැවින් සුගත
 නම් වන සේක.

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

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ජාතිමාන පුණ්‍යමාන බලමාන ප්‍රඥමාන ගුණමාන සාධිමානාදී අනේක මාතයෙන් උඩගු වූ තන්දෝපතන්ද අංගුලිමාල සච්චක බකබ්‍රහ්මාදී එඩිතර පුද්ගලයන් පවා දමනය කොට හික්ම වීමෙහි සමත් බැවින් අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

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

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පරමගම්හිර වතුස්සත්‍ය ධර්මය ජනයාට අවබෝධ කරවන හෙයින් බුද්ධ නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සකල ලෝක වාසින් විසින් ගරු කළයුතු හෙයින් ද ඵෙශ්වර්ස ධර්ම යශස් ශ්‍රී කාමප්‍රයත්ත සංඛ්‍යාත ඡට්ඨ භාග්‍යයෙන් යුක්ත වන හෙයින් ද භගවා නම් වන සේක.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවියන් සහිත වූ මරුන් සහිත වූ බ්‍රහ්මයන් සහිත වූ ඉමණ්‍යාහ්මණයන් සහිත වූ මේ ලෝකය දෙවි මිනිසුන් සහිත වූ සත්ත්ව සමූහය අතිකකුගේ උපදෙස් වලින් 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 ව්‍යාඤ්ජන සම්පත්තියෙන් යුක්ත වූ අඩු වැඩි නැති ව සියල්ල සම්පූර්ණ වූ ධර්මය දේශනා කරන සේක. ඒකාන්තයෙන් ත්වතට පමුණුවන්නා වූ පරිශුද්ධ වූ ප්‍රතිපදවක් ප්‍රකාශ කරන සේක.

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

ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සමාසක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේ මාගේ ශීර්ෂයෙන් අභ්‍යාදර ගෞරවයෙන් වදිමි.

(ධම් වන්දනාව)

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ, ජ්භි පස්සිකෝ, ඕපහසිකෝ, පච්චත්තං, වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤහිති, ඉමේහි ජහි ගුණේහි සමන්තාගතං ධම්මරතනං සරණං ගච්ඡාමි, ධම්මරතනං සිරසා නමාමි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සපයාගැනීමට නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය අඩුවැඩී නැති ව මූල මැද අග යන සෑම තැන ම යහපත් කොට දේශනය කරන ලද්දේ ය.

ඒ නවලෝකෝත්තර ධර්මය තමා විසින් ම දැක 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 අත්‍යයන්ට බල කිරීමට වුව ද සුදුසු වන්නේ ය.

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

ඒ නවලෝකෝත්තර ධර්මය විශ්‍යන්ට ස්වසන්තානයෙන් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැකි ධර්මයක් වන්නේ ය.

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

(සධස වන්දනාව)

සුපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, ඥායපටිපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, සාමීච්චිපන්නෝ හගවතෝ සාවකසංඝෝ, යදිදං චන්තාරි පුරිස යුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා ඒස හගවතෝ සාවකසංඝෝ ආහුතෙය්‍යෝ පාහුතෙය්‍යෝ, දක්ඛිණෙය්‍යෝ, අඤ්ඤාකරණීයෝ, අනුත්තරං පුඤ්ඤාකරණීයං ලෝකස්සානි, ඉමෙහි නවහි ගුණෙහි සමන්තාගතං සංඝරතනං සරණං ගච්ඡාමි, සංඝ රතනං සිරසා නමාමි.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ ඒකාන්තයෙන් නිවනට පමුණුවන යහපත් ප්‍රතිපත්තියක් පුරන සේක. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සංඛ්‍යාත සෘජු ප්‍රතිපත්තිය පුරන සේක. ඒකාන්තයෙන් නිවනට පමුණු වන අධිශීල අධිචිත්ත අධිප්‍රඥා සංඛ්‍යාත ප්‍රතිපත්තිය පුරන සේක. දුටු විට හුනස්නෙන් නැගී සිටිමි ආදී සාමීච්චි කර්මයට සුදුසු වන සේ පිළිපත් සේක. යම් ඒ පුරුෂ යුග්මයෝ සතර දෙනෙක් වෙන්ද පුරුෂ පුද්ගලයෝ අට දෙනෙක් වෙන් 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 පිලියෙල කල දෙය වුව ද පිදීමට සුදුසු වන සේක. අනාගතයෙහි ලැබෙන පින්පල සඳහා දෙන දෙය පිරිනැමීමට සුදුසු වන සේක. දෙ අත් තහා වැදීමට සුදුසු වන සේක. මේ නව ගුණයෙන් සමන්විත වූ සංඝරත්නය මම දිවිහිමියෙන් සරණ යෙමි. ඒ සංඝරත්නයට මාගේ ශිර්ෂයෙන් අත්‍යාදර ගෞරවයෙන් වදිමි.

සාධු. සාධු. සාධු.

වෛත්‍ය වන්දනාවට හා බෝධි වන්දනාවට නො යන්නේ නම් විහාරයේ වැඳුම් පිදුම් 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 කියවීම්, ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීම් සුදුසු පරිදි කරනු.

තවත් වන්දනා ක්‍රම:-

මතු දැක්වෙන වන්දනා ක්‍රම ද කැමති නම් භාවිතා කරන්න.

ධර්මකාය වන්දනා ක්‍රමය

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

වන්දනා වාක්‍යය:-

සබ්බඤ්ඤත ඥාණපවර සීසං, නිබ්බාණාරම්මණ විලසිත කේසං, චතුත්ථස්සධාන පවර ලලාටං, වජිරඥාණ සමාපත්ති පවර

උණණාහාසං, නීලකසිණ සෝභාතික්කන්ත පවර හමුසුගලං, දිබ්බවක්ඛු පඤ්ඤා චක්ඛු සමන්තචක්ඛු බුද්ධචක්ඛු ධම්මචක්ඛු පවරචක්ඛු ද්වයං, දිබ්බසෝතඥණ පවර සෝතද්වයං, ගෝත්‍රභූ ඤාණ පවර උත්තුංග ඝාණං, මග්ගඵල විමුක්තිඵල ඤාණ පවර ගණධද්වයං, සත්තිංස බෝධිපක්ඛිය ඤාණපවර සුභ දන්තං, ලෝකීය ලෝකුත්තර ඤාණ පවර ඔට්ඨද්වයං, චතුමග්ග ඤාණ පවර චතුද්ධං, චතුසච්ච ඤාණපවර ජීවිහං, අප්පට්ඨ ඤාණ පවර හණුකං, අනුත්තර විමොක්ඛාධිගම ඤාණ පවර කණ්ඨං, තිලක්ඛණ ඤාණ පවර ගීවචිරාජිතං, චතුසච්ච ඤාණ පවර බාහුද්වයං, දසානුස්සති ඤාණ පවර වට්ටංගුලී සෝභං. සත්තසම්බොජ්ඣංග පවර උරතලං, ආසයානුසය ඤාණ පවර ඵත යුගලං, දසබල ඤාණ පවර මජ්ඣධිමංගං, පටිච්චසමුප්පාද ඤාණ පවර නාහිං, පඤ්චිත්ථිය පඤ්චබල පවර ජසනං, චතුසච්චඤාණ පවර උරුද්වයං, දසකුසල කම්මපථ පවර ජංඝාද්වයං, චතුර්ද්ධිපාද පවර පාදද්වයං, සීල සමාධි පඤ්ඤා පවර සංඝාටිං, හිරොත්තජප පවර පංසුකුල චීවරං, අට්ඨංගික මග්ග ඤාණ පවර අන්තරවාසකං, චතුසතිපට්ඨාන පවර කායබන්ධනං, අඤ්ඤෙසං දේව මනුස්සානං යස්ස තමග්ගාදී ඤාණං සබ්බඤ්ඤුත ඤාණාදී ධම්මකාය මනං, තං බුද්ධං නමේහං ලෝකනායකං.

තේරුම

සියල්ල දත් නුවණ නමැති උතුම් හිස ඇත්තා වූ නිවන් අරමුණ නමැති ලෙල දෙන කේශයන් ඇත්තා වූ, සිවුදහන් නමැති උතුම් නළල ඇත්තා වූ, වජ්රඤාණ සමාපත්ති නමැති උතුම් උරණුරෝම ශෝභා ඇත්තා වූ, නීල කසිනයාගේ අලංකාරය ඉක්මවා සිටින උතුම් බැම යුවල ඇත්තා වූ, දිබ්බවක්ඛු පඤ්ඤාවක්ඛු සමන්ත චක්ඛු බුද්ධචක්ඛු ධම්මචක්ඛු යන පඤ්ච ඤාණ නමැති උතුම් නෙත් යුවල ඇත්තා වූ, දිව්‍යංශ්‍රෝත්‍රඥාන නමැති උතුම් කන් යුවල ඇත්තා වූ ගෝත්‍රභූ ඤාණ නමැති උතුම් උස් නාසය ඇත්තා වූ, මාර්ගඵල විමුක්ති ඵලඥාන නමැති උතුම් දෙකන්මුල් ඇත්තා වූ, සත්තිස්බෝධිපාකමික ධර්ම නමැති උතුම් දන්තයන් ඇත්තා වූ, ලෝකික ලෝකෝත්තරඥාන නමැති උතුම් තොල් සහල ඇත්තා වූ, සතර මාහී ඤාණ නමැති උතුම් ද්වය ඇත්තා වූ, චතුස්සත්‍යඥාන නමැති උතුම් දිව ඇත්තා වූ, අප්‍රතිහත ඥාන නමැති උතුම් හනු

ඇත්ත වූ, අනුන්තර විමෝක්ෂාධිගමයෙන් නමැති උතුම් කණ්ඨය ඇත්ත වූ, ත්‍රිලක්ෂණයෙන් නමැති උතුම් ශ්‍රීවය ඇත්ත වූ, චතුස්සත්‍යයෙන් නමැති උත්තම බාහු ඇත්ත වූ දශානුස්මාතිඥාන නමැති උතුම් වට ඇඟිලි ශෝභාව ඇත්ත වූ, සප්ත බෝධාංග නමැති උතුම් ළය ඇත්ත වූ, ආශයානුශයයෙන් නමැති උතුම් තන යුවළ ඇත්ත වූ, දශබලයෙන් නමැති උතුම් මධ්‍ය ශරීරය ඇත්ත වූ, ප්‍රතීත්‍යසමුපත්පාදයෙන් නමැති උතුම් නැබ ඇත්ත වූ, පඤ්චේන්ද්‍රිය පඤ්චබල නමැති උතුම් උකුල ඇත්ත වූ, චතුස්සත්‍යයෙන් නමැති කලවා යුවළ ඇත්ත වූ, දශකුශලකර්මපථ නමැති උතුම් කෙණ්ඩා ඇත්ත වූ, සතර සාද්ධිපාද නමැති උතුම් පා යුවළ ඇත්ත වූ, ශීල සමාධි ප්‍රඥ නමැති උතුම් සහල සිවුර ඇත්ත වූ, හිරිමතප් නමැති පාංශුකුල වීචරය ඇත්ත වූ, අෂ්ඨාංගික මාර්ගයෙන් නමැති උතුම් අදන සිවුර ඇත්ත වූ, සතරසතිපට්ඨාන නමැති පටිය ඇත්ත වූ අත් දෙවිමිනිසුන්ට වඩා අතිශයින් බලෙන්තා වූ, සඵඤ්ඤාඥාදී ධර්මකායචිත්තයන් ඇත්ත වූ, ලෝකනායක වූ ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ මම වදිමි.

බුරුම වන්දනා ගාථා

මේ වන්දනාගාථා 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 වෙන්වෙන් 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 ජහං,
අමතං අමතං සන්තං, අසමං අසමං දදං,
2. සරණං සරණං ලෝකං, අරණං අරණං කරං,
අභයං අභයං ධාතං, නායකං නායකං තමේ.

තෝරුම:-

සුන්දර කථා ඇත්ත 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 රාගාදී කෙලෙස් සහිත වූ විනේය ජන සන්නානයන්හි රාගාදී 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,
අමිත 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 අතුලය වූ දශබලධාරීන් වහන්සේ වදිමි.

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

තේරුම:-

ස්ථිර ව පිහිටි සමාධි ඇත්තා වූ අර්භත්ඵල නමැති ඡත්‍රය දරන්නා වූ යම් බුදු කෙනෙකුන් 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 ලක්ඛණ චිත්‍රදේහං,
දේහජ්ජුති නිශ්ගත පඡ්ජලත්තං,
පඤ්ඤ ධිති සීල ගුණෝසවිත්දං,
වන්දේ මුනිමන්තිම ජාති යුක්තං.

තේරුම:-

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

6. පාතෝදයං බාල දිවාකරං ච,
මජ්ඣේධි යතීතං ලසිතං සිරිහි,
පුණ්ණිනද්‍ර සංකාස මුඛං අනේජං,
චන්දමි සබ්බඤ්ඤු මහං මුනින්දං.

තේරුම:-

උදයකාලයේ උදාවන බාලසූර්යයා මෙන් හික්ෂු සමූහය මැද ශ්‍රීයෙන් ලීලෝපේත වන්නා වූ පූර්ණ චන්ද්‍රයා බඳු මුව ඇත්තා වූ තෘෂ්ණා විරහිත වූ සියල්ල දන්නා වූ මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේ මම වදිමි.

7. උපේත පුඤ්ඤෝ වර බෝධිමුලේ,
සසේන මාරං සුගතෝ ජීනිත්වා,
අබුජ්ඣධි බෝධිං අරුණෝදයමිහි,
නමාමි තං මාරජීනං අභංගං.

තේරුම:-

සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයෙහි රැස් කළ පාරමි.තා කුසලස්කන්ධයෙන් යුක්ත වූ සුගතයන් වහන්සේ උත්තම වූ බෝධි මූලයේ දී සේනා සහිත වශවර්ති මාරයා පරදවා වෛශාබ පෞර්ණමී දිනයේ අරුණෝදයේදී සමාක් සම්බෝධිය අධිගමනය කළ සේක. පස්මරුන් දිණු මාරයන් විසින් පැරදවිය නොහැකි වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

8. රාගාදිජේද්‍ය මල ඤාණ බග්ගං
සතී සමඤ්ඤ ඵලකාහිගාභං,
සීලෝස ලංකාර විභුසිතං තං,
නමාමි හිඤ්ඤ වරමිද්ධුපෙතං.

තේරුම:-

රාගාදී කෙලෙසුන් සිදින නිර්මල වූ අරහත් මාර්ග ඥාන සංඛ්‍යාත කඩුව ඇත්තා වූ සම්මාසනී නම් වූ පලිභ ගෙන සිටින්නා වූ ශීල රාශිය නමැති අලංකාරයෙන් සැරසී සිටින්නා වූ අභිඥා නම් වූ උත්තම සාධි ඇත්තා වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

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

තේරුම:-

කරුණා මෙත්‍රී 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 හේන්නා වූ ඒ භාග්‍යවතුන්වහන්සේ වදිමි.

10. තහිං තහිං පාරමී සඤ්චයං චයං,
 ගතං ගතං සබ්බි සුඛප්පදං පදං,
 නරා නරාතං සුඛ සම්භවං භවං
 නමා නමාතං ජීන පුංගවං ගවං.

තේරුම:-

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

11. මග්ගංග නාවං මුනි දක්ඛ නාවිකො,
 ඊහා පියං ඤාණකරෙන ගාහකො,
 ආරුය්හ යෝ තාය බහු භවණ්ණවා,
 කාරෙසී තං බුද්ධ මඤ්ජපහං නමේ.

තේරුම:-

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

- 12. සමතිංසති පාරමිකම්භරණං,
 වර බෝධිමුලේ වතු සච්චදසං,
 පරමිද්ධිගතං නර දේව හිතං,
 තිහවුපසමං පණමාමි ජිනං.

තේරුම:-

සමක්‍රිංශන් පාරමිතාවන් රැස් කළා වූ උත්තම වූ බෝධි මූලයේ දී සිවුසස් දැක වදළා වූ පරම සෘඪියට පැමිණ ඇත්තා වූ දෙවිමිනිසුන්ට හිත වූ හවත්‍රයෙන් මිදුණා වූ ජිනයන් වහන්සේ වදිමි.

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

තේරුම:-

බොහෝ කුශලයන්ගෙන් හටගන්නා වූ දෙතිස් මහාපුරුෂලක්ෂණ ඇත්තා වූ රාගාදී කෙලෙස් රජස් නැත්තා වූ ආකාශය බඳු නුවණ ඇත්තා වූ මහමේරු පර්වතය සේ අකම්ප්‍ය සමාධි ඇත්තා වූ පියුම් සේ සිසිල් වූ ශීලයෙන් යුක්ත වූ පෘථුවිය බඳු ඉවසීම් ඇත්තා වූ ජිනයන් වහන්සේ වදිමි.

- 14. යෝ බුද්ධෝ සුමති දිවේ දිවාකරෝ'ව,
 යෝහන්තෝ රතිජනනෝ සිලාසනමිහි,
 ආසින්නෝ සිවසුබදං අදේසි ධම්මං,
 දේවානං තමසදිසං නමාමි නිව්චං,

තේරුම:-

සුන්දර ප්‍රඥව ඇත්තා වූ යම් බුදුවරයන් වහන්සේ කෙනෙක් දිවාකාලයේ දිවාකරයා මෙන් බැබලෙමින් රතිජනක වූ පාණ්ඩුකම්බල

ශෛලාසනයෙහි වැඩිහුන් සේක් නිවන් සුව ගෙන දෙන්නා වූ අභිධර්මය දෙවියනට දේශනය කළ සේක් ද අසදාශ වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිත්‍යයෙන් වදිමි.

