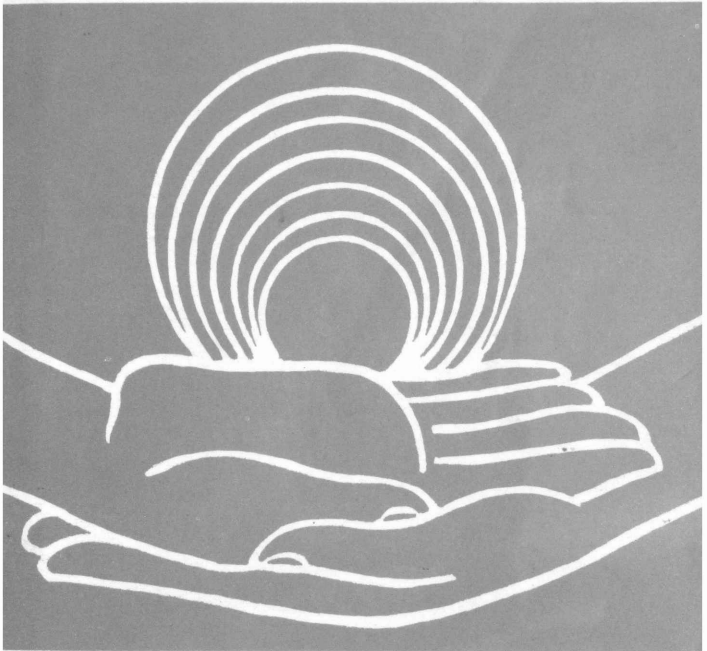


මෙහි - අශ්‍රිත - මරණසිතී

හාවිතා



සම්පාදනය

අති පුජ්‍ය නාට්‍යයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේ

ශ්‍රී. ඩබ්. ටී. 2533

ක්‍රි. ව. 1989

මෙහි - අගුහ - මරණසතී හාවනා

සම්පාදනය

අති පුරුෂ නාලයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්වහන්සේ

ප්‍රකාශනය

බුද්ධ ශාසන අමාත්‍යාංශය

ධර්මදානය

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බොද්ධ සංගමය

මුද්‍රණය

ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආරම්භක පැවිදි අනුශාසක ශ්‍රී ලංකා අමරපුර මහා සංඝ සභාවේ සභාපති, අතිපුජ්‍ය ආචාර්ය වීදු විහාරද මනෝපාධ්‍ය මඩිගේ පඤ්ඤාසීත මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ ආශීර්වාදය

චතුරාරක්ඛා

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් පහාරාද සුත්‍රය ආදී සුත්‍රයන්හි විස්තර කරන ලද අනුපුර්වප්‍රතිපදාව අනුව ශීලයෙහි පිහිටා පළමුවැ සමථ භාවනා වැඩිය යුතුය. සමථ භාවනාවට උපකාර වන කමටහන් හතළිහක් විශුද්ධිමාර්ගයෙහි විස්තර කැර ඇත. එයින් එකක් තෝරා ගැනීම වාරිතානුකූල වූ කළ යුතු යැයි විශුද්ධිමාර්ගයෙහි සඳහන් කැර ඇතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එබන්දක් කෙළින්ම ු ප්‍රකාශ කොට නැති නිසාත් මහාරාහුලෝචාද සුත්‍රයෙහිදී රාහුල සමීදුනට කමටහන් කීහිපයක් වඩන්තට අනුදන වදල නිසාත් කමිස්ථානාවාර්යපාදයන් වහන්සේ සමඟ හොඳින් සාකච්ඡා කොට කමටහන් ලබාගත යුතු වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනා පිළිබඳවැ රාහුල සමීදුනට දුන් උපදෙස් ගැන නුවණින් සලකා බැලිය යුතුය. "මෙතනං රාහුල භාවනං භාවෙහි, මෙතනං හි තෙ රාහුල භාවනං භාවයතො යො ව්‍යාපාදෙ යො පභීසීසසති" රාහුලයෙහි! මෛත්‍රී භාවනා වඩව. රාහුලයෙහි! මෛත්‍රී භාවනා වඩන ඔබේ යම් ව්‍යාපාදයක් වේ නම් එය ප්‍රහීණ වන්නේ යැ යනුවෙන් කරුණා-මුදිතා-උපෙක්ඛා-අශුභ-අනිච්චසඤ්ඤා යන කමටහන් පහ ද දක්වා එයින් ප්‍රහීණ වන විහිංසාව-අරතිය-පච්ඤය-රාගය-අස්මිමානස යන උපක්කිලෙසයන් ද පෙන්වා දුන්හ. අනතුරුව "ආනාපානසභී රාහුල භාවනං භාවෙහි, ආනාපානසභී රාහුල භාවිතා බහුලීකතා මහජථලා හොති මහනීසංසා" රාහුලයෙහි! ආනාපානසභී භාවනා වඩන්න. රාහුලයෙහි! වඩන ලද පුනපුනා වඩන ලද ආනාපානසභීය මහන්ඵල වෙයි. මහන් අනුසස් ඇති වේ යැයි වදරා ආනාපානසභී භාවනා වඩන ආකාරය සම්පුර්ණයෙන් විස්තර කළහ.

මෙයින් පැහැදිලි වන කරුණ නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ රාහුල සමීදුනට භාවනා වශයෙන් වැඩීමට ආනාපානසභීය ඉගැන්වූ අතර එය සකසා සපුරා කීරීමට බාධාකරන ප්‍රධාන උපක්කිලෙසයන්ගෙන් සිත ආරක්‍ෂා කැර ගැනීම සඳහා පුහුණු කීරීමට ඉතිරි කමටහන් ඉගැන්වූ බවයි. මේ පිළිවෙල අනුගමනය කළ පුරාණවාර්යයන් වහන්සේ සබ්බන්ඵක කමිමට්ඨාන යැ පාරිභාරික කමිමට්ඨාන යැ යි කමටහන් කොටස් දෙකකට බෙද දක්වූහ.

(1) සබ්බන්ඵක කමිමට්ඨාන නම් හැම දෙනාම විසින් හැම තැනදීම පුරුදු පුහුණු කළ යුතු කමටහන් ය. පුරාණවාර්යයන් වහන්සේ සබ්බන්ඵක කමිමට්ඨාන වශයෙන් බුද්ධානුස්සති, මෙත්ත, අශුභ, මරණසති යන සතර ගෙන ඇත. එයට චතුරාරක්ඛායි නමක් ද දෙන ලදී. සතර ආරක්‍ෂා යනු එහි තේරුමයි. පාරිභාරික කමිමට්ඨානය වඩන යෝගියාගේ මනස උවදුරු සතරකින් ආරක්‍ෂා කරන හටයෝ ය යන අර්ථයෙන් චතුරාරක්ඛා නම් වෙයි. ඒ උවදුරු සතර නම් අශ්‍රද්ධාව-කෝපය-කාමය හෙවත් රාගය-ප්‍රමාදය යනුයි. බුද්ධානුස්සති වැඩීමෙන් ශ්‍රද්ධාව දියුණු වෙයි, අශ්‍රද්ධාව නිසා වන උවදුරුවලින් මිදෙයි. මෙත්තා වැඩීමෙන් මෛත්‍රීය දියුණු වෙයි, කෝපය නිසා

~~SECRET~~

වන උවදුරුවලින් මිදෙයි. අශුභ වැඩිමෙන් විරාගය දියුණු වෙයි. රාගය නිසා වන උවදුරුවලින් මිදෙයි. මරණසති වැඩිමෙන් අප්‍රමාදය දියුණු වෙයි. ප්‍රමාදය නිසා වන උවදුරුවලින් මිදෙයි.

(2) පාර්භාෂීය කම්මට්ටමක නම් තමන්ගේ වර්තමාන හෙවත් මනසට අනුරූප වැඩි නිතර පරිහරණය කළ යුතු භාවනා වශයෙන් වැඩිය යුතු කමටහන්ය. පාර්භාෂීය කම්මට්ටමක පිකක්ම විය යුතුය. නානාර්මමණික කුශලවේතනා කුශලවේතනා විනා භාවනාවක් නොවේ. එකාර්මමණික කුශලවේතනා මැ භාවනා නම් වෙයි. ශ්‍රද්ධාවෙන් බණ අසමින් සිටින විට හා දුකදී අත් පිත්තමෙකැ යෙදී සිටින විට ද දිගටම වාගේ කුශලවේතනා පහළ වනු ඇත. ඒවා නාර්මමණික බැවින් කුශලවේතනා විනා භාවනා නම් නොවේ. එහෙයින් කම්මට්ටමක වහන්සේගේ ද සහාය ඇති වැඩි නිතර පරිහරණයට හෙවත් නිතර වැඩිමට එකම කමටහනක් තෝරා ගත යුතු වේ. ඒ සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ රාහුල සම්ඳුතට විස්තර කැර දුන් ආනාපානසති ය මැනවැයි සිතමි.

පාර්භාෂීය කම්මට්ටමක කවරක් උචිත භාවනාහිලාශී හැම යෝගාවචරයකු විසින්ම සම්බන්ධ කම්මට්ටමක නමින් ප්‍රකාශිත සතර කමටහන් හොඳින් උගත යුතුය. හොඳින් ප්‍රශුණ කල යුතුය. පාර්භාෂීය කම්මට්ටමක නොවන ඉඩ ඇති හැම විටම ඒ සතර කමටහන් මෙතෙහි කල යුතුය. එයින් නිතර වඩන කමටහනකින් ලබාගත් දියුණුව, වින්තසමාධිය, අශ්‍රද්ධා - කෝප - රාග - ප්‍රමාද යන උපද්‍රවයන් ගෙන් ආරක්‍ෂා කැර ගත හැකි වේ.

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇති සංවිධානයෙකි. 2500 බුද්ධ ජයන්ති ප්‍රබෝධයත් සමඟ ආරම්භ කල මේ සංගමය ආරම්භයෙහි දී ම ඇති කැර ගත් ප්‍රථම සම්මතය " අපේ බොහෝ දෙනා ගත කරන්නේ සංකර ජීවිතයකි. එහෙයින් අපි බෞද්ධ ජීවිතයට බැස ගනිමු " යනුයි. ඒ සඳහා බෞද්ධ ජීවිතය නමින් පොතක් ද මුද්‍රණය කරවා රජයේ සේවකයන් අතර බෞද්ධ ජීවිත ව්‍යාපාරය හොඳින් ප්‍රචලිත කලා.

එකල බොහෝ දෙනාට තුබුණේ සංකර නමි ය. එය හොඳින් සලකා බැලූ බෞද්ධ සංගමය ආයතී සිංහල නාමලේඛණය නමින් පොතක් මුද්‍රණය කරවා රටවාසීන් අතර සිංහල නම් තැබීමේ ආයතී වාරිත්‍රය ආරම්භ කලා. දැන් එය හොඳටම සාර්ථකයි. අතතුරුව සංගමයේ බලාපොරොත්තුව වූයේ වාමී ඇදුම හා පොහොස නිවාඩුවයි. කලින් පුණු පොහෝ දිනවත් නිවාඩුවක් නොතබුණු බෞද්ධයන්ට පුණු පොහෝ නිවාඩුව ලැබුණා. වාමී ඇදුමද බොහෝ දුරට සාර්ථක වුණා. මෙය රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආරම්භක සේවයි.

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයට ශ්‍රතවෘද්ධ - ගුණවෘද්ධ - නපොවෘද්ධ කාලයන් අර්ථසම්ම මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ හඳුනා ගත්තට ලැබුණේ 1976 දී ය. එතැන් පටන් සංගමයේ බොහෝ දෙනාට කලාණම්ප්‍ර කම්පත්තියේ එල ලැබුණා. විශේෂයෙන් භාවනා ඉගෙනීමෙහිත් භාවනා පුහුණු කිරීමෙහිත් අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ භාවනා මුද්‍රණද්වාරයෙන් සැදුනුවත් බෞද්ධයන් අතර පතුරුවන්නට ලැබීම මහා ධම්මකයකි.

මේ මහා පින්කමට මහෝපකාරී වූ ශුභවාදය-ශුභවාදය-නපෝවාදය
පුජාපාද නාදයෙන් අරියමම මහා ස්වරයන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුව
අත්වේවා! දයකත්වයෙන් මෙයට මුල් වූ රාජා සේවා බොදය සංගමයටත් ආධාර කළ
අත් හැම දෙනාටත් නිරෝගී සුව අත්වේවා!

මධ්‍යේ පඤ්ඤාසිභ මහා නාහිමි

ශ්‍රී වජ්‍රඤ්ඤාණ හික්කු මධ්‍යස්ථානය,
මහරගම.

හැඳින්වීම

බුද්ධානුස්සති ධම්මානුස්සති සංඝානුස්සති නම් වූ භාවනා කර්මස්ථාන-පිළිබඳ භාවනා පාඨම් පෙළ නිම වූ කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ආරාධනා පරිදි මෙහි අග්‍ර මරණ සති භාවනා කර්මස්ථාන තුන ද අනුපිළිවෙලින් පුහුණු කරවන ලදී. බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනා කර්මස්ථාන තුන සම්බන්ධ භාවනා පාඨම් සියල්ල එකතු කොට, බුදුගුණ භාවනාව - දහම්ගුණ භාවනාව - සහගුණ භාවනාව නමින් පොත් තුනක් මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නොමිලයේ බෙද දී ඇත.

මෙහි - අග්‍ර මරණසති භාවනා තුන අනුපිළිවෙලින් පුහුණු කරවන ලද්දේ වතුරාරක්‍ෂා නම් වූ සතර කමටහන් භාවනාව සම්පූර්ණ වනු පිණිසය. සමථ - විදර්ශනා භාවනා වඩන සෑම යෝගාවචර කෙනෙකු විසින් සතර කමටහන් භාවනාව නිසියේ ප්‍රගුණ කරගත යුතුමය. භාවනාවක් වැඩීමේදී අතර මං නොවී ධ්‍යාන විදර්ශනා මාර්ග ඵල තෙක්ම දියුණුවට යා ගත හැකි වනුයේ සතර කමටහන් භාවනාව නිසියේ වැඩු අයට පමණක්ම බැවිනි.

බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් බුද්ධරත්නය කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව වැඩිදියුණු වීම නිසා අශ්‍රද්ධාදියෙන් නොමැඩී ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන්ම නොපසුබටව භාවනාවෙහි යෙදීමට ශක්තිය ලැබේ. මෙහි භාවනාවෙන් දෙවියන්ගේ ද මනුෂ්‍යයන්ගේ ද හිතෙහි භාවයට පත්වීම නිසා ආත්මාරක්‍ෂාව සැලසේ. අග්‍ර භාවනාවෙන් ශරීරයෙහි පිළිකුල්බව මනාව අවබෝධ වීම නිසා කිසිම ගුණ අරමුණක් ගුණ වශයෙන් නොගන්නා බැවින් රාහාදී ඇලීම් බැදීම් කෙරෙන් සිත ආරක්ෂා වී භාවනාවට වැඩී වැඩියෙන් සිත නැමෙයි. මරණසති භාවනාවෙන් වනාහි ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව මනාව අවබෝධ වීම නිසා භාවනා ප්‍රතිපත්ති කල් දැමීමෙන් වැළකී අප්‍රමාදීව භාවනා වැඩීමටත් කුශල් රැස්කිරීමටත් උත්තරු වැඩී ඇති වේ.

තවද වතුරාරක්‍ෂා භාවනා අතුරෙන් එකක් වුවද මූලකර්මස්ථාන වශයෙන් වැඩිය හැකිය. බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් උපචාර සමාධිය ලබා විදර්ශනාවට ද මෙහි යෙත් රූපාවචර ධ්‍යාන තුනක් හෝ සතරක් හෝ ලබාගෙන ද, අග්‍ර සතිය භවත් ද්වන්තිංසාකාර කායගතාසතියෙන් ප්‍රථමධ්‍යානය ලබාගෙන ද, මරණ සතියෙන් උපචාර සමාධිය ලබාගෙන ද විදර්ශනා වඩා මහ පල නිවන සාක්‍ෂාත් කළ හැකිය. එහෙයින් බුද්ධානුස්සති මෙහි - අග්‍ර මරණසති නම් වූ භාවනා සතර ආරක්‍ෂක භාවනා වශයෙන් ද මූලකර්මස්ථාන වශයෙන් ද වැඩීමට සුදුසුය.

බුද්ධානුස්සතිය වෙතම පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවන ලද බැවින් වතුරාරක්‍ෂාව අතුරෙන් ඉතිරි කමටහන් තුන මෙසේ එක් පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවීමට සිදුවී ඇත. බුද්ධානුස්සතිය පුහුණු යෝගාවචරයන්ට මේ පොතෙන් ඉතිරි ආරක්‍ෂක භාවනා තුන උගෙනීම පහසු වනු ඇත. එහෙත් ඉදිරි අනාගතයේදී යෝගාවචරයන්ට ප්‍රයෝජන වනු පිණිස බුද්ධානුස්සතිය ද සහිතව ආරක්‍ෂක භාවනා සතරම එක භාවනා ග්‍රන්ථයක් වශයෙන් මුද්‍රණය වන්නේ නම් මැනවැයි අභිගරු පූජනීය අස්මදවායී මාහිමි පාණන් වහන්සේගේ අදහස ද යථාකාලයේදී සිදුවනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි.

මෙහි භාවනා පාඩම් තුනක් ද පිළිකුල් භාවනා පාඩම් තුනක් ද මරණසනී භාවනා පාඩම් තුනක් ද මේ පොතට ඇතුළත් වෙති. මාසිකව පවත්වන ලද භාවනා පාඩම් පෙළ ඒ ලෙසටම මේ පොතට ඇතුළත් වුවද යෝගාවචරයන්ගේ අවබෝධය තවත් වැඩිදියුණු වනු පිණිස, කායගතාසනී පළමුවන පාඩමෙහි, දන්තා - නවේ - මාස - නහාරු - අට්ඨ නම් වූ කොටස් පස සම්බන්ධ සන්ධාන වශයෙන් අතිරේක විස්තරයක් එකතු කොට යොදා ඇත. විශුද්ධි මාර්ගය විභාගවීමකට - පටිසම්භිද මග්ග අවධිකථා සහ බුද්දකපාඨ අවධිකථා ආදී අවධිකථා අනුව එසේ විස්තර යොදා ඇත. භාවනාහිලාඕන් හට එය මහත් සේ ප්‍රයෝජන වනු ඇතැයි සිතමි.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය මිහිරිගල නිස්සරණවත සේනාසනාධිවාසී අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ සහ තත් සංස්ථා සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක අතිගරු පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජීනවංශාභිධාන අස්මදව්‍යාසී මාහිමිපාණන් වහන්සේද මේ භාවනා ග්‍රන්ථය අනුමත කොට වදල බවද ආචාර්ය හක්තියෙන් යුතුව සඳහන් කරන අතර, සියවස් කලක් නිරෝගී සැප බල වැඩි මතු උතුම් බුදුබව අත්වේවා! යි පතමින් එක් දෙමි.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජ්‍ය විදුට්ඨගාරු රාජකීය පණ්ඩිත මඩිසේ පඤ්ඤාසීභාභිධාන මහානායක මාහිමිපාණන් වහන්සේ, දහසක් ලෝක ශාසනික කටයුතු අතර පෙරවදනක් සපයා දීමෙන් ද කළ අනුග්‍රහය ඉතා උතුම් පිහිටක් බව ගුරු බැතියෙන් සිහිපත් කරමින් ගතවර්ෂාධික කාලයක් දීර්ඝායු වීද මතු බුදු බවත් ලබන්නවා! යි නමස්කාරයෙන් එක්දෙමි.

ශාසනික අභිවෘද්ධියත් ලෝක සාන්තියත් ආත්ම විපයත් පරමාර්ථය කොට මාසික භාවනා වැඩසටහන සහ සීල භාවනා කටයුතු සංවිධානය කළ කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ නිලධාරී මණ්ඩලයටත් එහි සාමාජික පිරිසටත් භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී වූ එක්වත් සෑම දෙනාටත් පොත මුද්‍රණය කරවීමෙහි සහායාධාරවූ එක්වත් සෑමවත් මෙම ධර්මදානමය කුලොභිසංස බලයෙන් ආයුරෝග්‍ය සම්පත් සිද්ධව පැතු උතුම් බෝධියෙන් ශාන්ත නිර්වාන සම්පත්තිය අත්වේවා!

ලොව පවත්නා වූ සියළු අධර්ම බලවේග අහිහවා ජයගන්නා වූ උතුම් භාවනා බලය අත්පත් කොට බුදුසසුන බබුළුවනු පිණිසත් ආත්ම විපය පිණිසත් ලෝක ශාන්තිය පිණිසත් සියල්ලෝම භාවනා වඩන්නවා!

