භාවනා

අතිපූජ්‍ය ත්‍රිපිඨකාචාර්ය
නාඋයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේ

ධර්ම දානය පිණිසයි

2005- Oct - 30

එකොළොස් වැනි මුද්‍රණය 2000 ජූලි

දොළොස් වැනි මුද්‍රණය 2004 ජූලි

මුද්‍රණය

SRIDEVI

මහේන්ද්‍ර සේනානායක
ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවේට්) ලිමිටඩ්
නැදිමාල - දෙහිවල
දුරකථන 716709

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ආශිංසනය

චින්තනය

වස්තු චින්තනය භාව චින්තනය යනුවෙන් චින්තනය දෙයාකාරයි. භාවනාවත් චින්තනයෙකි. භාවනාවෙන් සිත නිකෙලෙස් බවට පත්වන්නේ සංවරණ ප්‍රහාන වශයෙනි. (සංවරත්ථං පහානත්ථං බ්‍රහම චරියං අතීතිහං)සමථ භාවනාවට වස්තු චින්තනයෙකි. භාව චින්තනය වනුයේ විදර්ශනා භාවනාවයි. සමථ භාවනාවෙන් සංවරණය විනා කෙලෙස් ප්‍රහානයක් සිදුවන්නේ නැත. කෙලෙස් ප්‍රහානය සිදුවන්නේ විදර්ශනා භාවනාවෙනි. සංඛාරයන්ගේ සැබෑ තතු දැක්ම විදර්ශනාවෙන් සැලසෙනුයේ යථාභූත ඥාන දර්ශන වශයෙනි.

ඔබේ ජීවිත පැවතුම් සියල්ල ඔබට භාවනා අරමුණු වශයෙන් යොද ගත හැකිය. ඔබේ ජීවිතයේ නිරන්තරව පවත්නා ක්‍රියාව අස්සාස පස්සාස (හුස්ම ගැනීම හෙලීම) යන දෙකය. හුස්ම වැඩකරන්නේ හිතත් සමගයි. ඔබ හුස්ම පිටකරන වාරයක් පාසා මෙසේ සිතන්න. මගේ පිරිසිදු සිතත් සමග නිකුත්වන මේ පිරිසිදු හුස්ම අහසේ වායුගෝලයට එක්වී ඒ වාතය පිරිසිදු වේවා. එසේ පිරිසිදු වන වාතයෙන් ලොව නිවේවා! සැනසේවා! මෙය කරුණා මෛත්‍රී සහගත බ්‍රහ්ම විහාර භාවනාවකි. මෙයින් ඔබේ හුස්ම ලොව නිවන සනසන හුස්මක් වන්නේය. ප්‍රාතිහාර්‍ය්‍ය හුස්මක් වන්නේය.

ඔබ ගමන් කරන විට මෙසේ සිතන්න. මේ ගමනේදී මගේ පියවරට යටවී පොළොවේ කුඩා කුරුකුහුඹුවකුටවත් හිංසාවක් පීඩාවක් නොවේවා! කරුණා මෛත්‍රී සහගතව මෙසේ ඔබ පවත්වන ගමන බ්‍රහ්ම ගමනක් වන්නේය. ඔබේ පයට පෑගෙන වැලිකැටද ධම්බවට පත්වන්නේය. මේ විධියට ඔබේ ජීවිත පැවතුම් සියල්ල සිතට පණදෙන භාවනා බවට හරවා ගැනීමට පෙල ගැසෙනු මැනවි. එසේ ඇති කල්හි ඔබේ ජීවිතය එකම සැනසිලි පෙරහැරක් වන්නේය.

මේ අගනා දහම් පඬුර (භාවනා පොත) ඔබ අතට පත් කරන පින්වතුන්ගේ සැනසිලි පෙරහැර ගැන මම දනිමි. ඒ භාවිත වාසනාව යාව නිබ්බාණ වේවා!

සතං සමාගමො හොතු

මෙයට,

කාරුණික

(අත්සන)

helaboduhavula@gmail.com

පුණ්‍යානුමෝදනය

සාධු ජනයාගේ පිවිතුරු වූ ද, සංවර වූ ද, අධ්‍යාත්මික ගුණවගාවක් සඳහා, දහමින් ගැඹුරු වූ ද, එහෙත් සරල වූ ද, මෙම භාවනා අත් පොත නැවත වරක් මුද්‍රණයකර ධර්ම දානයක් ලෙස පූජා කිරීමට, අප වෙත මෙත් සිතින් උපදෙස් හා අවසරය ලබා දුන්,

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රමාධිපති ගෞරවනීය අති පූජනීය **නාඋයනේ අරියධම්ම නා හිමිපාණන් වහන්සේට** සසර වසන තුරු නිරෝග සුව දීර්ඝායු ශ්‍රී සම්පත්තිය ලබා සියලු ප්‍රාර්ථනා සඵල වී මතු සම්මා සම්බුදු බව සඳහා ම මෙම කුසල සම්පත්තිය උපනිශ්‍රය වේවා!

මෙම උතුම් පුණ්‍ය සම්පත්තිය අපවත් වී වදාළ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථා සමුත්පාදක ගෞරවනීය **අති පූජනීය කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන නා හිමිපාණන් වහන්සේට** උතුම් සම්මා සම්බුදු පදවිය සඳහාම හේතුවේවා!

මෙම කුසල සම්පත්තිය මහ සඟරුවනට සම්බුදු සසුනේ නිර්මල තිර පැවැත්ම උදෙසා නිරෝගී චිර ජීවනය පිණිසත්, අමා මහ නිවන් සුව පිණිසත් හේතු වේවා!

2004 ජූලි මස 17 වන දින පළමු වසර ජන්ම දින සපුරන ගෝමින් ඉන්දීවර ළදරුවා නිරෝගී සුව ජීවනය ලබා බෝසත් ගුණයෙන් වැඩේවා!

අපගේ මිය පරලොව ගිය දෙමාපියන් ඇතුළු සියලු ඥාති මිත්‍රාදීන්ගේ සසර ගමන යහපත් වී අමා මහ නිවන් සුව පිණිසම මෙම කුසලය හේතු වේවා!

මෙම පොත මුද්‍රණය කිරීම සඳහා සහාය වූ ශ්‍රීදේවී ප්‍රින්ටර්ස් හි අධිපති තුමා ඇතුළු කාර්යමණ්ඩලයටත් මෙම පොත

helaboduhavula@gmail.com

පරිශීලනය කරන ඔබටත් අප සැම දෙනාටත් අමා මහ නිවන් සුවයෙන් සැනසීම පිණිසම හේතු වේවා!

සියලු සත්ත්වයෝ ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු වෙත්වා!

මෙයට

ගලේවෙල සීලා එදිරිසිංහ සහ ශාන්ත ප්‍රියදර්ශන,
තුසිත නාලක, නිරෝෂා කුමුදුනී
සමග
ට්‍රිලීෂියා ජයසේකර සහ මහේෂ් පත්මනාත්,
ප්‍රභාත් දිශ්‍යන්ත, අනුරාධ සම්පත්

භාවනා

නිබ්බානං පරමං සුඛං - නිවන හෙවත් දුක් නිවීම පරම සුව යයි. ඒ සුවය ලබා ගැනීමට මාර්ග දෙකක් ඇත. එනම් බණ ඇසීම හා මාර්ගය වැඩීමයි. එය බුදුරජාණන් වහන්සේ පුද්ගලා රොපනයෙන් කොටස් සතරකට බෙද දෙශනා කළහ. උද්ඝටිතඥ හා විපචිතඥයෝ බණ ඇසීමෙන් නිවන් දක්නාහු වෙති. නෙය්‍ය හා පදපරමයෝ මාර්ගය වැඩීමෙන් නිවන් දක්නාහු වෙති. මෙකල නිවන් දැකීමේ නොවරදින පිළිවෙල මාර්ගය වැඩීමයි.