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

තේරුම:-

යම් බුදුවරයන් වහන්සේ කෙනෙක් අවිකල වූ ද නිරාකුල වූ ද පාදපත්ම නමැති මෘදු තලයෙහි හටගන්නා වූ එකසිය අටක් වකු ලක්ෂණයන් කරණ කොට තුන්ලෝ වැසියන් හා උපමා නො කළ යුතු බවට පැමිණි සේක් ම ය. සකල ලෝකවාසීන් විසින් සුදන ලද්දා වූ අසම වූ ඒ ලෝකනාථයන් වහන්සේ වදිමි.

- 16. බුද්ධං නරානර සමෝසරණාධිචිත්තං,
පඤ්ඤා පදීප ජුනියා විහතන්ධකාරං,
අත්ථාහිකාම නර දේව හිතාවහන්තං,
වන්දමි කාරුණික මග්ග මනන්ත ඤාණං.

තේරුම:-

දෙවි මිනිසුන් එක්රැස් වන ස්ථානය වූ ස්ථිර සිත් ඇත්තා වූ ප්‍රඥ නමැති ප්‍රදීපාලෝකයෙන් නැසූ 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 පගත්ත්වා,
වන මිසි පතනවිහං සඤ්ඤතානං නිකේතං,
තහිමකුසල ඡෙදං ධම්මවක්කං පචත්තෝ,
තමකුල මහිකන්තං වන්දනෙය්‍යං නමාමි.

තේරුම:-

සකල ලෞකික ලෝකෝත්තර ගුණයන් ගේ පිහිටි ස්ථානය වූ යම් මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේ කෙනෙක් කාය චිත්තයන් හික්මවා

සිටිනා යකිත්ගේ වාසස්ථානය වූ ඉසිපතන නම් වූ වනයට එළඹ එහි අකුසල් නසන්නා වූ ධර්ම වක්‍රය පැවැත්වූ සේක් ද ඉතා යහපත් වූ අසම වූ වැදීමට සුදුසු වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 18. සුවිපරිවාරිතං සුරුවිරප්පභාගි රත්තං,
සිරිවිසයාලයං ගුපිත මිත්‍රියේභුපේතං,
රවිසසි මණ්ඩලප්පභුති ලක්ඛණෝපවිත්තං,
සුරතර පුජිතං සුගත මාදරං නමාමි.

තේරුම:-

රාගාදී කෙලෙස් මල නැති හෙයින් ශුඛ වූ ආයඝීයන් විසින් පිරිවරන ලද්ද වූ අතිශයින් ශෝභාවත් වූ ශරීර කාන්තියෙන් රැඳී සිටින වූ ප්‍රඥ පුණ්‍ය සංඛ්‍යාත ශ්‍රී සමූහයාට වාසස්ථාන වූ ආරක්ෂා කරන ලද වක්ෂුරාදී ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන් යුක්ත වූ සුයඝීමණ්ඩල වන්ද්‍ර මණ්ඩලාදී ලක්ෂණ වලින් විචිත්‍ර වූ පතුල් ඇත්තා වූ දෙවිමිනිසුන් විසින් පුදන ලද්ද වූ සුගතයන් වහන්සේ ආදරයෙන් වදිමි.

- 19. මග්ගෝඵම්පේන මුහපට්ඨාසාදි උල්ලෝල වීචිං.
සංසාරෝසංතරිත මහයං පාරපත්තං පජානං,
නාණං ලේණං අසම සරණං ඒකතිත්ථං පතිට්ඨං.
පුඤ්ඤක්ඛේතං පරමසුඛදං ධම්මරාජං නමාමි.

තේරුම:-

ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාර්ගය නමැති පසුරෙන් ලෝභ ද්වේෂ මෝහාදී මහරළ කුචාරළ ඇත්තා වූ සංසාර සාගරය එතර කළාවූ ජාත්‍යාදී භය රහිත වූ සංසාර සාගරයාගේ පරතෙරට පැමිණ වදළා වූ සත්ත්වයනට ආරක්ෂාවක් වූ ද භයට පත් වූවන්ට සැහ වීමට ස්ථානයක් වූ ද අසභාය පිළිසරණක් වූද නිවන නමැති පරතෙරට යාමට එකම කීර්ථය වූ ද සත්ත්වයනට පිහිට වූ ද පුණ්‍යක්ෂේත්‍ර වූ ද පරම සුඛය දෙන්නා වූ ද ධර්මරාජයන් වහන්සේ වදිමි.

- 20. කණ්ඩම්බ මුලේ පරහිතකරෝ යෝ මුනින්දෙ නිසින්තෝ,
අවිජෙරං සීසං නයන සුභගං ආකුලන්තග්ගි ජාලං.

දුප්ඵලද්ධංසං මුනහි ජහිතං පාටිභේරං අකාසි,
වන්දේ තං සෙට්ඨං පරම රතිජං ඉඨි ධම්මේනුජේතං.

තේරුම:-

පරහිතකර වූ යම් මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේ කෙනෙක් කණ්ඩ නම් වූ අඹරුක මූල වැඩහිඳු ජනයන් විශ්මයට පත්කරන්නා වූ දෙවිමිනිසුන්ගේ නේත්‍රයන්ට යහපත් වූ ජලයෙන් ආකූල ගිනිදැලින් යුක්ත වූ දෘෂ්ටි ජාලයන් විධිවංසනය කරන්නා වූ සකල සඵඤ්චරයන් වහන්සේලා විසින් නො හරන ලද්ද වූ ප්‍රාතිහාර්යය භීසුයෙන් කළ සේක් ද ශ්‍රේෂ්ඨ වූ පරම රතිජනක වූ සෘඪිධර්මයන් ගෙන් යුක්ත වූ ඒ මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේ වදිමි.

21. මුනින්දකකෝ යච්චෙකොද්දුදයරුණෝ කුණුවිත්තිණ්ණ ඛිම්බෝ විනෙයාප්පාණෝසං කමල කථිකං ධම්මරංසි වරේහි සුබෝධෙසි සුද්ධෙ තිභවකුභරේ බ්‍යාපිතක්කිත්තිනඤ්ච තිලෝකේකචකඬුං දුබ්බසහනං තං මහේසිංනමාමි.

තේරුම:-

මහා කරුණා සංඛ්‍යාත අරුණාලෝකය ඇත්තා වූ ඥාන සංඛ්‍යාත පුළුල් මඩුලු ඇත්තා වූ අසභාය වූ යම් මුනින්ද්‍ර නමැති සුයඝ්මණ්ඩලයක් භවත්‍රය නමැති විලෙහි ශුද්ධ වූ පදම නමැති විනේයජන සමූහය උත්තම වූ ශ්‍රී සද්ධර්ම රශ්මියෙන් ප්‍රබෝධ කළ සේක් ද පතලා වූ කීර්ති ඇති තුන්ලොවට අසභාය නේත්‍රයක් වූ සෙස්සන්ට ඉවසිය නොහෙන කරුණු ඉවසීමට සමත් වූ මහේරමීන් වහන්සේ වදිමි.

22. යෝ ජිනෝඅනේක ජාතියං සපුත්තදරමංගජිවිතමපි බෝධිපේමතෝ අලග්ගමානසෝ අද්‍යසියෙව අත්ථිකස්ස, දනපාරමිං තතෝ පරං අපුරි සීලපාරමාදිකමපි තාසමිද්ධියො පයාත මග්ගතං තමේක දීපකං නමාමි.

තේරුම:-

පස්මරුන් දිනු හෙයින් ජීන නම්වූ යම් බුදුවරයන් වහන්සේ කෙනෙක් සම්බෝධිය කෙරෙහි ප්‍රේමයෙන් අඹුදරුවන් සහිත වූ

ශරීරාවයවයන් ද ජීවිතය ද ඒවා කෙරෙහි ඇල්මක් නැතිව ඒවායින්' වුවමනා කැනැත්තාට දුන් සේක් ද දන පාරමිතාව ද නැවත ශීල පාරමිතාදිය ද පිරු සේක් ද ඒ පාරමීන්ගේ සමෘද්ධියෙන් ලෝකයෙහි අග්‍ර බවට පැමිණියේක් ද ලෝකයාට අසහාය පිළිසරණක් වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදිමි.

- 23. දේවාදේවාති දේවං නිධන වසුධරං මාරභංගං අභංගං දීපං දීපං පජානං ජයවරසයනේ බෝධිපත්තං ධිපත්තං බුභ්මා බුභ්මාගතානං වරගිරකථිතං පාපභීතං පභීතං ලෝකා ලෝකාහිරාමං සතත මහිනමේ තං

මුනින්දං මුනින්දං

තෝරුම:-

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 පර්යාංකයෙහි සම්බෝධියට පැමිණ වදලා වූ ද නිවනට පැමිණ වදලා වූ ද තමන් වහන්සේ වෙත පැමිණෙන මනුෂ්‍ය දිව්‍ය බුභ්මයන්ට උත්තම වූ ධර්මය වදරන්නාවූ භීත වූ පාපයන් අර්භත් මාර්ගයෙන් දුරු කලා වූ මනුෂ්‍ය දේවබුභ්මයන් ඇලුම් කරන්නා වූ පඤ්චවිධ මුනීන්ට ඊශ්වර වූ මුනීන්ද්‍රයන් වහන්සේ සැමකල්හි වදිමි.

- 24. බුද්ධෝ නිග්‍රෝධබ්බිමිබෝ මුදුකරවරණෝ
 බුභ්ම සෝසේණිජංසෝ
 කෝසච්ඡාදංගජාතෝ සුතරපි සුගතෝ
 සුප්පතිට්ඨිත පාදෝ,
 මුදෝ දකුණ්ණලෝමෝ අථමපි සුගතෝ
 බුභ්මුප්පුගත්තභාවෝ
 නීලකම්බී දීඝපණ්ඨි සුබ්‍රම මලජථී
 ටෝමාරසග්ග සග්ගී,

තේරුම:-

බුදුරජාණන්වහන්සේ උසින් හා මණ්ඩලයෙන් සම වන නුග රුක සේ උසට සමාන වූ බඹයෙන් යුක්තවන සේක. ළදරුවකුගේ අතුල් පතුල් සේ මොළොක් අතුල් පතුල් ඇති සේක. බුන්මයන්ගේ හඬ බඳු අභ්වාංග සමන්වාගත ස්වරයෙන් යුක්ත වූ සේක. ඒණ්මාගයන්ගේ ජංසා සෙයින් මසින් භාත්පසින් පිරුණු වට වූ ජංසා ඇති සේක. වෘෂභාදීන්ගේ මෙන් කෝෂයෙන් වැසුණු පුරුෂවාස්ජනය ඇති සේක. නැවත ද සුගතයන් වහන්සේ සැම-තැනක්ම භූමියෙහි ස්පර්ශවන සම වූ පතුල් ඇති සේක. දෙබැම අතරෙහි පිහිටි මෘදු වූ සුදු වූ උෂ්ණරෝමය ඇති සේක, නැවත සුගතයන් වහන්සේ බුන්මයාගේ 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 විඵම් 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 සප්පජීනෝ
 වක්කේතංකිත පාදෝ අවිරළ දසනෝ
 මාරපුසංඛපාදෝ
 තිට්ඨන්තෝ නෝතමන්තෝභයකරමුදුනා
 ජණ්ණුකා නාමසන්තෝ
 වට්ටක්ඛන්ධෝ ජීනෝ ගෝ තරුණපබ්බමකෝ
 සීහ පුබ්බද්ධකායෝ.

තේරුම:-

උත්තම වූ සතළිසක් දත් ඇති සේක. කපා මට්ටම් කළාක් මෙන් සම ව පිහිටි දත් ඇති සේක. පරිපූර්ණ වූ පිට ඇති සේක. වක්‍ර ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් පා ඇති සේක. අතර සිදුරු නැතිව මැනැවින් පිහිටි දත් ඇති සේක. පස්මරුන් දිනූ තථාගතයන් 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 සෑම තැනම පිරුණු කය ඇති සේක.

26. සක්තජ්ජිණෝ ව දීඝංගුලිමඵසුගතෝ
ලෝමකුපේකලෝමෝ
සම්පන්නෝදන දයෝ කනක සම තවෝ
නීල මුඛග්ගලෝමෝ
සම්බුධෝ ධුල ජීවිහෝ අඵ සිහහනුකෝ
ජාලිකජ්ජාදහත්ඵෝ
තාඵෝ 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 ඇහිලි ඇති සේක. එක් එක් රෝමකුපයක එක් එක් ලෝමය බැගින් ඇති සේක. මැනැවින් සුදු වූ දයා ඇති සේක. ඔප දැමූ රත් පිළිමයක් සේ රත්වත් වූ සිව් පැහැ ඇති සේක. දක්ෂිණාවාත්තව අග උඩ බලා සිටින අක්ෂරන වර්ණ රෝමයෙන් යුක්තවන සේක. සම්බුද්ධයන් වහන්සේ වර්ණ සම්පන්න වූ දිග පුළුල්වූ ජීව්වායෙන් යුක්ත වන සේක. සිංහයන්ගේ හනු සෙයින් ස්ඵල හනු ඇති සේක. දක්ෂ වඩුවකු විසින් නිමවන ලද දැල් 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 මහේෂීන් වහන්සේ වදිමි.

27. බුධෝ බුධෝති සෝසේ අති දුල්ලහතරෝ
කා කථා බුඛභාවෝ
ලොකේ තස්මා විභාවී විවිධ හිතසුඛං
සාධවෝ පත්ථයන්තා

ඉටියං අත්ථං වහන්තං සුරතර මහිතං
 නිබ්භයං දක්ඛිණෙය්‍යං
 ලෝකානං නන්දිවඨිඨනං දසබලමසමං තං
 නමස්සන්තු නිච්චං.

තේරුම:-

බුඩ බුඩ යන සෝඡය ද අතිදුර්ලභ ය. බුදුබව ගැන කියනුම කීම? එබැවින් ලෝකයෙහි නුවණැත්තා වූ සත්පුරුෂයෝ නනාප්‍රකාර හිතසුබයන් ප්‍රාරථනා කරමින් ඉෂ්ඨාරථය සිදුකර දෙනනා වූ දෙවි මිනිසුන් විසින් පුදනු ලබන්නා වූ නිර්භයවූ දක්ෂිණෙය වූ ලෝකයා ගේ සතුට වර්ධනය කරන්නා වූ අසම වූ ඒ දශබලයන් වහන්සේට නිරන්තරයෙන් නමස්කාර කෙරෙත්වා.

ප්‍රාර්ථනා ගාථා

පුඤ්ඤේතේතේන යෝහං නිපුණමති සතෝ
 සම්පරායේච තිත්තෝ
 දක්ඛෝ දිට්ඨිප්පුපඤ්ඤෝ අවිකලචිරියෝ
 හෝගවා සංචිභාගී,
 තික්ඛෝ සුරෝධිතත්තෝ සපරහිතවරෝ
 දීඝජීවී අරෝගෝ
 ධඤ්ඤෝ වණ්ණෝ යසස්සී අතිබලවධරෝ
 කිත්තිමා බන්තඥුපේතෝ
 සධෝ දතංගුපේතෝ පරමසිරිධරෝ
 දිට්ඨධම්මේ චිරත්තෝ
 ලජ්ජී කල්‍යාණමිත්තෝ අහිරත කුසලෝ
 පඤ්චසීලාදිරක්ඛෝ,
 අප්පිච්ඡෝ අප්පකෝධෝ අතිචුප්පහදයෝ
 ඉඨිමා අප්පමෙය්‍යෝ
 පාසංයෝ ජේමවාචෝ සුඡනගුණවිදු
 මාමකෝ යෝ භවෙය්‍යං.

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 ප්‍රඥව ඇත්තේ ද අනුන වූ වීර්ය ඇත්තේ ද හෝග ඇත්තේ ද දිය යුක්තන්ට 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

ශ්‍රධා ඇත්තේ ද දනවස්තු ඇත්තේ ද පරමශ්‍රී ඇත්තේ ද වර්තමාන භවයෙහි කාමයන් කෙරෙහි නො ඇලෙන්නේ ද පවි 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 බුධාදීන්ට ආදර ඇත්තේ ද වෙම්වා.

ආනාපානස්මෘති භාවනාව

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක්හි සිහිය පිහිටවීම් වශයෙන් කරන භාවනාව ආනාපානස්මෘති භාවනා නම් වේ. එය කාටත් ගැලපෙන කා විසිනුත් කළයුතු භාවනාවෙකි. ලොවුතුරා බුදු වන සියලුම මහාබෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේලා ලොවුතුරා බුදුබවට පැමිණෙන්නේ ආනාපාන භාවනාවෙන් උපදවා ගන්නා වතුර්ථධ්‍යානයෙන් නැගී ප්‍රතිත්‍යාසමුත්පාදය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් භාවනා කිරීමෙනි. මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නොයෙක් සුත්‍රවල 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 අයසිටීම 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 නභා වැදගෙන බුඩානුස්මෘති භාවනාවෙහිදී කියා ඇති පරිදි ගාථා පාඨ එකවර ම කියමින් භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය කළයුතු ය. ඉක්බිති අත් පහත් කොට වම් අල්ල උඩ දකුණු අත සිටින පරිදි උතුල උඩ අත් තබාගෙන මෙසේ සිතනු. “මම ජාති ජරා මරණ වලින් නො මිදුණු කෙනෙක් වෙමි. සතර අපායෙන් නො මිදුණු කෙනෙක් වෙමි. ඒවායින් මිදීමට නම් මා විසින් මේ භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් බුදු පසේ බුදු මහරහතන් වහන්සේලා ගියමග යා යුතු ය. මහත් වූ දුඃඛකන්ධයෙන් 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 අඟ පෙනෙන පමණට මදක් ඇර හෝ තබා ගත යුතු ය. ඉක්බිති සිත අත් 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 අඟ යම්කිසි තැනක හෝ උඩු තොලේ යම්කිසි තැනක හෝ සැපීගෙන ය. සැපෙන තැන සිත තබාගෙන සිට එහි සැපීගෙන යන වායුව තේරුම් ගතයුතු 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 යුතුය. 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 දියුණුවේගන 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 සමඟ ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සිහි කිරීම සම්පූර්ණයෙන් ම නො නවත්වනු. වේදනාව මද වෙලාවක් සිහි කරන කල්හි ක්‍රමයෙන් අඩු වී ගොස් අන්තිමට නැතිවෙනු

ඇත. පැය බාගයක් හෝ පැයක් භාවිතා කරන්නට ඉටා පටන් ගත් තැනැත්තා විසින් කොතරම් අමාරුවක් ඇතිවුව ද නියමිත කාලයට කලින් භාවිතාව නො නැවැත්විය යුතු ය. නියමිත කාලයට කලින් නවත්වන්නහුට ද සමාධියක් නො ලැබේ.