"සබ්බ සත්තා හවනතු සුඛිතතතා"

මෙයට - මෙතැනි,

නා උයනේ අරියධම්ම ස්ඵරීර,

ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දූව,
කහව,
2533
1989.07.13.

රාජ්‍ය සේවා බොදා සංගමයේ පැතුම

ලෝකයේ පරම දුර්ලභ කරුණු සයට අයත්වන බුද්ධෝත්පාද කාලයක් වීම, මනුෂ්‍යත්ම භාවයක් ලැබීම, සෂණ සම්පත්තිය ලැබීම, කලාත්‍ය මිත්‍රත්වය ලැබීම, පැවිදි බව ලබා ගැනීම සහ ශ්‍රී සඳුර්ම ශ්‍රවණය කරන්නට ලැබීම යන කරුණු හයෙන් පහක්ම ලක්වැස් බොදා ගිහි ජනතාවට උත්පත්තියෙන්ම හිමිවී තිබේ. මෙබඳු අගනා අවදියක උත්පත්තිය ලැබීමෙන් අත්කර ගතයුතු ශ්‍රේෂ්ඨතම ප්‍රතිඵලය සමථ විපස්සනා භාවනා වඩා මහ පල තිවන් සුව අත්කර ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමය. මේ නිසා රාජ්‍ය සේවා බොදා සංගමය, සංගමයේ සාමාජිකවරුන්ට හා පොදු බොදා මහජනතාවට අගනා ලාභයක් සලසා හැම දෙනට කලාත්‍ය මිත්‍රත්වයෙන් සංග්‍රහ කිරීම සඳහා මීට වසර රිකට් පෙර ගල්දූව ගුණවඩන යෝග්‍යමුච්චි අති පුජ්‍ය නාඋයනේ අරියධම්ම මාගිච්චාණන් වහන්සේට කරන ලද ආරාධනය පරිදි උත්වහන්සේ විසින් කොළඹ මහජන පුස්තකාලයේ මසකට වරක් බැගින් සෑම මාසයේම පළමුවන බදාද ප.ව. 3.00 සිට 5.00 දක්වා මූල්‍ය කර්මස්ථාන සතරේ සිට පිළිවෙළින් භාවනා පුහුණු කිරීමේ පත්තියක් පවත්වාගෙන යනු ලැබේ. ඉතාමත් සරල අත්දැකීම් හා විධිමත්ව පවත්වාගෙන යන මෙම භාවනා පත්තියේදී මාසික භාවනා සටහන් රෝණියෝ කර පත්සියයක් පමණ ඊට සහභාගි වන පින්වතුන්ට ලබා දෙන අතර, එක් එක් භාවනා කොටස් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු සතර ඉරියව්වෙන් මෙම භාවනා වඩා ගැනීම ගැන පුහුණුවක් ලබා දීමට සම්පූර්ණ දවසක ශීල භාවනා දිනයක් ද පවත්වනු ලැබේ. පසුව භාවනා සටහන් ආශ්‍රයෙන් එක් එක් අංශයට අදාල හස්ත සාර ධර්ම ග්‍රන්ථය බැගින් මුද්‍රණය කර සංගමයේ සාමාජිකවරුන්ට හා භාවනා පත්තියට සහභාගිවන පින්වත් පිරිසට නොමිලයේ ලබා දෙන්නෙමු.

මෙම වැඩ පිළිවෙළ යටතේ දැනට බුදුගුණ භාවනා, දහම්ගුණ භාවනා හා සහගුණ භාවනා පොත් මුද්‍රණය කර බෙදා දී ඇත. මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අඩංගුවන මෙහි භාවනා, අගුභ භාවනා හා මරණසති භාවනා පාඩම් තුනෙන් කමටහන් තුනක් සම්පූර්ණ වන හෙයින් මුලදී නිකුත් කරන ලද බුදුගුණ භාවනාවත් සමඟ සතර කමටහන් පිළිබඳ මූල්‍ය කර්මස්ථාන භාවනා හතර සම්පූර්ණ වෙයි.

මෙම උත්තරීතර ධර්ම කොටස් සතර මනාසේ වඩා ගැනීමෙන් සමථ විපස්සනා භාවනා වඩා ගැනීමට සිත, කය දෙක මනාව සකස් වනවා පමණක් නොව, ගිහි භවතුන්ට හුදෙකලාව තම තමන්ට ලැබෙන සීමිත විවේකයෙන් උපරිම ඵල නෙලා ගනිමින් සතර ඉරියව්වේදීම භාවනා වඩා ගැනීමටත් උපකාර වේ.

අත්තිවාරම සවිශක්ති වූ පමණට ගොඩනැගිල්ලක ස්ථිරත්වය තහවුරු වන්නාක් මෙන් සතරකමටහන් මනාසේ වඩා ගත් පමණට සුවයේ සමථ විදහිතා භාවනා වඩා ගැනීමට පහසුවන බව සලකා මෙම සතර කමටහන් වඩා ගැනීමට ආරාධනය කරමු. මෙම කායඝ්‍රියන් මුදුන්පත් කර ගැනීමට හැමවිටම උපදෙස් දෙන පැවිදි අනුශාසක ස්වාමීන්වහන්සේලා අතර විශේෂයෙන් මෙම භාවනා පත්තිය පැවැත්වීමට සහාය මෙන්ම උපදෙස් දෙන, අමරපුර මහා සංඝ සභාවේ සභාපති අතිපුජ්‍ය මඩිනේ පඤ්ඤසීහ මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේටද, අම්බලන්ගොඩ ගල්දූව ගුණවඩන

යෝග්‍යමාධ්‍යවලින් අතිපුජ්‍ය රාජකීය පණිවිත කඩවැද්දවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මහාතායක මාහිමි පාණන්ගේ හා මිහිරිගල නිස්සරණ තපෝවනයෙහි අධිපති මාතර ශ්‍රී ඤාණරාමාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ කරුණා පෙරදැරි අවසරයෙන් ගල්දූව ගුණවධිත යෝග්‍යවාසී අති පුජ්‍ය නාලයෙන් අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේ මෙම භාවනා පන්තියට මාසයකට වරක් බැගින් වැඩම කර. මෙම භාවනා පන්තිය පැවැත්වීම, භාවනා සටහන් පිළියෙල කර දීම, භාවනා ධම්ම ග්‍රන්ථ සකස්කර මුද්‍රණ කටයුතුවලදී පවා සෝදුපත් කියවා නිවැරදි කරවීම, ශිල-භාවනා දින පැවැත්වීම ආදී සියළුම කටයුතු සපුරා දීමෙන් කරන සාරණීය සේවාවට තමස්කාර පෙරදුටු පින් අනුමෝදන් කරවමු.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය කර දීමට ඉදිරිපත්වූ (දැනට බුද්ධශාසන අමාත්‍යාංශය)ටද කොළඹ තගරාධිපති තුමා, කොළඹ තගර සභාවේ ලේකම් තුමා, මහජන පුස්තකාලයාධිපති තුමා හා එහි සේවක පිරිස් භාවනා පන්තිය පැවැත්වීමට සහාය වීමෙන්ද රජයේ මුද්‍රණාලයාධිපති තුමා එහි ප්‍රදාන සම්පන්න නිලධාරී හා සේවක පිරිස ධර්ම පොත් මුද්‍රණය කර දීමෙන්ද, ශිල භාවනා දිනයන්හි සිල් පිරිසට දැන ගිලිප්පස භාර ගෙන පූජා කරන පින්වතුන්ටද, ස්වාමීන් වහන්සේලා වැඩම කරවීමට පරිත්‍යාග කරන පින්වතුන් හා ඉතා ප්‍රදානවෙන් වර්ෂ හය තුළම සමහර විටෙක එකම දිනයක්වත් නොවරදද පැමිණ මෙම භාවනා පන්තියෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබන සියළු භාවනාහිලාහිත්ටද මෙසේ ගම්හීර ධර්ම පරිත්‍යාගයක් කර හැම දෙනට කලාණ මිත්‍රත්වයෙන් සංග්‍රහ කිරීමට උපකාරීවන රාජ්‍ය සේවා බොධු සංගමයේ නිලධාරීන් ඇතුළු සාමාජිකවරුන්ටද සමස්තයක් වශයෙන් දෙවියන් සහිත සකල ලෝවැසියන්ටද, පරලෝ සැපත් සියළු නෑද හිත මිතුරන්ටද මේ පිං හක්කභාදරයෙන් අනුමෝදන් කරවමු. හැම දෙනාටම උතුම් නිවන් සුව අත්වේවා!

මෙයට,

ශාසනාලයැති,

පී. බී. චේරගොඩ,
ගරු සභාපති.

කේ. ඒ. තන්දසේන,
ගරු භාණ්ඩාගාරික.

යූ. එස්. මුදලිගේ,
ගරු ප්‍රධාන ලේකම්.

රාජ්‍ය සේවා බොධු සංගමය,
සංස්කෘතික කටයුතු පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය,
මැලේ වීදිය,
කොළඹ 2,
1989.07.13.

පටුන

	පිටුව
භාවනා පුර්ව කෘතිය	1
මෛත්‍රී භාවනාව	
1 වැනි පාඨම	3
2 වැනි පාඨම	9
3 වැනි පාඨම	23
කාය ගතා සති භාවනාව	
1 වැනි පාඨම	27
2 වැනි පාඨම	35
3 වැනි පාඨම	43
මරණානුස්සති භාවනාව	
1 වැනි පාඨම	51
2 වැනි පාඨම	59
3 වැනි පාඨම	67

හාවනා සුව කෘතිය

සංස්කෘත - දේශනා

නමෝ නසා හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධසා
නමෝ නසා හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධසා
නමෝ නසා හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධසා

ඉතිථි සො හගවා අරහං සමමා සමුද්ධො විජ්ජාවරණං සමපනනො සුගතො
ලොකවිදු අනුත්තරො පුරිස දමම සාරථී සඨා දෙව මනුසානාං නුද්ධො හගවාභි.

සාමිති භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ වාසනා සහිත සකලකෙලයයන්
කෙරෙත් දුරු වූ හෙයින් ද, රාගාදී කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද, සංසාර චක්‍රයා ගේ
අවිදුදී කෙලෙස් අර සිදලු හෙයින් ද, ආමිස ප්‍රතිපත්ති පුරාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද,
රහසක් පවක් නැති අති පරිශුද්ධ සත්‍යාන ඇති හෙයින් ද, අරහත් නම් වන සේක.
මෙසේ අරහං ආදී අතන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ සමමා සමුද්ධ රත්නයට මාගේ
තමස්කාරය වේවා! මාගේ ජීවිතය ද පුරා කරමි, පුරා වේවා!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

සාධුසාධුසාධු හගවනා ධම්මො සඤ්ඨධීසො අකාලිසො එභී පස්සිසො ඔපනයිසො
පට්ටන්තං වෙදිනඛෙඛා විඤ්ඤාභි භි.

සාමිති භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ විසින් ජයසිරි මහ බෝමැදිදී
අවබෝධ කොට වදලු වූ සපර්යාපනික නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මුල
මැද අග යහපත් බැවින් ද, අර්ථ සම්පන්න ව්‍යඤ්ජන සම්පන්න සර්ව සම්පූර්ණ
සුපරිශුද්ධ ශාසන බ්‍රහ්මචර්යාව ප්‍රකාශ වන බැවින් ද, සාධුසාධු නම් වන සේක.
මෙසේ සාධුසාධු ආදී අතන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත වූ ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නයට මාගේ
තමස්කාරය වේවා! මාගේ ජීවිතය ද පුරා කරමි, පුරා වේවා!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

සුපට්ටන්තො හගවනො සාවක සංඝො උජ්ජට්ටන්තො හගවනො සාවක සංඝො
ඤ්ඤපට්ටන්තො හගවනො සාවක සංඝො සාමිච්චට්ටන්තො හගවනො සාවක සංඝො
යදිදං වත්තාර පුරිස පුගාභි අධා පුරිස පුගාලා එස හගවනො සාවක සංඝො
ආනුකේයො ආනුකේයො දකිණේයො අඤ්ඤිකරණීයො අනුත්තරං
පුඤ්ඤකෙඛන්තං ලොකස්සා භි.

සාමිති භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක පුහු භාවයට පැමිණියා
වූ අභ්ථාර්ය පුද්ගල මහා සංඝ රත්නය සමාසක් මාර්ගයට පිළිපත් බැවින් ද,
සුපට්ටන්ත නම් වන සේක. මෙසේ සුපට්ටන්තආදී අතන්ත ගුණයෙන් සමන්තාගත
වූ මහා සංඝ රත්නයට මාගේ තමස්කාරය වේවා! මාගේ ජීවිතය ද පුරා කරමි,
පුරා වේවා!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

පියෝ ව ගරු භාවනියෝ - වනනා ව වචනකමෝ,
ගමනීරඤ්ච කථා කතනා - නෝ ව ධාරිතෙ නියෝජයෙ ති.

සිලාදී ගුණයෙන් ප්‍රිය වූ ද එසේ හෙයින්ම ගරු සම්භාවනිය වූ ද අවචාද අනුශාසනා දෙන්නා වූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුලු වූ ද, ගැඹුරු දහම් කථා කියා දෙන්නා වූ ද, අසානසෙහි නොයොදවා නිර්වාණ මාර්ගයෙහි යොදවන්නා වූ ද, කලාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට මාගේ නමස්කාරය වේවා! මාගේ ජීවිතයද පුජා කරමි, පුජා වේවා!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

ඤාමිති භාග්‍යවතුන් වහන්ස! මාගේ සිත කය වචනයෙන් සිදුවූ සියලු පමා වරදට බුද්ධ රත්නය මට ඤාමා වන සේක්වා! ධර්ම රත්නය ද මට ඤාමා වන සේක්වා! සංසරත්නය ද මට ඤාමා වන සේක්වා! ආර්යයන් වහන්සේලා ද මට ඤාමා වන සේක්වා! කලාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා ද මට ඤාමා වන සේක්වා!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

මම වෛර නොවෙමි, තරඟ නොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගි වෙමි, සුවපත් වෙමි, මා මෙන් මා ගේ හිත සත්ත්වයෝ ද, මැදහත් සත්ත්වයෝ ද, වෛරී සත්ත්වයෝ ද, සියලු සත්ත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා! තරඟ නොවෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! මා මෙන් සියලු දෙවියෝද වෛර නොවෙත්වා! තරඟ නොවෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! යහතින් අප රකිත්වා!

මා ගේ මෙම ශරීරය රත් රිදී මුතු මැණික් වෛදුරය ආදී වටිනා රත්නයන්ගෙන් සැදුනක් නොව, කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් ආදී අතිශයින් පිළිකුල් වූ පරම දුර්ගන්ධ වූ දෙතිස් කුණපයකින් සැදුනා වූ පිළිකුල් ශරීරයක් වේ, පිළිකුල් ශරීරයක් වේ, පිළිකුල් ශරීරයක් වේ.

අතිව්වා වන සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මනෝ,
උප්පජ්ඣා නිරුජ්ඣන්ති - නෙසං වූපසමෝ සුඛෝ ති.

සංස්කාරයෝ ජිකාන්තයෙන් අතිත්‍යයෝය, ඇතිවීම නැතිවීම සම්භව කොට ඇත්තෝය, ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ, ඔවුන්ගේ සංසිද්ධ නම් වූ නිර්වාණය ජිකාන්ත සුවයක් වන්නේය, මාගේ ජීවිතය අතියනයි මරණය නියනයි, ජීවිතය අතියනයි මරණය නියනයි, ජීවිතය අතියනයි මරණය නියනයි.

අතිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අකාන්ත වූ අසුභ වූ මෙම ස්කන්ධ ලෝකය හැර දමා බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා නිව් සැනසී පැමිණ වදලා වූ පරම රමණීය වූ ශාන්ති ලක්ෂණ වූ නිර්වාණ අභය පුරයට පැමිණීම පිණිස මෙම මෛත්‍රී භාවනාව හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

මෙහි හාවනාව

1 වැනි පාඨම

තමෝ නසස් හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමච්චධස්ස
තමෝ නසස් හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමච්චධස්ස
තමෝ නසස් හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමච්චධස්ස

සවි සංග්‍රහික කම්සඳාන වාක්‍යය

අහං අවේරෝ ගොමි අබ්‍යාපජේජු ගොමි අනිසො ගොමි සුඛි අත්තානං පරිහරාමි,
අහං විය මඤ්ඤා ආචරිසුපජ්ජායා මානා පිතරෝ හිත සත්තා මජ්ඣනික සත්තා වේරි
සත්තා අවේරා ගොනතු අබ්‍යාපජු ගොනතු අනිසා ගොනතු සුඛි අත්තානං පරිහරනතු
දුක්ඛා මුච්චනතු යථා ලදා සමපනතීතො මා විගච්චනතු කමමස්සකා.

ඉමසමිං විහාරෙ ඉමසමිං ගොචර ගාමෙ ඉමසමිං නගරෙ ඉමසමිං ලංකාදීපෙ ඉමසමිං
ජමබුදිපෙ ඉමසමිං චක්කවාලෙ, ඉස්සරජනා සිමට්ඨක දෙවතා සබ්බෙ සත්තා අවේරා
ගොනතු අබ්‍යාපජු ගොනතු අනිසා ගොනතු සුඛි අත්තානං පරිහරනතු දුක්ඛා මුච්චනතු
යථා ලදා සමපනතීතො මා විගච්චනතු කමමස්සකා.

පුරුෂීමාය දිසාය දක්ඛණාය දිසාය පච්චිමාය දිසාය උත්තරාය දිසාය, පුරුෂීමාය
අනුදිසාය දක්ඛණාය අනුදිසාය පච්චිමාය අනුදිසාය උත්තරාය අනුදිසාය ගෙට්ඨිමාය
දිසාය උපරිමායදිසාය සබ්බෙ සත්තා සබ්බෙ පාණි සබ්බෙ භුතා සබ්බෙ පුග්ගලා සබ්බෙ
අත්තගාච පරියාපනතා, සබ්බා ඉඤ්ඤා සබ්බෙ පුරිසා සබ්බෙ අරියා සබ්බෙ අනරියා
සබ්බෙ දෙවා සබ්බෙ මත්‍රස්සා සබ්බෙ විනිපාතිකා, අවේරාගොනතු අබ්‍යා පජු ගොනතු
අනිසා ගොනතු සුඛි අත්තානං පරිහරනතු, දුක්ඛා මුච්චනතු යථාලදා සමපනතීතො මා
විගච්චනතු කමමස්සකා.

සීමා සමෙහදය

අහං අවේරෝ ගොමි අහං අබ්‍යාපජේජු ගොමි අහං අනිසො ගොමි අහං සුඛි
අත්තානං පරිහරාමි, අහං විය මඤ්ඤා හිත සත්තා අවේරා ගොනතු හිත සත්තා
අබ්‍යාපජු ගොනතු හිත සත්තා අනිසා ගොනතු හිත සත්තා සුඛි අත්තානං
පරිහරනතු.

අහං විය මඤ්ඤා මජ්ඣනික සත්තා අවේරා ගොනතු මජ්ඣනික සත්තා
අබ්‍යාපජු ගොනතු මජ්ඣනික සත්තා අනිසා ගොනතු මජ්ඣනික සත්තා සුඛි
අත්තානං පරිහරනතු.

අහං විය මඤ්ඤා වේරි සත්තා අවේරා ගොනතු වේරි සත්තා අබ්‍යාපජු ගොනතු
වේරි සත්තා අනිසා ගොනතු වේරි සත්තා සුඛි අත්තානං, පරිහරනතු.

අනොධිසො මෙත්තා චරණය

සබ්බෙ සත්තා අවේරා ගොනතු සබ්බෙ සත්තා අබ්‍යාපජු ගොනතු සබ්බෙ සත්තා
අනිසා ගොනතු සබ්බෙ සත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.

සධ සංග්‍රාහික කම්සාර්ත වාක්‍යය

මම වෛර කොවෙමි, තරහ කොවෙමි, නිදුක් වෙමි, නිරෝගි වෙමි, සුවපත් වෙමි, මා මෙක් මා ගේ ආවාය් උපාධ්‍යය මවුපිය හිත සත්ත්වයෝ ද, මැදහත් සත්ත්වයෝද, වෛරී සත්ත්වයෝද, වෛර කොවෙත්වා! තරහ කොවෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකිත් මිඳෙත්වා! ලද සැපහිත් නොපිරිහෙත්වා! කමීය සධ්‍යය කොට ඇත්තාහ.