නිවන් දැකීමේ එකම මග ආර්ය-අෂ්ඨාංගික-මාර්ගයයි. ඒ අංග අට ශීල-සමාධි-ප්‍රඥ යන ගුණකඳු තුනට ගොණු වේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික-මාර්ගයෙන් ගමන් කිරීම නම් ස්වකීය සන්තානයෙහි ශීල-සමාධි- ප්‍රඥ යන ගුණකඳු තුන දියුණු කිරීමයි. ශීලයෙහි පිහිටා සමථ හා විදර්ශනාවන් වැඩීමයි. මෙහි සමථ-විදර්ශනා දෙකින්ම කියැවෙන්නේ භාවනාය. භාවනා කොපමණ අවශ්‍ය වුවත් භාවනා ඥනය නැතිව සුදුසු ගුරුවරයකු නැතිවැ එය නොකළ හැකිවේ.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනසෙනසුන්හි අධිපතිවැ සිටින පූජ්‍ය පණ්ඩිත මාතර ඤාණාරාම, කහව ගල්දූවේ ගුණවර්ධන යොගාශ්‍රමයෙහි අධිපති පූජ්‍ය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ජිනවංශ යන මහා ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙනමගේ ශිෂ්‍ය නාළයනෝ අරියධම්ම ස්ථවිරයන් වහන්සේ මෙකල සිටින කර්මස්ථානාචාර්යයන් වහන්සේලා අතර ඉතා උසස් කෙනෙකි. ත්‍රිපිටික ධර්මය හොඳින් හදරා කාලයක් භාවනායෝගීවැ සිට භාවනා පිළිබඳ මනා දැනීමක් හා දීර්ඝකාලීන අභ්‍යාසයක් ඇති එසේම බුඩ වචනය අනුවම කර්මස්ථාන දෙන මූන් වහන්සේ මීරිගම බෞඩාචාර්ය අභ්‍යාස විද්‍යාලයෙහි ප්‍රධාන භාවනාචාර්යයන් වහන්සේ වෙති.

මේ භාවනා නය භාවනාභිලාෂීන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා මුද්‍රණාද්වාරයෙන් නිකුත් කිරීම ඉතා උසස් ශාසන සංග්‍රහයකි.

මඩිහේ පඤ්ඤාසීහ මහානායක ස්ථවිර

මහරගම
සිරිවජිරඤාණ ධර්මායතනයේදීය.

helaboduhavula@gmail.com

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්‍ය මහෝපාධ්‍යාය අතිගරු පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාම ස්වාමීන්ද්‍රොත්තමයාණන් වහන්සේ මෙසේ අනුමත කරති.

"මේ සටහන බැලූවිට මට වැටහී ගියේ මෙය හැම යෝගාව වරයෙකුටම හොඳ බවය. මේ අනුව භාවනා මනසිකාරයේ යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ කාය භාවනාවත් චිත්ත භාවනාවත් නිරායාශයෙන් සැපයෙන සැටිය වැටහී යයි. නිත්‍ය භාවනා මනසිකාරයක නොයෙදෙන දිනකට කීපවරක් භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන්නවුන්හටද මේ ක්‍රමය බොහෝ දුරට ප්‍රයෝජනවත් වේ යැයි සලකමි. මෙහි සඳහන් ක්‍රමයට අනුව වැඩ කිරීමෙන් භාවනා කාර්‍යය සාර්ථකව ගෙන යා හැකි වෙයි.

මෙයට හිතවත්,

මා. ඤාණාරාම ස්ථවිර
(අත්සන)

helaboduhavula@gmail.com

සතර කමටහන් භාවනාව

සමථ විපස්සනා නමින් හැඳින්වෙන භාවනාවේ තේරුම සැපවත් ජීවිතයක් හදගෙන එම නිරාමිස ධර්ම සැපය අන්‍යයනටත් බෙදදීමේ ශාන්ත සේවයකි. සිත නන් අරමුණෙහි විසිරි යන හේතු සමනය කරමින් නීවරණාදී උපක්ලේශ යටපත් කරමින් එක් අරමුණක පිහිටා සිටීමේ සමත් බව නම් වූ ධ්‍යාන පහළ කරගැනීම සමථ භාවනාවය.

සම්මුතිය බිඳ පරමාර්ථ අරමුණෙහි පිහිටා නාමරූප ස්කන්ධ ආයතනාදීන් කෙරෙහි වූ අනිත්‍යාදී ස්වභාව ලක්‍ෂණ පොදු ලක්‍ෂණ නත් වූ පරිදි අවබෝධ කරමින් නිවන් මගට පිළිපැදීම විපස්සනා භාවනාවය. සමථ විපස්සනා භාවනාවන් නිරාකුලව හා නිරවශේෂ ව ඉදිරිපත් කරනු ලබන විසුද්ධිමාර්ග අර්ථකථාවෙහි දැක්වෙන භාවනා කර්මස්ථාන පසක් මේ භාවනා ග්‍රන්ථයෙහි දක්වනු ලබන්නේ සැකෙවිනි.

1977 වර්ෂයේ දී මීරිගම බෞද්ධ ගුරු අභ්‍යාස විද්‍යාලයෙහි බෞද්ධ ගුරුවරුන් සඳහා පවත්වන ලද සීල භාවනා වැඩ සටහනට අනුව ප්‍රථම වරට පුහුණු කරවනු ලැබූ භාවනා කර්මස්ථාන පිළිබඳ සාරාංශය භාවනා අත්පොත වශයෙන් මේ ග්‍රන්ථය නිකුත් කරන ලදී. සීල භාවනා වැඩසටහන පිළිබඳ දිනචරියාව සහිත උපදෙස් රැස ද මෙයට ඇතුළත් කරන ලද්දේ එහෙයිනි.

මීරිගම බෞද්ධ ගුරු අභ්‍යාස විද්‍යාලයේ ප්‍රථම වරට භාවනා වැඩූ සැදැහැවත් ගුරු පිරිසට මේ භාවනා අත්පොත ආදසයක්-කැඩපතක් වනු ඒකාන්තය. තවත් බොහෝ යෝගාවචරයනට භාවනාව පිළිබඳ මග පෙන්වීමක්ද මෙයින් සැලසෙනවා ඇත.

1977 වර්ෂයේ මීරිගම බෞද්ධ ගුරු අභ්‍යාස විද්‍යාලයේ බෞද්ධ ගුරුවරුන්හට භාවනා පුහුණු කිරීමේ වැඩ පිළිවෙල

helaboduhavula@gmail.com

ආරම්භ කිරීමට පුරෝගිමිව ක්‍රියා කළ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ බෞද්ධ උපදේශක මණ්ඩලයේ සභාපති **අතිපූජනීය විද්‍යාවිශාරද රාජකීය පණ්ඩිත මඩිහේ පඤ්ඤාසීහාභිධාන මහානායක මාහිමිපාණන්** වහන්සේ විසින් හෘදයංගම දයාවෙන් මෙම භාවනා අත්පොත අනුමත කරමින් පිළිගැනීම ගැන අත්‍යන්ත ගෞරවයෙන් වැඳ නමස්කාර කොට දීර්ඝායුඃ ශ්‍රී ශාන්ති ප්‍රාර්ථනා කරමි. ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය මිතිරිගල තිස්සරණ වන සේනාසනාධිපති අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ සහ ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ **ශ්‍රී ජිනවංසාභිධාන අස්මදාචාර්ය මාහිමිපාණන් වහන්සේද** විසින් මෙම භාවනා අත්පොත පිළිගැනීමෙන් ප්‍රසාදතිශය පළ කිරීමෙන් දක්වන ලද අනුග්‍රහයට අත්‍යන්තාදර ගෞරවයෙන් වැඳ නමස්කාර කොට දීර්ඝායුඃ ශ්‍රී ශාන්ති ප්‍රාර්ථනා කරනුයේ අසීමිත ගුරු භක්තියෙනි.