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

පටන් ගැනීමේ දී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණන් කරමින් භාවිතා කිරීම හොඳ ය. හුස්ම ඇතුළු වන කල්හි එකය කියා ගණන් ගතයුතු ය. නැවත හුස්ම පිටවන කල්හි දෙකය කියා ගණන් ගතයුතු ය. නැවත ඇතුළුවන කල්හි තුන ය කියා ද පිටවන කල්හි සතරය 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 ද හොඳට වැටහෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පමණක් ගණන් ගත යුතු ය, නො වැටහෙන 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 ගැනීමි 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 එකඟව පවත්නා තත්වය ඇති වූ පසු ගණන් කිරීම නවත්වා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අනුව සිත පවත්වමින් භාවිතා කළ යුතු ය. මර්ලෝසුවක එහා මෙහා යන බට්ටා දෙස බලා සිටින කල්හි එය පෙනෙන්නාක් මෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක සිතට හොඳට පෙනෙන පරිදි එහි සිත පිහිටුවා භාවිතා කළ යුතු ය.

එසේ භාවිතා කරන කල්හි සිත බැහැර නො ගොස් එහිම පිහිටන්නේ ය. එය සිත සමාධි වීමය. සිත සමාධි වන කල්හි කය

ද සන්සුන් වන්නේ ය. කයට කිසි අපහසුවක් නො දැනෙන්නේ ය. සිරුරෙහි පැතිර යන සුවයක් ද මේ අවස්ථාවෙහිදී ඇති වියහැකි ය. කය සන්සුන් වීමෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වේගය අඩුවේ. සෙමින් සෙමින් නාස්පුඩුවලින් වායුව ඇතුළුවීමට ද සෙමින් පිටවීමට ද වන්නේය. වායුව සෙමින් පිටවන කල්හි පිටවී අවසන්වීමට වැඩි කාලයක් ගත වේ. වායුව සෙමින් ඇතුළු වන කල්හි පෙනහළු පිරෙන්තට වාතය ඇතුළුවීමට ද වැඩි වේලාවක් ගතවන්නේය. ඇතුළු වී අවසන් වීමට වැඩි වේලාවක් ගත වන ආශ්වාසයට දීර්ඝ ආශ්වාස 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 වන්නටද 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 කළයුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මූල මැද අග යන සියල්ල ම දැනෙන ලෙස එහි හොඳින් සිත පිහිටවා භාවනා කළයුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මූලය 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 වායුවක් සමඟ සම්පූර්ණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දත හැකි වන්නේ ය. ඒ තත්ත්වයට පැමිණෙන පරිදි භාවනා කරනු. එසේ භාවනා කරන කල්හි සමාධිය වැඩෙත් වැඩෙත් ම ක්‍රමයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ය ද වඩ වඩා සන්සිඳෙන්නට වන්නේය. සමහර විට යෝගාවචරයාහට දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නැතය කියා සිතෙන්නට පුළුවන. එබඳු තත්වයක් පැමිණි කල්හි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනගැනීම සඳහා තදින් හුස්ම ගැනීම හෙළීම නො කළ යුතු ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නො දැනී යන්නේ සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැනෙන තරමට නුවණ වැඩි නැති නිසා ය. වායුව සියුම්

වන අවස්ථාවල දී වේගය වැඩි කරමින් භාවනා කළ හොත් සියුම් වායුව දැනෙන තරමට සමාධි ප්‍රඥා නො වැඩෙන්නේය. වායුව සියුම් වී නොදැනී යන අවස්ථාවලදී බාහිර අරමුණුවලට සිත නොයවා කලින් වායුව සැපෙනවා දැනුණු තැන සිත පිහිටවා ගෙන සිටිය යුතුය. එසේ සිටින කල්හි එය දැනෙන්නට වෙනවා ඇත. සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ද දැනෙන තැනට භාවනාව දියුණු කර ගත් යෝගාවචරයාට වැඩි කල් නො ගොස් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වන්නේ ය. එයින් ආනාපාන-ධ්‍යානය 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 කීර්ථක ශාසනවල ඇතියක් නොවේ. මෙය ඇත්තේ බුදුසස්තෙහි පමණකි. බුදු සස්තෙහි බොහෝ දෙනෙකුන් අර්භත්වයට 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 ඔවුනට සුදුසු පරිදි භාවනා ක්‍රමයක් දක්වනු ලැබේ. විස්තර භාවනාව බොද්ධයාගේ අත් පොත නමැති ග්‍රන්ථයෙන් බලාගත හැකි ය.

පිළිකුල් භාවනා පාඨය.

අත්ථි ඉමස්ථිං කායේ කේසා ලෝමා නබා දන්තා තවෝ,
 මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං, හදයං යකනං කිලෝමකං
 පිහකං පජ්ජාසං, අන්තං අන්ත ගුණං උදයරියං කර්ඨං පික්තං

සෙමිනං පුබ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ, මේදෝ අස්සු වසා බේලෝ සිංසාණිකා ලසිකා මුත්තං මත්ථකෙ මත්ථලංගංති.

තේරුම:-

කෙස්ස ලොමිය නියය දත්ස සමය, මස්ස නහරය ඇටය ඇටමිදුලය වකුගඩුය, හාදයමාංසය අක්මාවය දළබුවය බඩදිවය පෙණහල්ලය, අතුණුය අතුණු බහනය නො පැහුණු අහරය මොළය පිතය සෙමය සැරවය ලේය ඩහදිය ය මේද තෙලය, කදුළුය වුරුණු තෙලය කෙළය සොටුය සඳමිදුලය මුත්තය හිස මුදුනෙහි හිස් මොළය, යන මේ කුණප කොට්ඨාසයෝ මේ ශරීරයේ ඇත්තාහ.

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

තවපසද්වක භාවනාව.

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

ඒ කේසයෝ පැහැයෙන් ද සටහනින් ද ගඳින් ද ආශ්‍රයෙන් ද පිහිටි ස්ථානයෙන් ද පිළිකුල්ය. (මේ පස් ආකාර පිළිකුල සියලු කොටසුන්ට යොදා කියනු.)

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

(3) මේ ශරීරයේ නිය සුදු පැහැ ඇත්තා වූ ලොකු මසුන්ගේ කොර බඳු සටහන් ඇත්තා වූ ශරීරයේ උඩ යට දෙකෙහි ම

හටගත්තා වූ ඇහිලි අග පිහිටියා වූ තුන් පසකින් හා යටින් ඇහිලි අග මසින් ද උඩින් අහසින් ද වෙන් වූ කුණප කොට්ඨාසයකි.

(4) මේ ශරීරයේ දත් පැහැයෙන් සුදු වූ කළ ගෙඩි ගැටියක සිට වූ ලබු ඇට පෙළක් බඳු වූ උඩ කොටසෙහි හටගත්තා වූ හකු ඇට දෙකහි 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 දෙකහි 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 කරනු. ඇතුළුත් මේ තවපසුවක භාවනාවෙන් ම ද අර්හත්වය ලබා ඇත්තේ ය.

විදර්ශනා භාවනාව

විදර්ශනා භාවනාව යනු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය දුඃඛ අනාත්ම යන ලක්ෂණ තුන මෙනෙහි කිරීම ය. නුවණින් බැලීම ය. විදර්ශනා භාවනාව ගැන විස්තර දැන ගැනීමට කැමති නම් **විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය** නමැති පොත කියවන්න. කේසාදී කොටස් දෙතිස 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 ජීවා කරන බැවින් දුඃඛයෝ ය. කිසිවකුගේ කැමැත්තේ සැටියට නො පවත්නා බැවින් අනාත්මයෝ ය.

මේ ශරීරයේ ලෝමයෝ විකාරයට පැමිණෙන බැවින් නැසෙන බැවින් අනිත්‍යයෝ ය. හිමියාට අනේකාකාරයෙන් ජීවා

කරන බැවින් දුඃඛයෝ ය. කිසිවකුගේ කැමැත්ත පරිදි නොපවත්නා බැවින් අනාත්මයෝය.

මෙසේ කොටස් දෙකිස ගැන ම භාවනාකරනු.

මරණානුස්මාති භාවනා වාක්‍යය

(මෙය පාඨමි කර ගෙන භාවනා කරනු.)

ජීවිතය අනියතය. මරණය නියත ය. සත්ත්වයාගේ ජීවිතය මරණින් කෙළවර වන්නේ ය. මම ද මැරෙන්නෙමි. මාගේ ජීවිතය ද මරණින් කෙළවර වන්නේය. සත්ත්වයා මරණය අරගෙන ම උපදින්නාහ. මරණය ගෙන උපන් සත්ත්වයෝ උද වූ තැන පටන් මොහොතකුදු නොනැවතී අස්තය කරා ගමන් කරන හිරු මෙන් උපන් තැන් පටන් මොහොතකුදු නො නැවතී මරණය කරා ගමන් කරන්නාහ. මම ද මරණය ගෙන උපනිමි. ඒ මම දිවා රාත්‍රි දෙකිහි නො නැවතී මරණය කරා ගමන් කරමි. මහා සම්මතාදි මහසම්පත් ඇතිව සිටි රජදරුවෝ ද ජෝතිය ජටිල මෙණ්ඩකාදි මහපිනැති සිටුවරුද වාසුදේව බලදේවාදි මහ බලැතියෝ ද මහා සෘද්ධිමත්හු ද මහනුවණැතියෝ ද මරණයට පැමිණියෝය. මා වැනියකුට ඉන් කෙසේ ගැලවිය හැකි ද? නොහැකිම ය. මම ඒකාන්තයෙන් මරණයට පැමිණෙන්නෙමි.

මරණානුස්මාති ගාථා

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

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

ජෝතියෝ ජටිලෝ උග්ගෝ,
මෙණ්ඩකෝ අථ පුණ්ණකෝ,
ඒතේ වඤ්ඤේ ව යේ ලෝකේ,
මහා පුඤ්ඤති විස්සුතා,
සබ්බේ මරණමාපන්නා,
මාදිසේසු කථාව කා.

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

වාසුදේවෝ බලදේවෝ,භීමසේනෝ යුධිට්ඨිලො,
වානුරෝ පියදමල්ලෝ අන්තකස්ස වසං ගතා,
ඒවං ටාමබලුපේතා, ඉති ලෝකමිහිවිස්සුතා,
ඒකේපි මරණං යාතා මාදිසේසු කථාව කා.

ලෝකයෙහි මහාබලැතියන් වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ ව විසූ වාසුදේව බලදේව භීමසේන යුධිෂ්ඨීර වානුර 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,
පට්ටියෝ සහ ඉද්ධිහි, මාදිසේසු කථාව කා.

සාධිමතුන්ගෙන් ශ්‍රේෂ්ඨ වූ යම් ද්විතීය අග්‍රශාවක කෙනෙක් පයේ සුළඟිල්ලෙන් ම සක්දෙව් රජහු ගේ වේජයන්ත ප්‍රාසාදය කම්පා කළෝ ද ඒ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ ද මුවකු සිංහ කටකට හසුවන්නාක් මෙන් සාද්ධීන් 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 සජ්ඣායනා කිරීමට සුදුසු කාලය ය. ධර්ම සජ්ඣායනය භාවනාමය කුශලයට ද අයත් ය. තේරුමක් නො දැන නිකම් ම සුත්‍ර ධර්ම සජ්ඣායනයෙන් කිනම් ප්‍රයෝජනයක් දැයි ප්‍රශ්නයක් ඇති විය හැකි ය. තේරුම නො දැන වුව ද තථාගත වචන ගෞරවයෙන් සජ්ඣායනා කරන සත්පුරුෂයාට එයින් මහ පිනක් අත් වේ. එය එක් ප්‍රයෝජනයකි. සුත්‍ර ධර්ම සජ්ඣායනයෙන් ඒවායේ වචන හුරු පුරුදු වේ. වචන පුරුදු

විමද ඒවායේ අර්ථය තේරුම් ගැනීමට උපකාර වේ. සුත්‍රවල වචන පුරුදු වී ඇති තැනැත්තාට යම් කිසි විටෙක ඒ ධර්ම තේරුම් කර දෙනවා ඇසුණ හොත් ධර්මය පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකිවේ. එද ධම් සජ්ඣායනයෙන් ලැබෙන වටිනා 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 අඤ්ඤාකොණ්ඩඤ්ඤදී තවුසන් පස්දෙනා අමතා දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය වදළ සේක. එය තථාගතයන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව ය. ඒ සූත්‍ර ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙන් අඤ්ඤාකොණ්ඩඤ්ඤ තවුසාණෝ සොවාන් ඵලයට පැමිණියහ. අටළොස් කෝටියක් දේව බ්‍රහ්මයෝ ද ධර්මය අවබෝධ කර ගත්හ. තථාගතයන් වහන්සේගේ මංගල ධර්ම දේශනාව වන ඒ සූත්‍රය රාත්‍රි කාලයේ සජ්ඣායනයට ඉතා යෝග්‍ය ධර්මයෙකි. මෙය ඉතා ගෞරවයෙන් සජ්ඣායනා කළ යුතු ය. ආරම්භයේ දී මුව පිරිසිදු කර ගෙන සුදුසු තැනක වාඩි වී පොත ද සුදුසු තැනක තබා ගෙන සජ්ඣායනාව පටන් ගතයුතු ය. සූත්‍රය සජ්ඣායනා කරන අතර අන් කථා නො කළ යුතු ය. සූත්‍රය කියා අවසන් නො කොට සජ්ඣායනාව නො නැවැත්විය යුතු ය. මෙය දෙවියන්ට ප්‍රිය දෙවියන් ගරුකරන, අසනු කැමති සූත්‍රයෙකි. එබැවින් දේවතාරාධනාව ද කොට සූත්‍රය සජ්ඣායනා කළ යුතු ය.

දේවතාරාධනාව මෙසේ කරනු.

යේ සත්තා සත්තචිත්තා, තිසරණ සරණා
 එත්ථ ලෝකත්තරේ වා,
 භූමිමා භූමිමා ච දේවා, ගුණ ගණගහනා,
 බ්‍යවචා සබ්බකාලං,

ඒකේ ආයත්තු දේවා, වරකතකමයේ,
 මේරුරාජේ වසන්තෝ,
 සන්තෝ සන්තෝ සහේතුං, මුනිවරවචනං,
 සාධවෝ මේ සුණන්තු.

මෙය ලකුණු යොද ඇති තුන්වල නවත්වමින් තුන් වරක් කියා අනතුරු ව නමස්කාර පාඨය ද තුන් වරක් කියා සුත්‍රය සජ්ඣායනා කරන්න. උපාසක පිරිසේ ඉන්නා කාටත් සජ්ඣායනා කළ හැකි නම් සෑම දෙනා ම සජ්ඣායනා කරනු. එසේ කරන කල්හි ද එක් එක්කෙනා තම තමන්ට මිනෑ සෑටියකට නො කියා වගන්තියක් පාසා ම එක වර කියන්නට පටන් ගනිමින්ද එක වර අවසන් කිරීමෙන් ද සජ්ඣායනා කරනු. සෑමදෙනම සජ්ඣායනාවට අසමත් නම් සෙස්සන්ට අසා ගෙන සිටීමට කෙනකු දෙදෙනකු විසින් සජ්ඣායනා කළ යුතු ය. සෙස්සන් සාධුකාර දෙමින් ශ්‍රවණය කළ යුතු ය.

තමෝ තස්ස හගටතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒවං මේ සුතං ඒකං සමයං හගවා බාරාණසියං විහරති ඉසිපතනේ මිගදයේ, තත්‍ර ඛෝ හගවා පඤ්චවග්ගියේ හික්ඛු ආමන්තේසි.

දවේ මේ හික්ඛවේ, අන්තා පබ්බජ්ඣේන න සේවිතබ්බා. සෝවායං කාමේසු කාමසුඛල්ලිකානු යෝගෝ භීතෝ ගම්මෝ පෝථුජ්ජනිකෝ අනරියෝ අනත්ථසංහිතෝ, යෝවායං අත්තකිල- මථානුයෝගෝ දුක්ඛෝ අනරියෝ අනත්ථසංහිතෝ.

ඒකේ තේ හික්ඛවේ, උභෝ අත්තේ අනුපගම්ම මජ්ඣමාපටිපදා තථාගනේන අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී, උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංචත්තති.

කතමා ව සා හික්ඛවේ, මජ්ඣමා පටිපදා තථා ගනේන අභිසම්බුද්ධා, චක්ඛුකරණී ඤාණකරණී, උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංචත්තති. අයමේව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ. සෙයාපීදං? සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්පෝ, සම්මා

වාවා, සම්මා කම්මන්තෝ, සම්මා ආච්චෝ, සම්මා වායාමෝ, සම්මාසනි, සම්මාසමාධි.

අයං ඛෝ සා හික්ඛවේ, මජ්ඣධම්මා පටිපදා කථාගතේන අභිසම්මුද්ධා චක්ඛකරණී ඤාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බෝධාය නිබ්බාණාය සංචත්තති.

ඉදං ඛෝ පන හික්ඛවේ, දුක්ඛං අරියසච්චං, ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛෝ, මරණමිපි දුක්ඛං, අප්පියේහි සම්පයෝගෝ දුක්ඛෝ, පියෙහි විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ, යම්පිච්ඡං නලභති තම්පි දුක්ඛං, සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා,

ඉදං ඛෝ පන හික්ඛවේ, දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං, යායංතණ්හා පෝතෝභවිකා නන්දිරාග සහගතා තත්‍ර තත්‍රාහිනන්දිතී. සෙය්‍යථීදං? කාමතණ්හා, භවතණ්හා, විභවතණ්හා.