මෙ විහාරෙහි ද මෙ ගොදුරු ගමෙහි ද මෙ කුචරෙහි ද මෙ ලක්දවෙහි ද මෙ දඹදවෙහි ද මෙ සත්වලෙහි ද, ඉසුරු ජනයෝ ද සීමසාර්ක දෙවියෝ ද සියලු සත්ත්වයෝ ද, වෛර කොවෙත්වා! තරහ කොවෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකිත් මිඳෙත්වා! ලද සැපහිත් නොපිරිහෙත්වා කමීය සධ්‍යය කොට ඇත්තාහ.

තැගෙනහිර දිශාවෙහි ද දකුණු දිශාවෙහි ද බටහිර දිශාවෙහි ද උතුරු දිශාවෙහි ද තැගෙනහිර අනුදිශාවෙහි ද දකුණු අනුදිශාවෙහි ද බටහිර අනුදිශාවෙහි ද උතුරු අනුදිශාවෙහි ද යට දිශාවෙහි ද උඩ දිශාවෙහි ද, සියලු සත්ත්වයෝ ද සියලු ප්‍රාණීහු ද සියලු භතයෝ ද සියලු පුද්ගලයෝ ද සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු සත්වුහු ද සියලු පුරුෂයෝ ද, සියලු ආය්‍යෝ ද සියලු අනාය්‍යෝ ද සියලු දෙවියෝ ද සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද සියලු විනිපාතික සත්ත්වයෝ ද, වෛර කොවෙත්වා! තරහ කොවෙත්වා! නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා! දුකිත් මිඳෙත්වා! ලද සැපහිත් නොපිරිහෙත්වා! කර්මය සධ්‍යය කොට ඇත්තාහ.

සීමා සම්බන්ධය

මම වෛර කොවෙමි, මම තරහ කොවෙමි, මම නිදුක් වෙමි, මම නිරෝගි වෙමි, මම සුවපත් වෙමි, මා මෙක් මා ගේ හිත සත්ත්වයෝ වෛර කොවෙත්වා! හිත සත්ත්වයෝ තරහ කොවෙත්වා! හිත සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! හිත සත්ත්වයෝ නිරෝගි වෙත්වා! හිත සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

මා මෙක් මා ගේ මැදහත් සත්ත්වයෝ වෛර කොවෙත්වා! මැදහත් සත්ත්වයෝ තරහ කොවෙත්වා! මැදහත් සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! මැදහත් සත්ත්වයෝ නිරෝගි වෙත්වා! මැදහත් සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

මා මෙක් මා ගේ වෛරී සත්ත්වයෝ වෛර කොවෙත්වා! වෛරී සත්ත්වයෝ තරහ කොවෙත්වා! වෛරී සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! වෛරී සත්ත්වයෝ නිරෝගි වෙත්වා! වෛරී සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

අනොධියෝ මෙතතා ඵරණය

- 1. සියලු සත්වයෝ වෛර කොවෙත්වා! සියලු සත්වයෝ තරහ කොවෙත්වා! සියලු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු සත්වයෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

2. සියලු ප්‍රාණීහු වෙර නොවෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු නිදුක් වෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු නිරෝගි වෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු සුවපත් වෙත්වා!
3. සියලු ගුණයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු ගුණයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ගුණයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු ගුණයෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු ගුණයෝ සුවපත් වෙත්වා!
4. සියලු පුද්ගලයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ සුවපත් වෙත්වා!
5. සියලු ආත්මනාව ඇත්තෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු ආත්මනාව ඇත්තෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ආත්මනාව ඇත්තෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු ආත්මනාව ඇත්තෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු ආත්මනාව ඇත්තෝ සුවපත් වෙත්වා!

මිටියෝ මෙතනා ඵරණය

1. සියලු සත්‍රීහු වෙර නොවෙත්වා! සියලු සත්‍රීහු තරඟ නොවෙත්වා! සියලු සත්‍රීහු නිදුක් වෙත්වා! සියලු සත්‍රීහු නිරෝගි වෙත්වා! සියලු සත්‍රීහු සුවපත් වෙත්වා!
2. සියලු පුරුෂයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ සුවපත් වෙත්වා!
3. සියලු ආයාෂියෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු ආයාෂියෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ආයාෂියෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු ආයාෂියෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු ආයාෂියෝ සුවපත් වෙත්වා!
4. සියලු අකායාෂියෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු අකායාෂියෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු අකායාෂියෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු අකායාෂියෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු අකායාෂියෝ සුවපත් වෙත්වා!
5. සියලු දෙවියෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු දෙවියෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු දෙවියෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු දෙවියෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා!
6. සියලු මනුෂ්‍යයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා!
7. සියලු විනිපාතික සභයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු විනිපාතික සභයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු විනිපාතික සභයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු විනිපාතික සභයෝ නිරෝගි වෙත්වා! සියලු විනිපාතික සභයෝ සුවපත් වෙත්වා!

පද විවරණය

1. මෛත්‍රී භාවනාව - දෙව්‍යයාට ප්‍රතිපක්‍ෂ වූ පදෝපයා හෙවත් මෛත්‍රීය ධාතූන් ප්‍රතිලාභය තෙක් තැවෙන තැවෙන වැඩිම මෛත්‍රී භාවනාවක මි වේ.
2. සවි සංග්‍රාහික කම්භරාන වාක්‍යය - මෙතො - කරුණා - මුදිතා - උපෙකා පන සිටුබැසි මහරණයටම සාධාරණ වූ ඒ සියල්ල ඇතුළත් වූ සංකීර්ණ කම්භරාන වාක්‍යය මෙයින් කියනු ලැබේ.
3. සීමා සම්භේදය - මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්නට ප්‍රථමයෙන් සීතෙහි පවත්නා වූ මමය - හිතවතාය - මෑදහතාය - අහිතවතාය යන හේදය කඩා බිඳ දමා නමා හා සමානවම ඉතිරි තුන්දෙනාට මෛත්‍රීය වැඩීමේ සමර්ථ භාවයට පත්වීම සීමා සම්භේදයක මි වේ.
4. අනොධිසෝ මෙතො ඵරණය - සරාන වශයෙන් හෝ සත්වයන් වශයෙන් හෝ කොටස් බෙදා නොගෙන ලෝකවාසී සියල්ලන්ටම එක වචනයෙන් ගෙන මෛත්‍රීය පැවැත්වීම අනොධිසෝ මෙතො ඵරණයක මි වේ.
5. මුධිසෝ මෙතො ඵරණය - මුධි යනු ඉමය. සරාන වශයෙන් හෝ සත්වයන් වශයෙන් ඉමක් ඇතිව සීමිත කොටසක් ගෙන මෛත්‍රීය වැඩීම මුධිසෝ මෙතො ඵරණයක මි වේ.
6. සතො - පඤ්චකතයක කෙරෙහි ඇඟහිලත් අර්ථයෙන් සත් නමි වේ.
7. පාණා - පණ ඇති සියල්ලෝම ජීවත්වන අර්ථයෙන් ප්‍රාණීන් නමි වෙති.
8. භූතා - සතරාකාර උත්පත්ති අතුරෙන් උපත්තෝය යන අර්ථයෙන් භූත නමි වේ.
9. පුග්ගලා - ස්වමුච්චි වශයෙන් සත්වයෝම පුද්ගල නමින් හඳුන්වනු ලැබෙති.
10. අනගාච පරිපාපකතා - සුගති දුගති ආනමගාවයන්ට ඇතුළත්වූ සියල්ලෝම ආත්මගාව ඇත්තෝ නමි වෙති.
11. ඉඤ්චො - පුරිසා - සියලු සත්වයෝ ලිංග වශයෙන් දෙකට බෙදෙති.
12. අරියා - අනරියා - සියලු සත්වයන් ආර්ය, පෘථග්භව වශයෙන් කරන බෙදීමකි.
13. දොවා - මනුසො - විනිපාතිකා - සියලු සත්වයන් භූමි වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදා දැක්වීමකි. දොවා ලෝ බමුලෝ වැඩි සියල්ලෝම දොවා නමි වෙති. මනුලොව මනුෂ්‍යයෝය. සිටු අපායට අයත් සියල්ලෝම විනිපාතිකයෝ නමි වෙති.
14. අවේරා - ව්‍යාපාදයක් තැනීම මෛත්‍රීය ය.
15. අබ්‍යාපජජා - මානසික දෝමනසක් තැනීම මෛත්‍රීය.
16. අනිකා - ව්‍යාපාදය නිසා කායික මානසික දුකක් රෝගයක් තැනීම මෛත්‍රීය ය.
17. සුඛි අනතානා - මෛත්‍රීයෙන් පිරිගත් සැපවත් සිත්ක් කියක් ඇති බව මෙයින් කියවේ.

මෙහි හාවනාව

2 වැනි පාඨම

නමෝ තස්ස හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස හගවනෝ අරහතෝ සමමා සමුද්ධස්ස

ගුණි වශයෙන් ඕඩියෝ මෙහෙතා ඵරණය

1. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ සත්තා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ සත්තා අනිසා හොනතු සබ්බෙ සත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
2. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ පාණා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ පාණා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ පාණා අනිසා හොනතු සබ්බෙ පාණා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
3. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ ගුණා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ ගුණා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ ගුණා අනිසා හොනතු සබ්බෙ ගුණා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
4. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ පුග්ගලා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ පුග්ගලා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ පුග්ගලා අනිසා හොනතු සබ්බෙ පුග්ගලා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
5. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ අත්තගාච පරියාපන්නා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ අත්තගාච පරියාපන්නා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ අත්තගාච පරියාපන්නා අනිසා හොනතු සබ්බෙ අත්තගාච පරියාපන්නා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
6. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බි ඉත්ථියො අවෙරා හොනතු සබ්බි ඉත්ථියො අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බි ඉත්ථියො අනිසා හොනතු සබ්බි ඉත්ථියො සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
7. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ පුරිසා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ පුරිසා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ පුරිසා අනිසා හොනතු සබ්බෙ පුරිසා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
8. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ අරියා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ අරියා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ අරියා අනිසා හොනතු සබ්බෙ අරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
9. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ අනරියා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ අනරියා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ අනරියා අනිසා හොනතු සබ්බෙ අනරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
10. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ දෙවා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ දෙවා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ දෙවා අනිසා හොනතු සබ්බෙ දෙවා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
11. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ මනුස්සා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ මනුස්සා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ මනුස්සා අනිසා හොනතු සබ්බෙ මනුස්සා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
12. ඉමසමී විහාරෙ සබ්බෙ විනිපාතිකා අවෙරා හොනතු සබ්බෙ විනිපාතිකා අබ්බාපජ්ජා හොනතු සබ්බෙ විනිපාතිකා අනිසා හොනතු සබ්බෙ විනිපාතිකා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.

1. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ සතනා අවෙරා හොනතු සබෙබ සතනා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ සතනා අතීඝා හොනතු සබෙබ සතනා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
2. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ පාණා අවෙරා හොනතු සබෙබ පාණා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ පාණා අතීඝා හොනතු සබෙබ පාණා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
3. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ ගුතා අවෙරා හොනතු සබෙබ ගුතා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ ගුතා අතීඝා හොනතු සබෙබ ගුතා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
4. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ පුග්ගලා අවෙරා හොනතු සබෙබ පුග්ගලා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ පුග්ගලා අතීඝා හොනතු සබෙබ පුග්ගලා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
5. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ අත්තගාච පරියාපනනා අවෙරා හොනතු සබෙබ අත්තගාච පරියාපනනා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ අත්තගාච පරියාපනනා අතීඝා හොනතු සබෙබ අත්තගාච පරියාපනනා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
6. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ ඉත්ථියො අවෙරා හොනතු සබෙබ ඉත්ථියො අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ ඉත්ථියො අතීඝා හොනතු සබෙබ ඉත්ථියො සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
7. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ පුරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ පුරියා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ පුරියා අතීඝා හොනතු සබෙබ පුරියා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
8. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ අරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ අරියා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ අරියා අතීඝා හොනතු සබෙබ අරියා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
9. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ අතරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ අතරියා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ අතරියා අතීඝා හොනතු සබෙබ අතරියා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
10. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ දෙවා අවෙරා හොනතු සබෙබ දෙවා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ දෙවා අතීඝා හොනතු සබෙබ දෙවා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
11. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ මනුස්සා අවෙරා හොනතු සබෙබ මනුස්සා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ මනුස්සා අතීඝා හොනතු සබෙබ මනුස්සා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.
12. ඉමසමී ගොවරගාමේ සබෙබ වීථිපාතීකා අවෙරා හොනතු සබෙබ වීථිපාතීකා අබ්භපජරු හොනතු සබෙබ වීථිපාතීකා අතීඝා හොනතු සබෙබ වීථිපාතීකා සුබී අත්තානං පරිහරනතු.

1. ඉමසමී නගරේ සබේ සත්තා අවේරා හොනතු සබේ සත්තා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ සත්තා අතීසා හොනතු සබේ සත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
2. ඉමසමී නගරේ සබේ පාණා අවේරා හොනතු සබේ පාණා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ පාණා අතීසා හොනතු සබේ පාණා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
3. ඉමසමී නගරේ සබේ ගුතා අවේරා හොනතු සබේ ගුතා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ ගුතා අතීසා හොනතු සබේ ගුතා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
4. ඉමසමී නගරේ සබේ පුග්ගලා අවේරා හොනතු සබේ පුග්ගලා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ පුග්ගලා අතීසා හොනතු සබේ පුග්ගලා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
5. ඉමසමී නගරේ සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා අවේරා හොනතු සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා අතීසා හොනතු සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
6. ඉමසමී නගරේ සබේ ඉත්ථියො අවේරා හොනතු සබේ ඉත්ථියො අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ ඉත්ථියො අතීසා හොනතු සබේ ඉත්ථියො සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
7. ඉමසමී නගරේ සබේ පුර්සා අවේරා හොනතු සබේ පුර්සා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ පුර්සා අතීසා හොනතු සබේ පුර්සා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
8. ඉමසමී නගරේ සබේ අරියා අවේරා හොනතු සබේ අරියා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ අරියා අතීසා හොනතු සබේ අරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
9. ඉමසමී නගරේ සබේ අනරියා අවේරා හොනතු සබේ අනරියා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ අනරියා අතීසා හොනතු සබේ අනරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
10. ඉමසමී නගරේ සබේ දෙවා අවේරා හොනතු සබේ දෙවා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ දෙවා අතීසා හොනතු සබේ දෙවා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
11. ඉමසමී නගරේ සබේ මනුස්සා අවේරා හොනතු සබේ මනුස්සා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ මනුස්සා අතීසා හොනතු සබේ මනුස්සා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
12. ඉමසමී නගරේ සබේ විතීපාතිකා අවේරා හොනතු සබේ විතීපාතිකා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ විතීපාතිකා අතීසා හොනතු සබේ විතීපාතිකා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.

1. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ සතනා අවේරා හොනතු සබේ සතනා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ සතනා අභිසා හොනතු සබේ සතනා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
2. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ පාණා අවේරා හොනතු සබේ පාණා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ පාණා අභිසා හොනතු සබේ පාණා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
3. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ ගුතා අවේරා හොනතු සබේ ගුතා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ ගුතා අභිසා හොනතු සබේ ගුතා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
4. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ පුග්ගලා අවේරා හොනතු සබේ පුග්ගලා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ පුග්ගලා අභිසා හොනතු සබේ පුග්ගලා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
5. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා අවේරා හොනතු සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා අභිසා හොනතු සබේ අත්තගාව පරියාපත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
6. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ ඉත්ථියො අවේරා හොනතු සබේ ඉත්ථියො අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ ඉත්ථියො අභිසා හොනතු සබේ ඉත්ථියො සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
7. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ පුරියා අවේරා හොනතු සබේ පුරියා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ පුරියා අභිසා හොනතු සබේ පුරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
8. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ අරියා අවේරා හොනතු සබේ අරියා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ අරියා අභිසා හොනතු සබේ අරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
9. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ අතරියා අවේරා හොනතු සබේ අතරියා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ අතරියා අභිසා හොනතු සබේ අතරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
10. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ දෙවා අවේරා හොනතු සබේ දෙවා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ දෙවා අභිසා හොනතු සබේ දෙවා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
11. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ මනුස්සා අවේරා හොනතු සබේ මනුස්සා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ මනුස්සා අභිසා හොනතු සබේ මනුස්සා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
12. ඉමසමී ලංකාදීපේ සබේ චිතිපාතිකා අවේරා හොනතු සබේ චිතිපාතිකා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබේ චිතිපාතිකා අභිසා හොනතු සබේ චිතිපාතිකා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.

1. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් සත්තා අවෙරා හොනතු සබෙබ් සත්තා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් සත්තා අභිසා හොනතු සබෙබ් සත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
2. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් පාණා අවෙරා හොනතු සබෙබ් පාණා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් පාණා අභිසා හොනතු සබෙබ් පාණා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
3. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් ගුතා අවෙරා හොනතු සබෙබ් ගුතා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් ගුතා අභිසා හොනතු සබෙබ් ගුතා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
4. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් පුග්ගලා අවෙරා හොනතු සබෙබ් පුග්ගලා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් පුග්ගලා අභිසා හොනතු සබෙබ් පුග්ගලා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
5. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් අත්තගාච පරියාපත්තා අවෙරා හොනතු සබෙබ් අත්තගාච පරියාපත්තා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් අත්තගාච පරියාපත්තා අභිසා හොනතු සබෙබ් අත්තගාච පරියාපත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
6. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් ඉත්ථියො අවෙරා හොනතු සබෙබ් ඉත්ථියො අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් ඉත්ථියො අභිසා හොනතු සබෙබ් ඉත්ථියො සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
7. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් පුරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ් පුරියා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් පුරියා අභිසා හොනතු සබෙබ් පුරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
8. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් අරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ් අරියා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් අරියා අභිසා හොනතු සබෙබ් අරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
9. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් අතරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ් අතරියා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් අතරියා අභිසා හොනතු සබෙබ් අතරියා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
10. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් දෙවා අවෙරා හොනතු සබෙබ් දෙවා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් දෙවා අභිසා හොනතු සබෙබ් දෙවා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
11. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් මනුස්සා අවෙරා හොනතු සබෙබ් මනුස්සා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් මනුස්සා අභිසා හොනතු සබෙබ් මනුස්සා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.
12. ඉමසමී ජමවුදිපෙ සබෙබ් විභිජාතිකා අවෙරා හොනතු සබෙබ් විභිජාතිකා අබ්භපඡරා හොනතු සබෙබ් විභිජාතිකා අභිසා හොනතු සබෙබ් විභිජාතිකා සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු.

1. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ සතතා අවෙරා හොනතු සබෙබ සතතා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ සතතා අතීඝා හොනතු සබෙබ සතතා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
2. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ පාණා අවෙරා හොනතු සබෙබ පාණා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ පාණා අතීඝා හොනතු සබෙබ පාණා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
3. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ ගුතා අවෙරා හොනතු සබෙබ ගුතා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ ගුතා අතීඝා හොනතු සබෙබ ගුතා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
4. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ පුග්ගලා අවෙරා හොනතු සබෙබ පුග්ගලා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ පුග්ගලා අතීඝා හොනතු සබෙබ පුග්ගලා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
5. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ අත්තගාව පරියාපතතා අවෙරා හොනතු සබෙබ අත්තගාව පරියාපතතා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ අත්තගාව පරියාපතතා අතීඝා හොනතු සබෙබ අත්තගාව පරියාපතතා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
6. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ ඉතථියො අවෙරා හොනතු සබෙබ ඉතථියො අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ ඉතථියො අතීඝා හොනතු සබෙබ ඉතථියො සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
7. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ පුර්ඨා අවෙරා හොනතු සබෙබ පුර්ඨා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ පුර්ඨා අතීඝා හොනතු සබෙබ පුර්ඨා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
8. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ අරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ අරියා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ අරියා අතීඝා හොනතු සබෙබ අරියා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
9. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ අතරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ අතරියා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ අතරියා අතීඝා හොනතු සබෙබ අතරියා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
10. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ දෙවා අවෙරා හොනතු සබෙබ දෙවා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ දෙවා අතීඝා හොනතු සබෙබ දෙවා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
11. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ මනුස්සා අවෙරා හොනතු සබෙබ මනුස්සා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ මනුස්සා අතීඝා හොනතු සබෙබ මනුස්සා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.
12. ඉමසමී වකකවාලෙ සබෙබ චිතීපාතිකා අවෙරා හොනතු සබෙබ චිතීපාතිකා අබ්භපජ්ජා හොනතු සබෙබ චිතීපාතිකා අතීඝා හොනතු සබෙබ චිතීපාතිකා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.