කොළඹ රාජ්‍ය සේවා බෞද්ධ සංගමය මගින් නිකුත් කෙරෙන, භාවනා ග්‍රන්ථ මාලාවෙහි සවිස්තරව සතර කමටහන් සහිතව සතිපට්ඨාන භාවනාව සහ සම සතලිස් කමටහන්ද පාඩම් වශයෙන් පිළිවෙළින් අධ්‍යයනය කළ හැකිය. එහි ගුරු පොත වශයෙන් මේ භාවනා අත්පොත පළමු කොට භාවිතා කිරීම අතිශයින් ප්‍රයෝජනවත්ය.

බුදුගුණ-මෛත්‍රිය-අසුභ-මරණ සති නම් වූ මේ සතර කමටහන් අතුරෙන් බුදුගුණ වැඩීමේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් ඉදිරිපිට ජීවමානව වැඩ හිඳින ආකාරය සිතින් අරමුණු කොට බුදු ගුණ භාවනාව වැඩිය යුතු වේ. මෛත්‍රිය වැඩීමේ දී එනාහි තමාය - හිතවතාය- මැදවතාය - අහිතවතාය යන සතර දෙනා අතුරෙන් අරමුණු කරනු ලබන්නා තමා ඉදිරිපිට සිටින ආකාරය සිතින් බලමින් ම මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය.

කායගතාසතිය වැඩීමේ දී කේශාදී එක එක කොටසෙක්හි පාට-සටහන-දිශාව පිහිටි තැන හා පරිච්ඡේදය හෙවත් ඉම ගැන

දැන දැන කායගතාසතිය වැඩිය යුතු වේ. මරණසතිය වැඩීමේ දී සති - සංවේග ඥාන පිහිටුවාගෙන අනිත්‍යතාව සිතට නගා මරණසතිය වැඩිය යුතුය. ආනාපාන සතිය වැඩීමේදී වනාහි සතිය මනාසේ පිහිටුවා ගත යුතු වේ.

භාවනා පූර්වකෘත්‍යය වනාහි වේලාවේ පමණින් කෙටියෙන් හෝ සවිස්තරව හෝ සම්පූර්ණ කොට ම භාවනා පටන්ගත යුතුය. මේ සෑම භාවනාවක දී ම සති සම්පජඤ්ඤය පැවත්වීම භාවනාව සාර්ථක වීමට අතිශයින් උපකාරවේ.

සර්වඥයන් වහන්සේ ගැන ගෞරවය සහිත විශ්වාසය අධිකවීම, ශ්‍රද්ධා - සති - වීරිය- සමාධි ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රියන් බලවත් බවට පැමිණීම නුවණ අවදිවීම , ප්‍රීති සොම්නස් බහුලවීම, බිය තැතිගැනීම් නැතිවීම, ඉතා සතුටින් සියලු දුක් ඉවසීමේ ශක්තිය, සර්වඥයන් වහන්සේ සමඟ එකතැන වෙසෙන සිත ඇතිවීම, එතිසාම වරදකට නොනැමීම, හිරි ඔතප් අධිකව වඩාත් සිල්වත් වීම, ධාතු ගර්භයක්සේ පූජනීයත්වයට පත්වීම, බුදුබව සඳහා සිත නැමීමාදී අනන්ත ආනිසංස බුදුගුණ භාවනා වඩන්නාට අත් වේ

මෛත්‍රී භාවනාවෙන් වනාහි සුවසේ නින්දයාම, සුවසේ අවදි වීම, නපුරු සිහින නොපෙනීම, දෙවියන්ට ප්‍රියවීම, මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රියවීම, දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව සැලසීම, ගිනි අවි වස විස ශරීරගත නොවීම, වහා සිත සමාධිගත වීම, මුහුණ පැහැපත් වීම, මරණාසන්නයේදී සිහි නුවණ එළඹ සිටීම, මතු සුගතිපරායනවීමාදී අනන්ත අපරිමාණ අනුසස් ලැබෙන්නේ අසිරිමත් ලෙසිනි.

කායගතාසති අසුභ භාවනාවෙන් වනාහි පාපයෙන් වැළකීම, පිනෙහි නොපමාවීම, පස්කම් සැපට ගිජු නොවීම, බිය තැති ගැනීම් නැතිවීම, සියලු දුක් ඉවසීමේ සමත් බව, දිව්‍ය සමාන කාම වස්තුවකවත් නොඇලීම, ලද පමණින් සතුටු වීම, රහතන් වහන්සේ නමක් සේ සංවර බව, භවයෙහි පමාවීමට නොකැමැත්ත, හා සසර ගමනේදී සුගතිගාමී වීම ආදී අප්‍රමාණ ආනිසංස

helaboduhavula@gmail.com

ලැබෙනුයේ නික්ලේශී ජීවිත වාසනාව උදකරමිනි.

මරණසති භාවනාවෙන් වනාහි කුශල් පිළිවෙත් පිරීමේ නොපමාව, භවයෙහි නොඇලීම, පාපයට ගැරහීම, අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය නිතර වැටහීම, ජීවිත ආශාව තුනී වීම, බිය තැතිගැනීම් නැතිවීම, අද කළයුතු දේ හෙටට කල්නොදැමීම, දැහැමින් ජීවත් වීම, මරණාසන්නයේදී එළඹසිටි සිහිනුවණින් යුක්ත වීම, සුගති පරායන වීම, විදර්ශනාවට පහසුවෙන්ම පාදකවීම ආදී අනේක අනුසස් ගෙනදෙනුයේ සීලාදී උතුම් ගුණ අඛණ්ඩව පිරීමේ ශක්තිය ද ලබා දෙමිනි.

ආනාපානසතියෙන් වනාහි ස්මෘති සමාධි ප්‍රඥවන් විසද බවට තියුණු බවට පැමිණේ. කය සිත සැහැල්ලු බවට පැමිණේ. නිරෝගී බවත් සන්සිඳුනු තැන්පත් බවත් පිහිටයි. ප්‍රීතිය සෝමනස්සය නිතරම එළඹ සිටී. ධාරණ ශක්තිය ඇති වේ. ප්‍රතිභාන කෞශල්‍යය හෙවත් වහා වැටහීමේ නුවණ පහළ වේ. ධීර වීර උදර අධ්‍යාශය ඇති වේ. බුද්ධත්වයට ද පාදක වන්නා වූ ආනාපාන සතිය අතිශයින් ශාන්ත භාවනාවකි. අනේක අපරිමාණ අනුසස් ද ඇති භාවනාවකි.

නිදුක් නීරෝගී සුවපත්, ජීවිත වාසනාව උද කොට තමන් ලැබූ ධම් සැපයෙන් අන් අයද සුවපත් බවට පමුණුවනු පිණිස වැඩි වැඩියෙන් භාවනා වඩත්වා! නිවැරැදි ගුරුපදේශ මත පිහිටා භාවනා අනුසස් ලබත්වා! මේ භාවනා අත්පොත භාවිතා කරන සැමට බුදුගුණ බල මහිමයෙන් භාවනා පිළිවෙත සාර්ථක වේවා! සත්ප්‍රාය වේවා! ගෝචර වේවා! අසම්මෝහ වේවා! සුවසේ අමා මහ නිවන් සුව අත් වේවා!

"සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා"

මෙයට,

මෙතැති, අරියධම්ම ස්ථවිර

ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානය,
ගල්දූව, කහව.

helaboduhavula@gmail.com

සීල භාවනා පන්තියේ දින චර්යාව

අළුයම		3.45 ට අවදිවීම.	
3.45	-	4.00	සිරුර පිළිදැගුම් කිරීම.
4.00	-	5.00	පයඹිංක භාවනා - සක්මන් භාවනා
5.00	-	5.15	ගිලන්පස
5.15	-	6.00	අළුයම බුද්ධ වන්දනා - වත පිරිත.
6.00	-	7.00	පයඹිංක භාවනා - සක්මන් භාවනා
7.00	-	8.00	උදය අහර කිස.
8.00	-	9.00	භාවනා උපදෙස් ගැනීම.
9.00	-	10.00	පයඹිංක භාවනා - සක්මන් භාවනා.
10.00	-	10.15	ගිලන්පස.
10.15	-	11.00	ස්නානය.
11.00	-	11.55	දවල් අහර කිස.
12..00	-	12.30	දිවා බුද්ධ වන්දනා - වත පිරිත.
12.30	-	3.00	පයඹිංක භාවනා - සක්මන් භාවනා
3.00	-	3.15	ගිලන්පස.
3.15	-	4.00	භාවනා උපදෙස් ගැනීම.
4.00	-	6.00	පයඹිංක භාවනා සක්මන් භාවනා.
6.00	-	7.00	සන්ධ්‍යා බුද්ධ වන්දනා - වත පිරිත.
7.00	-	7.15	ගිලන්පස.
7.15	-	9.45	පයඹිංක භාවනා - සක්මන් භාවනා.
9.45	-	10.00	ඥතීන්ට දෙවියන්ට පින්පෙත් පමුණුවා තෙරුවන් කමා කරවා ගැනීම.
10.00	-	3.45	සිත භාවනා කමටහනට යොමු කොට සිහි නුවණින් සැතපීම.

helaboduhavula@gmail.com

භාවනා උපදේශ

1. භාවනාරම්භයට පෙරදින සවස මල් පහන් සුවඳ ගිලන් පස බුද්ධපූජා පවත්වා බුද්ධවන්දනා වතපිරිත නිමවා මෙත් වඩා දෙවියන්ට පින්පෙත් දී තෙරුවන් ගුරුන් දෙගුරුන් කමා කරවා චිත්තාධිෂ්ඨාන පිහිටුවා ගත යුතුය.
2. අරුණට පළමු අවදිව පිරිසිදු වී උදේ 6.00 ට පළමු ගහට්ඨ දස සීලයේ පිහිටා කමටහන් ගත යුතුයි.
3. නියමිත දිනචරියාවට අනුව පැවතිය යුතු.
4. භාවනානු යෝගීන්ට නියමිත ප්‍රධානියංග පඤ්චකයෙහි පිහිටිය යුතුය. ශ්‍රද්ධාව, සෞඛ්‍යාරක්ෂාව, අවංකවීම, වියර්‍ය හා ඥානය යනු ඒ ප්‍රධානියංග පංචකයයි.
5. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි වදළ පරිදි සීල - භාවනා වැඩීමෙහි සමර්ථ වියයුතු.
6. සෘජු විය යුතු.
7. විශේෂයෙන් සෘජු විය යුතු.
8. සුවච කීකරු විය යුතු.
9. මෛත්‍රියෙන් මෘදු විය යුතු.
10. නිහතමානී විය යුතු.
11. ලද දෙයින් සතුටු විය යුතු.
12. ලද දෙයින් යැපිය හැකි විය යුතු.
13. භාවනාවට බාධක වැඩ අත්හළ යුතු.
14. චාම් පැවතුම් කැමති විය යුතු.
15. ඉඳුරන් සංවර කළ යුතු.
16. සති සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්ත විය යුතු.
17. ගුණයට නැමිය යුතු.
18. කිසිවකු ගැන තෘෂ්ණාවෙන් ඇලුම් නොකළ යුතු.
19. ස්වල්පවූද වරදක් නොකල යුතු.
20. තමහට නියමිත කුටියේ භාවනා කළ යුතු.
21. කුටිය පිරිසිදුව තබාගත යුතු.
22. බලවත් විශේෂ කාරණයක් නැතිව කථා නොකළ යුතු.
23. විශේෂ කාරණයක් ඇත්නම් අනුන්ගේ සමාධියට බාධා නොවන සේ කථා කළ යුතු.

helaboduhavula@gmail.com

24. වැඩි වේලාවක් කථා නොකළ යුතු.
25. වැඩි වේලාවක් කතා කිරීමට අවශ්‍යම නම් කුටියෙන් පිටතට ගොස් කථා කළ යුතු.
26. භාවනානුයෝගී අන්‍යයන්ට ඇසෙන සේ ධර්ම කථාවක් වත් නොකළ යුතු.
27. ශබ්ද නැඟෙන කිසිවක්ම නොකළ යුතුයි.
28. ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර - පොත් පත් බැලීම කියවීම අත්හැරිය යුතුය.
29. නිකරුණේ ඇවිදීමට නොයා යුතුය.
30. අනිකුත් යෝගීන්ගේ කුටිවලට නොයා යුතු.
31. යෝගීන් සමඟ කථා බස් නොකළ යුතු.
32. දිනපතා භාවනා උපදේශ-දේශනා හා සාකච්ඡාවන්ට සහභාගි විය යුතුය.
33. භාවනාවට නියමිත කාලය නිකරුණේ නොගෙවා නොනිද භාවනා වැඩිය යුතු.
34. සෑම කටයුත්තක්ම භාවනාවෙන් කළයුතු.
35. සෑම කටයුත්තකදීම අනුන්ගේ භාවනාවට බාධා නොවන සේ පවතින්නෙමියි මෙත් කරුණායෙන් විශේෂයෙන් ඉටා ගත යුතුයි.
36. බුද්ධානුස්සති-මෙත්තා-අසුභ හා මරණසති යන සතර කමටහන් පිළිවෙළින් දින හතරක් සහ සති සම්පජඤ්ඤය පරිවාර කොට ආනාපාන සතිය සමථ වශයෙන් හා විදර්ශනා වශයෙන් ද වැඩීමට නියම කරනු ලැබේ.
37. භාවනා උපදේශ-ධර්මසාකච්ඡා හා ධර්ම දේශනාද එදිනෙද නියමිත භාවනා සම්බන්ධව පවත්වනු ලැබේ.
38. ඉරියව් පැවැත්ම සක්මන හා හිඳීම පැය බාගෙන් පටන් ගෙන ක්‍රමයෙන් ඉහළට පුරුදු කරනු ලැබේ.
39. ආනාපාන සතිය සමථ වශයෙන් හා විදර්ශනා වශයෙන් වැඩීමේදී ලැබෙන විශේෂ අවස්ථාවන් ගැන පෞද්ගලිකව සාකච්ඡා කිරීමට ඉඩ සලසනු ඇත.
40. සාන්දෘෂ්ටික වශයෙන් අද අදම භාවනා ඵල නෙලා ගැනීමේ පිරිසුදු නිශ්ශරණාධ්‍යාශයෙන්ම භාවනා වඩා නිමවන දින සවස මල්පහන් සුවඳ ගිලන්පසාදී බුද්ධ පූජා පවත්වා බුද්ධ වන්දනා වත පිරිත භාවනා නිමවා ආයූ දිව්‍යරාජ මණ්ඩල සහිත සමස්ත ලෝක වාසීනට පින්පෙත් පමුණුවා තෙරුවන් ගුරුන් දෙගුරුන් ක්ෂමා කරවා ශාසනාභිවෘද්ධිය සඳහා අධිෂ්ඨාන පිහිටුවාගත යුතු.

helaboduhavula@gmail.com

දශ ශීල සමාදනය :-

ඔකාස අහං භන්තෙ තිසරණෙන සද්ධිං ගහට්ඨ දස සීලං ධම්මං යාචාමි අනුග්ගහං කත්වා සීලං දෙථ මෙ භන්තෙ.
දුතියම්පි අහං භන්තෙ.....
තතියම්පි අහං භන්තෙ......අනුකම්පං උපාදය

අවසර ස්වාමිනි! මම තිසරණ සහිත ගෘහස්ථ දශ ශීලය ඉල්වා සිටිමි. ස්වාමීන්වහන්ස! අනුකම්පාකොට මාහට ශීලය දෙන සේකවා.

අවසර ස්වාමිනි! දෙවනුවද......
අවසර ස්වාමිනි තෙවනුවද.......

නමස්කාරය :-

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
(තුන්වරක් කියන්න.)

ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් වූ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

සරණාගමනය:-

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස බුද්ධ රත්නය සරණ යමි.
ධම්මං සරණං ගච්චාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස ධර්ම රත්නය සරණ යමි.
සංඝං සරණං ගච්චාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස සංඝ රත්නය සරණ යමි.
දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස දෙවනුවද බුද්ධ රත්නය සරණ යමි.
දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස දෙවනුවද ධර්ම රත්නය සරණ යමි.
දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි
තිවන් සුව විඳීම පිණිස දෙවනුවද සංඝ රත්නය සරණ යමි.
තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස තෙවනුවද බුද්ධ රත්නය සරණ යමි.
තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස තෙවනුවද ධර්ම රත්නය සරණ යමි.
තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි.
තිවන් සුව විඳීම පිණිස තෙවනුවද සංඝ රත්නය සරණ යමි.

helaboduhavula@gmail.com

i. **පාණාතිපාතා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
ප්‍රාණ ඝාතයෙන් හෙවත් සතුන් මැරීමෙන් වැලකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

ii. **අදින්නාදනා වෙරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.**
අදින්නාදනයෙන් හෙවත් අනුන් සතු ඔවුන් කැමැත්තෙන් නොදුන් දේ සොර සිතින් ගැනීමෙන් වැලකීමේ ශික්ෂා පදය සාමාදන් වෙමි.

iii. **අබ්‍රහ්ම චරියා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
අබ්‍රහ්ම චර්යාවෙන් හෙවත් ඉන්ද්‍රිය බද්ධ කාම සේවනයෙන් වැලකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන්වෙමි.

iv. **මුසාවාදා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
මුසාවාදයෙන් හෙවත් දැන දැන බොරු කීමෙන් වැලකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

v. **සුරාමෙරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
සුරා පානයෙන් හෙවත් මත්වීමට හා සිහි මුලාවට කාරණ වූ මද්‍යපානයෙන් වැලකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

vi. **විකාල භෝජනා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
විකාල භෝජනයෙන් හෙවත් ඉර අවර වූ තැන් පටන් අහර ගැනීමෙන් වැලකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

vii. **නච්ච ගීත වාදිත විසූක දස්සනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
නැටීම්, ගි කිම්, වාදනය කිරීම්, විසුළු දැකීම් යනාදිය තමන් කිරීමෙන් හා අනුන් ලවා කරවීමෙන් ද වැලකීමේ ශික්ෂා පදය සාමාදන් වෙමි.

viii. **මාලා ගන්ධ විලෙපන ධාරණ මණ්ඩන විභූසනට්ඨානා වෙරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.**
මල් සුවඳ විලවුන් දැරීම් පැරයීම් අඩුතැන් පිරීම් ආදිය තමන් කිරීමෙන් හා අනුන් ලවා කරවීමෙන්ද වැලකීමේ ශික්ෂා පදය සමාදන් වෙමි.

ix. **උච්චා සයන මහා සයනා වෙරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි.**
පමණට වඩා උස්වූද අකැප ඇතිරිලි සහිත වූද උසසුන් හා මහසුන් සේවනයෙන් වැලකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

x. **ජාත රූප රජත පටිග්ගහණා වෙරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.**
රන් රිදී මිල මුදල් තමන් පිළි ගැනීමෙන් ද අනුන් ලවා පිළිගන්වා ගැනීමෙන්ද තමන් උදෙසා ඉවසීමෙන්ද වැලකීමේ ශික්ෂා පදය සාමදන් වෙමි.

ශීලානුස්මෘති භාවනාව

පාණාතිපාතා වෙරමණී ශික්ෂාපද ශීලය නිවැරිදිය, සෘජුය කුසල්ය, පිරිසිදුය.

සිකපද පිළිවෙළින් යොද කියවන්න.

ගහට්ඨ දස ශික්ෂාපද ශීලය නිවැරිදිය, සෘජුය, කුසල්ය. පිරිසිදුය.

නිවැරිදි වූ සෘජු වූ කුසල් වූ පිරිසිදු වූ ශික්ෂාපද ශීලය අර්පණා සමාධි මාර්ගඵල දක්වා ඵල විපාක ගෙන දීමට සමාර්ථ වේ.

ත්‍රි ලක්ෂණයට නැංවීම :-

වෙන්වීම සංඛ්‍යාත විරත චෙතනා ශීලය ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව යන බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇති වීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා විඳින බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙස නොපවතින බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ විරති චෙතනා ශීලය ඒකාන් යෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරොධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරොධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ ශීලමය කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා !

සාධු සාධු සාධු

ශීලානුස්මෘති භාවනාවේ දෙවන පිළිවෙළ

පාණාතිපාතා වෙරමණී ශික්ෂා පද ශීලය ප්‍රහාණ ශීලයකි. වෙරමණී ශීලයකි. චෙතනා ශීලයකි. සංවර ශීලයකි. අවිතික්කම නොනැසිය යුතු ශීලයකි.

(සිකපද පිළිවෙළින් යොද කියවන්න)

ගහට්ඨ දශ ශීලය ප්‍රහාණ ශීලයකි. වේරමණී ශීලයකි. චේතනා ශීලයකි. සංවර ශීලයකි. අවිතික්කම ශීලයකි.

(ත්‍රිලක්ෂණයට නැංවීම පෙරසේමය)

කම්ස්ථාන ඉල්වීම :-

ඕකාස අහං භන්තෙ සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාණ සච්ඡිකරණත්ථාය කම්මට්ඨානං යාචාමි. අනුග්ගහං කත්වා කම්මට්ඨානං දෙථ මෙ භන්තෙ.

දුතියම්පි......

තතියම්පි.....අනුකම්පං උපාදය.

අවසර ස්වාමීන් වහන්ස! මම සියලු දුකින් එතරව නිර්වාණාවබෝධකර ගැනීම පිණිස කර්මස්ථාන භාවනාවක් ඉල්වමි. ස්වාමීනි අනුකම්පාකොට කමටහන් දෙන සේක්වා.

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉතිපිසො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජා චරණ සම්පන්නෝ සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී සත්ථා දෙව මනුස්සානං බුද්ධො භගවාති.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ
නමො තෙ පුරිසුත්තම
නමො තෙ පුරිසාතුල්‍ය
නමො තෙ පුරිසාසභ.

ආජඤ්ඤ පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

උත්තම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

අසම පුරිස වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

ශ්‍රේෂ්ඨ පුරුෂ වූ බුදුරජාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කරය වේවා.

පූර්වකෘත්‍යයේ කෙටි ක්‍රමය :-

නමෝ තස්ස........

මාගේ ජීවිතය බුද්ධ රත්නයට පූජාකරමි. පූජා වේවා.

මාගේ ජීවිතය ධර්ම රත්නයට පූජා කරමි. පූජා වේවා

මාගේ ජීවිතය සංඝ රත්නයට පූජා කරමි. පූජා වේවා.

මාගේ ජීවිතය කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට පූජා කරමි. පූජා වේවා.

helaboduhavula@gmail.com

මම නිදුක් වෙමි. නිරෝගි වෙමි. සුවපත් වෙමි. මා මෙන් සියලු සත්වයෝ ද නිදුක් වෙත්වා නිරෝගි වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා.

මා මෙන් සියලු දෙවියෝ ද නිදුක් වෙත්වා නිරෝගි වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා. යහතින් අප රකිත්වා.

මාගේ මෙම ශරීරය පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.

මෙම ඒකායන භාවනා මාර්ගය මාර්ගඵල නිර්වාණ අවබෝධය පිණිසම හේතුවේවා වාසනා වේවා.

සාධු සාධු සාධු

දීර්ඝ පූර්වකෘත්‍යය :-

නමෝ තස්ස.........

ඉතිපියෝ භගවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ, සුගතො, ලොකවිදූ, අනුත්තරෝ, පුරිස දම්මසාරථී, සත්ථා දෙව මනුස්සානං, බුද්ධො, භගවාති.

මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන් කෙරෙන් දුරුවූ හෙයින් ද, රාගාදි කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද, සංසාර චක්‍රයාගේ කෙලෙස් අර සිඳලූ හෙයින්ද, ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද, රහසත් පවක් නැති අති පරිශුද්ධ සන්තාන ඇති හෙයින් ද අරහත් නම් වන සේක.

විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දතයුතු වූ සත්‍ය ධර්මයන් විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දැන වදළ හෙයින් ද, දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ අවබෝධ කළ හෙයින් ද සමුදය සත්‍යය ප්‍රහාණය කළ හෙයින් ද, නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හෙයින් ද, මාර්ග සත්‍යය භාවනා වශයෙන් වැඩූ හෙයින් ද, සංඛාර, විකාර, ලක්ඛණ, පඤ්ඤත්ති, නිබ්බාන යන පංචවිධ ඥෙය්‍ය මණ්ඩලය පරෝපදේශ රහිතව ස්වයම්භූ ඥානයෙන් සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ත්‍රි විද්‍යා අෂ්ට විද්‍යාවන් ගෙන් හා පසළොස් චරණ ධර්මයන් ගෙන්ද සමන්නාගත හෙයින් විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

පරිශුද්ධ වූ ආර්‍ය්‍ය මාර්ග සංඛ්‍යාත ශෝභන ගමන් ඇති හෙයින්ද, අජරාමර සුන්දර නිර්වාණස්ථානයට ගමන් කළ බැවින් ද, සතර මග නැණින් නැසූ කෙළෙසුන් නැවත නූපදවමින් ගමන් ගත් බැවින්ද, දීපංකර පාද මූලයේ පටන් බෝධි මණ්ඩලය දක්වා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් ගමන් ගත් බැවින් ද සාර්ථක වූ සද්ධර්ම දේශනා ඇති බැවින් ද, සුගත නම් වන සේක.

පඤ්චස්කන්ධ ලෝකයද, සංස්කාර ලෝකයද, සත්ව ලෝකය ද අවකාශ ලෝකය ද, ලෝක ස්වභාව ලෝක සමුදය ලෝක නිරෝධ ලෝක නිරෝධෝපාය යනාදී වශයෙන් සර්වප්‍රකාර යෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ලෝක විදූ නම් වන සේක.

ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා, විමුක්ති, විමුක්ති ඥාන දර්ශනයෙන් උත්තරීතර බැවින් ද, දමනය කළයුතු වූ දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය, බ්‍රහ්ම, නාග, සුපර්ණ, යක්ෂ, රාක්ෂස, සිද්ධ, විද්‍යාධර තිරශ්චීනාදී සත්වයන් උත්තරීතර විධියෙන් දමනය කළ බැවින්ද, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

ඉහ ලෝකාර්ථයෙන් ද පරලෝකාර්ථයෙන් ද නිර්වාණ පරමාර්ථයෙන් ද දෙව් මිනිසුන්ට අනුශාසනා කල බැවින් හා ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, සොක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෙමනස්ස උපායාස ආදී වූ අනේක දුක්ඛයෙන් ගහණ වූ සංසාර කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කරවා නිර්වාණ ක්ෂේම භූමියට පැමිණ වූ බැවින්ද, සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක.

දුක්ඛය, සමුදය, නිරොධය, මාර්ගය යන චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මය තමන් වහන්සේ අවබෝධකොට වදාරා අන්‍යයන්ටත් අවබෝධ කරවූ බැවින් බුද්ධ නම් වන සේක.

සමතිස් පාරමී ධර්ම සංඛ්‍යාත පූන්‍ය භාග්‍යයෙන් සමන්තා ගත බැවින්ද, වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන් බිඳ දැමූ බැවින් ද, ඓශ්වර්‍ය්‍ය ආදී භාග්‍ය ධර්මයන් ගෙන් සමන්නාගත හෙයින්ද සකල ධර්මයන් අනේකාකාරයෙන් බෙද වදළ බැවින්ද, උත්තරි මනුෂ්‍ය ධර්මයන් භජනය කළ බැවින් ද, සසර ගමනට හේතු වූ තෘෂ්ණාව චමාරා නිර්වාණ ශාන්ත සැපයට සැපත් වූ බැවින් ද, භගවා නම් වන සේක.

මේ ආදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්නාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජාවේවා.

සාධු සාධු සාධු

helaboduhavula@gmail.com

ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො ඒහිපස්සිකො, ඔපනයිකො, පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහීති.

මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ජයසිරි මහ බෝ මැඩ මුලදී අවබොධ කොට වදාළ වූ සපයඨ්ත්‍රිජ්තික නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නය මුල, මැද, අග යහපත් බැවින්ද අර්ථ සම්පන්න ව්‍යඤ්ජන සම්පන්න සර්වසම්පූර්ණ සුපරිශුද්ධ ශාසන බ්‍රහ්මචරියාව ප්‍රකාශවන බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

තම තමා විසින් ඉහාත්මභාවයේදීම මේ ජීවිතයේ දීම අවබෝධ කළ යුතු බැවින් සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

මාර්ග කුසලයට අනතුරුවම ඵලවිපාක ගෙනදෙන බැවින් අකාලික නම් වන සේක.

මෙහි එව බලවයි දැක්විය යුතු වූ විද්‍යමාන ගුණ ඇති බැවින් එහි පස්සික නම් වන සේක.

සතර මාර්ග සතරඵල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම් වශයෙන්ද, නිර්වාණ ධර්මය අරමුණු කිරීම් වශයෙන් ද, උපනයනය කළයුතු බැවින් ඕපනයික නම් වන සේක.

භාවිත ප්‍රඥ ඇති ප්‍රඥවන්තයන් විසින් තම තමන් ගේ ප්‍රඥ භාවනා පමණින් අවබෝධ කළයුතු බැවින් පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වනසේක.

මේ ආදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්නාගත වූ ශ්‍රී සද්ධර්මරත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

සාධු සාධු සාධු

සුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො. උජුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො. ඤායපටිපන්නෝ භගවතො සාවක සංඝො සාමීචි පටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො, යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගානි. අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා එස භගවතො සාවක සංඝො, ආහුනෙය්‍යො පාහුනෙය්‍යො, දක්ඛිනෙය්‍යො අඤ්ජලි කරණීයො අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්සාති.

මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක දරු බවට පැමිණියා වූ අෂ්ටායඨ් පුද්ගල මහා සංඝරත්නය සම්‍යක් මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් සුපටිපන්න නම් වන සේක.

ඍජු මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් උජුපටිපන්න නම් වනසේක. නිර්වාණ මාර්ගයට පිළිපත් හෙයින් ඤාය පටිපන්න නම් වන සේක.

helaboduhavula@gmail.com

ගරු කටයුතු වූ අනුයාත මාර්ගයට පිළිපන් හෙයින් සාමීචි පටිපන්න නම් වන සේක.

යොදුන් සිය ගණන් දුර සිට වුවද සිව්පස දනය ගෙනවුත් පූජා කිරීමට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

ආගන්තුක සත්කාරයට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

පින් ඵල අදහා දෙන දක්ෂිණාවට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් දක්ඛිනෙය්‍ය නම් වන සේක.

දෙහොත් නගා වැඳ නමස්කාරයට සුදුසු ගුණ ඇති හෙයින් අඤ්ජලි කරණීය නම් වන සේක.

සදේවක ලෝක වාසීන්ගේ ලොවී ලොව්තුරා සැප සම්පත් නෙලා ගැනීමේ උතුම් පින් කෙතක් වන බැවින් අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස නම් වන සේක.

මේ ආදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්නාගත වූ මහා සංඝ රත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

සාධු සාධු සාධු

පියොච ගරු භාවනීයෝ - වත්තාච වචනක්ඛමො
ගම්භීරඤ්ච කථං කත්තා - නො චට්ඨානෙ නියොජයෙ.

සීලාදී ගුණයෙන් ප්‍රිය වූද, එසේ හෙයින් ම ගරු සම්භාවනීය වූ ද, අවවාද අනුශාසනා දෙන්නා වූ ද, නපුරු වචන ඉවසන සුලු වූ ද, ගැඹුරු දහම් කථාකරන්නා වූ ද, අසථානයෙහි නොයොදවා නෛර්‍යාණික ප්‍රතිපදවෙහි යොදවන්නා වූ ද, කළ්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

සාධු සාධු සාධු

මම වෛර නොවෙමි. තරහ නොවෙමි. නිදුක් වෙමි. නිරෝගි වෙමි. සුවපත් වෙමි.