ඉදං ඛෝ පන හික්ඛවේ, දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං, යෝ තස්සා යේව තණ්හාය අස්සෙ විරාග නිරෝධෝ වාගො, පටිනිස්සග්ගෝ, මුක්ති, අනාලයෝ.

ඉදං ඛෝ පන හික්ඛවේ, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං:- අයමේව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ. සෙය්‍යථීදං? සම්මාදිට්ඨි සම්මාසංකප්පෝ සම්මාවාචා සම්මාකම්මන්තෝ සම්මා ආච්චෝ සම්මා වායාමෝ සම්මාසනි සම්මාසමාධි.

ඉදං දුක්ඛං අරියසච්චන්ති' මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්‍යස්සුක්ඛෙසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාද, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤෙය්‍යන්ති' මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්‍යස්සුක්ඛෙසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤතන්ති' මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්‍යස්සුක්ඛෙසු ධම්මේසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛ සමුදයං අරියසච්චන්ති” මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි ඤාණං උදපාදි පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පහාතඛිඛන්ති’ මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං පභීනන්ති’ මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, අලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චන්ති’ මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං සච්ඡිකා-තඛිඛන්ති’ මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධං අරියසච්චං සච්ඡිකතන්ති” මේ හික්ඛවේ පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

ඉදං දුක්ඛනිරෝධ භාමිනී පටිපදා අරියසච්චන්ති මේ හික්ඛවේ, පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධභාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවේතඛිඛන්ති’ මේ හික්ඛවේ පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

තං ඛෝ පනිදං දුක්ඛනිරෝධ භාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවිතන්ති’ මේ හික්ඛවේ පුබ්බේ අනත්තස්සුතේසු ධම්මේසු වක්ඛුං

උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකෝ උදපාදි.

යාව කීව්නේ මේ හික්බවේ, ඉමේසු වතුසු අරියසච්චේසු, ඒවං නිපරිවට්ටං ද්වාදසාකාරං යථාභුතං ඤාණදස්සනං න සුච්චුද්ධං අහෝසි, නේවතාවාහං හික්බවේ, සදේවකේ ලෝකේ සමාරකේ සබ්බමකේ සස්සමණ බ්‍රාහ්මණියා පජාය සදේවමනුස්සාය අනුත්තරං සම්මා සම්බෝධං අභිසම්බුද්ධෝ පච්චඤ්ඤාසිං.

යතො ච බෝ මේ හික්බවේ, ඉමේසු වතුසු අරියසච්චේසු ඒවං නිපරිවට්ටං ද්වාදසාකාරං යථාභුතං ඤාණදස්සනං සුච්චුද්ධං අහෝසි. අථා'හං හික්බවේ, සදේවකේ ලෝකේ සමාරකේ සබ්බමකේ සස්සමණ බ්‍රාහ්මණියා පජාය සදේවමනුස්සාය අනුත්තරං සම්මා සම්බෝධං අභිසම්බුද්ධෝ පච්චඤ්ඤාසිං.

ඤාණඤ්ච පන මේ දස්සනං උදපාදි, අකුප්පා මේ චේතෝ විමුක්ති, අයමන්තිමා ජාති, නත්ථීද්දනි සුතඛිභවෝති.

ඉදමචෝච හගවා අත්තමනා පඤ්චවග්ගියා හික්ඛු හගවතෝ භාසිතං අභිනන්දුන්ති. ඉමස්මිඤ්ච පන මේ වෙය්‍යාකරණස්මිං භඤ්ඤමානෝ ආයස්මතෝ කොණ්ඩඤ්ඤස්ස විරජං චිතමලං ධම්මචක්ඛුං උදපාදි, යං කිඤ්චි සමුදයධම්මං සබ්බං තං තිරෝධධම්මන්ති.

පචත්තිකේ ච පන හගවතා ධම්මචක්කේ භුම්මා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒතං හගවතා බාරාණසියං ඉසිපතනේ මිගදයේ අනුත්තරං ධම්මචක්කං පචත්තිතං අප්පතිවත්තියං සමණෙන වා බ්‍රාහ්මණෙනවා දේවෙන වා මාරේන වා බ්‍රහ්මිනා වා කේනචි වා ලෝකස්මිත්ති.

භුම්මානං දේවානං සද්දං සුත්වා වාතුම්මභාරාජිකා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං හගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

වාතුම්මභාරාජිකානං දේවානං සද්දං සුත්වා තාවතිංසා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒතං හගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

තාවතිංසානං දේවානං සද්දං සුත්වා යාමා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒතං හගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

යාමානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා තුසිතා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

තුසිතානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා නිම්මාණරකී දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං, ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

නිම්මාණරකීනං දේවානං සද්දං සුක්ඛා පරනිම්මික වසවත්තිනෝ දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං..... ලෝකස්මිත්ති.

පරනිම්මික වසවත්තිනං දේවානං සද්දං සුක්ඛා බ්‍රහ්මපාරිසඪ්ඡා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං..... ලෝකස්මිත්ති.

බ්‍රහ්මපාරිසඪ්ඡානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා බ්‍රහ්ම පුරෝහිතා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං..... ලෝකස්මිත්ති.

බ්‍රහ්මපුරෝහිතානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා මහා බ්‍රහ්මා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

මහා බ්‍රහ්මානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා පරිත්තාභා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

පරිත්තාභානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා අප්පමාණාභා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අප්පමාණාභානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා ආභස්සරා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

ආභස්සරානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා පරිත්තසුභා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

පරිත්තසුභානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා අප්පමාණසුභා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අප්පමාණසුභානං දේවානං සද්දං සුක්ඛා සුභකිණ්ණකා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං..... ලෝකස්මිත්ති.

සුභකිණ්ණකානං දේවානං සද්දං සුත්වා වේභජ්ඵලා දේවා සද්දමනස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති

වේභජ්ඵලානං දේවානං සද්දං සුත්වා අවිභා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අවිභානං දේවානං සද්දං සුත්වා අතජ්ජා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

අතජ්ජානං දේවානං සද්දං සුත්වා සුදස්සා දේවා සද්දමනුස්සාවේසුං. ඒතං භගවතා බාරාණසියං.....ලෝකස්මිත්ති.

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

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

ඉති'හ තේන බණෙන තේන මුහුත්තේන යාව බුඡ්මලෝකා සද්දෝ අබ්භුග්ගඤ්ඡී.

අයඤ්ච දසසහස්සී ලෝකධාතු සංකම්පි, සම්පකම්පි, සම්පවේධී අජ්ජමාණොච උළාරෝ ඕභාසෝ ලෝකේ පාතුරහෝසී, අතික්කම්ම දේවානං දේවානුභාවන්ති.

අථ බෝ භගවා උදනං උදනේසි. “අඤ්ඤසී චත හෝ කොණ්ඩඤ්ඤෝ: අඤ්ඤසී චත හෝ කොණ්ඩඤ්ඤෝති. ඉතිහිදං ආයස්මතෝ කොණ්ඩඤ්ඤස්ස අඤ්ඤකොණ්ඩඤ්ඤෝ” ත්වේච නාමං අහෝසීති.

ජජක්ක සුත්‍රය

තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශිත සුත්‍ර ධර්මයන් අතරින් මේ ජජක්ක සුත්‍රය ඉතා උසස් තූනක් ගන්නා සුත්‍රයෙකි. තථාගතයන් වහන්සේ පළමුවෙන් මේ සුත්‍රය දෙවුරම් වෙහෙරෙහි දේශනය කළ අවස්ථාවෙහි එය අසා සැටනමක් හික්ෂුන් වහන්සේලා

සවි කෙලෙසුන් නසා අර්භත්වයට පත් වූහ. බුදුරදුන්ගෙන් දහම් අසා අර්භත්වයට 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 අර්භත්වයට පැමිණිය හ. තෙරුන්වහන්සේ ලෝවාමභාපායෙන් නික්ම ඒ ප්‍රාසාදය ඉදිරිපිට මහාමණ්ඩලයෙහි ඒ සූත්‍රය දේශනය කළහ. එතැන දී ද සැටනමක් හික්ෂුන් වහන්සේ රහත් වූහ. තෙරුන් වහන්සේ මහා විහාරයෙන් නික්ම සැගිරියට වැඩම කොට එහි දී ද මේ සූත්‍රය දේශනය කළහ. ඉන් පසු ශාකෘවංශ විහාරය, කුටාලි විහාරය, අන්තරසොබ්බය, මුනියංගණය, වාතකපබ්බතය, පාවීන 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 සිතුල්පව්වට 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 අර්භත්වයට පත් වූහ. ඉක්බිති මලියදේව තෙරුන් වහන්සේ තිස්ස මහා විහාරයට වැඩම කොට ඒ ධර්මය දේශනා කළ කල්හි සැට නමක් හික්ෂුහු රහත් වූහ. ඉක්බිති තෙරුන් වහන්සේ කැළණියට වැඩමකොට නාගමභා විහාරයෙහිද කාලකච්ඡනම් ගමෙහි ද මේ සූත්‍රය දේශනය කළහ. සැටනම බැගින් හික්ෂුහු රහත් වූහ. ඉක්බිති තෙරුන් වහන්සේ කුදුස්වක් 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 අර්භත්වයට පැමිණිය හ.

ජජක්ක සූත්‍රය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

ඒවං මේ සුතං ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජේතවනේ අනාටපිණ්ඩිකස්ස ආරමේ. තත්‍ර ඛෝ භගවා භික්ඛු ආමන්තේසි, භික්ඛවෝති. හදන්තේති, තේ භික්ඛු භගවතෝ පච්චස්සෝස්සුං. භගවා ඒතදවෝච. ධම්මං හි වෝ භික්ඛවේ. දේසිස්සාමි ආදි කල්‍යාණං මජ්ඣෙ කල්‍යාණං පරියෝසාන-කල්‍යාණං සාත්ථං සවාසුජනං කේවල පරිපුණ්ණං පරිසුද්ධං බ්‍රහ්මචරියං පකාසෙස්සාමි: යදිදං ජ ජක්කාති. තං සුණාථ, සාධුකං මනසිකරොථ, භාසිස්සාමිති ඒවං භන්තේති ඛෝ තේ භික්ඛු භගවතෝ පච්චස්සෝස්සුං. භගවා ඒතදවෝච. ජ අජ්ඣත්තිකාති ආයතනාති වේදිතබ්බාති, ජ බාහිරාති ආයතනාති වේදිතබ්බාති, ජ විඤ්ඤුණු කායා වෙදිතබ්බා. ජ එස්ස කායා වෙදිතබ්බා, ජ වේදනා කායා වේදිතබ්බා, ජ තණ්හාකායා වේදිතබ්බා.

ජ අජ්ඣත්තිකාති ආයතනාති වේදිතබ්බාතීති ඉති ඛෝ පනෙතං වුත්තං, කිඤ්චේතං පට්ච්ච වුත්තං? චක්ඛායතනං සෝතාය-තනං ඝාණායතනං ජීවිභායතනං කායායතනං මනායතනං. ජ අජ්ඣත්තිකාති ආයතනාති වේදිතබ්බාතීති ඉති යං තං වුත්තං, ඉදමේතං පට්ච්ච වුත්තං, ඉදං පඨමං ජක්කං.

ජ බාහිරාති ආයතනාති වේදිතබ්බාතීති ඉති ඛෝ පනේතං වුත්තං, කිඤ්චේතං පට්ච්ච වුත්තං? රූපායතනං සද්දයතනං ගන්ධායතනං රසායතනං ඵොට්ඨබ්බායතනං ධම්මායතනං, ජ බාහිරාති ආයතනාති වේදිතබ්බාතීති ඉති යං තං වුත්තං, ඉදමේතං පට්ච්ච වුත්තං, ඉදං දුතියං ජක්කං.

ජ විඤ්ඤුණුකායා වේදිතබ්බාතීති ඉති ඛෝ පනේතං වුත්තං, කිඤ්චේතං පට්ච්ච වුත්තං? චක්ඛුඤ්ච පට්ච්ච රූපේච උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤුණු: සෝතඤ්ච පට්ච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝතවිඤ්ඤුණු, ඝාණඤ්ච පට්ච්ච ගන්ධේ ච උප්පජ්ජති ඝාණවිඤ්ඤුණු. ජීවිභාඤ්ච පට්ච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජීවිභාවිඤ්ඤුණු:

කායක්ෂ්ව පටිච්ච චොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කායවික්ෂ්කාණං,
මනක්ෂ්ව පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවික්ෂ්කාණං, ඡ
වික්ෂ්කාණකායා වේදිතබ්බාති ඉති යං තං චූත්තං, ඉදමේතං පටිච්ච
චූත්තං, ඉදං තතියං ඡක්කං.

ඡ එස්සකායා වේදිතබ්බාති ඉති බෝ පනේතං චූත්තං,
කික්ෂේතං පටිච්ච චූත්තං? චක්ඛුක්ෂ්ව පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති
චක්ඛුවික්ෂ්කාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: සෝතක්ෂ්ව පටිච්ච සද්දේ
ච උප්පජ්ජති සෝතවික්ෂ්කාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: සාණක්ෂ්ව
පටිච්ච ගන්ධේ ච උප්පජ්ජති සාණවික්ෂ්කාණං, තිණ්ණං සංගති
එස්සෝ, ජීවිහක්ෂ්ව පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජීවිහාවික්ෂ්කාණං
තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: කායක්ෂ්ව පටිච්ච චොට්ඨබ්බේ ච
උප්පජ්ජති කායවික්ෂ්කාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: මනක්ෂ්ව
පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවික්ෂ්කාණං තිණ්ණං සංගති
එස්සෝ, ඡ එස්සකායා වේදිතබ්බාති ඉතියං තං චූත්තං, ඉදමේතං
පටිච්ච චූත්තං ඉදං චතුත්ථං ඡක්කං.

ඡ වේදනාකායා වේදිතබ්බාති ඉති බෝ පනේතං චූත්තං
කික්ෂේතං පටිච්ච චූත්තං? චක්ඛුක්ෂ්ව පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති
චක්ඛුවික්ෂ්කාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ. එස්ස පච්චයා වේදනා,
සෝතක්ෂ්ව පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති සෝත වික්ෂ්කාණං, සාණක්ෂ්ව
පටිච්ච ගන්ධේ ච උප්පජ්ජති සාණවික්ෂ්කාණං-ජීවිහක්ෂ්ව පටිච්ච
රසේ ච උප්පජ්ජති ජීවිහාවික්ෂ්කාණං-කායක්ෂ්ව පටිච්ච චොට්ඨබ්බේ
ච උප්පජ්ජති කායවික්ෂ්කාණං-මනක්ෂ්ව පටිච්ච ධම්මේ ච
උප්පජ්ජති මනෝවික්ෂ්කාණං තිණ්ණං සංගති එස්සෝ, එස්ස පච්චයා
වේදනා, ඡ වේදනා කායා වේදිතබ්බාති ඉති යං තං චූත්තං,
ඉදමේතං පටිච්චචූත්තං, ඉදං පක්ඛමං ඡක්කං.

ඡ තණ්හාකායා වේදිතබ්බාති ඉති බෝ පනේතං චූත්තං.
කික්ෂේතං පටිච්ච චූත්තං? චක්ඛුක්ෂ්ව පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති
චක්ඛුවික්ෂ්කාණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ: එස්ස පච්චයා වේදනා.
වේදනා පච්චයා තණ්හා. සෝතක්ෂ්ව පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති
සෝත වික්ෂ්කාණං-: සාණක්ෂ්ව පටිච්ච ගන්ධේ ච උප්පජ්ජති
සාණවික්ෂ්කාණං-: ජීවිහක්ෂ්ව පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති

ජීවිතාවිඤ්ඤාණං -- කායඤ්ච පටිච්ච ඵොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කායවිඤ්ඤාණං--: මනඤ්ච පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝ විඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා: වේදනා පච්චයා තණ්හා. ජ තණ්හාකායා වේදිතබ්බාති. ඉති යං තං චුත්තං, ඉදමේතං පටිච්ච චුත්තං ඉදං ඡට්ඨං ඡක්කං.