මෙහි භාවනාව

3 වැනි පාඨම

නමෝ තඤ්ඤා භගවතො ආරාමනො සමමා සමුද්ධංඤ්ඤා
නමෝ තඤ්ඤා භගවතො ආරාමනො සමමා සමුද්ධංඤ්ඤා
නමෝ තඤ්ඤා භගවතො ආරාමනො සමමා සමුද්ධංඤ්ඤා

1. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් සත්තා අවෙරා හොනතු සබෙබ් සත්තා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් සත්තා අභිසා හොනතු සබෙබ් සත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
2. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් පාණා අවෙරා හොනතු සබෙබ් පාණා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් පාණා අභිසා හොනතු සබෙබ් පාණා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
3. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් ගුණා අවෙරා හොනතු සබෙබ් ගුණා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් ගුණා අභිසා හොනතු සබෙබ් ගුණා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
4. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් පුග්ගලා අවෙරා හොනතු සබෙබ් පුග්ගලා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් පුග්ගලා අභිසා හොනතු සබෙබ් පුග්ගලා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
5. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් අත්තහාව-පරියාපත්තා අවෙරා හොනතු සබෙබ් අත්තහාව පරියාපත්තා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් අත්තහාව පරියාපත්තා අභිසා හොනතු සබෙබ් අත්තහාව පරියාපත්තා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
6. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් ඉච්චියො අවෙරා හොනතු සබෙබ් ඉච්චියො අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් ඉච්චියො අභිසා හොනතු සබෙබ් ඉච්චියො සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
7. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් පුර්ධා අවෙරා හොනතු සබෙබ් පුර්ධා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් පුර්ධා අභිසා හොනතු සබෙබ් පුර්ධා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
8. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් අරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ් අරියා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් අරියා අභිසා හොනතු සබෙබ් අරියා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
9. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් අනරියා අවෙරා හොනතු සබෙබ් අනරියා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් අනරියා අභිසා හොනතු සබෙබ් අනරියා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
10. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් දෙවා අවෙරා හොනතු සබෙබ් දෙවා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් දෙවා අභිසා හොනතු සබෙබ් දෙවා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
11. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් මනුස්සා අවෙරා හොනතු සබෙබ් මනුස්සා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් මනුස්සා අභිසා හොනතු සබෙබ් මනුස්සා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.
12. පුරුණිමාස දිසාස සබෙබ් විනිපාතිකා අවෙරා හොනතු සබෙබ් විනිපාතිකා අබ්භාපජ්ජා හොනතු සබෙබ් විනිපාතිකා අභිසා හොනතු සබෙබ් විනිපාතිකා සුඛි අත්තානං පරිහරනතු.

(දකුණිමාස දිසාස - පඨමිමාස දිසාස - උත්තරාස දිසාස - පුරුණිමාස අනුදිසාස - දකුණිමාස අනුදිසාස - පඨමිමාස අනුදිසාස - උත්තරාස අනුදිසාස - ගෙට්ඨිමාස දිසාස - උපරිමාස දිසාස. මෙසේ දැන දිසාවෙහිම සඟ්ඝ මොඨාග 12 ට වෙත වෙතම මෙමුත්ථි පැතිර විය යුතුය.)

1. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සඟයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු සඟයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු සඟයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු සඟයෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු සඟයෝ සුවපත් වෙත්වා!

2. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ප්‍රාණීහු වෙර නොවෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු නිදුක් වෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු නිරෝගී වෙත්වා! සියලු ප්‍රාණීහු සුවපත් වෙත්වා!

3. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ගුතයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු ගුතයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ගුතයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු ගුතයෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු ගුතයෝ සුවපත් වෙත්වා!

4. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුද්ගලයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු පුද්ගලයෝ සුවපත් වෙත්වා!

5. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ සුවපත් වෙත්වා!

6. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු සත්‍රිහු වෙර නොවෙත්වා! සියලු සත්‍රිහු තරඟ නොවෙත්වා! සියලු සත්‍රිහු නිදුක් වෙත්වා! සියලු සත්‍රිහු නිරෝගී වෙත්වා! සියලු සත්‍රිහු සුවපත් වෙත්වා!

7. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු පුරුෂයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු පුරුෂයෝ සුවපත් වෙත්වා!

8. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු ආයුෂ්‍යෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු ආයුෂ්‍යෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු ආයුෂ්‍යෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු ආයුෂ්‍යෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු ආයුෂ්‍යෝ සුවපත් වෙත්වා!

9. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු අතායුෂ්‍යෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු අතායුෂ්‍යෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු අතායුෂ්‍යෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු අතායුෂ්‍යෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු අතායුෂ්‍යෝ සුවපත් වෙත්වා!

10. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු දෙවියෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු දෙවියෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු දෙවියෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු දෙවියෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු දෙවියෝ සුවපත් වෙත්වා!

11. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු මනුෂ්‍යයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු මනුෂ්‍යයෝ සුවපත් වෙත්වා!

12. තැගෙනහිර දිශාවෙහි සියලු විනිපාතික සඟයෝ වෙර නොවෙත්වා! සියලු විනිපාතික සඟයෝ තරඟ නොවෙත්වා! සියලු විනිපාතික සඟයෝ නිදුක් වෙත්වා! සියලු විනිපාතික සඟයෝ නිරෝගී වෙත්වා! සියලු විනිපාතික සඟයෝ සුවපත් වෙත්වා!

(දකුණු දිශාවෙහි - බටහිර දිශාවෙහි - උතුරු දිශාවෙහි - නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි - දකුණු අනුදිශාවෙහි - බටහිර අනුදිශාවෙහි - උතුරු අනුදිශාවෙහි - සට දිශාවෙහි - උඩ දිශාවෙහි, මෙසේ දශ දිශාවෙහිම සඟ නොවියාග 12 ට වෙත වෙනම මෙමග්‍රීය පැතිර විය යුතුය.)

ඉති නානසකාරෙන - සතෙසු හිත මාතස,
 මානා ව පිය පුතමහි - පවතෙයා තිරතරතති.

මෙසේ ප්‍රිය පුත්‍රයෙකු වෙත හිත වැඩ කැමති ගුණවත් මවක මෙන් සත්‍යයන් කෙරෙහි තානාප්‍රකාරයෙන් මෛත්‍රී චිත්තය තිරතරයෙන් වඩන්නේය.

මෛත්‍රී භාවනාවේ අනුසස්

- | | | |
|---|---|--|
| 1. සුඛං සුපති | - | සුවසේ තීරයි. |
| 2. සුඛං පච්චුජ්ඣති | - | සුවසේ පිබ්ඳෙයි. |
| 3. න පාපකං සුපිතං පසාති | - | නපුරු සිහිත නොදකීයි. |
| 4. මනුස්සානං පියො හොති | - | මනුෂ්‍යයකට ප්‍රිය වෙයි. |
| 5. අමනුස්සානං පියො හොති | - | දෙවියකට අමනුෂ්‍යයකට ප්‍රිය වෙයි. |
| 6. දෙවතා රකකති | - | දෙවතාවෝ ආරක්‍ෂා කෙරෙති. |
| 7. තාසං අග්ගි වා පියං වා සත්ථං ව කමති | - | හිතී හෝ පිය හෝ ආවුඩ හෝ ඔහු ගේ ශරීරගත නොවේ. |
| 8. කුටුඹං චිත්තං සමාධියති | - | සිත වගා සමාධිගත වේ. |
| 9. මුඛ චණේණා විපසාදති | - | මුහුණේ වණේය පැහැපත් වේ. |
| 10. අසමමුද්‍රො කාලං කරොති | - | නොමුලාව කල්පය කරයි. |
| 11. උත්තරං අපච්චිජ්ඣකොනො ඔහම ලොකුපගො හොති | - | අරහත්වයට නොපැමිණියේ චිත්තම බඹ ලොව උපදී. |

මෙහි සඳහන් කරන ලද මෛත්‍රී කර්මසාධනය අනුව වතුෂ්ඨ නයින් ප්‍රථමධ්‍යාන, ද්විතීයධ්‍යාන, තෘතීයධ්‍යාන පන්සිය වීසි අටක් ලැබිය හැකිය. පඤ්චක නයින් ප්‍රථමධ්‍යාන, ද්විතීයධ්‍යාන, තෘතීයධ්‍යාන, චතුර්ථධ්‍යාන පන්සිය වීසි අට බැගින් ද ලැබේ යි.

ඒ මෙසේය : දිශා වශයෙන් නොගෙන සත් කොට්ඨාශ 12 ට මෛත්‍රී ධ්‍යාන 48 කී, දිශා 10 ට 480 කී, සියල්ල 528 කී.

අප්‍රමාණ ආතිසංස ඇත්තා වූ මෛත්‍රී භාවනා කර්මසාධනය සියල්ලෝම ඉතා ආදරයෙන් වඩන්නවා!

අනුලෝම

අපේ ඉමසමි කාසෙ කෙසා ලොමා නබා දනනා නවො, මංසා නහාරු අට්ඨී අට්ඨීමිඤ්ඤා වකකං, හදයා යකනං කිලොමකං පිහකං පථාසා, අනතං අනතගුණං උදරියං කරියං මත්ථුංගං, පිත්තං සෙමිහං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ, අසුච්චා බෙලො සිඨිගානිකා ලසිකා මුත්තං.

ප්‍රතිලෝම

මුත්තං ලසිකා සිඨිගානිකා බෙලො ච්චා අසුච්චා, මෙදෙ සෙදෙ ලොහිතං පුබ්බො සෙමිහං පිත්තං, මත්ථුංගං කරියං උදරියං අනතගුණං අනතං, පථාසා පිහකං කිලොමකං යකනං හදයා, වකකං අට්ඨීමිඤ්ඤා අට්ඨී නහාරු මංසා, නවො දනනා නබා ලොමා කේසා.

නව පඤ්චකය අනුලෝම : කෙසා ලොමා නබා දනනා නවො,
 නව පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : නවො දනනා නබා ලොමා කේසා,
 අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : කෙසා ලොමා නබා දනනා නවො, නවො දනනා නබා ලොමා කේසා,

වකක පඤ්චකය අනුලෝම : මංසා නහාරු අට්ඨී අට්ඨීමිඤ්ඤා වකකං,
 වකක පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : වකකං අට්ඨීමිඤ්ඤා අට්ඨී නහාරු මංසා,
 අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : මංසා නහාරු අට්ඨී අට්ඨීමිඤ්ඤා වකකං, වකකං අට්ඨීමිඤ්ඤා අට්ඨී නහාරු මංසා,

නව පඤ්චකය වකක පඤ්චකය අනුලෝම : කෙසා ලොමා නබා දනනා නවො,
 : මංසා නහාරු අට්ඨී අට්ඨීමිඤ්ඤා වකකං,
 නව පඤ්චකය වකක පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : වකකං අට්ඨීමිඤ්ඤා අට්ඨී නහාරු මංසා,
 : නවො දනනා නබා ලොමා කේසා,

අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : කෙසා ලොමා නබා දනනා නවො,
 මංසා නහාරු අට්ඨී අට්ඨීමිඤ්ඤා වකකං,
 වකකං අට්ඨීමිඤ්ඤා අට්ඨී නහාරු මංසා,
 නවො දනනා නබා ලොමා කේසා,

අනුලෝම පද සමබන්ධය

ප්‍රතිලෝම පද සමබන්ධය

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. අපේ ඉමසමි කාසෙ කෙසා, | 10. අපේ ඉමසමි කාසෙ වකකං, |
| 2. අපේ ඉමසමි කාසෙ ලොමා, | 9. අපේ ඉමසමි කාසෙ අට්ඨීමිඤ්ඤා, |
| 3. අපේ ඉමසමි කාසෙ නබා, | 8. අපේ ඉමසමි කාසෙ අට්ඨී, |
| 4. අපේ ඉමසමි කාසෙ දනනා, | 7. අපේ ඉමසමි කාසෙ නහාරු, |
| 5. අපේ ඉමසමි කාසෙ නවො, | 6. අපේ ඉමසමි කාසෙ මංසා, |
| 6. අපේ ඉමසමි කාසෙ මංසා, | 5. අපේ ඉමසමි කාසෙ නවො, |
| 7. අපේ ඉමසමි කාසෙ නහාරු, | 4. අපේ ඉමසමි කාසෙ දනනා, |
| 8. අපේ ඉමසමි කාසෙ අට්ඨී, | 3. අපේ ඉමසමි කාසෙ නබා, |
| 9. අපේ ඉමසමි කාසෙ අට්ඨීමිඤ්ඤා, | 2. අපේ ඉමසමි කාසෙ ලොමා, |
| 10. අපේ ඉමසමි කාසෙ වකකං, | 1. අපේ ඉමසමි කාසෙ කෙසා, |

1. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි දෙකෝටි පතඳ ලක්ෂයක් පමණ වූ හිසකේ නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
2. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි නවානුදහසක් රෝම කුපයන්හි පිහිටියා වූ ලෝම නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
3. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි විසි නියපොතු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
4. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි දෙහිඳ දත් ඇට නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
5. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි සම් නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
6. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි නව සියයක් පමණ වූ මඳ පිටු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
7. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි නව සියයක් පමණ වූ නහර නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
8. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
9. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි ඇට මිදුලු නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.
10. දෙහිඳ කණුවයකින් සිඳු වූ මේ කයෙහි වකුගටුව නම් කුණප කොටසක් ඇත්තේය.

තව පඤ්චකයේ අර්ථ පඤ්චක භාවනාව

1. මේ කයෙහි කේශයෝ ; වර්ණයෙන් කලපාට ඇත්තාන, සටහනින් කිතුල් කෙඳි වැනි සටහන් ඇත්තාන, දිසා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියාන, පිහිටි තැන් වශයෙන් හිස වෙලා සිටි සම මත පිහිටියාන, පර්විජේද වශයෙන් හිස සමෙහි විටට අහස් පමණ බැසගත් මුල් තලයෙන් ද, උඩින් අහසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිදීම ඇත්තාන.
2. මේ කයෙහි ලෝමයෝ ; වර්ණයෙන් කලු පිඟුවන් වර්ණ ඇත්තාන, සටහනින් සැවැන්දන මුල් වැනි සටහන් ඇත්තාන, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිසාවෙහි පිහිටියාන, පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරය වෙලා සිටි සම මත පිහිටියාන, පර්විජේද වශයෙන් ශරීරය වෙලා සිටි සමෙහි ලෙහෙඬියෙක් තරම් බැසගත් මුල් තලයෙන් ද උඩින් අහසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිදීම ඇත්තාන.
3. මේ කයෙහි නියපොතු ; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදු පාට ඇත්තාන, සටහනින් මාලු පිළිපොතු වැනි සටහන් ඇත්තාන, දිශා වශයෙන් අනේ නියපොතු උඩ දිශාවෙහි ද පයේ නියපොතු යට දිශාවෙහි ද පිහිටියාන, පිහිටි තැන් වශයෙන් ඇඟිලි අහ පිහිටියාන, පර්විජේද වශයෙන් ඇඟිලි අහ මසින් ද උඩින් ද අහසින් ද පිරිසිදීම ඇත්තාන.
4. මේ කයෙහි දත් ඇට ; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාන ; සටහනින් නානා සටහන් ඇත්තාන, උඩ දත් ඇත්තෙහි ඉදිරියෙන් ඇත්තා වූ දත් සතර වනාහි මැටි පිටක පිළිවෙලින් සිටුවා තබන ලද ලබු ඇට සතරක් වැනි සටහන් ඇත්තාන, ඉන්

දෙපස එක් මුලක් එක් අගක් ඇති දළ දත් දෙක වනාහී ඉදිරි මල් කැකුලක් වැනි සටහන් ඇත්තා; ඉන් දෙපස මුල් දෙකක් අග දෙකක් සහිතවූ දත් දෙක වනාහී කරත්ත අඩලියක් වැනි සටහන් ඇත්තා, ඉන් දෙපස මුල් තුනක් අග තුනක් සහිතවූ දත් දෙක බැගින් ඇත්තා, ඉන් දෙපස මුල් සතරක් අග සතරක් සහිතවූ දත් දෙක බැගින් පිහිටා ඇත්තා, යට දත් ඇත්දෙහිද එසේම පිහිටා ඇත්තා, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියා, පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙහනුවෙහි පිහිටියා, පර්විජේද වශයෙන් යටින් හනු ඇටයෙහි පිහිටි මුල් තලයෙන්ද උඩින් අහසින්ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන්ද පිරිසිදීම ඇත්තා.

5. මේ කයෙහි සම; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි ශරීර කොටසාශ වැනි සටහන් ඇත්තේය, පා ඇඟිලි සම වනාහී පටපණු කෝෂ වැනි සටහන් ඇත්තේය, පිටිපා සම වනාහී සපත්තු සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, ජංඝා සම වනාහී බත් මුලක් ඔහන ලද නල්පතක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, කලවෙහි සම වනාහී සහල් පිරවූ දිග පසුම්බියක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, ආනිසද සම වනාහී දිය පිරුණු පටපෙරහතක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, පිටෙහි සම වනාහී ලෑලි පුවරුවක් ඔහන ලද සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, කුසෙහි සම වනාහී විණා ඔරුවක් ඔහන ලද සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, පපුවෙහි සම වනාහී බොහෝ සෙයින් සතරැස් සටහන් ඇත්තේය, බාහු යුගලෙහි සම වනාහී ජතල උරයක් ඔහන ලද සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, පිටි අත් සම වනාහී බුර කෝෂයක් වැනි හෝ පණා කොපුවක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, අත් ඇඟිලි සම වනාහී යතුරු කොපු වැනි සටහන් ඇත්තේය, ශ්‍රීවයෙහි සම වනාහී ශ්‍රීවා සැටවයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, මුහුණෙහි සම වනාහී ලොකු කුඩා සිදුරු සහිතවූ දෙබර කුඩයක් වැනි සටහන් ඇත්තේ, හිසෙහි සම වනාහී පාත්‍රා පසුම්බියක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරය වෙලාගෙන පිහිටියේය, පර්විජේද වශයෙන් යටින් මස් පිටුවලින්ද උඩින් අහසින්ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන්ද පිරිසිදීම ඇත්තේය.

වකක පඤ්චකයේ අර්ථ පඤ්චක භාවනාව

1. මේ කයෙහි මස් පිටු; වර්ණයෙන් රතුපාට ඇත්තා, සටහනින් නානා සටහන් ඇත්තා, ජංඝා මස්පිටු වනාහී නල්පතක ඔහන ලද ඉඹුල් කිරිබත් පිටු වැනි සටහන් ඇත්තා, කලවෙහි මස්පිටු වනාහී ඇඹරුම් ගලක ධාගල වැනි සටහන් ඇත්තා, ආනිසද මස් පිටු වනාහී මැටියෙන් කළ උදුනෙක කෙළවර මැටි පිටු වැනි සටහන් ඇත්තා, පිටෙහි මස් පිටු වනාහී පැදුරෙක වනා විසලා ගන්නා ලද නල් හකුරු පටලයක් වැනි සටහන් ඇත්තා, දෑවර මස් පිටු වනාහී පෙනැලි රුකඩයක තුනිකොට අලවන ලද තුනි මැටි පිටු වැනි සටහන් ඇත්තා, නත මස් පිටු වනාහී හිටගෙන බිම හෙළු මැටි පිටු වැනි සටහන් ඇත්තා, බාහු යුගලයෙහි මස් පිටු වනාහී හමගසා දෙකට නවා තබන ලද මහ මි කුණක් වැනි සටහන් ඇත්තා, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියා, පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරයෙහි ඇට සැකිල්ල ආලේප කොට පිහිටියා, පර්විජේද වශයෙන් යටින් ඇට සැකිල්ලෙන්ද උඩින් සමෙන්ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන්ද පිරිසිදීම ඇත්තා.

2. මේ කයෙහි නගර ; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාන, සටහනින් තානා සටහන් ඇත්තාන, නව සියයක් පමණ වූ නගර අතුරෙන් ශ්‍රීවයෙහි උඩ සිට ඉදිරි පසින් ශරීරය වෙලාගෙන බසින ලද මහ නගර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, දකුණු පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, වම් පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, දකුණු අත වෙලාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, වම් අත වෙලාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, දකුණු පස වෙලාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, වම් පස වෙලාගෙන ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, පිටු පසින් බසින ලද මහ නගර පසෙකි, කණ්ඩර නම් වූ මේ මහ නගර සැට දෙනා වනාහි භාතාවාරිය අල වැනි සටහන් ඇත්තාන.