මා මෙන් මාගේ හිත සත්වයෝ ද, මැදහත් සත්වයෝ ද, වෛරී සත්වයෝ ද, වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නිරෝග වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

සියලු දෙවියෝ ද වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

මාගේ මෙම ශරිරය රන් රිදී මුතු මැණික් වෛදුර්‍ය ආදී වටිනා රත්නයන් ගෙන් සැදුනක් නොව කෙස්, ලොම්, නිය දත්, සම්, මස් ආදී

helaboduhavula@gmail.com

අතිශයින් පිළිකුල් වූ පරම දුර්ගන්ධ වූ දෙතිස් කුණපයකින් සෑදුනා වූ පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. පිළිකුල් ශරීරයක් වේ. මාගේ ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.

අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ අශුභ වූ මෙම ස්කන්ධ ලෝකය හැරදමා බුදු පසේ බුදු මහ රහතන් වහන්සේලා තිවී සැනසී පැමිණ වදළා වූ පරම රමණීය වූ ශාන්ති ලක්ෂණ වූ නිර්වාණ අභය පුරයට පැමිණීම පිණිස මෙම ඒකායන භාවනා මාර්ගය හේතු වේවා, වාසනා වේවා.

කායෙන වාචා චිත්තෙන-පමාදෙන මයා කතං
අච්චයං ඛම මෙ භන්තේ - භූරි පඤ්ඤ තථාගත
කායෙන වාචා.....ධම්ම - සන්දිට්ඨික අකාලික
කායෙන වාචා....සංඝ - පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත අනුත්තර

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මගේ සිත, කය වචනයෙන් සිදුවූ පමා වරදට ඔබ වහන්සේ සමාවන සේක්වා.

ස්වාමීනි, භාග්‍ය.....ශ්‍රී සද්ධර්මයට....ධර්මරත්නය....
ස්වාමීනි, භාග්‍ය.....ශ්‍රාවක සංඝරත්නයට....සංඝරත්නය...

සාධු සාධු සාධු

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

අනුලොම :

අරහං, සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජාචරණ, සම්පන්නො, සුගතො ලොකවිදූ, අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථි සත්ථා දේව මනුස්සානං බුද්ධො භගවා,

ප්‍රතිලොම :

භගවා, බුද්ධො, සත්ථාදෙව මනුස්සානං, අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී, ලොකවිදූ, සුගතො, විජ්ජා චරණ සම්පන්නො, සම්මා සම්බුද්ධො, අරහං

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ....
(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම යොද ගන්න.)

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ විජ්ජා චරණ

helaboduhavula@gmail.com

සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබවහන්සේ සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබවහන්සේ ලොකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි. භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබවහන්සේ අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ භගවා නම් වන සේක.

(අගසිට මුලට පිළිවෙලින් කියවන්න)

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ අර්හත් නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ.......

(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම යොද ගන්න.)

පද සම්බන්ධය:-

සො භගවා ඉතිපි අරහං
සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො
සො භගවා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නො
සො භගවා ඉතිපි සුගතො
සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ
සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී
සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං
සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො
සො භගවා ඉතිපි භගවා
සො භගවා ඉතිපි භගවා
සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො
සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං
සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී
සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ
සො භගවා ඉතිපි සුගතො
සො භගවා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො
සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො
සො භගවා ඉතිපි අරහං

helaboduhavula@gmail.com

නමෝ තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.......

(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම යොදා ගන්න.)

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද ලෝක විදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද සත්තා දෙව මනුස්සානං නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද භගවා නම් වන සේක.

(අගසිට මුලට පිළිවෙලින් කියවන්න)

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද අර්හත් නම් වන සේක.

නමෝ තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.....

(x 7 පිටුව අනුව තේරුම යොදා ගන්න.)

විස්තර භාවනා :-

1. සො භගවා ඉතිපි අරහං
2. සො භගවා ආරකත්තා ඉතිපි අරහං
3. සො භගවා අරීනං හතත්තා ඉතිපි අරහං
4. සො භගවා අරානං හතත්තා ඉතිපි අරහං
5. සො භගවා පච්චයාදීනං අරහත්තා ඉතිපි අරහං
6. සො භගවා පාප කරණෙ රහා භාවා ඉතිපි අරහං

helaboduhavula@gmail.com

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන් ගෙන් දුරුවූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ රාගාදී කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සංසාර චක්‍රයේ අවිද්‍යාදී කෙලෙස් අර සිඳලූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ රහසත් පවක් නැති අති පරිශුද්ධ සන්තාන ඇති හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ........

(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම් යොදන්න,)

1. සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො
2. සො භගවා අභිඤ්ඤෙය්‍යෙ ධම්මෙ අභිඤ්ඤෙය්‍යතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො.
3. සො භගවා පරිඤ්ඤෙය්‍යෙ ධම්මේ පරිඤ්ඤෙය්‍යතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො
4. සො භගවා පහාතබ්බේ ධම්මේ පහාතබ්බතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො.
5. සො භගවා සච්ඡිකාතබ්බේ ධම්මේ සච්ඡිකාතබ්බතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො.
6. සො භගවා භාවෙ තබ්බෙ ධම්මෙ භාවෙතබ්බතො බුද්ධො ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ විශිෂ්ඨ ඥාන යෙන් දතයුතු වූ සත්‍ය ධර්මයන් විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දැන වදාළ හෙයින් ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ පිරිසිඳ අවබෝධ කටයුතු වූ දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ අවබෝධ කළ හෙයින් ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ප්‍රහාණය කළ යුතු වූ සමුදය සත්‍යය ප්‍රහාණය කළ බැවින්ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

helaboduhavula@gmail.com

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ යුතු වූ නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ බැවින්ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ භාවනා වශයෙන් වැඩිය යුතු වූ මාර්ග සත්‍යය භාවනා වශයෙන් වැඩූ හෙයින්ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

සංඛාර, විකාර, ලක්ඛණ, පඤ්ඤත්ති, නිබ්බාන යන පංචවිධ ඥෙය්‍ය මණ්ඩලය පරෝපදේශ රහිතව ස්වයම්භූ ඥානයෙන් සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

නමෝ තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.......

(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම යොද ගන්න.)

1. සො භගවා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නො
2. සො භගවා තීහි විජ්ජාහි සමන්නාගත්තා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො.
3. සො භගවා අට්ඨ විජ්ජාහි සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො.
4. සො භගවා පංච දස චරණෙහි සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නො.
5. සො භගවා විජ්ජාහි චෙව චරණෙහිච සමන්නාගතත්තා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස ඔබ වහන්සේ දිබ්බ චක්ඛු පරචිත්ත විජාණන ආශ්‍රවක්‍ෂය කර ඥානය යන ත්‍රි විද්‍යාවෙන් සමන්නාගත හෙයින්ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

විපස්සනා ඤාණ මනොමයිද්ධි
ඉද්ධිප්පභෙදෙ පිච දිබ්බසොතං,
පරස්ස චෙතො පරියාය ඤාණං
පුබ්බේ නිවාසානු ගතඤ්ච ඤාණං

දිබ්බඤ්ච චක්ඛාසව සංඛයොච
එතානි ඤාණානි ඉධට්ඨ විජ්ජා,
අලංකරුං යා මුනි ධම්ම දෙහං
විසෙස සොභා ගුණ මජ්ඣුපෙතා

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ විදර්ශනා ඥානය මනොමය ඍද්ධි ඥානය, ඍද්ධි විධ ඥානය, දිව්‍යශ්‍රෝත ඥානය, පරචිත්ත විජානන ඥානය, පූර්වේ නිවාසානුස්මෘති ඥානය, දිව්‍යං චක්ෂුරභි ඥානය

helaboduhavula@gmail.com

ආශ්‍රවක්ෂයකර ඥානය යන අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්නාගත හෙයින්ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