වක්ඛුං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය, තං න උප්පජ්ජති. වක්ඛුස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස බෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හොති, තස්මා තං න උප්පජ්ජති, වක්ඛුං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය ඉති වක්ඛුං අනත්තා. රූපා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය, තං න උප්පජ්ජති රූපානං උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, යස්ස බො පන උප්පාදෝපි වයං පඤ්ඤායති අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති: තස්මා තං න උප්පජ්ජති. රූපා අත්තාති යො වදෙය්‍ය. ඉති වක්ඛුං අනත්තා: රූපා අනත්තා. වක්ඛු විඤ්ඤාණං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය තං න උප්පජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස බෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති, තස්මා තං න උප්පජ්ජති. වක්ඛුවිඤ්ඤාණං අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය ඉති වක්ඛුං අනත්තා රූපා අනත්තා වක්ඛු විඤ්ඤාණං අනත්තාති. වක්ඛු සම්ඵස්සෝ අත්තා ති යො වදෙය්‍ය තං න උප්පජ්ජති. වක්ඛු සම්ඵස්සස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස බෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හොති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති, වක්ඛුසම්ඵස්සෝ අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති වක්ඛුං අනත්තා: රූපා අනත්තා. වක්ඛුවිඤ්ඤාණං අනත්තා: වක්ඛු සම්ඵස්සෝ අනත්තා. වේදනා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය, තං න උප්පජ්ජති. වේදනාය උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස බෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පජ්ජති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හෝති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති, වේදනා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති වක්ඛුං අනත්තා: රූපං අනත්තා: වක්ඛුවිඤ්ඤාණං අනත්තා: වක්ඛු සම්ඵස්සෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා. තණ්හා අත්තාති යෝ

වදෙයා නං න උප්පච්ඡති තණ්හාය උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛේ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පච්ඡති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හෝති. තස්මා නං න උප්පච්ඡති, තණ්හා අත්තාති යෝ වදෙයා, ඉති වක්ඛුං අනත්තා රූපං අනත්තා: වක්ඛු විඤ්ඤුණං අනත්තා. වක්ඛු සම්ඵස්සෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා: තණ්හා අනත්තා. යෝතං අත්තාති යෝ වදෙයා -පෙ-සාණං අත්තාති යෝ වදෙයා -පෙ-ච්චිහා අත්තාති යෝ වදෙයා -පෙ- කායෝ අත්තාති යෝ වදෙයා -පෙ- මනෝ අත්තාති යෝ වදෙයා, නං න උප්පච්ඡති. මනස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, යස්ස ඛේ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති, අත්තා මේ උප්පච්ඡති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හෝති. තස්මා නං න උප්පච්ඡති, මනෝ අත්තාති යෝ වදෙයා. ඉති මනෝ අනත්තා. ධම්මා අත්තාති යෝ වදෙයා. නං න උප්පච්ඡති. ධම්මානං උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛේ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. අත්තා මේ උප්පච්ඡති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හෝති. තස්මා නං න උප්පච්ඡති. ධම්මා අත්තාති යෝ වදෙයා. ඉති මනෝ අනත්තා, ධම්මා අනත්තා, මනෝවිඤ්ඤුණං අත්තාති යෝ වදෙයා, නං න උප්පච්ඡති. මනෝවිඤ්ඤුණස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. යස්ස ඛෝ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. අත්තා මේ උප්පච්ඡති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හෝති තස්මා නං න උප්පච්ඡති. මනෝවිඤ්ඤුණං අත්තාති යෝ වදෙයා. ඉති මනෝ අනත්තා: ධම්මා අනත්තා: මනෝවිඤ්ඤුණං අනත්තා. මනෝසම්ඵස්සෝ අත්තාති යෝ වදෙයා නං න උප්පච්ඡති. මනෝසම්ඵස්සස්ස උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. තස්ස ඛේ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති. අත්තා මේ උප්පච්ඡති ච චේති වාති ඉච්චස්ස ඵවමාගතං හෝති. තස්මා නං න උප්පච්ඡති. මනෝ සම්ඵස්සෝ අත්තාති යෝ වදෙයා. ඉති මනෝ අනත්තා: ධම්මා අනත්තා, මනෝවිඤ්ඤුණං අනත්තා: මනෝ සම්ඵස්සෝ අනත්තා. වේදනා අත්තාති යෝ වදෙයා, නං න උප්පච්ඡති. වේදනාය උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති යස්ස ඛේ පන උප්පාදෝපි වයෝපි පඤ්ඤායති අත්තා මේ උප්පච්ඡති ච චේති වාති

ඉච්චස්ස ඒවමාගතං හොති. තස්මා තං න උප්පජ්ජති, වේදනා අත්තාති යෝ වදෙය්‍ය. ඉති මනෝ අනත්තා ධම්මා අනත්තා: මනෝ විඤ්ඤුණං අනත්තා, මනෝ සම්ඵස්සෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා, තණ්හා අත්තාති යො වදෙය්‍ය, තං න උප්පජ්ජති තණ්හාය 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 වදෙය්‍ය. ඉතිමනෝ අනත්තා: ධම්මා අනත්තා: මනෝ විඤ්ඤුණං අනත්තා: මනෝ සම්ඵස්සෝ අනත්තා: වේදනා අනත්තා: තණ්හා අනත්තා.

අයං ඛෝ පන හික්ඛවේ, සක්කායසමුදයගාමිනී පටිපදා: වක්ඛුං ඒතං මම ඒයෝහමස්මි, එයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. රූපං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති වක්ඛු විඤ්ඤුණං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. වක්ඛුසම්ඵස්සං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති, වේදනං ඒතං මම, ඒයොහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. තණ්හං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. යෝතං ඒතං මම, -පෙ- සාණං ඒතං මම, -පෙ- ජීවිතං ඒතං මම, -පෙ- කායං ඒතං මම, -පෙ- මනං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. ධම්මේ ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. මනෝ විඤ්ඤුණං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. මනෝසම්ඵස්සං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි. ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. වේදනං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති. තණ්හං ඒතං මම, ඒයෝහමස්මි, ඒයෝ මේ අත්තාති සමනුපස්සති.

අයං ඛෝ පන හික්ඛවේ, සක්කායනිරෝධගාමිනී පටිපදා:- වක්ඛුං තේතං මම, තේයෝහමස්මි. න මේ යෝ අත්තාති සමනුපස්සති: රූපං තේතං මම, තේයෝහමස්මි, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති. වක්ඛු විඤ්ඤුණං තේතං මම, තේයෝහමස්මි, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති: වක්ඛුසම්ඵස්සං තේතං මම,

නෙයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති: වේදනං නේතං මම, නේයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති: තණ්හං නේතං මම, නේයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති, යෝතං නේතං මම, -පෙ-සාණං නේතං මම -පෙ- ජීවිහං නේතං මම, -පෙ-කායං නේතං මම, -පෙ-මනං නේතං මම; නේයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති. ධම්මං නේතං මම, නේයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති. මනෝවිඤ්ඤාණං නේතං මම: නේයෝහමස්මී: න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති: මනෝසම්ඵස්සං නේතං මම, නේයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති: වේදනං නේතං මම, නේයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති: තණ්හං නේතං මම, නේයෝහමස්මී, න මේයෝ අත්තාති සමනුපස්සති.

වක්ඛුඤ්ච හික්ඛවේ. පටිච්ච රූපේ ච උප්පජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති ඵස්සෝ. ඵස්ස පච්චයා උප්පජ්ජති වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. යෝ සුඛාය වේදනාය චුට්ඨෝ සමානෝ අභිනන්දති අභිවදති අජ්ඣෙධාසාය තිට්ඨති. තස්ස රාගානුසයො අනුසේති. දුක්ඛාය වේදනාය චුට්ඨෝ සමානෝ යෝවති, කිලමති, පරිදේවති, උරත්තාළිං කන්දති, සම්මෝහං ආපජ්ජති. තස්ස පටිසානුසයෝ අනුසේති. අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය චුට්ඨෝ සමානෝ තස්සා වේදනාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච අස්සාදඤ්ච ආදිනවඤ්ච නිස්සරණඤ්ච යථාභූතං තප්පජානාති. තස්සා අවිජ්ජානුසයෝ අනුසේති. යෝ වත හික්ඛවේ, සුඛාය වේදනාය රාගානුසයං අප්පහාය දුක්ඛායවේදනාය පටිසානුසයං අප්පට්ඨිනෝදෙත්වා අදුක්ඛ මසුඛාය වේදනාය අවිජ්ජානුසයං අසමුහනිත්වා අවිජ්ජං අප්පහාය විජ්ජං නුප්පාදෙත්වා දිට්ඨේව ධම්මේ දුක්ඛස්ස අන්තකරෝ භවිස්සතීති නේතං ධානං විජ්ජති. යෝතඤ්ච හික්ඛවේ. පටිච්ච සද්දේ ච උප්පජ්ජති යෝතවිඤ්ඤාණං-සාණඤ්ච හික්ඛවේ, පටිච්ච ගන්ධෙ ච උප්පජ්ජති සාණවිඤ්ඤාණං - ජීවිහඤ්ච හික්ඛවේ, පටිච්ච රසේ ච උප්පජ්ජති ජීවිහා විඤ්ඤාණං - කායඤ්ච හික්ඛවේ, පටිච්ච පොට්ඨබ්බේ ච උප්පජ්ජති කාය විඤ්ඤාණං - මනං ච හික්ඛවේ, පටිච්ච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවිඤ්ඤාණං - තිණ්ණං සංගති ඵස්සෝ. ඵස්ස පච්චයා

උප්පජ්ජනි වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. සෝ සුඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ අභිනන්දනි අභිවදනි අජ්ඣෙධර්මාය නිට්ඨති තස්ස රාගානුසයෝ අනුසේති. දුක්ඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ සෝචති, කිලමති, පරිදේවති, උරත්තාළිං කන්දනි, සමමෝභං ආපජ්ජනි. තස්ස සට්ඨානුසයෝ අනුසේති. අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ තස්සා වේදනාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච අස්සාදඤ්ච ආදීනවඤ්ච නිස්සරණඤ්ච යථාභුතං නප්පජානාති තස්ස අවිජ්ජානුසයෝ අනුසේති. සෝ චත භික්ඛවේ, සුඛාය වේදනාය රාගානුසයං අප්පභාය දුක්ඛාය වේදනාය පට්ඨානුසයං අප්පට්ඨිනෝදෙක්ඛා අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය අවිජ්ජානුසයං අසමුහනිත්ථා අවිජ්ජං අප්පභාය චිජ්ජං අනුප්පාදෙක්ඛා දිට්ඨෙව ධම්මේ දුක්ඛස්සන්තකරෝ භවිස්සති නේතං ධානං චිජ්ජනි.

චක්ඛුඤ්ච ඛෙ භික්ඛවේ, පට්ඨිච රුජේ ච උප්පජ්ජනි චක්ඛු චිඤ්ඤුණං, තිණ්ණං සංගති එස්සෝ. එස්ස පච්චයා උප්පජ්ජනි වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. සෝ සුඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ නාභිනන්දනි, නාභිවදනි, නාජ්ඣෙධර්මාය නිට්ඨති. තස්ස රාගානුසයෝ නානුසේති. දුක්ඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ න සෝචති. න කිලමති. න පරිදේවති. න උරත්තාළිං කන්දනි, න සමමොභං ආපජ්ජනි. තස්ස පට්ඨානුසයෝ නානුසේති. අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය ජුට්ඨෝ සමානෝ තස්ස වේදනාය සමුදයඤ්ච අත්ථගමඤ්ච අස්සාදඤ්ච ආදීනවඤ්ච නිස්සරණඤ්ච යථාභුතං පජානාති. තස්ස අවිජ්ජානුසයෝ නානුසේති. සෝ චත භික්ඛවේ, සුඛාය වේදනාය රාගානුසයං පභාය දුක්ඛාය වේදනාය පට්ඨානුසයං පට්ඨිනොදෙක්ඛා අදුක්ඛමසුඛාය වේදනාය අවිජ්ජානුසයං සමුහනිත්ථා අවිජ්ජං පභාය චිජ්ජං උප්පාදෙක්ඛා දිට්ඨෙව ධම්මේ දුක්ඛස්සන්තකරෝ භවිස්සති ධානමේතං චිජ්ජනි. සෝතඤ්ච භික්ඛවේ, පට්ඨිච සද්දේ ච උප්පජ්ජනි සෝතචිඤ්ඤුණං - ඝාණඤ්ච භික්ඛවේ, පට්ඨිච ගන්ධෙ ච උප්පජ්ජනි ඝාණචිඤ්ඤුණං - ජීවිහඤ්ච භික්ඛවේ, පට්ඨිච රසේ ච උප්පජ්ජනි ජීවිහචිඤ්ඤුණං - කායඤ්ච භික්ඛවේ, පට්ඨිච පොට්ඨඛිඛේ ච උප්පජ්ජනි කායචිඤ්ඤුණං - මනඤ්ච භික්ඛවේ.

පටිවිච ධම්මේ ච උප්පජ්ජති මනෝවිඤ්ඤාණං නිණ්ණං සංගති එස්සෝ. එස්ස පච්චයා උප්පජ්ජති වේදයිතං සුඛං වා දුක්ඛං වා අදුක්ඛමසුඛං වා. සො සුඛාය වේදනාය පුට්ඨෝ සමානෝ නාභිනන්දති, නාභිවදති, නාජ්ඤෙධර්මාය තිට්ඨති. තස්ස රාගානුසයෝ නානුසේති. සො දුක්ඛාය වේදනාය පුට්ඨෝ සමානෝ -පෙ- දුක්ඛස්සන්තකරෝ භවිස්සතීති ධානමේතං විජ්ජති.

එවං පස්සං භික්ඛවේ, සුත්ථා අරියසාවකෝ චක්ඛුස්මිං නිබ්බින්නදති, රුපේසු නිබ්බින්නදති. චක්ඛු විඤ්ඤාණෙ නිබ්බින්නදති. තණ්හාය නිබ්බින්නදති, සෝතස්මිං නිබ්බින්නදති, සද්දේසු නිබ්බින්නදති - ඝාණස්මිං නිබ්බින්නදති. ගන්ධෙසු නිබ්බින්නදති - ජීවිභාය නිබ්බින්නදති, රසේසු නිබ්බින්නදති-කායස්මිං නිබ්බින්නදති. ඵොට්ඨබ්බිනේසු නිබ්බින්නදති - මනස්මිං නිබ්බින්නදති. ධම්මේසු නිබ්බින්නදති - මනෝ විඤ්ඤාණෙ නිබ්බින්නදති. මනො සම්ඵස්සේ නිබ්බින්නදති. වේදනාය නිබ්බින්නදති. තණ්හාය නිබ්බින්නදති, නිබ්බින්නදං විරජ්ජති. විරාගා විමුච්චති. විමුක්තස්සමිං විමුක්තමිති ඤාණං භෝති. බිණ්ණා ජාති වුසිතං බ්‍රහ්මචරියං, කතං කරණීය, නාපරං ඉත්ථත්ථායාති විජානාතීති.

ඉදමචෝච භගවා. අත්තමනා තේ භික්ඛු භගවතෝ භාසිතං අභිනන්දන්ති. ඉමස්මිඤ්ච ඛෝ පන වෙය්‍යාකරණස්මිං භඤ්ඤමානෝ සට්ඨිමත්තානං භික්ඛුනං අනුපාදය ආසවේහි විත්තානි විමුච්චිංසුති.

පාන්දර 4 පටන් 6 දක්වා

මේ ඉතා වැදගත් කාලයකි. මේ වේලාවට බ්‍රහ්ම මුහුර්තය ශී 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 අසන සැදැහැවතුන් බෙහෙවින් මහපලවලට 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 සුඤ්ඤ පොහෝද රාත්‍රියේ ප්‍රථම යාමයේ සුර්වේනිවාසානුමානිඥනය ද, මධ්‍යම යාමයේ ලෝකයෙහි මැරීමැරී කර්මානුකූලව සුගති දුර්ගති වලට පැමිණෙන සත්ත්වයන් දක්නා දිව්‍ය වක්ෂුරහිඤව ද උපදවා පශ්චිම යාමයේ සවාසනා සකල ක්ලේශයන් ප්‍රභාණය කොට ලොවුතුරා බුදුබව ලැබීම සඳහා ප්‍රතීත්‍යසමුත්පාද ධර්මය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කළ සේක. සිල් සමාදන්වී 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 සලායතනං, සලායතන පච්චයා එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා, තණ්හා පච්චයා උපදානං, උපදාන පච්චයා භවෝ, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරාමරණං සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. ඒවමේතස්ස කෝවලස්ස 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 උපදාන නිරෝධෝ, උපදාන නිරෝධා භවනිරෝධෝ, භව නිරෝධා ජාති නිරෝධෝ, ජාති නිරෝධා ජරා මරණං සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා නිරුජ්ඣන්ති, ඒවමේතස්ස කෝවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ හෝති.

අනේක ජාති සංසාරං - සංධාවිස්සං අනිබ්බිසං
ගහකාරකං ගවේසන්තෝ - දුක්ඛා ජාති සුනස්සුනං

ගහකාරක දිටියොසි - පුන ගේහං න කාහසි
සබ්බා තේ ඵාසුකාහග්ගා - ගහකුටං විසංඛිතං
විසංඛාරගතං චිත්තං - තණ්හානං බයමජ්ඣගා.

දැන් මේ භාවනා ගාථා සජ්ඣායනා කරන්න

මෙන්නා භාවනා ගාථා

1. පුඤ්ඤේනානේන මේ යාවජීවං සබ්බත්ථ සබ්බද,
සුඛිභවෙයාං නිද්දුක්ඛො අබ්‍යාපජ්ඣෙධි හවෙයාහං.
2. මය්හං හිතා ච චේරා ච මජ්ඣන්තා සබ්බ පාණිනෝ,
සුඛි අචේරා නිද්දුක්ඛො අබ්‍යාපජ්ඣා ච හොන්තු තේ.
3. තථා අස්මිං සරාරාමේ ගාමපබ්බතපාදපේ,
රජ්ජේ “පි” මස්ස දීපස්ස ගාමක්ඛෙත්ත වනාදිසු.
4. චක්ඛවාලස්සි “මස්සා” පි මහාදීප චතුස්චපි,
ද්විසහස්ස බුද්දදීපේසු තේසුගාමාදිකේසු ච.
5. තථා සමන්තානන්තේසු චක්ඛවාලේසු තේසුපි,
හෙට්ඨා අචීචිතෝ යාවභවග්ගා දසදිසාසුපි.
6. බත්තියා බ්‍රාහ්මණා වෙස්සා සුද්ද චණ්ඩාල පුක්කුසා,
මනුස්සා අමනුස්සා ච සුපණ්ණො ච අසේසකා.
7. සබ්බේ අපාද ද්විපද චතුස්පාද බහුස්පද,
තේසු භුතේසු සබ්බේසු පුමා සබ්බාපි ඉත්ථියෝ.
8. සබ්බේ දිට්ඨා අදිට්ඨා ච සබ්බේ දිසා ච රස්සකා.
සබ්බේ සුබ්බම පුලා ච භීත මජ්ඣම උත්තමා
9. දුරට්ඨා’පි අදුරට්ඨා සන්තිකට්ඨා ච කේවලා,
යේ පඤ්ච ගතිකා සත්තා සබ්බේ තේ චතුයෝතිකා.
10. යේ සබ්බේ පාණිනෝ ජීවා භූතා සත්තා ච සබ්බද,
සුඛි අචේරා නිද්දුක්ඛො අබ්‍යාපජ්ඣා ච හොන්තු තේ.