ඒ ඒ ශරීර ප්‍රදේශයන් වෙලාගෙන පිහිටියාවූ එයින් කුඩාවූ නගර වනාහි, නුල් ලණු වැනි සටහන් ඇත්තාන, එයින් අන්‍ය වූ කුඩා නගර වනාහි, රසකීද නුල් වැනි හෙවත් කීදිවැල් වැනි සටහන් ඇත්තාන, එයින් අන්‍ය වූ කුඩා නගර වනාහි, මහාවිණා තත් වැනි සටහන් ඇත්තාන, එයින් අන්‍ය වූ කුඩා නගර වනාහි, දල නුල් වැනි සටහන් ඇත්තාන, පීච අත් පීච පාවල නගර වනාහි පක්ෂිපාද වැනි සටහන් ඇත්තාන, හිසෙහි නගර වනාහි, ලුදරුවන්ගේ හිස් දලක් වැනි සටහන් ඇත්තාන, පිටෙහි නගර වනාහි, අව්වෙහි වකන ලද තෙත් වූ දලක් වැනි සටහන් ඇත්තාන, අවශේෂ වූ අහ පසහ අනුව ගිය නගර වනාහි, ඇහලු දල් සැට්ටයක් වැනි සටහන් ඇත්තාන, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියාන, පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරයෙහි ඇට සැකිල්ල වෙලාගෙන සිටියාන, පරිවර්තේද වශයෙන් යටින් ඇට සැකිල්ලෙන් ද උඩින් සමෙන් හා මසින් ද සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිදීම ඇත්තාන.

3. මේ කයෙහි ඇට ; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාන, සටහනින් තා නා සටහන් ඇත්තාන, මේ කයෙහි වනාහි අත් ඇට සු සැටකි, පා ඇට ද සු සැටකි, මාංශ නිශ්‍රිත මාංශ ඇට සු සැටකි, එක එක පාදයෙහි විලීඹු ඇට එකකි, ගොප් ඇට යුගලයෙකි, ජංඝා ඇට යුගලයෙකි, දණ ඇට එකකි, කලවා ඇට එකකි, කටි ඇට යුගලෙකි, පිටකටු ඇට අටලොසකි, පරාල ඇට සු විස්සකි, උර ඇට තුදුසකි, පපු ඇට එකකි, අකු ඇට යුගලයකි, පතු ඇට යුගලයකි, බාහු ඇට යුගලයකි, අගුබාහු ඇට සතරකි, ශ්‍රීවා ඇට සතකි, හත්‍ර ඇට යුගලයකි, නාසිකා ඇට එකකි, ඇස් ඇට යුගලයකි, කන්සිල ඇට යුගලයකි, නලල් ඇට එකකි, හිස් මුදුන් ඇට එකකි, හිස් කබල් ඇට තටයකි.

මෙසේ තුන්සියයක් පමණ වූ මේ ඇට අතුරෙන් පා ඇහිලි අග පුරුක් ඇට වනාහි ඉහිනි ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාන, මැද පුරුක් ඇට වනාහි කොස් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාන, මුල් පුරුක් ඇට වනාහි පණා බෙර හෙවත් උඩැක්කි වැනි සටහන් ඇත්තාන, පීච පා ඇට වනාහි තැලූ භාතාවාරිය අල රැසක් වැනි සටහන් ඇත්තාන.

විලීඹු ඇට වනාහි පිටකටුව ඉවත් කල එකැටි නල් ගෙඩියක මදය වැනි සටහන් ඇත්තාන, ගොප් ඇට යුගලය වනාහි ඒකාබද්ධ ක්‍රීඩා ගෝල යුගලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාන, ගොප් ඇට මහ ජංඝා ඇට පිහිටි තැන වනාහි පතු ඉවත් නොකරන ලද ඉදි බොධයක් වැනි සටහන් ඇත්තාන, අනු ජංඝා ඇට වනාහි කුඩා දුනු දණ්ඩක් වැනි

සටහන් ඇත්තාහ, දණ ඇට වනාහි එක් අත්කින් මදක් ගෙවී ගිය හැඳි පියල්ලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දණ ඇට කෙරෙහි ජංගාඇට පිහිටි තැන වනාහි අතිශයින් තියුණු අග ඇති ගට අහක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

කළවා ඇට වනාහි නොසම කොට සසිත ලද වැ පොරෝ දණ්ඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, කළවා ඇට කෙරෙහි පිහිටීමට සමීප තැන වනාහි ක්‍රීඩා ගෝලයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, කළවා ඇට කටි ඇට හා සකිටු නැත් වනාහි මුදුනින් සිඳින ලද මහ දෙම ගෙඩියක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ඒකාබද්ධවූ කටි ඇට යුගලය වනාහි කුඹුල් උදුනක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, වෙන් කොට ගන්නා ලද කටි ඇට යුගලය වනාහි කම්මල් කුඹ ගෙඩියක් බැඳි යකඩ වලලු වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිට කොඳු ඇට කෙළවර පිහිටි ආනිසද ඇට වනාහි යටිකුරු කොට ගන්නා ලද සර්ප පෙණයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, සත් තැනක් පිහිටි ලොකු කුඩා සිදුරුද ඇත්තාහ.

පිටකටු ඇට අවලොස වනාහි ඇතුල් පැත්තෙන් එක පිට එක හකුලා තබන ලද සුදු ඊයම් පටිපෙළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිටපැත්තෙන් වනාහි වට්ටනාවලී තම්බු ඇටවැලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, අතරතුර කියත් දත් වැනි කටු දෙක තුන බැගින් පිහිටා ඇත්තාහ, පරාල ඇට සු විස්ස අතුරෙන් නොපිරිපුත් පරාල ඇට වනාහි නොපිරිපුත් දකැනි වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිරිපුත් පරාල ඇට වනාහි පිරිපුත් දකැනි වැනි සටහන් ඇත්තාහ, සියලු පරාල ඇට සු විස්ස වනාහි පියාපත් විහිදවා ගත් සුදු කුකුළෙකුගේ පියාපත් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, උර ඇට තුදස වනාහි දිරාපත්වූ රිය මැදිරියක් හෙවත් කරන්ත අඹරාවක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

පපු ඇටය වනාහි හැඳි පත්තක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, අකු ඇට යුගලය වනාහි කුඩා අත් වැ දණ්ඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, බාහු ඇට යුගලය වනාහි කැඩපත් මටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, අග්‍රබාහු ඇට වනාහි යුගල නල් අංකුරකද වැනි සටහන් ඇත්තාහ, මැණික්කටු ඇට වනාහි එකට අලවා තබන ලද සුදු ඊයම් පටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, පිට අත් ඇට වනාහි තැලූ හානාවාරිය අල රැසක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

අත් ඇහිලි මුල් පුරුක් ඇට වනාහි පණබෙර හෙවත් උඩැක්කි වැනි සටහන් ඇත්තාහ, මැද පුරුක් ඇට වනාහි නොපිරිපුත් කොස් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ, අග පුරුක් ඇට වනාහි ඉහිති ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ, ශ්‍රීවා ඇට සහ වනාහි දණ්ඩක් විද පිළිවෙලින් අමුණා තබන ලද උණ බොඩ වලලු පෙළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, යට හනු ඇට වනාහි කම්මල් කුඹගෙඩියෙහි බැඳි යොතක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, උඩ හනු ඇට වනාහි උක් දඩු සසිත සැතක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, තාසා ඇට ඇස් ඇට වනාහි මද ඉවත් කරන ලද ලා නල් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

තලල් ඇට වනාහි යටිකුරුව තබන ලද සක්නල් කබලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, කත් සිලු ඇට වනාහි කරණවැමියන්ගේ කුර කෝෂයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, කත් සිලු ඇට හා තලල් ඇට අතරෙහි පිහිටි ඇට වනාහි ගිනෙලින් පොහවා තවා තබන ලද පට කඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, හිස්කබල් ඇට තවය වනාහි එකට අලවා මසා තබන ලද දිරාපත්වූ පැරණි ලබු කබල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියාහ, පිහිටි තැන් වශයෙන් එකසිය අසූවක් පමණ සකියෙන් ද උඩින් සමෙන් හා මසින් ද සරසින් මවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම ඇත්තාහ.

4. මේ කයෙහි ඇට මිදුලු; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න ලා සුදු පාට ඇත්තාන. සටහනින් පිහිටිතැන් බඳු සටහන් ඇත්තාන. දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියාන. පිහිටිතැන් වශයෙන් ඇට කටු ඇතුළත පිහිටියාන. පර්වෙජද වශයෙන් ඇට මිදුලුයෙන්ම පිරිසිදීම ඇත්තාන.

5. මේ කයෙහි වකුගඩුව; වර්ණයෙන් ලා රතු පාට ඇත්තාන. සටහනින් එක නැටවේ නැදුණු අඹ ගෙඩි දෙකක් වැනි සටහන් ඇත්තාන. දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියාන. පිහිටි තැන් වශයෙන් උරකුහරය තුළ භාදයට පහතින් පිහිටියාන. පර්වෙජද වශයෙන් වකුගඩුවෙන්ම පිරිසිදීම ඇත්තාන.

පිළිකුළට නැංවීම

1. කේශයෝ වර්ණයෙන්ද පිළිකුළය.
 කේශයෝ සටහනින්ද පිළිකුළය.
 කේශයෝ ගතියෙන්ද පිළිකුළය.
 කේශයෝ ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන්ගෙන්ද පිළිකුළය.
 කේශයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුළය.
2. ලෝමයෝ වර්ණයෙන්ද පිළිකුළය.
 ලෝමයෝ සටහනින්ද පිළිකුළය.
 ලෝමයෝ ගතියෙන්ද පිළිකුළය.
 ලෝමයෝ ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන්ගෙන්ද පිළිකුළය.
 ලෝමයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුළය.
3. නියපොතු වර්ණයෙන්ද පිළිකුළය.
 නියපොතු සටහනින්ද පිළිකුළය.
 නියපොතු ගතියෙන්ද පිළිකුළය.
 නියපොතු ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන්ගෙන්ද පිළිකුළය.
 නියපොතු පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුළය.
4. දත් ඇට වර්ණයෙන්ද පිළිකුළය.
 දත් ඇට සටහනින්ද පිළිකුළය.
 දත් ඇට ගතියෙන්ද පිළිකුළය.
 දත් ඇට ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන්ගෙන්ද පිළිකුළය.
 දත් ඇට පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුළය.
5. සම වර්ණයෙන්ද පිළිකුළය.
 සම සටහනින්ද පිළිකුළය.
 සම ගතියෙන්ද පිළිකුළය.
 සම ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන්ගෙන්ද පිළිකුළය.
 සම පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුළය.

6. මස් පිඬු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
මස් පිඬු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
7. නහර වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නහර සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
නහර ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය,
නහර ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
නහර පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
8. ඇට වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇට සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
ඇට ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇට ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇට පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
9. ඇටමිදුලු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇටමිදුලු සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
ඇටමිදුලු ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇටමිදුලු ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇටමිදුලු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
10. වකුගඩුව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
වකුගඩුව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
වකුගඩුව ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය,
වකුගඩුව ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
වකුගඩුව පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

කායගතා සතී භාවනාව

2 වැනි පාඨම

නමෝ තසා භගවතො අරහතො සමමා සමඛුදධස්ස
නමෝ තසා භගවතො අරහතො සමමා සමඛුදධස්ස
නමෝ තසා භගවතො අරහතො සමමා සමඛුදධස්ස

පථාස පඤ්චකය අනුලෝම : හදයා යකනං කිලොමකං පිහකං පථාසං,
 පථාස පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : පථාසං පිහකං කිලොමකං යකනං හදයං
 අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : හදයා යකනං කිලොමකං පිහකං පථාසං,
 පථාසං පිහකං කිලොමකං යකනං හදයං
 මත්ථුංග පඤ්චකය අනුලෝම : අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරියං මත්ථුංගං
 මත්ථුංග පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : මත්ථුංගං කරියං උදරියං අන්තගුණං අන්තං
 අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරියං මත්ථුංගං
 මත්ථුංගං කරියං උදරියං අන්තගුණං අන්තං
 පථාස පඤ්චකය මත්ථුංග පඤ්චකය අනුලෝම : හදයා යකනං කිලොමකං පිහකං පථාසං
 අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරියං මත්ථුංගං
 පථාස පඤ්චකය මත්ථුංග පඤ්චකය ප්‍රතිලෝම : මත්ථුංගං කරියං උදරියං අන්තගුණං අන්තං
 පථාසං පිහකං කිලොමකං යකනං හදයං
 අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම : හදයා යකනං කිලොමකං පිහකං පථාසං
 අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරියං මත්ථුංගං
 මත්ථුංගං කරියං උදරියං අන්තගුණං අන්තං
 පථාසං පිහකං කිලොමකං යකනං හදයං

අනුලෝම පද සමබන්ධය

1. අතීඉමසමී කායෙ හදයං,
2. අතීඉමසමී කායෙ යකනං,
3. අතීඉමසමී කායෙ කිලොමකං,
4. අතීඉමසමී කායෙ පිහකං,
5. අතීඉමසමී කායෙ පථාසං,
6. අතීඉමසමී කායෙ අන්තං,
7. අතීඉමසමී කායෙ අන්තගුණං,
8. අතීඉමසමී කායෙ උදරියං,
9. අතීඉමසමී කායෙ කරියං,
10. අතීඉමසමී කායෙ මත්ථුංගං.

ප්‍රතිලෝම පද සමබන්ධය

10. අතීඉමසමී කායෙ මත්ථුංගං,
9. අතීඉමසමී කායෙ කරියං,
8. අතීඉමසමී කායෙ උදරියං,
7. අතීඉමසමී කායෙ අන්තගුණං,
6. අතීඉමසමී කායෙ අන්තං,
5. අතීඉමසමී කායෙ පථාසං,
4. අතීඉමසමී කායෙ පිහකං,
3. අතීඉමසමී කායෙ කිලොමකං,
2. අතීඉමසමී කායෙ යකනං,
1. අතීඉමසමී කායෙ හදයං.

1. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි හෘදය මාංශය නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
2. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි අක්මාව නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
3. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි දළඹුව නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
4. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි ඇලදිව නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
5. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි පටුමස නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
6. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි බඩවැල නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
7. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි අතුණු බහන් නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
8. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි ගො පැසුණු අහර නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
9. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
10. දෙහිස් කුණ්ටයකින් සිදුවූ මේ කයෙහි හිස් මොල නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.

පඤ්ඤා පඤ්ඤායේ අර්ථ පඤ්ඤා භාවනාව

1. මේ කයෙහි හෘදය මාංශය; වර්ණයෙන් රතු තෙරම් මලකට සමාන රතුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිටපෙති ඉවත් කළ යටිකුරුව නැඹු තෙරම් කැකුළක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් උරකුහරය තුළ පිහිටියේය. පර්වඤ්ඤා වශයෙන් හෘදය මාංශ පිණ්ඩයෙන්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.
2. මේ කයෙහි අක්මාව; වර්ණයෙන් රතු කුමුදු මලකට සමාන රතුපාට ඇත්තේය. සටහනින් කොබෝලිල කොළයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් උරකුහරය තුළ හෘදය මාංශයට දකුණින් පිහිටියේය. පර්වඤ්ඤා වශයෙන් අක්මාවෙන්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.
3. මේ කයෙහි කීලෝමකය නම් වූ දළඹුව; වර්ණයෙන් දුඹුල් රෙදි කඩක් වැනි සුදුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් පට්ටිච්ඡන්ත කීලෝමකය උඩ දිශාවෙහි ද අපට්ටිච්ඡන්ත කීලෝමකය යට දිශාවෙහි ද පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් පට්ටිච්ඡන්ත කීලෝමකය හෘදය මාංශය හා වකුගඩුව වෙළඳගෙන පිහිටියේය. අපට්ටිච්ඡන්ත කීලෝමකය සකල ශරීරයෙහි සමෙන් යට මස්පිටු වෙළඳගෙන පිහිටියේය. පර්වඤ්ඤා වශයෙන් යටින් මස් පිටුවලින් ද උඩින් සමෙන් ද සරසින් කීලෝමකයෙන් ද පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

4. මේ කයෙහි ඇලදිව; වර්ණයෙන් තිකමලක් මෙන් නිල්පාට ඇත්තේය, සටහනින් කලු වස්සෙකුගේ දිවක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් හෘදය මාංශයට වම් පසින් උදර පටලයට ඉහළින් පිහිටියේය, පර්ච්ඡේද වශයෙන් ඇලදිවෙන්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

5. මේ කයෙහි පසුමස; ඊර්ණයෙන් ඉඳුණු දිඹුල් ගෙඩියක් මෙන් රතුපාට ඇත්තේය, සටහනින් තොසම කොට කැටු මහ කැටුමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් උරකුහරය තුළ හෘදය මාංශයට හා අක්මාවට ඉහළින් එල්බෙමින් පිහිටියේය, පර්ච්ඡේද වශයෙන් පසු මසෙන්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

මහලංග පඤ්චකයේ අර්ථ පඤ්චක භාවනාව

1. මේ කයෙහි බඩවැල; වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය, සටහනින් ලේ මරුවක දරණ ගැසු හිස තැනි ඇලි ගැරඬියකු වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් උඩින් ගලවලුවෙන්ද යටින් පක්වාශයෙන්ද අතරවූ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටියේය, පර්ච්ඡේද වශයෙන් බඩවැලෙන්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

2. මේ කයෙහි අතුනුබහන්; වර්ණයෙන් හෙල්මැලි මුල් වැනි සුදු පාට ඇත්තේය, සටහනින් හෙල්මැලි මුල් වැනි වූම සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් විසි එක් තැනකින් නැමී ගිය බඩවැල් දරණුවෙහි පිහිටියේය, පර්ච්ඡේද වශයෙන් අතුනුබහනින්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

3. මේ කයෙහි නොපැසුණු අහර; වර්ණයෙන් අනුභව කළ ආහාරයට සමාන වර්ණ ඇත්තේය, සටහනින් පෙරහනක ලිහිල් කොට බැඳ තැබූ හාල් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පර්ච්ඡේද වශයෙන් නොපැසුණු අහරින්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

4. මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල; වර්ණයෙන් අනුභව කළ ආහාරයට සමාන වර්ණ ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් යට දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් පක්වාසයෙහි පිහිටියේය, පර්ච්ඡේද වශයෙන් පක්වාසයෙන් හා පැසුණු අහර මලයෙන් පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

5. මේ කයෙහි හිස්මොළ; වර්ණයෙන් අප්‍රන්න සුදු පාට ඇත්තේය, සටහනින් පිහිටි තැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය, දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය, පිහිටි තැන් වශයෙන් හිස් කබල තුළ පිහිටියේය, පර්ච්ඡේද වශයෙන් හිස් කබල තුළින් සහ හිස් මොළයෙන් පිරිසිදුම් ඇත්තේය.

පිළිකුලට නැවීම

1. හෘදය මාංශය වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය ආශ්‍රිත කුණ්ටයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
හෘදය මාංශය පිහිටිනැත් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
2. අක්මාව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව ආශ්‍රිත කුණ්ටයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
අක්මාව පිහිටිනැත් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
3. දළඹුව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව ආශ්‍රිත කුණ්ටයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
දළඹුව පිහිටිනැත් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
4. ඇලදිව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව ආශ්‍රිත කුණ්ටයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
ඇලදිව පිහිටිනැත් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
5. පපුමස වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස ආශ්‍රිත කුණ්ටයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
පපුමස පිහිටිනැත් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
6. බඩවැල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල ආශ්‍රිත කුණ්ටයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
බඩවැල පිහිටිනැත් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
7. අකුණුබහත් වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
අකුණුබහත් සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
අකුණුබහත් ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
අකුණුබහත් ආශ්‍රිත කුණ්ටයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
අකුණුබහත් පිහිටිනැත් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

8. නොපැයුණු අහර මල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නොපැයුණු අහර මල සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
නොපැයුණු අහර මල ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
නොපැයුණු අහර මල ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
නොපැයුණු අහර මල පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
9. පැයුණු අහර මල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පැයුණු අහර මල සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
පැයුණු අහර මල ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
පැයුණු අහර මල ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
පැයුණු අහර මල පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
10. හිස්මොළ වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ සටහනින් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය,
හිස්මොළ පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

පප්‍රාස පඤ්චක පද විවරණය

1. හදය—හදය මාංශ පිණ්ඩය යි, පිටතින්, මටසිලිටුය, ඇතුළත වැටකොළු ගෙටියක වැනිය, නුවණැතියනට මදක් පුබුදු වූ කෙළුම් මලක් වැනිය, අනුවණයනට හැකුළුනු ගතියම වේ, එහි පවත්නා වූ ලෙය සිත අනුව වණිය වෙතස් වේ. මනෝ ධාතු මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු පහළ වනුයේ එම හදය වසාව ඇසුරු කොට ගෙනය.
2. යකන—යුගල මස් පිඩකි, අනුවණ අයට එකක් ම වේ, නුවණැති ඇති අයට කුඩා වූ දෙක තුනක් වෙයි.
3. ක්ලේමණ—පට්ට්‍රනන අපට්ට්‍රනන වශයෙන් දෙකක් වූ දළඹු සිවිය යි.
4. පිහකං—ඇලදිවය, අහල් 7 ක් පමණ දිගය, ආවුඩ පහරකින් තුවාල වූවහොත් ජීවිතඝෂයට ද පත් කරයි.
5. පප්‍රාසං—දෙතුන් කඩක්ව පිහිටි පෙනහළුය, ආහාර පාන නොමැති වූවහොත් ඇතුළතින් තහිත කර්මජ තේයෝ ධාතුවෙන් තැවී පිදුරු සපයක් මෙන් නිරෝජ කිරය බවට යයි.

මත්ඵලංග පඤ්චක පද විවරණය

6. අන්තං—බඩවැලය, පුරුණයනට දෙතිස් රියතකි, ස්ත්‍රිනට අටවිසි රියතකි, නැවුම් 21 කි, කුඩා බඩවැල මහ බඩවැල දෙකම අත්‍ර නම් වේ.
7. අන්තගුණං—අත්‍ර හෝග 21 ක් තැන බැඳුම් වලට නමකි, පාපිස්තක හරස් බැඳුම් වැනිව අත්‍ර පටලය එහා මෙහා ගිලිහී යාමට නොදී බැඳ ගෙන සිටිනුයේ අත්‍රගුණය යි.
8. උදරියං—උදරයෙහි පිහිටි අනුභව කළ නොදිරු ආහාරයය, තෙමාගන් දිග සුදු රෙද්දක් දෙපැත්තෙන් මිරිකන විට බුබුලක් නැගෙන්නා සේ බඩවැලේම පිහිටි

ආමාශය උදර නම් වේ, එහි සෙම සැරව ලේ යන ආහාර දිරවීමට අවශ්‍ය උව්‍ය සතරක් හා ජෛවගණිය පිහිටි එම ආමාශය පිටතින් මට්පිලිටුය. ඇතුළත පැවැත්ම නම් කුණු වූ කොස් කට්ටක් වැනිය. කුණුමස් එතු බුල් තුවායක් වැනිද වේ. අනුභව කරන ලද ආහාරය එහිදී කොටස් පසකට බෙදේ. කොටසක් ප්‍රාණීන්ට බත් වේ. කොටසක් හීන්තට දැවේ. කොටසක් මල බවට ද තව කොටසක් මුත්‍ර බවට ද යයි. පස් වැනි කොටස සිරුරෙහි ලේ මස් ආදිය වඩන මිජා බවට යයි. සිරුරෙහි අනියමිත පිලිකුල් නැත ආමාශය ය.

9. කර්සා—උණ නලයක පිරවූ පඬු මැටි මෙන් පක්වායෙහි පිරී ඇති මලයි. බඩවැල කෙළවරේ පිහිටි පක්වාය වනාහී අට හලක් පමණ දිගය. ආමාශ ගත ආහාර පැසි බඩවැල දිගේ ගමන් කොට පක්වායෙහි තැන්පත් වනුයේ කර්සය යි.

10. මන්ද්‍රංග—හිස් කබල තුළ පිහිටා ඇති. තල් ලොද වැනි මිදුලුය. නැම්බූ පිටි පිටු සතරක් මෙන් සතරක් වූ මිදුලු හිස් කබල තුළ තැන්පත් වී ඇත.

කාසගනා සතී භාවනාව

3 වැනි පාඨම

නමො නසා භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස
නමො නසා භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස
නමො නසා භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

මෙද ජකකය අනුලෝම	: පිත්තං සෙමාං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ,
මෙද ජකකය ප්‍රතිලෝම	: මෙදෙ සෙදෙ ලොහිතං පුබ්බො සෙමාං පිත්තං,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	: පිත්තං සෙමාං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ, මෙදෙ සෙදෙ ලොහිතං පුබ්බො සෙමාං පිත්තං,
මුක්ඛ ජකකය අනුලෝම	: අඤ්ඤ වසා බෙලො සිංඝානිකා ලභිකා මුත්තං,
මුක්ඛ ජකකය ප්‍රතිලෝම	: මුත්තං ලභිකා සිංඝානිකා බෙලො වසා අඤ්ඤ,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	: අඤ්ඤ වසා බෙලො සිංඝානිකා ලභිකා මුත්තං, මුත්තං ලභිකා සිංඝානිකා බෙලො වසා අඤ්ඤ,
මෙද ජකකය - මුක්ඛ ජකකය	පිත්තං සෙමාං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ,
අනුලෝම	අඤ්ඤ වසා බෙලො සිංඝානිකා ලභිකා මුත්තං,
මෙද ජකකය - මුක්ඛ ජකකය	මුත්තං ලභිකා සිංඝානිකා බෙලො වසා අඤ්ඤ,
ප්‍රතිලෝම	මෙදෙ සෙදෙ ලොහිතං පුබ්බො සෙමාං පිත්තං,
අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම	: පිත්තං සෙමාං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ, අඤ්ඤ වසා බෙලො සිංඝානිකා ලභිකා මුත්තං, මුත්තං ලභිකා සිංඝානිකා බෙලො වසා අඤ්ඤ, මෙදෙ සෙදෙ ලොහිතං පුබ්බො සෙමාං පිත්තං.

අනුලෝම පද සමබන්ධය

1. අභී ඉමසමී කාසෙ පිත්තං,
2. අභී ඉමසමී කාසෙ සෙමාං,
3. අභී ඉමසමී කාසෙ පුබ්බො,
4. අභී ඉමසමී කාසෙ ලොහිතං,
5. අභී ඉමසමී කාසෙ සෙදෙ,
6. අභී ඉමසමී කාසෙ මෙදෙ,
7. අභී ඉමසමී කාසෙ අඤ්ඤ,
8. අභී ඉමසමී කාසෙ වසා,
9. අභී ඉමසමී කාසෙ බෙලො,
10. අභී ඉමසමී කාසෙ සිංඝානිකා,
11. අභී ඉමසමී කාසෙ ලභිකා,
12. අභී ඉමසමී කාසෙ මුත්තං.

ප්‍රතිලෝම පද සමබන්ධය

12. අභී ඉමසමී කාසෙ මුත්තං,
11. අභී ඉමසමී කාසෙ ලභිකා,
10. අභී ඉමසමී කාසෙ සිංඝානිකා,
9. අභී ඉමසමී කාසෙ බෙලො,
8. අභී ඉමසමී කාසෙ වසා,
7. අභී ඉමසමී කාසෙ අඤ්ඤ,
6. අභී ඉමසමී කාසෙ මෙදෙ,
5. අභී ඉමසමී කාසෙ සෙදෙ,
4. අභී ඉමසමී කාසෙ ලොහිතං,
3. අභී ඉමසමී කාසෙ පුබ්බො,
2. අභී ඉමසමී කාසෙ සෙමාං,
1. අභී ඉමසමී කාසෙ පිත්තං.

අනුශාසනා :

තස්මා භවෙ අප්පමනො - අනුසුඤ්ඤථ පණ්ඨිතො,
ඵචං අනෙකානි නිසංසං - ඉමං කාය ගතා සතිං

1. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි පිත නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
2. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සෙම නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
3. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සැරව නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
4. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ලෙය නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
5. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ධගදිය නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
6. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි මිදුනු තෙල් නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
7. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි කුඳල නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
8. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි වුරුණු තෙල් නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
9. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි කෙල නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
10. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සොටු නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
11. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සරමිදුල නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.
12. දෙතිස් කුණ්ටයකින් සිදු වූ මේ කයෙහි මුත්ත නම් කුණ්ට කොටසක් ඇත්තේය.

මෙද රසකයේ අළු පඤ්චක භාවනාව

1. මේ කයෙහි පිත : බඳා පිත අබඳා පිත යයි දෙවැදෑරුම් වන්නේය. බඳා හිත වණියෙන් මිදුනු මි තෙලක් මෙන් කහපාට ඇත්තේය. අබඳා පිත වර්ණයෙන් වියළි රණවරා මලක් මෙන් ලා කහපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් බඳා පිත උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. අබඳා පිත උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් බඳා පිත අක්ෂාව ඇසුරු කොට ඇති පිත් කෝශයෙහි පිහිටියේය. අබඳා පිත සකල ශරීරයෙහි පිහිටියේය. පර්වෙඤ්ඤ වශයෙන් පිත් කොටසින්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.
2. මේ කයෙහි සෙම : වණියෙන් කැලිය කොළ යුෂ මෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ආමාශය මතුපිට උදර පටලයෙහි පිහිටියේය. පර්වෙඤ්ඤ වශයෙන් සෙම කොටසින්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.
3. මේ කයෙහි සැරව : වණියෙන් ඉදුනු කොළයක් මෙන් පඬුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ගෙඩි - පිළිකා - වණ - තුවාල ආදී තැන්හි පිහිටියේය. පර්වෙඤ්ඤ වශයෙන් සැරව කොටසින්ම පිරිසිදුම් ඇත්තේය.
4. මේ කයෙහි ලෙය : සත්තිච්ච ලෙය සංසරණ ලෙස නමින් දෙවැදෑරුම් වන්නේය. සත්තිච්ච ලෙය වණියෙන් සණ් ලාසාරස මෙන් රතුපාට ඇත්තේය. සංසරණ ලෙය වණියෙන් තුනී ලාසාරස මෙන් රතුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් සත්තිච්ච ලෙය උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. සංසරණ

ලෙස උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් සත්තිච්ච ලෙස අක්මාවගේ යට කොටසෙහි පිහිටියේය. සංසරණ ලෙස සකල සරීරයෙහි පැතිර පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් ලේ කොටසින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

5. මේ කයෙහි ධහදිය; වණියෙන් තල තෙලක් වැනි වණි ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් කේශ කුප රෝම කුපයන්හි පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් ධහදිය කොටසින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

6. මේ කයෙහි මිදුනු තෙල; වණියෙන් මැදින් පැළු අමුකහ අලයකට සමාන කහපාට ඇත්තේය. සටහනින් දෙතුන් පොටක් කොට නවා තැබූ කසාවක් දුනුල් රෙදි කඩක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් සුදුල ශරීරයෙහි සම් මස් අතරෙහි ද කාශ ශරීරයෙහි මාංශ උත්සන්න තැන්හිද පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් මිදුනු තෙලින් ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

7. මේ කයෙහි කඳුලු; වණියෙන් ප්‍රසන්න තල තෙල් පාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ඇස් වලෙහි පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් කඳුලු කොටසින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

8. මේ කයෙහි චූරුණු තෙල; වණියෙන් පොල් තෙල් වැනි පාට ඇත්තේය. සටහනින් දිය මතුපිට පැතුරුණු කෙල් බිත්දු වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙ අත දෙපස තාසාපුට නලල්තල දෙවුරහිස ආදී තැන්හි පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් චූරුණු තෙලින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

9. මේ කයෙහි කෙළ; පෙණපිඩක් මෙන් සුදුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පෙණ පිඩක් වැනිවූ ම සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් කෙළ කොටසින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

10. මේ කයෙහි සොටු; වණියෙන් ලා තල් ඇට ලොඳ වැනි පාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙතාස් පුටයෙහි පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් සොටු කොටසින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

11. මේ කයෙහි සඳමිදුලු; වණියෙන් කිණිහිරියා මැලියම් වැනි පාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැන් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් උඩ යට දෙදිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් එකසිය අසූවක් සක් ස්ථානයන්හි පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් සඳමිදුලු කොටසින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

12. මේ කයෙහි මුත්‍ර; වණියෙන් උදු සේදු දියක් වැනි පාට ඇත්තේය. සටහනින් යටිකුරු කල කලසක දියක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිශා වශයෙන් යට දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් මුත්‍රාශයෙහි පිහිටියේය. පරිවෙජ්ජ වශයෙන් මුත්‍ර කොටසින්ම පිරිසිදීම ඇත්තේය.

පිළිතුරු නැවීම

1. මේ කයෙහි පිත වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි පිත සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි පිත ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි පිත ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි පිත පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
2. මේ කයෙහි සෙම වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සෙම සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සෙම ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සෙම ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සෙම පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
3. මේ කයෙහි සැරව වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සැරව සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සැරව ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සැරව ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි සැරව පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
4. මේ කයෙහි ලෙය වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෙය සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෙය ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෙය ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ලෙය පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
5. මේ කයෙහි ධහදිය වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ධහදිය සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ධහදිය ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ධහදිය ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි ධහදිය පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
6. මේ කයෙහි මිඳුනු තෙල වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි මිඳුනු තෙල සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි මිඳුනු තෙල ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි මිඳුනු තෙල ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි මිඳුනු තෙල පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
7. මේ කයෙහි කඳුලු වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කඳුලු සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කඳුලු ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කඳුලු ආශ්‍රිත කුණ්ඵයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
 මේ කයෙහි කඳුලු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

8. මේ කයෙහි චූරුණු තෙල වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි චූරුණු තෙල සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි චූරුණු තෙල ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි චූරුණු තෙල ආශ්‍රිත කුණ්පයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි චූරුණු තෙල පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
9. මේ කයෙහි කෙළ වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කෙළ සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කෙළ ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කෙළ ආශ්‍රිත කුණ්පයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කෙළ පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
10. මේ කයෙහි සොටු වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සොටු සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සොටු ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සොටු ආශ්‍රිත කුණ්පයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සොටු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
11. මේ කයෙහි සඳමිදුලු වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සඳමිදුලු සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සඳමිදුලු ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සඳමිදුලු ආශ්‍රිත කුණ්පයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි සඳමිදුලු පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.
12. මේ කයෙහි මුත්‍ර වණියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි මුත්‍ර සටහනින් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි මුත්‍ර ගතියෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි මුත්‍ර ආශ්‍රිත කුණ්පයන් ගෙන් ද පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි මුත්‍ර පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

අනුශාසනාව:

ධ්‍යාන විදර්ශනා මාර්ග ඵල නිර්වාණය දක්වා අප්‍රමාණ ආනිශංස ඇති බැවින් අප්‍රමාද විහරණ ඇත්තා වූ නුවණැති යෝගාවචර තෙම මෙසේ අනේකානිශංස ඇත්තා වූ මේ කායගතා සති භාවනාව වඩන්නේය, වැඩිය යුත්තේය.

මේද ජක්ක පද විවරණය

1. පිත්ත - බඳු පිත අබඳු පිත නමින් පිත දෙවැදුරුම වේ. බඳු පිත වනාහි හඳය පප්‍රමස දෙක අතර අක්මාව ඇසුරු කොට පිත්කෝශයෙහි පිහිටා ඇත. එය කීපුණු කල්හි පිත්තමත්තක බවට පැමිණේ, අබඳු පිත වනාහි කේශ ලෝම නිය දත් හැර තද විසලි සම ඇති තැන් ද හැර අවශේෂ ශරීරයෙහි දිය මතු පිට තෙල් බිත්ත මෙන් පැතිරී පවතී, එය කීපුණු කල්හි ඇස් කහපාට වෙති, කැරකිල්ල වෙවිලීම ද ද කුණට කැසිලි ආදිය ද හට ගැනේ.

2. **සෙමන** - පාත්‍රයක් පිරෙන තරම් ඇති සෙම නම් වූ ආපෝ ධාතුවය, උදර පටලයේ මතු පිට පිහිටා ඇති සෙම නිසා උදරයේ දුර්ගන්ධය ආවරණයවී තිබේ. සෙම ප්‍රමාණය අඩුවූ විට කුණු වූ කිකිලි බිඳුවටක මෙන් උදරයෙහි දුගඳ මුඛආරයෙන් නිකුත් වේ. වැසිකිලි වලක පියත්පත මෙන් සෙම් පටලයක් උදරයේ කුණප ගඳ රැඳී පවතී.

3. **පුබෝ** - පුපුණු ලෙස සැරව බවට පැමිණේ, සෑම කල්හි සැරව රැස්වී නැත. කණු කටු අවි ගිනි ආදියකින් තුවාල වූ තැන්හි ද ගෙඩි පිළිකා ආදිය ඇති තැන්හි ද ලේ කැටි ගැසී පැසී සැරව බවට පැමිණේ.

4. **ලොහිත** - අක්මාව ඇසුරු කොට ලේ කෝෂයෙහි පාත්‍රයක් පිරෙන තරමට රැස් වූ ලෙස සන්තිවීන ලෙස නම් වේ. කේශ ලෝම නිය දත් සහ මාංශ තොර ස්ථාන ද තද වියලී සමද හැර සකල ශරීරයෙහි ධමනි ජාලානුසාරයෙන් පැතිරී පවත්නා ලෙස සංසරණය ලෙස නම් වේ.

5. **සෙදෙ** - කේශ ලෝම කුපයන්ගෙන් වැගිරෙන ධහදිය නම් වූ ආපෝ ධාතුවය. ධහදිය නිතර රැස් වූ තැනක් නැත, ගිනි රශ්මිය හිරු රශ්මිය සෘතු විකාර විසම ආහාර පාන ආදිය නිසා සිරුර තැවීමෙන් නෙළුම් මානෙල් දඩු වලින් වැගිරෙන දියත්තක් සේ කේශ ලෝම විවරයන්ගෙන් ධහදිය වැගිරේ.

6. **මෙදෙ** - මිදුනු නෙලය, සුදුල ශරීර ඇත්තවූන්ගේ සකල ශරීරයෙහි සමටත් මසටත් අතර කසාවත් දුහුල් රෙදි වැරටි මෙන් මිදුනු නෙල් පිහිටා ඇත. කෘශ වූ ශරීර ඇති අයගේ ජංගා මාංශ කලවා මාංශ පිටධී මාංශ උදර වටවී මාංශ ආදි මාංශ උත්සන්න තැන්හි පිහිටා ඇත. එය නෙලක් වූවත් අතිශයින් පිළිකුල් බැවින් හිස ගැමට හෝ තගෂ කිරීමාදියටද නොගනිති.

මුක්ත ජකක පද විවරණය

1. **අසු** - දැසින් ගලන කඳුලු නම් වූ ආපෝ ධාතුවය. අසම් කුපයෙහි එය සෑම විටම රැස්වී නැත. සතුවත් සිතනවිම: දුකෙන් හැඩීම, විසම ආහාර පාන ගැනීම, දුම් දුම්පි ඇසට වැටීම, විසම සෘතුව මේ ආදි හේතුවකින් කඳුලු ඇසට ගලාගෙන පැමිණ අසම් කුපයෙහි රැඳී සිටී. වැගිරීමද වේ. භාවනාවේදී ඇස් වලෙහි කඳුලු පිරී ඇති සෑම අරමුණු කලයුතු.

2. **වසා** - වැගිරෙන නෙලය, මෙය ද සෑමවිටමම රැස්වී නැත. ගිනි රශ්මිය හිරු රශ්මිය විස භාග සෘතු ධාතුකෂණිත ආදියෙන් ශරීර ප්‍රදේශ රත්වීමෙන්, අතුල් පතුල් පිටිපා තාසාපුට නළල දෙඋරහිස ආදී තැන්හි ආලේප කල පොල් නෙලක් මෙන් රැඳී පවතී, දිය බඳුනක මතුපිට පැතිරෙන නෙල් බිත්දු මෙනි.

3. **බෙලො** - මුව තුළ පිහිටි කෙළ නම් වූ ආපෝ ධාතුවය. සෑමවිටම කෙළ මුවතුළ රැස්වී නොමැත. ආහාර පාන දැකීම, ඒවා සිහිපත් කිරීම, ඇඹුල්, හිත්ත, කටුක, ලුණු ආදියත් මුව තුළට ගැනීම, හෘදයේ කලාත්තය, කිසියම් දෙයක් ගැන පිළිකුල් කිරීම, මේ ආදී හේතුවෙන් දෙකපෝලයෙන් කෙළ උණා බැස දිවට එකතු වේ. දිව මුල කෙළ ඝණය, අග කෙළ තුනිය, දිව මතුපිට පෙණ පිටක් මෙන් භාවනාවේදී අරමුණු කලයුතුය.