11. නාගා ව සබ්බේ පාතාලේ අසුරාවා'සුරේ සුරේ,
නරකේ යමරාජානෝ තේරයිකා විසාතිනෝ.
12. කිරච්ඡානගතා සබ්බේ ජේතා ජේත භවේසු ව,
අසුරකායා ව සත්තා ව සබ්බේ ව භූ නිස්සිතාපී ව.
13. සුඛිතා හොන්තු නිද්දුක්ඛා අවේරා ව අනාමයා,
දීසායුකා අඤ්ඤමඤ්ඤං පියා පජ්ජොන්තු නිබ්බුතිං.
14. විහාරේසු ව සබ්බේසු චේතියේ පටිමාසරේ,
බෝධිරුක්ඛෙසු සබ්බේසු සේසරුක්ඛෙ වනේසු ව.
15. පබ්බතේසු ව සබ්බේසු කන්දරේ නිජ්ඣරේ තථා,
නදී ගංගා තටාකේසු වාපි පොක්ඛරණීසු ව.
16. ජලාසයේසු සබ්බේසු සමුද්දේසු ව දේවතා,
සබ්බේපී දේවතා නාගා සබ්බේ සත්තා ජලාසයා.
17. සුඛිතා හොන්තු නිද්දුක්ඛා අවේරා ව අනාමයා,
දීසායුකා අඤ්ඤමඤ්ඤං පියා පජ්ජොන්තු නිබ්බුතිං.
18. ථලාසයා ව සබ්බේහි සබ්බේ සත්තා වනාසයා,
රුක්ඛෙසු දේවතා සබ්බා විමාන වන දේවතා.
19. සුඛිතා හොන්තු නිද්දුක්ඛා ආවේරාව අනාමයා,
දීසායුකා අඤ්ඤමඤ්ඤං පියා පජ්ජොන්තු නිබ්බුතිං.
20. භූමිමට්ඨා දේවතා සබ්බා ආකාසට්ඨා ව දේවතා,
වාතුමිමභාරාජිකා ව තාවතිංසා ව දේවතා.
21. යාමා ව තුසිතා දේවා නිමිමාණුරතිනෝ පී ව,
පරේහි නිමිමිතා සබ්බා දේවා ව වසවත්තිනෝ.
22. සබ්බේ බ්‍රහ්මපාරිසජ්ජා තථා බ්‍රහ්මපුරෝහිතා,
මහා බ්‍රහ්මා පරිත්තාහා අජ්ජමාණාහ නාමකා.
23. ආභස්සරා ව බ්‍රහ්මානෝ පරිත්තසුභ නාමකා,
අජ්ජමාණ සුභාවේව සුභකිණ්ණක නාමකා.
24. චේතජ්ජලා සඤ්ඤසත්තා අවිහාතජ්ජකාපී ව,
සුදස්සා ව සුදස්සී ව අකනිට්ඨා ව රූපිනෝ.

25. අකාසානක්ඛායනන වික්කදුණක්ඛායනනානිව
ආකික්ඛක්ඛදායනන නේවසක්ඛිනාසක්ඛිනෝපිව.
26. සබ්බේපි තේ බහු සත්තා පාණහුතා ච පුග්ගලා,
සුඛිතා හොන්තු නිද්දුක්ඛා අවේරා ච අනාමයා.
27. යේහි යා සුඛසම්පත්ති අලද්ධානං ලහන්තු තෙ,
ථීරා ච හොන්තු ලද්ධාය සුඛසම්පත්තියා සද.
28. විජ්ජා සම්පත්ති හෝගෙහි පවඨිඨන්තු යසස්සිනෝ,
පරිචාර බලප්පත්තා හයෝ' පද්දව චජ්ජිතා.
29. සුඛිලා සුඛ සම්භාසා අක්කමක්කං හිකේසිනෝ,
මෝදන්තු සුඛිතා සබ්බේ මාකක්ඛි පාපමාගමා.
30. සද්ධා පාමොජ්ජ බහුලා දුනඨීල බහුස්සවා,
ගුණභුසිතසත්තානං ආයුං පාලෙන්ත්වනාමයා.
31. සම්මාදිට්ඨිං පුරෝධාය සද්ධම්ම පටිපත්තියා,
ආරාධෙන්තු හිකෝපාය මච්චන්ත සුඛ සාධනං.
32. ඉති නානප්පකාරේන සත්තේසු හිත මානසං,
මාතා ච පියපුත්තම්භි පවත්තෙය්‍යං නිරන්තරං.
33. හවග්ගපාදය අච්චි හෙට්ඨනෝ
එත්ථන්තරෙ සත්ත කායුපපන්තා,
රුජී අරුජී ච අසක්ඛි සක්ඛිනෝ
දුක්ඛාපමුක්ඛන්තු චුසන්තු නිබ්බුතිං.
34. ඉමම්භි මෙත්තං පටිවාස රක්ඛෝ
භාවෙති පාතෝ ච දිවා ච රත්තිං,
සුඛං සුපච්චේ සුඛං පබුජ්ඣධි
සුත්තේසු පාපං සුපිනං න පස්සති.
35. පියෝ ච සෝ හොති නරාමරානං
රත්තන්ති තං දේවගණාපි නිච්චං,
පරප්පයුත්තා ච විසග්ගිසත්ථං,
න තම්පි බාධෙතු මලං සද්දි.

36. විත්තං සමාධිං තුවටඤ්ච ගච්ඡති
 චණණෝමුඛෙවස්ස ච විජ්ජසීදති,
 අමුල්භකො යේව කරෝති කාලං
 ආයුක්ඛයේ බුභ්ම නිවාස ගාමිණී.
37. අස්මිං විහාර ඝරපබ්බත රුක්ඛගාමේ
 සබ්බේසු දීප නගරේසුපි චක්ඛවාළේ,
 දේවාසුරා ගරුඬ රක්ඛස නාග යක්ඛා
 රක්ඛන්තු මං සකනුභාව බලේන නිච්චං.

බුද්ධානුස්මෘති භාවනාව.

1. “බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච - අසුභං මරණස්සති,
 ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා - භික්ඛුභාවෙය්‍ය සීලවා.
2. අනන්ත විත්ථාර ගුණං - ගුණතෝනුස්සරං මුනිං,
 භාවෙය්‍ය බුද්ධිමා භික්ඛු - බුද්ධානුස්සති මාදිතෝ.
3. සවාසනේකිලේසේ සෝ - ඒකෝ සබ්බේ නිඝාතිය,
 අහු සුසුද්ධසන්තාතෝ - පුජානඤ්ච සදුරහෝ.
4. සබ්බකාල ගතේ ධම්මේ - සබ්බේ සම්මා සයං මුනි,
 සබ්බාකාරේන බුජ්ජධිත්වා - ඒකෝ සබ්බඤ්ඤුතං ගතෝ.
5. විපස්සනාදි විජ්ජාහි - සීලාදි චරණෙහි ච,
 සුසම්ඳධේහි සම්පන්නෝ - ගගනාහේහි නායකො.
6. සම්මා ගතෝ සුභං ධානං - අමෝඝචචනො ච සෝ,
 නිච්චස්සාපි ලෝකස්ස - ඤාණා නිරවසේසතෝ.
7. අනේකේහි ගුණෝසෙහි - සබ්බසත්තූත්තමෝ අහු,
 අනේකේහි උපායේහි - නරධම්මේ දමේසි ච.
8. ඒකෝසබ්බස්ස ලෝකස්ස - සබ්බ සත්තානුසාසකෝ,
 භාග්‍ය ඉස්සරියාදීනං - ගුණානං පරමෝතිධි.
9. පඤ්ඤාස්ස සබ්බධම්මේසු - කරුණාසබ්බචන්තුසු,
 අත්තත්ථානං පරත්ථානං - සාධිකා ගුණජෙට්ඨිකා.

10. දයාය පාරමී චිත්වා - පඤ්ඤයන්තාන මුද්ධරි.
උද්ධරී සබ්බධම්මේ ච - දයායඤ්ඤේ ච උද්ධරී
11. දිස්සමානෝපි තාවස්ස - රූපකායෝ අචිත්තිකයෝ,
අසාධාරණ ඤාණධිපේ - ධම්මකායේ කථාවකා” ති.

මෙත්තා භාවනා

1. “අත්තපමාය සබ්බේසං - සත්තානං සුඛකාමනං,
පස්සිත්වා කමතො මෙත්තං - සබ්බසත්තේසු භාවයෙ,
2. සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛෝ - අභං නිච්චං අභං චිය,
හිතා ච මේ සුඛී භොන්තු - මජ්ඣන්තාඨ ච චේරිතෝ,
3. ඉමම්හි ගාමක්ඛෙත්තම්හි - සත්තා භොන්තු සුඛී සද,
තතෝ පරඤ්ච රජ්ජේසු - චක්කවාලේසු ජන්තනෝ,
4. සමන්තා චක්කවාලේසු - සත්තානන්තේසු පාණිනෝ,
සුඛිනෝ පුග්ගලා භූතා - අත්තභාව ගතා සිද්ධං,
5. තථා ඉත්ථිපුමා චේව - අරියා අනරියා පි ච,
දේවා නරා අපායට්ඨා - තථා දස දිසාසුචා” ති.

අසුභ භාවනා

1. “අච්ඤ්ඤාසුභ නිභං - සච්ඤ්ඤාසු භං ඉමං
කායං අසුභතෝ පස්සං - අසුභං භාවයේ සති,
2. චණ්ණසණ්ඨාන ගන්ධේහි - ආසයෝකාසතෝ තථා,
පටික්කුලානි කායේ මේ - කුණපානි ද්විසෝලස,
3. පතිතම්භාපි කුණපා - ජේගුච්ඡං කායනිස්සිතං,
ආධාරෝහි සුචී තස්ස - කායෝතු කුණපේ ධීතං,
4. මිල්ලේ කම්ච කායෝ’යං - අසුචිම්හි සමුට්ඨිකො,
අන්තෝ අසුචි සම්පුණ්ණෝ - පුණ්ණචච්චකුචී චිය.
5. අසුචි සන්දනේ නිච්චං - යථා මේදක ටාලිකා,
නානා කිම්කුලාවාසෝ - පක්ක චන්දනිකා චිය,

- 6. ගණ්ඩභූතෝ රෝගභූතෝ - වණභූතෝ සමුස්සයෝ, අනේකිවිජෝ'ති ජේගුච්ජෝ - පහින්න කුණුසුපමෝ' ති

මරණානුස්සති භාවනා

- 1. "පවාතදීප තුල්යාය-සායුසන්තකියාක්ඛයං, පරුපමාය සම්පස්සං-භාවයේ මරණස්සතිං,
- 2. මහා සම්පත්ති සම්පත්තා-යථාසත්තා මතා ඉධ, තථා අහං මරිස්සාමි-මරණං මම හෙස්සති.
- 3. උප්පත්තියා සහේවේදං-මරණං ආගතං සද, මරණක්ථාය ඕකාසං-වධකෝ විය ඒසති,
- 4. ඊසකං අනිවත්තන්තං-සතතං ගමනුස්සුකං, ජීවිතං උදයා අත්ථං-සුරියෝ විය ධාවති,
- 5. විජ්ජු බුබ්බුල උස්සාව-ජලරාජී පරික්ඛයං, ඝාතකෝච රිපුතස්ස-සබ්බක්ථාපි අචාරියෝ,
- 6. සුයසත්ථාම පුඤ්ඤිද්ධි-බුද්ධි වුද්ධි ජිනද්වයං. ඝාතෙසි මරණං ඛිප්පං-කාතුමාදිසකේ කථා,
- 7. පච්චයානඤ්ච වේකල්යා-බාහිරජ්ඣකක්ඛ පද්දවා, මරාමෝරං නිමේසාපි-මරමානෝ අනුක්ඛණං'ති.

සංවේගවත්ථු අට

“භාවෙත්වා චතුරාරක්ඛා-ආවජ්ජෙය්‍ය අනන්තරං, මහාසංවේග වත්ථුනි-අථිධ අථිධීතචීරියෝ.”

“ජාති ජරා ව්‍යාධි වුඛී අපායා, අතීත අප්පත්තක වට්ඨ උක්ඛං, ඉදනි ආහාර ගවෙට්ඨී උක්ඛං, සංවේග වත්ථුනි ඉමානි අථිධ”

පාතෝ ව සායම්පි වෙව ඉමං විධිඤ්ඤු ආසේවතේ සතතමත්ථ හිතාහිලාසී පප්පෝති සෝති විපුලං භතපාරිපන්ථෝ මොක්ඛං සුඛං මුනිවිසිට්ඨමතං සුබෙතවා”ති.

කරණීය මෙන්ත සූත්‍රය

කරණීයමත්ථ කුසලේන
 යං තං සත්තං පදං අභිසමෙච්ච,
 සක්කෝ උජ්ච සුජ්ච
 සුවචෝ වස්ස මුදු අනනිමානි.

සත්කුස්සකෝ ව සුභරෝ ව
 අප්ප කිච්චෝ ව සල්ලහුක චුත්ති,
 සත්තින්ද්‍රියෝ ව නිපකෝච
 අප්ගඛිහෝ කුලේසු අනනුගිද්ධෝ

න ව බුද්ධං සමාවරේ
 කිඤ්චි යේන විඤ්ඤු පරේ උපවදෙය්‍යං,
 සුඛිනෝ වා ඛෙමිනෝ හොන්තු
 සඛිඛේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා.

යේ කේචි පාණ භුත්තචී
 තසා වා ටාවරා වා අනවස්සා,
 දීඝාවා යේ මහන්තා වා
 මජ්ඣමා රස්ස කානුක චූලා.

දිට්ඨා වා යේව අද්දිට්ඨා
 යේ ව දුරේ වසන්ති අවිදුරේ,
 භුතා වා සම්භවේසී වා
 සඛිඛේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා.

න පරෝ පරං නිකුඛිඛේථ
 නානි මඤ්ඤේථ කත්ථ චිතං කඤ්චි,
 ඛ්‍යාරොසනා පටිසසඤ්ඤ
 නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛ මිච්චේය්‍ය.

මාතා යථා නියං පුත්තං
 ආයුසා ඒක පුත්ත මනුරක්ඛෙ,
 ඒචමිපි සඛිඛ භුත්තේසු
 මානසං භාවයේ අපරිමාණං

මෙත්තං ච සබ්බ ලෝකස්මිං
 මානසං භාවයේ අපරිමාණං,
 උද්ධං අධෝ ච කිරියඤ්ච
 අසම්බාධං අචේරං අසපත්තං

කිට්ඨං චරං නිසින්නෝ චා
 සයානෝ චා යාවතස්ස විගතමිද්ධෝ.
 ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍යා
 බ්‍රහ්ම මේතං විහාරං ඉධ්මාහු.

දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා
 දස්සනේත සම්පන්නෝ,
 කාමේසු විනෙය්‍ය ගේධං
 නහි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරේති” ති.

පින් දීම

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

එත්තාවතා ච අම්භේහි - සම්භතං පුඤ්ඤ සම්පදං,
 සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු - සබ්බසම්පත්ති සිද්ධියා.

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

පුරත්ථිමස්මිං දිසාභාගේ - සන්තිභුතා මහිද්ධිකා,
 තේපි අම්භේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්‍යෙන සුඛෙන ච.

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

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

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

පුරත්වීමේන ධනරටියෝ - දක්වීමෙන විරුළුහකෝ,
 පවිෂ්මෙන විරුපක්ඛෝ - කුචේරෝ උත්තරං දිසං.

වත්තාරෝ තේ මහාරාජා - ලෝකපාලා යසස්සිනෝ,
 තේපි අමිහේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්ගෙන සුඛෙන ව.

ඉද්ධිමන්තො ව යේ දේවා - වසන්තා ඉධසාසන්තේ.
 තේපි අමිහේනුරක්ඛන්තු - ආරෝග්ගෙන සුඛෙන ව.

වෙණ්හු ව දේවෝ ඛන්ධෝ - සුමනෝ ව විහීසණෝ,
 ගාමාරක්ඛක දේවා ව - අමිහේ රක්ඛන්තු සබ්බද.

අරුණ නැගීම

උදේ 5 ටත් 5.30 ටත් අතර කාලයේ අරුණ නැඟන්නේ ය. එය නැඟෙනහිර 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 නෑයන්ට, සියලු සත්ත්වයන්ට පින් අනුමෝදන් කොට ප්‍රාර්ථනා ද කොට හයට සිල් පවාරණය කළ යුතු ය. සිල් පවාරණය කිරීම නම් පොහොය දිනයෙහි සමාදන් වී සිටි සීලය අත්හැරීම ය. පඤ්ච සීලය සමාදන් වීමෙන් සිල් පවාරණය සිදු වේ.

පන්සිල් රැකීම

මෙකල බොහෝ බෞද්ධයන්ට පිරිත් පොළේදීත් බණ පොළේදීත් දනපොළේදීත් මරණ පොළේදීත් විහාරයේදීත් වෛත්‍ය වෙතදීත් තවත් නොයෙක් තැන්වලදීත් රැකීමේ බලාපෙරොත්තුවක් නැතිව පන්සිල් සමාදන් වෙමුය කියා නිකම් සිකපද කීමක් පුරුදු වී තිබේ. ඒ සිකපද කීමට පන්සිල් සමාදන්වීම යයි කියතක්

එය කීමක් මිස සමාදන්වීමක් නොවේ. එය බෞද්ධයන්ට පන්සිල් රැකීම ගැන සැලකිල්ලක් නැති වී යාමට ද හේතුවක් වී තිබේ. පන්සිල් සමාදන් වීමය කියන්නේ, පස් පවිත් වැළකීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් පස් පවිත් වැළකී සිටීමට අධිෂ්ඨානයක් කිරීමක් වශයෙන් හෝ පොරොන්දුවක් වීම් වශයෙන් හෝ සිකපද කීම ය. සහනමක් ඉදිරියේ හෝ විහාරයක 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.