4. සිංහානිකා - හිස් මොළයෙන් ගිලිහී වැගිරෙන සොටු තම වූ අපවිත්‍ර ආපෝ ධාතුවය, තෙලුම් කොළයක දී කීරී පුරවා යවින් කටුවකින් සිඳුරු කළ කල්හි ඒ සිඳුරෙන් දී කීරී මෝරු වැගිරෙන්නා සේ, හැඩිම් වැලපීම් විසඟාග සෘතු ආහාර ගැනීම, ධාතුසෞන්ග හට ගැනීමාදියෙන් හිස් කබල තුලින් කුණු සෙම බවට පැමිණී සොටු ගිලිහී දෙකාස්පුටයේ රැඳෙයි, වැගිරෙයි, සොටු භාවනාවට අරමුණු කීරීමේදී දෙකාස්පුටයේ පිරී ඇති සේ අරමුණු කළ යුතුය.

5. ලසිකා - තුන් සියයක් පමණ වූ අසඵ පඤ්ජරය ගැලපී තිබෙන සක්ඛියාන 180 වෙහි පහසුවෙන් නැමීම දිගහැරීම පිණිස පිහිටියාවූ සක්ඛි ලහටු ගෙවත් සඳම්දලු ලසිකා නම් වේ, සඳම්දලු අඩු අය නැගිටින වාඩිවෙන විට ඇට සට සට යන අනුකරණයෙන් හට නැගේ, ගමන් බිමන්හි දී බොහෝ වෙහෙස දුනේ, සිරුරෙහි වාතය කිපෙයි, සඳම්දලු බහුල අයට එසේ නොවෙයි.

6. මුක්තං - අනුගව කළ ආහාර පාන කොටස් පසකට බෙදෙන බව උදරය කොටසේ දී කියා ඇත, එයින් එක් කොටසක් වකුගඩුවෙන් පෙරී මුත්‍ර බවට පැමිණේ, පල් වූ වතුර වළකට දමූ නැවුම් මැටි කළයකට පල් වතුරා උරා කළය පිරෙන්නා සේ මුත්‍රශය පිරී සිටියි, මුත්‍රා නම් කුණප කොටස පිහිටා තිබෙන ආකාරයට භාවනා වශයෙන් අරමුණු ගත යුතුය.

මරණාන්තකයෙහි භාවනාව

1 වැනි පාඨම

නමෝ නිසං භගවතො ආරාමො සමමා සමුද්ධස්ස
නමෝ නිසං භගවතො ආරාමො සමමා සමුද්ධස්ස
නමෝ නිසං භගවතො ආරාමො සමමා සමුද්ධස්ස

වධක පවුපධානනෝ

අතිව්වා වන සංඛාරා - උප්පාද වස ධම්මනෝ,
 උප්පජ්ජවා නිරුජ්ජධනනි - තෙසං වුප සමෝ සුඛෝ ති.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

1. සුරිය මණ්ඩලස්ස අත්ථංගමුපං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
2. වන්ද මණ්ඩලස්ස අත්ථංගමුපං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
3. නාරක රාසීනං අත්ථංගමුපං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
4. වළාහක රාසීනං විද්ධංසනුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
5. කුණ්ඩේතං උදකස්ස බියනුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
6. මහතිකා භාජනස්ස ගෙදනුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
7. රුකි ඵලානං පනනුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
8. උස්සාව බීන්දුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
9. උදක බුබ්බුදුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
10. උදකෙ දණ්ඩ රාජුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
11. නදී පබ්බතෙය්සුපමං ජීවිතං මනුස්සානං,
 තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

විධිමත් පවුලාන විධිවිධාන

සංස්කාරයේ ඒකාන්තයෙන් අතිතයෙන්ද, ඇතිවීම තැනීමට සහතික කොට ඇත්තේද, ඉපිද තිබීමට වත්තා, මවුන් ගේ සංසිද්ධිම නම් වූ තිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.

1. උද වූ හිරු මධ්‍ය නොනැවතී බැස යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය නොනැවතීම මරණයට යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

2. උද වූ සඳ මධ්‍ය නොනැවතී බැස යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය නොනැවතීම මරණයට යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

3. උද වූ තරු රැස නොනැවතී බැස යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය නොනැවතීම මරණයට යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

4. අභසෙහි පාවෙන වළාකුල් රැස සුළඟින් විසිරී යන්නාසේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය මරණ සුළඟින් විසිරී යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

5. වැසි සමයෙහි දිය පිරිහිය කුඩා ඇල දෙල නිසා සමයෙහි සිඳී යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය මරණ නියතයක් සිඳී යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

6. මැටියෙන් කළ බඳුනක් මුගුරු පහරින් බිඳී යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය මරණ මුගුරින් බිඳී යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

7. ගසේ ඉදිගිය ගෙඩියක් නටුවෙන් හිලිහී වැටෙන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය මරණයෙන් පහිත වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

8. අලුයම නණකොළ අඟ රැදිගිය පිණි බිඳුව ඉර උදාවෙන් පහිත වන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය මරණ උදාවෙන් පහිත වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

9. දියමත හටගත් දිය බුබුලක් සැණෙකින් බිඳී යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය සැණෙකින් මරණයට යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

10. දියමත අඳින ලද දිය රේඛාව සැණෙකින් මැකී යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය සැණෙකින් මරණයට යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

11. උස් කඳු මුදුනකින් පටන්ගත් ගංඟාව නොනැවතී මුහුදටම යන්නාසේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය නොනැවතී මරණයටම යන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි

12. බෙල පිණ්ඩුපම ජීවිත මනුස්සානං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
13. මංස පෙසුපම ජීවිත මනුස්සානං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
14. ශාචි වජ්ඣුපම ජීවිත මනුස්සානං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
15. වොර වජ්ඣුපම ජීවිත මනුස්සානං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
16. ආකාසෙ විජ්ජුපම ජීවිත මනුස්සානං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
17. මරණං හෙතං සහජාතියා ආගතං, අභිච්ජනක මකුලං විය, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
18. මරණං හෙතං සත්තං උපධ්විතං උඤ්චනාසිකො වධකො විය, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
19. මරණං හෙතං ජීවිතං භරතියෙව ගිව්ඨය අසී වාරසමානො වධකො විය, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
20. අඤ්චම ජීවිතං නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
21. ධුමං මරණං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
22. අවසං මයා පරිනබ්බං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
23. මරණ පර්යොසානං මෙ ජීවිතං, නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

සමමපනති විපතතිනො

අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාද වස ධම්මිනො,
 උප්පාජ්ජන්තා නිරුජ්ජධන්ති - නෙසං ධුප සමො සුබො ති.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

12. දිව අගට ගලා ආ කෙලපිඩ නොපමාවම ඉවතට දමන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය නොපමාවම මරණයට යත්තේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

13. රත් වූ කඩලක දුමු මස්පිඩ නොපමාවම දැවී යන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය නොපමාවම මරණයට යත්තේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

14. මරණයට කැප වූ ගවදෙන අභියෝග අභියම දංගෙඬියට ලංවන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය පියවරෙන් පියවර මරණයට යත්තේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

15. වඩියට නියම වූ සොර නෙමේ පියවරෙන් පියවර වඩකසාවතයට ලංවන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය පියවරෙන් පියවර මරණයට යත්තේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

16. අඟයෙහි දිස්වෙන විදුලිය එළිය සැණෙකින් නැතිවන්නා සේ, සෑම දෙනාගේ ජීවිතය සැණෙකින් මරණයට යත්තේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

17. නයි හතු කැකුල මතු වන ගමනේදී මුදුනෙන් පස් බිඳක් ගෙනම නැගෙන්නා සේ, මේ මරණය වනාහී ඉපදීමත් සමඟම පසු පස ලුහුබෑද ගෙනම ආවේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

18. දැන් දැන් මරන්නෙමිසි ඔසවාගත් කඩුවක් අත ඇති වධකයකු සේ, මේ මරණය වනාහී සෑම විටම මරණු පිණිස ඉඩක් සොයමින් සිටින්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

19. ශ්‍රීවයෙහි කඩුපත තැබූ වධකයකු සේ, මේ මරණය වනාහී ජීවිතය පැහැර ගත්තේමය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

20. ජීවිතය අසරිය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

21. මරණය සරිය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

22. ඒකාන්තයෙන් මා විසින් මරණයට යා යුතුය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

23. මාගේ ජීවිතය මරණය කෙලවර කොට ඇත්තේ.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

සමපතති විපතති වශයෙන්

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අතිත්තයෝය. ඇතිවීම නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපිද නිරුද්ධ වන්නහ, ඔවුන්ගේ සංසිද්ධ නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

- ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.
- ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.
- ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

1. සබ්බ ඵට්ඨ සමපත්තියෝ විපත්ති පරියෝසානා,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
2. සබ්බං ආරොග්ඤ ච්ඡාධි පරියෝසානා,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
3. සබ්බං යොබ්බතං ජරා පරියෝසානා,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
4. සබ්බං ජීවිතං මරණං පරියෝසානා,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
5. සබ්බො ලොක සත්තිවාසො ජාතියා අනුගතො,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
6. සබ්බො ලොක සත්තිවාසො ජරාය අනුගතො,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
7. සබ්බො ලොක සත්තිවාසො ච්ඡාධිනා අභිගුතො,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
8. සබ්බො ලොක සත්තිවාසො මරණෙන අබ්බාගතො,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

අනුශාසනා:

නසමා ගඵෙ අපමාදං - කසිරාථ සුඵෙධසො,
ඵට්ඨං මහානුභාවාය - මරණානුසස්තියා සද්දතී.

1. සියලු සම්පත් වනාහි විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තාහ. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපතක් කෙළවර වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

2. සියලු නිරෝගි සම්පත්තිය වනාහි ව්‍යාධි විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

3. සියලු යොවන සම්පත්තිය වනාහි ජරා විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

4. සියලු ජීවිත සම්පත්තිය වනාහි මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපතක් කෙළවර වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

5. සියලු ලෝක සත්වයා වනාහි ජාතිය අනුව හිඳේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

6. සියලු ලෝක සත්වයා වනාහි ජරාවෙන් වැළඳගන්නා ලද්දේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

7. සියලු ලෝක සත්වයා වනාහි ව්‍යාධියෙන් මැඩගන්නා ලද්දේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

8. සියලු ලෝක සත්වයා වනාහි මරණයෙන් තසන ලද්දේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි

අනුගාසනාව:

යම් හෙයකින් වනාහි මරණානුස්සති භාවනාව මෙසේ මහානුභාව සම්පන්නද, එසේ හෙයින් මනා නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ සෑම කල්හි ජිකාත්තයෙන් අප්‍රමාදව මරණානුස්සති භාවනාව වඩන්නේය, වැඩිය යුත්තේමය.

මෙම පොත සඳහා
ඇන්. ඇම්. අප්‍රේමානම්
"සේනේනි" විද්‍යා
සංස්ථාණය

මරණාන්තකයෙහි භාවනාව

2 වැනි පාඨම

නමෝ නසස භගවතො ආරහතො සමමා සමවුඳ්ඤ්ඤා
නමෝ නසස භගවතො ආරහතො සමමා සමවුඳ්ඤ්ඤා
නමෝ නසස භගවතො ආරහතො සමමා සමවුඳ්ඤ්ඤා

උපසංහරණය

අනිච්චා වත සංඛාරා - උපාද වස ධම්මො,
උපාජ්ජන්තා නිරුජ්ජන්ති - තෙසං වූප සමො සුඛො නි

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

1. යස මහත්තානං මහා සමමනාදිතං මහා රාජවරානමපි ජීවිතං මරණ මාපන්නං,
තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
2. එම මහත්තානං වාසුදෙවාදිතං මහා විරානමපි ජීවිතං මරණ මාපන්නං,
තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
3. පුඤ්ඤ මහත්තානං ජෝතියාදිතං මහා පුඤ්ඤනමපි ජීවිතං මරණ මාපන්නං,
තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
4. ඉඤ්ඤ මහත්තානං මහා මොග්ගලුපානඤ්ඤාදිතං මහිඤ්ඤානමපි ජීවිතං මරණ
මාපන්නං, තසමාපි ජීවිතං - අනියතං - මරණං නියතං,
5. පඤ්ඤ මහත්තානං සාරපුත්තඤ්ඤාදිතං මහා පඤ්ඤනමපි ජීවිතං මරණ
මාපන්නං, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
6. සංඛ්‍යාඤ්ඤාණ භෙජානං පට්ටෙක සමබ්බදානමපි ජීවිතං මරණ මාපන්නං,
තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
7. සබ්බඤ්ඤාන ඤ්ඤාණ භෙජානං දසබල ධාරිතං සමමා සමබ්බදානමපි ජීවිතං
මරණ මාපන්නං, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

සාය බහු සාධාරණය

අනිච්චා වත සංඛාරා - උපාද වස ධම්මො,
උපාජ්ජන්තා නිරුජ්ජන්ති - තෙසං වූප සමො සුඛො නි.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

උපසංහරණ වශයෙන්

සංස්කාරයේ ඒකාන්තයෙන් අතිත්‍යයෝය, ඇතිවීම නැතිවීම සාහාව කොට ඇත්තෝය, ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ. ඔවුන්ගේ සංසිද්ධිම නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

1. යස පිරිවරීන් අගතෑන්පත් වූ මහාසම්මත, මහාමන්ධාතු, මහාසුදර්ශන, දල්ගනේම්, නිම් ආදී මහා රජදරුවන්ගේ ජීවිතයද මරණයට පත්විය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

2. කාය බලයෙන් අගතෑන්පත් වූ වාසුදේව, බලදේවාදී මහා විරයන්ගේ ජීවිතයද මරණයට පත්විය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

3. පුණ්‍ය සම්පත්තියෙන් අගතෑන්පත් වූ ජෝතිය, ජවීල, මෙණ්ඩක, පුණ්ණක, ආදී මහා පිණිතියන්ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

4. සාද්ධි බලයෙන් අගතෑන්පත්වූ මහ මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේ, උත්පලවණ්ණ රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ ආදී මහත් සාද්ධි වන්තයන් ගේ ජීවිතයද මරණයට පත් විය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

5. ප්‍රඥවෙන් අගතෑන්පත් වූ ශාරීපුත්‍ර මහ රහතන් වහන්සේ, බේමා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ ආදී මහත් ප්‍රාඥයන්ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

6. සායම්භූත තේජසින් සත්‍යාවබෝධයට පත් වූ පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

7. සර්වඥතාභූත තේජසින් අගතෑන්පත්වූ දශබලධාරී සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේලාගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

කාය බහුසාධාරණ වශයෙන්

සංස්කාරයේ ඒකාන්තයෙන් අතිත්‍යයෝය, ඇතිවීම නැතිවීම සාහාව කොට ඇත්තෝය, ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ. ඔවුන් ගේ සංසිද්ධිම නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

1. අයං හි කායො ඛග්ගසාධාරණො, අසීතියා තාව කීම්කුලානං සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
2. අයං හි කායො ජච්චි නිසසිතානමපි පාණීනං සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
3. අයං හි කායො චම්ම නිසසිතානමපි පාණීනං සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
4. අයං හි කායො මංස නිසසිතානමපි පාණීනං සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
5. අයං හි කායො නහාරු නිසසිතානමපි පාණීනං සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
6. අයං හි කායො අට්ඨි නිසසිතානමපි පාණීනං සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
7. අයං හි කායො අට්ඨම්ඤජා නිසසිතානමපි පාණීනං සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
8. අයං හි කායො චක්ඛු රොගාදීනං අනෙකසත රොගානමපි සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
9. අයං හි කායො අභිච්ච්ඤාදීනං අනෙක සත්තානමපි සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
10. අයං හි කායො අග්ගි උදකාදීනං අනෙක උපඤ්චානමපි සාධාරණො, තෙසමපි කොපෙන මරණං හවිසසති, තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

1. මේ ශරීරය වනාහි බහුසාධාරණය. අසු කුලයක ප්‍රාණීන්ට ද සාධාරණය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

2. මේ ශරීරය වනාහි සිවිය ඇසුරු කොට ඇති ප්‍රාණීන්ට ද සාධාරණය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

3. මේ ශරීරය වනාහි සම ඇසුරු කොට ඇති ප්‍රාණීන්ට ද සාධාරණය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

4. මේ ශරීරය වනාහි මස ඇසුරු කොට ඇති ප්‍රාණීන්ට ද සාධාරණය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

5. මේ ශරීරය වනාහි තහර ඇසුරු කොට ඇති ප්‍රාණීන්ට ද සාධාරණය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

6. මේ ශරීරය වනාහි ඇට ඇසුරු කොට ඇති ප්‍රාණීන්ට ද සාධාරණය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

7. මේ ශරීරය වනාහි ඇටමිඳුලු ඇසුරු කොට ඇති ප්‍රාණීන්ට ද සාධාරණය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

8. මේ ශරීරය වනාහි වකු රෝගාදී තොයෙක් සියගණන් රෝගාබාධයන්ට ද සාධාරණය. තොයෙක් රෝගාබාධයන්ගෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

9. මේ ශරීරය වනාහි තයි, පොලොන්, ගෝණ්‍යු, දිව්මකුලු, ආදී සර්පයන්ට ද, මැසි, මදුරු, බලු, කපුටු, ඇත්, අස්, ගව, මහිස, සිංහ, ව්‍යාඝ්‍ර, දිව්, වග, වලස්, රජ, සොර, සතුරු, මනුෂ්‍ය, අමනුෂ්‍යාදී අනෙක සත්වයන්ට ද සාධාරණය. අනෙක සත්වයන්ගෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

10. මේ ශරීරය වනාහි ගිනි, ජල, වස, විෂ, අවි ආයුධ, වෑ පොරෝ, කැනි, කෙටේරි, කඩු, දුනු, සැත්, තෝමර, බෝම්බ, තුවක්කු, ආදී වූද, ගස් ගල්, පර්වත, ගිනිකඳු, සුළිසුලු, හෙණසැර, විදුලි සැර ආදී වූද අන්ක උපද්‍රවයන්ටද සාධාරණය. අනෙක උපද්‍රවයන්ගෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින්ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

ආයු දුබලතාව

අතිරිචා වන සංඛාරා - උපාද වස ධම්මනො,
උපාදේචා නිරුප්ඛිනති - හෙයං ධූප සමො සුඛො ති

ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං,

ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං,

ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං

1. අසාස පසාසුපතිබදං ජීවිතං මනුස්සානං, අසාස පසාසනං උපරොධෙතාපි මරණං හවිසාති, නසමාපි ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං,
2. ඉරියපච්චපතිබදං ජීවිතං මනුස්සානං, ඉරියපච්ච වීසමනෙතාපි මරණං හවිසාති, නසමාපි ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං,
3. සිතුණ්හුපතිබදං ජීවිතං මනුස්සානං, සිතුණ් වීසමනෙතාපි මරණං හවිසාති, නසමාපි ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං,
4. මහාගුචුපතිබදං ජීවිතං මනුස්සානං, මහාගුච වීසමනෙතාපි මරණං හවිසාති, නසමාපි ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං,
5. ආහාරුපතිබදං ජීවිතං මනුස්සානං, ආහාර වීසමනෙතාපි මරණං හවිසාති, නසමාපි ජීවිතං අතියතං - මරණං තියතං,

අනුයාසනා :

තසමා හවෙ අපමාදං - කයිරාච්ච සුමෙධසො,
ඵලං මහානුහාවාස - මරණානුස්සාතියා සද ති

ආයු දුර්වලතා වශයෙන්

සංස්කාරයේ ඒකාන්තයෙන් අතිතයෝය, ඇතිවීම නැතිවීම සභාව කොට ඇත්තෝය, ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ. ඔවුන් ගේ සංසිද්ධ නම් ටු නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

1. මනුෂ්‍ය ජීවිතය වනාහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක පිහිට කොට ඇත්තේය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අවහිර වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

2. මනුෂ්‍ය ජීවිතය වනාහි සතර ඉරියව් පැවැත්ම පිහිට කොට ඇත්තේය, සතර ඉරියව් පැවැත්ම විසම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

3. මනුෂ්‍ය ජීවිතය වනාහි ශිතෝෂ්ණ දෙක පිහිට කොට ඇත්තේය, ශිතෝෂ්ණ දෙක විසම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

4. මනුෂ්‍ය ජීවිතය වනාහි පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ යන මහා හත සතර පිහිට කොට ඇත්තේය, මහා හත සතර විසම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

5. මනුෂ්‍ය ජීවිතය වනාහි ආහාර පාන දෙක පිහිට කොට ඇත්තේය, ආහාර පාන දෙක නොලැබීමෙන් හා විසම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

අනුශාසනාව:

යම් හෙයකින් වනාහි මරණානුස්සති භාවනාව මෙසේ මහානුභාව සම්පන්න ද, එසේ හෙයින් මනා නුවණැති යෝගාවචර නෙමේ සෑම කල්හි ඒකාන්තයෙන් අප්‍රමාදව මරණානුස්සති භාවනාව වඩන්නේය. වැඩිය යුත්තේමය.

මරණාන්තකයෙහි භාවනාව

3 වැනි පාඨම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස
නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

අනිමිතතනෝ

අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාද වස ඩමමිනෝ,
 උප්පජ්ජා නිරුජ්ඣන්ති - තෙසං චූප සමෝ සුඛෝ ති.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

1. සත්තානං ආයුජ්ජමානං අනිමිතතං,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
2. සත්තානං අනෙතා මාතුකුච්ඡිමපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
3. සත්තානං බහි නිකමණේපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
4. සත්තානං පඨම වයෙපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
5. සත්තානං මජ්ඣම වයෙපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
6. සත්තානං පච්ඡම වයෙපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
7. සත්තානං මරණස්ස වතංචිපි අනිමිතතො,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
8. සත්තානං වසු රොගෙනාපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
9. සත්තානං සොභ රොගාදී අඤ්ඤාතරෙනාපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
10. සත්තානං මරණස්ස කාලොපි අනිමිතතො,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
11. සත්තානං සුඛබණ්ණ කාලෙපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
12. සත්තානං සායණ්ණ කාලෙපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
13. සත්තානං පූර්ව යාමෙපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
14. සත්තානං මජ්ඣම යාමෙපි මරණං හවිසසති,
 තසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

අතිමිත්ත වයසෙන්

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අතිතයෝය. ඇතිවීම තැනිවීම සභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපිද තිරුඳු වන්නාහ. මවුන්ගේ සංසිදීම නම් වූ තිරුවාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.
 ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.
 ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

1. සභවයන්ගේ ජීවිතය වනාහි මරණයට පත්වන වයස නියමයක් තැන්තේය. සෑම වයසෙහිදීම මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

2. මවුකුස තුලදී ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

3. බිහිවන කල්හි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

4. ළමා වියෙහි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

5. මැදි වියෙහි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

6. මහලු වියෙහි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

7. සභවයන්ගේ මරණයට වනාහි ව්‍යාධි නියමයක් තැන්තේය. සෑම ව්‍යාධියකින්ම මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

8. වක්‍ර රෝගයෙන් ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

9. සෝත රෝගාදී අන් රෝගයකින් ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

10. සභවයන්ගේ මරණයට වනාහි කාල නියමයක් ද තැන්තේය. සෑම වේලාවකදීම මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

11. උදය කාලයෙහි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

12. සවස් කාලයෙහි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

13. පෙරයම් කාලයෙහි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

14. මැදියම් කාලයෙහි ද සභවයන්ගේ මරණය වන්නේය.

එහෙයින් ද ජීවිතය අතියතයි - මරණය නියතයි.

15. සත්‍යානු පවර්ෂිත යාමෙහි මරණ ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
16. සත්‍යානු දෙහ නිකේපොපි අනිමිත්තො,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
17. සත්‍යානු ගාමෙහි දෙහ නිකේපො ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
18. සත්‍යානු වනෙහි දෙහ නිකේපො ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
19. සත්‍යානු ජලෙහි දෙහ නිකේපො ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
20. සත්‍යානු ඵලෙහි දෙහ නිකේපො ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
21. සත්‍යානු ආකාසෙහි දෙහ නිකේපො ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
22. සත්‍යානු පරමමරණං ගතීපි අනිමිත්තො,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
23. සත්‍යානු පරමමරණං නිරය ගතීපි ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
24. සත්‍යානු පරමමරණං නිරවජ්‍යනයොති ගතීපි ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
25. සත්‍යානු පරමමරණං පෙහනිවිසය ගතීපි ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
26. සත්‍යානු පරමමරණං මනුසාලොක ගතීපි ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
27. සත්‍යානු පරමමරණං දෙවලොක ගතීපි ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

අධ්‍යාන පරිවේදනෝ

- අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාදා වය ධම්මිනෝ,
උප්පජ්ඣා නිරුජ්ඣන්ති - තෙසං ධූප සමො සුඛෝ ති.
- ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
1. සත්‍යානු ජීවිතස්ස ආයු පරිවේදෙ අනියාමිත්තො,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,
 2. සත්‍යානු ජීවිතස්ස මරං වස්ස සතාපි මරණං ගවිසානි,
නසමාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං,

15. අලයම් කාලයෙහි ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
16. සභ්‍යයන්ගේ මරණය වනාහි සිදුවන ස්ථාන නිසමයක් නැත්තේය, සෑම තැනකදී ම මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
17. ගමෙහිදී ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
18. වනෙහිදී ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
19. දියෙහිදී ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
20. ගොඩදී ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
21. අභයෙදී ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
22. සභ්‍යයන්ගේ වනාහි මරණීන් මතු උපදින්නා වූ ගති නියමයක් ද නැත්තේය, සෑම ගතියක් පිණිස ද මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
23. නිරයෙහි උපදිනු පිණිස ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
24. නිරිසත් අපායෙහි උපදිනු පිණිස ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
25. ප්‍රේත අපායෙහි උපදිනු පිණිස ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
26. මිනිස් ලොව උපදිනු පිණිස ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
27. දෙවි ලොව - බමු ලොව උපදිනු පිණිස ද සභ්‍යයන්ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

කාල පරිච්ඡේද වශයෙන්

සංස්කාරයෝ ජිකාන්තයෙන් අතිත්‍යයෝ ය, ඇතිවීම නැතිවීම ස්භාව කොට ඇත්තෝය, ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහි, මවුන් ගේ සංසිදීම නම් වූ නිර්වාණය ජිකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි,
 ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි,
 ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

1. සභ්‍යයන් ගේ ජීවිතය පවත්නා වූ කාලසීමාව වනාහි ඉතාමත් ස්ඵලප වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.
2. අවුරුදු සියයකවත් අඩු කාලයෙහිදී සභ්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය, එහෙයින් ද ජීවිතය අතීයතයි - මරණය නියතයි.

3. සත්තානං ජීවිතස්ස මරං දිට්ඨතොපි මරණං හවිස්සති,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
4. සත්තානං ජීවිතස්ස මරං ඉරියාපථං සංපරිවත්තතොපි මරණං හවිස්සති,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
5. සත්තානං ජීවිතස්ස මරං ඒකාද්‍රොප සංඛදත්තොපි මරණං හවිස්සති,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
6. සත්තානං ජීවිතස්ස මරං අස්සසතොපි මරණං හවිස්සති,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
7. සත්තානං ජීවිතස්ස මරං පස්සසතොපි මරණං හවිස්සති,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
8. සත්තානං ජීවිතස්ස මරං අට්ඨරාසංඝාතොපි මරණං හවිස්සති,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
9. සත්තානං ජීවිතස්ස මරං තිමෙසාපි මරණං හවිස්සති,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

බණ පරිත්තතො

අනිට්ඨා වත සංඛාරා - උපපාදා වස ධම්මෙනො,

උපපජ්ඣා නිරුත්ඤ්ඤති - තෙසං චූප සමො සුඛො ති.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං

1. සත්තානං ජීවිතින්ද්‍රියං එකච්ඡතකකිණිකං,
තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
2. සත්තානං අනිතං ජීවිතින්ද්‍රියං වත්තමාන චිත්තකිණිකං,
අසමපන්නං, තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
3. සත්තානං වත්තමානං ජීවිතින්ද්‍රියං අනාගත චිත්තකිණිකං,
න ගම්ඤ්ඤති, තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.
4. සත්තානං අනාගතං ජීවිතින්ද්‍රියං පුත්ත අනාගත චිත්තකිණිකං,
න පාපුණිස්සති, තස්මාපි ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං.

අනුශාසනා:

තස්මා හචෙ අප්පමාදං - කසිරාථ සුමෙධස්සො,

එවං මහානුග්‍රහාවාස - මරණානුස්සතිසා සදා ති.

3. දවසකටත් අඩු කාලයෙහිදී සත්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය,
එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
4. ඉරියව් මාරු කිරීමටත් අඩු කාලයේදී සත්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය,
එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
5. එක බත් පිටක් අනුභව කිරීමටත් අඩු කාලයේදී සත්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය,
එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
6. හුස්ම ගැනීමටත් අඩු කාලයේදී සත්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය,
එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
7. හුස්ම හෙළීමටත් අඩු කාලයේදී සත්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය,
එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
8. අසුරු සැණටත් අඩු කාලයේදී සත්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය,
එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
9. ඇසිපිය හෙළීමටත් අඩු කාලයේදී සත්‍යයන් ගේ මරණය වන්නේය,
එහෙයින් ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.

චිත්තක්ෂණ වශයෙන්

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අතිත්‍යයෝ ය, ඇතිවීම තැනිවීම ස්භාවික කොට ඇත්තෝය, ඉපිද නිරුද්ධ වන්නාහ, මවුන් ගේ සංසිද්ධිම නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයක් වන්නේය.

ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි,
ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි,
ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි,

1. සත්‍යයන් ගේ ජීවිතේන්ද්‍රිය වනාහි එක විතතක්ෂණයක්ම පවත්වන්නේය,
එහෙයින්ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
2. අතිත විතතක්ෂණයේදී පැවතුනා වූ ජීවිතේන්ද්‍රිය වනාහි වර්තමාන විතතක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත්විය,
එහෙයින්ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
3. වර්තමාන විතතක්ෂණයේදී පවත්නා වූ ජීවිතේන්ද්‍රිය වනාහි අනාගත විතතක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත්වන්නේ ය,
එහෙයින්ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.
4. අනාගත විතතක්ෂණයෙහි පහළවන ජීවිතේන්ද්‍රිය වනාහි මතු අනාගත විතතක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත්වන්නේ ය,
එහෙයින්ද ජීවිතය අතීතයයි - මරණය නියතයි.

අනුශාසනාව:

යම් හෙයකින් වනාහි මරණානුසාහි භාවනාව මෙසේ මහානුභාව සමපන්නද, එසේ හෙයින් මනා නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ සෑම කල්හිම ඒකාන්තයෙන් අප්‍රමාදව මරණානුසාහි භාවනාව වඩන්නේය, වැඩිය යුත්තේමය.

සමථ විපක්‍ෂනා භාවනා පත්තිය

රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ විශේෂ ප්‍රගතියක් ලෙස 1984 ජූනි මස 06 වන දින අම්බලන්ගොඩ, ගල්දූව, ගුණවර්ධන සෝගාග්‍රමවාසී අති පුජ්‍ය නාලයනේ අර්ධමහා මාහිමිපාණන්ව කරන ලද ආරාධනය පරිදි උත්වහන්සේ විසින් "සතර කමටහන්" ඇතුළු ශ්‍රී ලංකාවේ ආවේණික සමථ විපක්‍ෂනා භාවනා පත්තියක් ආරම්භ කරණ ලදී.

මිහිරිගල නිකායේ සතෝවන සේනාසනාධිපති අති පුජ්‍ය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි අණරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍ය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ හා ශ්‍රී කඳුකර සෝගාග්‍රම සමුත්පාදක රාජකීය පණ්ඩිත පුජ්‍ය කඩවැද්දවේ ජීනවංශාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ උපදේශකත්වයෙන් පැවැත්වෙන මෙම භාවනා පත්තිය සෑම මාසයේම පළමුවන බදාදා ප.ව. 3.00 සිට ප.ව. 5.00 දක්වා කොළඹ විහාරමහදෙවි උදුනේ, මහජන පුස්තකාලයේ ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්වේ. සෑම භාවනා දිනකදීම එදිනට නියමිත භාවනා පාඨම රෝකියෝකර භාවනා පත්තියට පැමිණෙන පින්වතුන්ට නොමිලයේ ලබාදෙන අතර එම භාවනා කොටස අවසානයේදී මුලදී නිකුත්කරන ලද භාවනා සටහන් ආශ්‍රයෙන් අගනා ගතකාර ධර්ම ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කර, සියළුම සාමාජිකවරුන්ට හා භාවනා පත්තියට පැමිණ සහභාගි වන පිරිසට නොමිලයේ ලබාදෙනු ලැබේ. මේ අනුව මේ වනවිට, බුදුගුණ භාවනාව, දහම්ගුණ භාවනාව සහ සහගුණ භාවනා පොත් මුද්‍රණය කර බෙදා දී ඇත.

මෙවර නිකුත් කෙරෙන්නේ මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථයෙන් මෙම ශ්‍රී භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව හා මරණසති භාවනාව ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන හෙයින් භාවනා කීර්මට මුලින්ම අවශ්‍ය වන "සතර කමටහන් භාවනා" සම්පූර්ණ වෙයි. විවිධ භාවනා ක්‍රම මේ රටේ ඉගැන්වෙන නමුත් සතර කමටහන් වඩා සමථ විපක්‍ෂනා භාවනා වැඩිම ශ්‍රී ලංකාවේ ආවේණික පිළිවෙත හෙයින් ඉතාමත් පැහැදිලි අවබෝධයකින් යුතුව භාවනා කීර්මට පළල් දකුමක් මේ අනුසාරයෙන් ලබා ගත හැකිය.

මේ දිනවල ඉගැන්වෙන සතිපට්ඨාන භාවනාව ද මෙවැනි ගතකාර ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීමට අපේක්ෂා කරමු. දැනට සංගමයේ සාමාජික පිරිස පමණක් නොව සාමාජික නොවන සෑදැහැනි පින්වතුන් ඇත ප්‍රදේශවල සිට නොකඩවා භාවනා පත්තීවලට පැමිණ උපදෙස් ලබා ගනිති.

විශේෂයෙන්, රජයේ සේවක පිරිසට හා විශ්‍රාමික පින්වතුන්ට, රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමයේ සාමාජිකත්ව ලබාගන්නා ලෙස දයාවෙන් ඇරයුම් කරමු. ඇත පෙදෙස්වල සිටින පින්වතුන්ට භාවනා පත්තියට අගනුවරට පැමිණීම අපහසු උවත්, සංගමය මගින් ක්‍රමානුකූලව නිකුත් කෙරෙන කොත්පත් වලින්ද උපරිම එල නෙලාගත හැක.

සෑම භාවනා කොටසක්ම උගන්වා අවසානයේ සම්පූර්ණ නිවාඩු දිනයක සතර ඉරියව්වෙන් එම භාවනා ක්‍රමය වැඩිම පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබාදීම සඳහා සම්පූර්ණ දිනක ශීල භාවනා වැඩසටහනක්ද අති පුජ්‍ය නාලයනේ අර්ධමහා මාහිමිපාණන් විසින්ම පවත්වනු ලැබේ.

මෙබඳු අගනා අවසායනේ ගුණධර්ම වඩා ගැනීමට උනන්දුවක ලෙස පින්වත් මඩ සෑමට මෙන් සිත් පෙරවුව ආරාධනා කරමු. රාජ්‍ය සේවයේ පිරිස සාමාජිකත්ව ලබා ගැනීමෙන්ද, අනෙක් ප්‍රධානවත් පින්වතුන් දැන මාන ආදියට ආධාර කීර්මෙන්ද මෙම අගනා පින්කමේ කොටස්කරුවන් වන ලෙස ඉල්ලා සිටිමු.

මඩ හැම දෙනට සම්මා සම්බුදු පිහිටයි - සම්මා සම්බුදු සරණයි!

මෙයට,
ගාසනාලයැති,
ශ්‍රී එස්. මුදලියේ,
ගරු ප්‍රධාන ලේකම්.

රාජ්‍ය සේවා බොදා සංගමය

ආරම්භය: ශ්‍රී බ්‍රහ්‍ම වර්ෂ 2500 බ්‍රහ්‍ම ජයන්තිය නිමිත්තෙන් 1954 මක්තෝබර් මස 05 වන දින "රාජ්‍ය සේවා හා පළාත් පාලන සේවා බොදා සමිති සම්මේලනය" නමින් ආරම්භ කරන ලදුව පසුව "රාජ්‍ය සේවා බොදා සංගමය" යන නම යොදා ගන්නා ලදී. දැනට අවුරුදු 35ක් කොකඩවා පවත්වාගෙන යන මෙම සංගමය මගින් ආගමික සේවාවන් රැසක් ඉටුකර ඇත.

ඉටුකරන ලද සේවාවන්: (I) පැම වසීයේම දෙසැම්බර් මස 31 වන දින සවිරාත්‍රික පිරිත් දේශනයක් නිදහස් මන්දිරයේදී පවත්වා, සම්මත නව වසරක් උදවන ජනවාරි මස 01 වන දින උදය මහා සංඝරත්නය වෙත සපිරිකර සංඝගත දක්ෂිණාවක් පිරිනමා, උදවන නව වසර තුණුරුවන්ගේ පිහිටෙන් සාර්ථක වේවා' යි දේවියන් සහිත සකල ලෝකවාසීන්ට යෙන් පැතීම.

(II) මුලදී වෙසක්, තොසොත්, ඇසල වැනි පුරපසළොස්වක් දින කීපයක් පමණක් නිවාඩු දින බවට රජය පත්කර තිබූ හෙයින්; විශේෂයෙන් රජයේ සේවකයන්ට ශීල භාවනා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීමට බලවත් අවහිරයක් බව රජයට සංදේශ මගින් කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම, පසුව ඒ ගැන සොයා බැලීමට රජය මගින් පත්කරන ලද "රාජපතිරණ කමිටුව" හා වැන්ලැන්බර්ත් කමිටුව" ඉදිරියේ සාකච්ඡා ඉරිදි දිනය ලෝක නිවාඩු දිනයක් කොචන බව පැහැදිලි කර සතර පෝය නිවාඩුව ලබා ගැනීම, එහෙත්, පසුව පුරපසළොස්වක් පෝය 12 පමණක් ප්‍රසිද්ධ නිවාඩු දින බවට පමුණුවා පෙර තිබූ අත්දැමට ඉරිදි හා සෙනසුරුදා දෙදින සති අන්ත නිවාඩු බවට පත්කර ඇත.

(III) ආයතී සිංහල නම් භාවිතා කිරීමට උනන්දු කරවීම, මේ හේතුවෙන් මුලදී අත්‍ය ජාතික නම් භාවිතා කිරීමට පුරුදුවූ සිංහල ජනතාව ආගමී හේදයෙන් තොරව ආයතී සිංහල නම් භාවිතයට බලවත් උනන්දුවක් දක්වූහ.

(IV) ශීල භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීම, වන්දනා ගමන් සංවිධානය කිරීම.

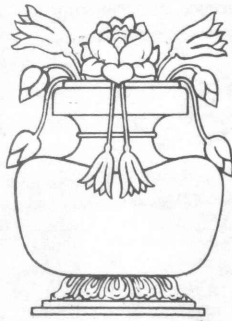
ප්‍රකාශන: 'බුදුරැය' පත්‍රය ක්‍රෙමාසිකව නිකුත් කිරීම, සාමාජිකයන් අතර හා දහමී පාසල් අතර නොමිලයේ බෙදා හැරීම.

සාමාජිකත්වය: දැනට රජයේ සේවයේ නියුක්ත හා රජයේ සේවයෙන් විශ්‍රාමික පිත්වතුන්ට සාමාජිකත්ව ලබා ගත හැක. සාමාජික සාමාජිකත්වය සඳහා ගාස්තුව රුපියල් 100 කි. සාමාන්‍ය සාමාජිකත්වය සඳහා වසීයකට රුපියල් 12 කි. මීට අමතරව ඇතුළත්වීමේ ගාස්තුව රුපියල් 2 කි.

ඇතුළත්වීමේ ඉල්ලුම්පත් සඳහා—

- ගරු ලේකම්,
- රාජ්‍ය සේවා බොදා සංගමය,
- සංස්කෘතික අමාත්‍යාංශය,
- මැලේ විදිය,
- කොළඹ 02.

යන ලිපිනයෙන් විමසන්න.



රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුවේ මුද්‍රණ කාරක ලදී
1 සීඵ 12028-3.000 (89/01)