පස්පවි කිරීමේ ආදීනවය දුටු තැනැත්තා විසින් ඒවායින් වැළකී සිටීමේ අදහසින් යම්කිසි සිල්වක් ගුණවක් මහතෙර නමක් වෙත ගොස් පස් පවිත් වැළකීමට අධිෂ්ඨාන කර ගැනීමක් වශයෙන් හෝ පොරොන්දු වීමක් වශයෙන් සිකපද කියවා ගත යුතුය. ගුණවක් මහතෙර නමක් නොලැබිය හැකි කල්හි නවක සහ නමකගෙන් වුව ද සිල් සමාදන් වීම සුදුසු ය. සිල් සමාදන් වීමට සුදුසු කෙනකු නැති විට විහාරයකට හෝ දගැබක් 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 කුචණුකි පුද්ගලයෝ සිකපද කඩ නො කරති. සිල් කැඩෙන්නේ අනුවණ කමක් දුබල කමක් නිසා ය. තමා සමාදන් වූ ශීලය කඩ වුව හොත් නැවත සිල් සමාදන් වූ මහ තෙරුන් වහන්සේ වෙත ගොස්-

“ස්වාමීනි, මාගේ අනුවණකමක් දුබලකමක් නිසා මා සමාදන් වූ ශීලය බිඳී ගියේ ය. මා අතින් වූ ඒ වරදට කුඹ වහන්සේ සමා වන සේක්වා.”

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 ගැසුණු හොත් අන් සහ නමක් වෙත හෝ ගොස් “ස්වාමීනි,

මාගේ අනුවණ කමක් දුබල කමක් නිසා මා සමාදන් වූ ශීලය බිඳී ගියේ ය. මා අතින් සිදු වූ ඒ වරදට නුඹවහන්සේ සමා වන සේක්වා” යි කියා සමාව ගෙන සිල් ලබාගත යුතු ය. සහ නමක් නො ලැබෙන කල්හි විභාරයකට හෝ දාගැබක් 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 පොහොය දිනය පැමිණෙන තුරු එක 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 දිව්‍ය බ්‍රහ්ම සංඛ්‍යාත ලෝකික සම්පත් පිණිස කරන කුසල් ය. රහත් බව පසේ බුදුබව ලොවුතුරා බුදු බව යන තුන්තරා බෝධිය පිණිස කරන කුසල් ය කියා කුසල් දෙවර්ගයෙකි. එයින් ලෝකික සම්පත් පිණිස කරන කුසල් වලින් 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 පුජා, පහන් පුජා, ගිලන් පස පුජා, ආහාර පුජා කිරීමෙන් ඔබට දනපාරමිතාව පිරේ. අනිකකුට දනයක් දුන හොත් දනයකට සහභාගි වුවහොත් එයින් ද දන පාරමිතාව ම පිරේ. ධර්මකථිකයන් වැඩමකරවා 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 හෝජනය 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 ප්‍රඥව ලබනු පිණිස දහම් ඇසීමෙන්, දහම් පොත් කියවීමෙන්, ධර්ම සාකච්ඡා කිරීමෙන්, තමා දත් ධර්මය සෙස්සන්ට කියා දීමෙන්, භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රඥ පාරමිතාව පිරේ.

ඔබ මේ පොහෝ දිනයෙහි සිල් රැකීමට, ධුතංග රැකීමට, භාවනා කිරීමට, දහම් ඇසීමට, වත් පිළිවෙත් කිරීමට කරන වියඝීය වියඝී පාරමිතාවය.

සිල් සමාදන් වී සාගින්න ඉවසීම, පිපාසය ඉවසීම, ශාරීරික වේදනා ඉවසීම, මැසීමදුරු 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 ඇමදීම්, කසළ ඉවත්කිරීම් පැන් සපයා තැබීම්, පහන් දල්වා තැබීම් ආදී මෙහි සහගත කායික ක්‍රියා කිරීමෙන් ද, අනුන්ගේ සිත් සතුටු වන පරිදි යහපත් වචන කතා කිරීමෙන් ද, අනුන්ගේ යහපත පිණිස ධර්මය කියා දීමෙන් ද, මෙහි භාවනා කිරීමෙන් ද මෙහි පාරමිතාව පිරේ.

පිරිම හොඳට ම අමාරු පාරමිතාවඋපේක්ෂා පාරමිතාව ය. අපවිත්‍ර ශරීරය හා ඇඳුම් ඇති, නොයෙක් ලෙඩ ඇති, බැලීමට කැත, ළංවන කොට දුහද, අවලස්සන පුද්ගලයන් පිළිකුල් කරන්නේ ද නැතිව, ලස්සන අයට උසස් අයට ඇඳුම් කරන්නේ ද

නැතිව සතුරන්ට නපුරු කම් සිතන්නේ නැතිව, හිටකුන්ට වැඩි ඇල්මක් සැලකිල්ලක් කරන්නේ නැතිව, හොඳය කියන දේවලට ඇලුම් කරන්නේ නැතිව, කැතය නරකය කියන දේ පිළිකුල් කරන්නේ නැතිව මෙදින සියල්ල කෙරෙහි මධ්‍යස්ථව වාසය කරනවා නම් එයින් උපේක්ෂා පාරමිතාව පිරේ.

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

විරං ත්වයතු සද්ධම්මෝ.

නියම සිංහල තේරුම් සහිත රතන සූත්‍රය

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

1. යාතීධ භූතානි සමාගතානි
 භූමිමානි වා යානි ච අන්තිලික්ඛේ
 සබ්බේව භූතා සුමනා භවන්තු
 අථොපි සක්කව්ච සුඤ්ජානු භාසිතං.
2. තස්මා හි භූතා නිසාමේඨ සබ්බේ
 මෙත්තං කරොථ මානුසියා පජාය
 දිවා ච රත්තෝ ච හරන්ති යේ බලිං
 තස්මා හි තේ රත්ඛඨ අප්පමත්තා.

මේ දේවාරාධනාවයි.

3. යං කිඤ්චි චිත්තං ඉධ වා හුරං වා
 සග්ගේසු වා යං රතනං පඡිත්තං
 න තෝ සමං අත්ථි තථාගතේන
 ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පඡිත්තං
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි භෝතු.

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 අනුභවිත් ඔබට සුවයක් වේවා. ඔබගේ රෝගය වහා සුව වේවා.

4. බයං චිරාගං අමතං පඡිත්තං
 යදජ්ඣධගා සකාමුතී සමාහිතෝ
 න තේන ධම්මේන සමත්ථි කිඤ්චි
 ඉදම්පි ධම්මේ රතනං පඡිත්තං
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි භෝතු.

ලෝකෝත්තර මාර්ග සමාධියෙන් එකඟ සිත් ඇත්තා වූ ශාක්‍ය 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 සෙට්ඨේ පරිවණ්ණයි සුවිං.
- සමාධිමානන්තරිකක්ඛමාහු.
- සමාධිනා තේන සමෝ න විජ්ජති.
- ඉදම්පි ධම්මේ රතනං පණීතං.
- ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

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

- 6. යේ පුග්ගලා අට්ඨ සතං පසත්ථා
- චත්තාරි ඒතානි යුගානි හොත්ති
- තේ දක්ඛිණේය්‍යා සුගතස්ස සාවකා
- ඒතේසු දින්නානි මහජඵලානි,
- ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණීතං.
- ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

පරම සත්පුරුෂයන් වූ බුද්ධප්‍රත්‍යක්‍ෂබ්ධ බුද්ධශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා විසින් හා බොහෝ දෙවි මිනිසුන් විසින් ගුණ වර්ණනා කරනු ලබන්නා වූ සෝවාන් සකෘදගාමී අනාගාමී අර්හත් යන

සතර මාර්ගඵලයන්ට පැමිණියා වූ බුද්ධශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා සැදැහැකියන් විසින් කම්පල අදහා දෙන දනය පිළිගැනීමට සුදුස්සෝ ය. උන්වහන්සේලාට දෙන දනය මහත්ඵල වන්නේ ය. ආර්යාස 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 සුප්පයුක්තා මනසා දළ්හේන නික්කාමිනෝ ගෝතම සාසනමිති තේ පත්ති පත්තා අමතං විගය්හ ලද්ධා මුධා නිබ්බුතිං භුක්ඡමානා ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණිතං ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

මේ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයෙහි නුසුදුසු අයුරින් ප්‍රත්‍යය සොයා ජීවත් වීම හැර පිරිසිදු ශීලයෙන් යුක්තව ස්ථිර සමාධියෙන් යුක්ත වී කයෙහි හා ජීවිතයෙහි අපේක්ෂාව හැර මේ ප්‍රතිපත්තිය පිරිමෙන් කුමක් වුවත් කම් නැතය කියා ප්‍රඥ සම්ප්‍රයුක්ත වීර්යයෙන් කෙලෙසුන් ප්‍රභාණයකොට අර්හත්ඵලය ලබා අරමුණු කිරීම් වශයෙන් අමෘත මහා නිර්වාණයට බැස විසදමක් නො කොට ලබාගත්තා වූ අර්හත්ඵල 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. යථින්දබ්ලෝ පධවිං සිතෝ සියා චතුබ්හි වාතේහි අසම්පකම්පියො තචුපමං සප්පුරිසං වදම් යෝ අරිය සච්චානි අවෙච්ච පස්සති ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණිතං ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

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

- 9. යේ අරිය සච්චානි විභාවයන්ති
ගම්භීර පඤ්ඤේන සුද්දේසිතානි
කිඤ්චාපි තේ හොන්ති භුසප්පමත්තා
න තේ භවං අට්ඨමං ආදියන්ති
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පඡිකං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථී හෝතු.

ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් ඇත්තා වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මැනවින් දේශනය කරන ලද පරම ගම්භීර වතුස්සත්‍ය 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 විචිකිච්ඡිකංච
සීලබ්බතං වා පි යදන්ථී කිඤ්චි
චතුහපායේහි ච විප්පමුත්තෝ
ඡවාහිධානානි අභබ්බෝ කාතුං
ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පඡිකං
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථී හෝතු.

ඒ සත්කක්කන්තු පරම සෝකාපන්න පුද්ගලයා හට ඔහු තුළ සෝවාන් මාර්ග විත්තය ඉපදීම සමඟම එහි බලයෙන් සක්කායදිට්ඨිවිච්චිකිච්ඡා සීලබ්බතපරාමාස යන සංයෝජන තුන ඔහුගේ සන්තානයෙන් දුරු වේ. තවත් ලෝකයෙහි ඇත්තා වූ සෙලුවෙන් විසීමි හිසකේ ඉදිරිමි 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 රත්තයෙකි. එය සත්‍යයෙකි. ඒ සත්‍යානු භාවයෙන් ඔබට සුවයක් වේවා, ඔබගේ රෝගය සුවවේවා. රෝගය ඔබගේ ශරීරයෙන් වහා දුරුවේවා. ඔබට වහා සුවය ලැබේවා.

- 11. කිඤ්චාපි සො කම්මං කරෝති පාපකං
 කායේන වාචා උද වේතසා වා
 අභබ්බෝ සෝ තස්ස පට්ච්ඡාදය
 අභබ්බතා දිට්ඨි පදස්ස චුත්තා
 ඉදම්පි සංඝෙ රතනං පණිතං
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

ඒ සෝවාන් ඵලයට පැමිණ සිටින හික්ෂු තෙමේ තමාගේ කයින් හෝ වචනයෙන් හෝ සිතීන් හෝ ප්‍රමාදයකින් යම් කිසි වරදක් සිදු වූයේ නම් කුඩා ඇවතකට වුව පැමිණියේ නම් ඒ බව දත් වහා ම අත් හික්ෂුවකට ඒ බව ආරෝචනය කොට ඇවුත් දෙසා ගැනීමෙන් පිරිසිදුවන්නේය. 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. වනස්ප ගුමිබ්බෙ යථා චුස්සිතග්ගේ
 ගිම්භාන මාසේ පඨමස්මිං ගිම්භේ
 තච්චපමං ධම්මවරං අදේසයි
 තිබ්බාන ගාමිං පරමං භික්ඛාය
 ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණිතං
 ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු.

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

- 13. වරෝ වරක්කදු වරදෝ වරාහරෝ
 අනුත්තරෝ ධම්මවරං අදේසයි.
 ඉදම්පි බුද්ධෙ රතනං පණිතං
 ඒතේන සචචේන සුවත්ථි හෝතු.

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

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

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

සක්දෙවිදු කී ගඬා තුන

- 15. යානීධ භුතානි සමාගතානි
 භුම්මානි වා යානිව අන්තලික්ඛෙ
 තථාගතං දේවමනුස්ස පුජිතං
 බුද්ධං නමස්සාම සුවත්ථී හෝතු.

පොළොවෙහි වෙසෙන්නා වූ ද අභසෙහි වෙසෙන්නා වූ ද යම් දෙවි කෙනෙක් මෙහි රැස්වූවාහු ද ඒ අපි සැම දෙනම දෙවි 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 දැනගත්තා 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 පුජිතං
 ධම්මං නමස්සාම සුවත්ථී හෝතු.

පොළොවෙහි වෙසෙන්නා වූ ද අභසෙහි වෙසෙන්නා වූ ද යම් දෙවි කෙනෙක් මෙහි රැස්වූවාහු ද ඒ අපි සැම දෙනම දෙවිමිනිසුන් විසින් පුදනු ලබන්නාවූ සමථ විපස්සනා බලයෙන් ලබාගත යුතු සියලු කෙලෙසුන් නසන්නා වූ ලෝකෝත්තර මාර්ග ඵල ධර්මයන්ට හා බුද්ධාදීන් විසින් පැමිණ වදලා වූ නිර්වාණ ධර්මයට වදිමු. සත්ත්වයනට සුවයක් වේවා.

- 17. යානීධ භුතානි සමාගතානි
 භුම්මානි වා යානිව අන්තලික්ඛෙ
 තථාගතං දේව මනුස්ස පුජිතං
 සංඝං නමස්සාම සුවත්ථී හෝතු.

පොළොවෙහි වෙසෙන්නා වූ ද අභසෙහි වෙසෙන්නා වූ ද යම් දෙවි කෙනෙක් මෙහි රැස්වූවාහුද ඒ අපි සැම දෙන ම දෙවිමිනිසුන්

විසින් පුදන ලද්ද වූ ආත්මාර්ථය පිණිස පිළිපත්වුන් විසින් යා යුතු මාර්ගයේ ගමන් කළා වූ සංඝරත්නයට වදිමු. සත්ත්වයනට සුවයක් වේවා.

කරණීය මෙත්ත සුත්‍රයේ තේරුම

1. කරණීය මත්ථකුසලෙන
 යං තං සත්තං පදං අභිසමෙච්ච
 සක්කෝ උජු ව සුජු ව
 සුවචෝ වස්ස මුදු අනතිමානී

අදහස

ශාන්ත වූ නිවන ලබා ගෙන නිවනට පැමිණ දුක් කෙළවර කරනු කැමති සත්පුරුෂයා විසින් ඒ සඳහා කළ යුක්ත 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 පිළිගන්නාවූ ගුරුන්ගේ අවවාද මුදුනින් පිළිගන්නා කෙනකු විය යුතු ය. ධර්මයට විනයට ගුරුන්ගේ අවවාදයට පටහැණිව කථා කරන නොයෙක් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරන දිරු දරකඩක් බඳු නොවී මෘදු පුද්ගලයකු විය යුතු ය. ජාති ගෝත්‍රාදිය හිස මුදුනට ගත් තද මානය ඇතියකු නොවී නිහතමානී පුද්ගලයකු විය යුතු ය.

2. සත්කුස්සකෝ ව සුභරෝච
 අප්ප කිච්චෝ ව සල්ලභුකචුත්ති
 සත්තින්ද්‍රියෝ ව නිපකෝ ව
 අප්පගබ්භෝ කුලෙසු අනනුගිද්ධෝ.

අදහස

බොහෝ බඩු නොසොයන තමාට ඇති දෙයකින් පමණක් සතුටු ව සිටින්නකු විය යුතු ය. 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 විටගෙන යාමට බරක් නැත්තා වූ පිරිකර ස්ලපයක් පමණක් පරිහරණය කරන්නකු විය යුතු ය. වක්ෂුරාදී ඉන්ද්‍රියයන්ට හමුවන රූපාදීන් කෙරෙහි නො ඇලෙන ශාන්ත ඉන්ද්‍රියයන් ඇතියකු විය යුතු ය. තියුණු නුවණැතියකු වියයුතු ය. සහ මැද දී වැඩි මහල්ලන් ගැන නො සලකා ඉදිරියට පැන වැඩකරන කථා කරන කලබල කාරයකු නොවිය යුතු ය. නෑ පවුල්වලට දයක පවුල්වලට ඇලුම් කරන, සතුටු විය යුතු කරුණේ දී ඔවුන් හා සතුටුවන, කණගාටු වියයුතු කරුණේ දී ඔවුන් හා ශෝකවන පුද්ගලයකු නොවිය යුතු ය.

3. න ව බුද්ධං සමාව රේ කිඤ්චි
 යේන විඤ්ඤ පරේ උපදෙය්සුං

අදහස

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

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මෙකෙකින් වදාරා 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 හික්ෂුන් විසින් ද සාමාන්‍යයෙන් භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරනු කැමති සෑම දෙනා විසින් ද පිළිපැදිය යුතු ආකාරයය. ඉදිරියට කියවෙන්නේ ඒ හික්ෂුන්ට ඇති වූ දේවතා බිය දුරු කර ගැනීම සඳහා ද විදර්ශනාවට පාදක කර ගැනීම සඳහා කළයුතු භාවනාවක් වශයෙන් ද මෙතී භාවනාව කළ යුතු ආකාරයය.

සුඛිනෝ වා බෙමීනෝ හොන්තු
 සබ්බේ සත්තා හවන්තු සුඛිතත්තා.

අදහස

සියලු සත්ත්වයෝ සැප ඇත්තෝ වෙත්වා. රාජවෝර හයාදියෙන් මිදුණෝ වෙත්වා. සතුටු සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා. මේ

කොටින් මෙහි භාවනාව දැක්වීම ය. මතු ගාථාවලින් දැක්වෙන්නේ විස්තර වශයෙන් භාවනා කරන ආකාරය ය.

4. යේ කේචි පාණභුතත්ථී
තසා වා ටාවරා වා අනවසේසා
දීසා වා යේ මහන්තා වා
මජ්ඣමා රජ්ජකාණුක ථුලා

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

අදහස

තෘෂ්ණාව අප්‍රභීණ බැවින් බිය වන සත්ත්වයෝ ද තෘෂ්ණාව හා භය ප්‍රභාණය කළ රහත්හු ද දික් ශරීර ඇති සත්ත්වෝ 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 දැක 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 නිකුබ්බේඨ
නාතිමඤ්ඤේඨ කත්ථචී නං කඤ්චී
බ්‍යාරෝසනා පටිසසඤ්ඤා
නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමීචිජෙය්‍ය.

අදහස

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

මතු දැක්වෙන සත්වන ගාථාවෙන් දක්වන්නේ මෙහි පැවැත්විය යුතු ආකාරය ය.

- 7. මාතා යථා නියං පුත්තං
 ආයුසා 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 මෙහි විත්තය වැඩිය යුතු ය. පැවැත් විය යුතු ය.

- 8. මෙත්තං ව සබ්බලෝකස්මිං
 මානසං භාවයේ අපරිමාණං
 උද්ධං අධෝ ව නිරියඤ්ච
 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. පැවැත් විය යුතුය. (මෙහි අදහස ගැඹුරු ය.)

- 9. නිට්ඨං වරං නිසින්තෝ වා
 සයානෝ වා යාවතස්ස විගතමිද්ධෝ
 ඒතං සතිං අධිට්ඨේය්‍ය
 බ්‍රහ්ම මේතං විහාරං ඉධමාහු.

අදහස

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

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

- 10. දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා
 දස්සනේන සම්පන්නෝ
 කාමේසු විනෝය්‍ය ගේධං
 නහි ජාතු ගබ්බ සෙය්‍යං පුනරේකී 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 අර්හත්වයට පැමිණ නැවත නුපදනා කෙනකු විය යුතු ය.

මේ කරණීය මෙත්ත සුත්‍රයේ ගාථාවල සාමාන්‍ය අදහස ය. පාලි වචන ඇති සෑටියට 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 කියයුතු 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 කියනහොත් 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 සජ්ක ධාතුන් වර්ධනය කිරීමේ බලය, නොයෙක් වේදනා නොයෙක් රෝග දුරු කිරීමේ බලය, සෑප සම්පත් ලබාදීමේ බලය, අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් සොරුන්ගෙන් සතුරන්ගෙන් සර්පයන්ගෙන් ආරක්ෂා කිරීමේ බලය, ග්‍රහ අපල ඇස්වහ කටවහ ආදී දෝෂ දුරු වීමේ බලය යනාදී නොයෙක් බල ඇත්තේ ය.

මන්ත්‍රවලට ගෙන ඇති වචනවල 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 වුවත් හේද කිරීමේ බල, හේද වුවත් සමගි කිරීමේ බල, ඉන්නා තැනින් පන්නා දැමීමේ බල, අන්‍යයන්ගේ සිත් ඇද ගන්නා බල යනාදී අනේක 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.

අත් සෑම පිරිත් සූත්‍රයකට වඩා ලස්සනට මිහිරියට කියහැකි 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 මුල අකුරක් අන්වචනයකට එකතු නො කර වෘත්තය නො බිඳ නියම කාලයට මේ සූත්‍රය කියන්නට පුරුදු කරගත යුතු ය. මේ ගාථා, ගාථා කාලයට මිස මන්ත්‍ර කියන කාලයට වේගයෙන් නො කියයුතු ය. එසේ නියම කාලයට නො වරදවා මේ සූත්‍රය කියන හොත් එහි අර්ථ නො තේරෙනත් ගුණ ලැබෙනු ඇත. සමහරවිට වරදවා කියන පිරිත්වලින් මන්ත්‍රවලින් දෙස් ඇති වන්නට ද බැරි නැත. තේරුම් නො දැන වුවද පිරිත හරියට කියන හොත් ශබ්දයෙන් ලැබෙන ගුණය ලැබෙන්නේ ය.

මහාමංගල සූත්‍රය

ඒවං මේ සූතං ඒකං සමයං හගවා සාවත්ථියං විහරති ජේතවනේ අනාඨපින්දිකස්ස ආරාමේ, අථ ඛො අඤ්ඤතරා දේවතා අභික්කන්තාය රත්තියා අභික්කන්ත චණ්ණො කේවලකප්පං ජේතවනං ඕභාසෙත්වා යේන හගවා තේනුපසංකම්, උපසංකම්ත්වා හගවන්තං අභිවාදෙන්වා ඒකමන්තං අට්ඨාසී. ඒකමන්තං ධීතා ඛෙර් සා දේවතා හගවන්තං ගාථාය අප්පකඛාසී.

1. බහුදේවාමනුස්සා ච - මංගලානි අචින්තයුං
ආකංඛමානා සොත්ථානං - බ්‍රූහි මංගල මුත්තමං.
2. අසේවනා ච බාලානං - පණ්ඩිතානං ච සේවනා
පුජා ච පුජනීයානං - ඒතං මංගල මුත්තමං.
3. පතිරූප දේස වාසෝ ච - පුබ්බේ ච කතපුඤ්ඤතා
අත්ත සම්මා පණ්ඩි ච - ඒතං මංගල මුත්තමං.
4. බාහු සච්චං ච සිජ්පං ච - විනයො ච සුසික්ඛිතො
සුභාසිතා ච යා වාචා - ඒතං මංගලමුත්තමං.
5. මාතා පිතු උපට්ඨානං - පුත්ත දුරස්ස සංගහො
අනාකුලා ච කම්මන්තා - ඒතං මංගල මුත්තමං.
6. දුතං ච ධම්ම වරියා ච - ඤතකානං ච සංගහෝ
අනවජ්ජානි කම්මානි - ඒතං මංගල මුත්තමං.
7. ආරති විරති පාපා- මජ්ජපානා ච සඤ්ඤමෝ
අජ්ජමාදෝ ච ධම්මේසු - ඒතං මංගල මුත්තමං.
8. ගාරවෝ ච නිවාතෝ ච - සත්තුට්ඨී ච කතඤ්ඤතා
කාලේන ධම්ම සචණං - ඒතං මංගල මුත්තමං.
9. බන්තී ච සෝචචස්සතා - සමණානං ච දස්සනං
කාලේන ධම්මසාකච්ඡා - ඒතං මංගල මුත්තමං.
10. තපෝ ච බ්‍රහ්මවරියා ච - අරිය සච්චාන දස්සනං
නිබ්බාණ සච්ඡිකිරියා ච - ඒතං මංගලමුත්තමං.

- 11. ඵ්‍ර්විධස්ස ලෝක ධම්මේහි - විත්තං යස්ස න කම්පති අසෝකං විරජං බෙමං - ඒතං මංගල මුක්තමං
- 12. ඒතාදියානි කත්වාන - සබ්බත්ථ මපරාජිතා සබ්බත්ථ සොත්ථිං ගච්ඡන්ති -
තං තේසං මංගල මුක්තමන්ති.

ජය පිරිත

සිරිධිතිමති තේජෝ ජයසිද්ධි මහිද්ධි මහාගුණං අපරිමිත පුඤ්ඤාධිකාරස්ස සබ්බන්තරාය නිවාරණ සමත්ථස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස-ද්වන්තිංස මහාපුරිස ලක්ඛණානුභාවෙන, අසීත්‍යානු ව්‍යඤ්ජන ලක්ඛණානුභාවෙන, අවිථුක්තරසක මංගල ලක්ඛණානු භාවෙන, ඡබ්බිණ්ණ රංසානුභාවෙන, කේතුමාලානු භාවෙන, දස පාරමිතානුභාවෙන, දස උපපාරමිතානුභාවෙන, දස පරමත්ථ පාරමිතානුභාවෙන, සීලසමාධි පඤ්ඤානුභාවෙන, බුද්ධානුභාවෙන, ධම්මානුභාවෙන, සංඝානුභාවෙන, තේජානුභාවෙන, ඉද්ධානුභාවෙන, බලානුභාවෙන, ඤෙය්‍යධම්මානුභාවෙන, චතුරාසීති සහස්ස ධම්මක්ඛන්ධානුභාවෙන, නවලෝකුත්තර ධම්මානුභාවෙන, අට්ඨංගිකමග්ගානුභාවෙන, අට්ඨසමා-පත්‍යානුභාවෙන, ඡලහිඤ්ඤානුභාවෙන, මෙත්තා - කරුණා - මුදිතා - උපෙක්ඛානුභාවෙන, සබ්බපරමිතානුභාවෙන, රතනත්තය සරණානුභාවෙන (මය්‍හං) තුය්හං සබ්බ රෝග සෝක උපද්දව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා විනස්සන්තු, සබ්බ සංකප්පා තුය්හං සමිජ්ඣන්තු, සතචස්සජීවෙන සමංගිකො හෝතු සබ්බද.

ආකාස පබ්බත වන භූමි තටාක ගංගා මහාසමුද්ද ආරක්ඛ දේවතා සද, තුම්භේ අනුරක්ඛන්තු. සබ්බබුද්ධානුභාවෙන, සබ්බධම්මානුභාවෙන, සබ්බසංඝානුභාවෙන, බුද්ධරතනං, ධම්මරතනං, සංඝරතනං, තිත්තං රතනානං ආනුභාවෙන, චතුරාසීති සහස්ස ධම්මක්ඛන්ධානුභාවෙන, පිටකත්තයානුභාවෙන, ජිනසාවකානුභාවෙන, සබ්බේ තේ රෝගා, සබ්බේ තෙ හයා, සබ්බේ තෙ අන්තරායා, සබ්බේ තේ උපද්දවා සබ්බේ තේ දුන්නිමිත්තා සබ්බේ තේ අවමංගලා විනස්සන්තු:- ආයුච්චිස්සෝ, ධනච්චිස්සෝ,

සිරිවඩිඬුකෝ, යසවඩිඬුකෝ, බලවඩිඬුකෝ, වණණුවඩිඬුකෝ, සුබවඩිඬුකෝ හෝතු සබ්බද,

දුක්ඛ රෝග භයා වේරා - සෝකාසන්නතු පද්දවා
අනේකා අන්තරායා පි - විනස්සන්නු ව තේජසා
ජය සිද්ධි ධනං ලාභං - සොන්ථි භාග්‍යං සුඛං බලං
සිරි ආයු ව වණණෝ ව - හෝගං වුද්ධි ව යසවා
සතවස්සා ව ආයු ව - ජීවසිද්ධි භවන්නු තෙ.

දෙවියන්ට පින්දීම

(පැරණි ගාථා)

විෂ්ණු දෙවියන්ට

සම්බුද්ධ සාසනවරං යනිපුංගවේ ව
සම්පාලනාය පටිලද්ධ වරෝමහිද්ධි
පුඤ්ඤනිමානි අනුමෝදිය වාසුදේවෝ
පාලේතු මං සතක සාක හිතාවහන්තෝ.

කතරගම දෙවියන්ට

සම්බුද්ධ සාසනවරං ඉධරෝහනස්මිං
සම්පාලනාය ජිනදත්ත වරො යසස්සී
පුඤ්ඤනුමෝදිය සලාතන දේවරාජා
පාලේතු මං සතක සාක හිතාවහන්තෝ.

සුමන සමන් දෙවියන්ට

සම්බුද්ධ පාදවර ලක්ෂනසෝභිතස්මිං
වාසෝසමන්ත ගිරිමුද්ධනි දේවරාජා
පුඤ්ඤනුමෝදිය ඉදං සුමනාභිධානො
පාලෙතු සන්තක මමං සුබමාවහන්තෝ.

අයියනායක දෙවියන්ට

සංසුද්ධ තේජ ජලිනිද්ධි මහානුභාවෝ
යෝ අයියනායක ඉතීරිත වාරුදේවෝ
පුඤ්ඤනිමානි අනුමෝදියමෝදමානෝ
පාලේතු සන්තක මමං සුබමාවහන්තෝ.

විගිෂණ දෙවියන්ට

රාමමාසඡ්ඡ ලංකාය - ලද්ධරාජත්තනෝ යසෝ
විගිසන්චග දේවේසෝ - ඉදං පුඤ්ඤනුමොදකු.

බුදුබව පැතීම

1. ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේන - සත්තේ සංසාරසාගරා,
සන්තාරෙත්වාසුඛාපෙතුං - බුඬො හොමි අනාගතෙ.
2. බුඬොහං බොධයිස්සාමි- මුත්තෝ' හං මොචයෙ පරෙ,
තිණ්ණො' හං තාරයිස්සාමි - සංසාරොසා මහබ්භයා.

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

ගුරුළු ගෝමන් ගේ පැතීම

1. කුද්දිට්ඨිං පාපමිත්තඤ්ච - න සෙවෙය්‍යං කුදුවනං,
හිතචිත්තේන සත්තානං - භණ්ණෙය්‍යං මඬුරං ගිරං.
2. ඉත්ථිඬුත්තෝ සුරාඬුත්තෝ - න භවෙය්‍යං කුදුවනං,
කිලෙසචසිකො නෙච - චරෙය්‍යන්තු භවා භවෙ.
3. යාචාහං පචරංබෝධි - නාධිගච්ඡාමි සබ්බථා,
සතතං 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 කිසිකලෙක සේවනය කරන්නට සිදු නො වේවා. හිතචිත්තයෙන් සත්ත්වයන් හා මිහිරි කථා කරන්නෙමිවා.

2. කිසිකලෙක ස්ත්‍රීන්ට ලොල් නො වෙමිවා. සුරාවට ලොල් නො වෙමිවා. හවයක් හවයක් පාසා ක්ලේශයන්ට වසභව හැසිරෙන්නෙක් නො වෙමිවා.

3. යම්කාක් මම උත්තම වූ සමාක් සම්බෝධියට නොපැමිණෙමි ද එතෙක් සැමකල්හි දශකුශලකම්පටය රක්නෙමිවා.

විෂ්ණු දෙවියන්ට පින් දීම

නීලවණේණා මහාතෙජෝ - බලො ගරුළවාහනො,
වේණිහුනාමො දෙවරාජා - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

කතරගම දෙවියන්ට පින් දීම

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

සමන් දෙවියන්ට පින් දීම

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

විහිෂණ දෙවියන්ට පින් දීම

කල්‍යාණිපුරෙ රම්මෙ - තුරඩිගවාහනො බලී,
විහිසණච්ඡයො දෙවො - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු.

ගම්භාර සුනියම් දෙවියන්ට පින් දීම

නානාවණේණා මහාතෙජෝ - ඔදනභය වාහනො,
ගාමසඤ්චාරකො දෙවො - ඉමං පුඤ්ඤනුමොදතු

උත්පලවණ දෙවියන්ට පින් දීම

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

සක්දෙවිඋ විසින් ලක්බුදුසසුන භාර කළ දෙවියා පිළිබඳ මත හේදයක් තිබේ. සමහරු ලඬිකාශාසනාරක්ෂක දෙවි විෂ්ණු ලෙස සලකා ඔහුට පින් දෙති. සමහරු උත්පලවණ ලෙස සලකා ඔහුට

පින් දෙති. කැමැත්තක් කිරීමට විෂණු උත්පලවර්ණ යන දෙදෙනාට ම පින් දීමට ගාථා දෙකක් මෙහි යොදන ලදී.

සිවලීපුජාව

සිවලී මහරහතන් වහන්සේට පුදපුජා පවත්වන පින්වත්හු මේ ගාථා පාඨම් කරගෙන වැදුම් පිදුම් කරත්වා.

සිවලී තෙරුන් වහන්සේට වැදීම

පියං දෙවමනුස්සානං - බුන්මානඤ්ච පියං තථා,
පියං නාගසුපණ්ණානං - කතකිච්චං අනාසවං.
ලාභං ලහන්තං සබ්බත්ථං - වනෙ ගාමේ ජලෙ ඵලෙ,
ලාභීනමග්ගතං පක්තං - කත්වාන කුසලං බහුං.
ජලෙහිඤ්ඤං මහාතෙජං - පහින්නපට්ඨසම්භිදං
සුසීලං සිවලීථෙරං - නමාමි සිරසාදරං.

මල් පිදීම

පියං දෙවමනුස්සානං - කුසුමංච මනොහරං,
සුසීලං සිවලීථෙරං - පුජෙමි කුසුමෙනහං

පහන්පිදීම

පියං දෙවමනුස්සානං - කුසුමං ච මනොහරං,
සුසීලං සිවලී ථෙරං - දීපෙන පුජයාමිහං.

සුවද දුම් පිදීම

පියං දෙවමනුස්සානං - කුසුමං ච මනොහරං,
සුසීලං සිවලීථෙරං - ධූපෙන පුජයාමි හං

ගිලන්පස පිදීම

පුජෙමි අග්ගලාහිස්ස - සම්මාසම්බුද්ධසාසනෙ,
සිවලී ථෙරපාදස්ස - ගිලානපච්චයං ඉමං.

ආහාර පුජාව

සද දෙවමනුස්සෙහි - උපනෙන්තස්ස පච්චයෙ,
සිවලී ථෙරපාදස්ස - පුජෙමි භොජනං ඉමං.