සීලං වරං ඉන්ද්‍රිය සංවරෝ ච
මත්තාසිතා ජාගරියානු යොගො,
සද්ධා හිරොත්තප්ප බහුස්සුතත්තං
පරක්කමො චෙවසතී මතිච

චත්තාරි ඣානානි ච තානි මානි
තිපඤ්ච ධම්මා චරණානි ජඤ්ඤ,
එතෙහි විජ්ජාහි ච සම්පයොගා
සම්පන්න විජ්ජා චරණො මුනින්‍දො.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ, ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවර සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලය, භොජනයෙහි මාත්‍රඥතාවය, ජාගරියානුයෝගය ශ්‍රද්ධාවය, හිරිය, ඔත්තප්පය, බහුශ්‍රැත භාවය, වීර්‍ය්‍යය, ස්මෘතිය, ප්‍රඥාවය, රූපාරූප ධ්‍යාන සතරය යන පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්නාගත හෙයින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබවහන්සේ ත්‍රිවිද්‍යාඅෂ්ට විද්‍යාවෙන් හා පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් ද සමන්නාගත බැවින් විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අෂ්ඨ විද්‍යාවෙන් සමන්නාගත හෙයින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ත්‍රිවිද්‍යාඅෂ්ට විද්‍යාවෙන් හා පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් ද සමන්නාගත බැවින් විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ......

(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම යොද ගන්න.)

1. සො භගවා ඉතිපි සුගතො
2. සො භගවා සොභන ගමනත්තා ඉතිපි සුගතො.
3. සො භගවා සුන්දරං ඨානං ගතත්තා ඉතිපි සුගතො.
4. සො භගවා සම්මාච ගතත්තා ඉතිපි සුගතො.
5. සො භගවා සම්මා වා ගතත්තා ඉතිපි සුගතො.
6. සො භගවා සම්මා ච ගතත්තා ඉතිපි සුගතො.

helaboduhavula@gmail.com

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ පරිශුද්ධ වූ ආර්‍ය්‍ය මාර්ග සංඛ්‍යාත සොභන ගමන් ඇති හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අජරාමර සුන්දර නිර්වාණස්ථානයට ගමන් ගත් හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සතර මග නැණින් නැසූ කෙලෙසුන් නැවත නූපදවමින් ගමන් ගත් බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ දීපංකර පාද මූලයේ පටන් බෝධි මංඩලය දක්වා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් ගමන් ගත් හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සාර්ථක වූ ධර්ම දේශනා ඇති බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

නමො තේ පුරිසා ජඤ්ඤ......

(x 7 වැනි පිටුව අනු තේරුම යොද ගන්න.)

1. සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ.
2. සො භගවා සබ්බථා ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.
3. සො භගවා සභාවතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.
4. සො භගවා සමුදයතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.
5. සො භගවා නිරොධතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.
6. සො භගවා නිරොධූපායතො ලොකං අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.
7. සො භගවා සංඛාර ලොකං සබ්බථා අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.
8. සො භගවා සත්ත ලොකං සබ්බථා අවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.
9. සො භගවා ඔකාස ලොකං සබ්බථා ආවෙදී ඉතිපි ලොකවිදූ.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ස්කන්ධ ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබොධ කළ හෙයින් ද ලොකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ලෝකය ලෝක ස්වභාව වශයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ලොකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ලෝක සමුදය අවබොධ කළ බැවින් ද ලොකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ලෝක නිරොධය අවබොධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ලෝක නිරෝධ උපාය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සංඛාර ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද ලොකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සත්ව ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ අවකාශ ලෝකය සර්වප්‍රකාරයෙන් අවබොධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ........

(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම යොදා ගන්න.)

1. සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී.
2. සො භගවා සීලක්ඛන්ධෙන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී.
3. සො භගවා සමාධික්ඛන්ධෙන අනුත්තරෝ ඉතිපි අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථී.
4. සො භගවා පඤ්ඤක්ඛන්ධෙන අනුත්තරො ඉතිපි අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී.
5. සො භගවා විමුත්තික්ඛන්ධෙන අනුත්තරො ඉතිපි අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී.
6. සො භගවා විමුත්ති ඤාණ දස්සනක්ඛන්ධෙන අනුත්තරො ඉතිපි අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී.
7. සො භගවා අනුත්තරෙන විධිනා පුරිස දම්මෙ සාරෙති ඉතිපි අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සීලස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සමාධිස්කන්ධ යෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ප්‍රඥාස්කන්ධ යෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

helaboduhavula@gmail.com

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සයේ විමුක්ති ස්කන්ධයෙන් උත්තරීතර වන බැවින් ද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථි නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ විමුක්ති ඥාන දර්ශනස්කන්ධයෙන් උත්තරිතර වන බැවින් ද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථි නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ දමනය කට යුතු වූ දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය, බ්‍රහ්ම, යක්ෂ, රාක්ෂස, සිද්ධ විද්‍යාධර, තිරස්චීන ආදී සත්වයන් උත්තරිතර විධියෙන් දමනය කළ බැවින් ද අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථි නම් වන සේක.

තම්මො තෙ පුරිසා ජනක්ඛ..........

(x 7 වන පිටුව තේරුම යොද ගන්න.)

1. සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
2. සො භගවා දිට්ඨධම්මිකත්ථෙන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
3. සො භගවා සම්පරායිකත්ථෙන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
4. සො භගවා පරමත්ථෙන යථාරහං අනුසාසෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
5. සො භගවා ජාති කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
6. සො භගවා ජරා කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
7. සො භගවා ව්‍යාධි කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
8. සො භගවා මරණ කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං
9. සො භගවා සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාස කන්තාරං තාරෙතා ඉතිපි සත්ථාදෙව මනුස්සානං
10. සො භගවා සංසාර කන්තාරං තාරෙතා උත්තාරෙතා නිත්තාරෙතා පතාරෙතා ඛෙමන්තං නිබ්බානං සම්පාපෙතා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ඉහ ලෝකාර්ථ යෙන් අනුශාසනා කළ බැවින්ද සත්තා දේව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ පරලෝකාර්ථයෙන් අනුශාසනා කළ බැවින්ද සත්ථා දේව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ නිර්වාණ පරමාර්ථයෙන් අනුශාසනා කළ බැවින් ද සත්ථා දෙව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ජාති කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේවා මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ජරා කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ව්‍යාධි කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මරණ කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහනසේ සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාස කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සංසාර කාන්තාරයෙන් සත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද විශේෂයෙන් එතෙර කළ බැවින් ද නිර්වාණ ක්ෂේම භූමියට සැපත් කළ බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං - නම් වන සේක.

නමෝ තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ.......

(x 7 වන පිටුව අනුව තේරුම යෙද ගන්න.)

1. සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො
2. සො භගවා දුක්ඛං අරියසච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො
3. සො භගවා දුක්ඛ සමුදයං අරිය සච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො
4. සො භගවා දුක්ඛ නිරොධං අරිය සච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො
5. සො භගවා දුක්ඛ නිරොධ ගාමිණී පටිපද අරිය සච්චං බුජ්ඣිතා ඉතිපි බුද්ධො පජාය බොධෙතා ඉතිපි බුද්ධො

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේ ද බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද අනුන්ට අවබෝධ කරවූ බැවින්ද බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛ සමුදයායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද අනුන්ට අවබෝධ කරවූ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛ නිරොධායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද අන්‍යයන්ට අවබෝධ කරවූ හෙයින්ද බුද්ධ නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ දුක්ඛ නිරොධ ගාමිණී ප්‍රතිපදායර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කළ බැවින් ද අන්‍යයන්ට අවබෝධ කරවූ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසාජඤ්ඤ.......

x 7 වැනි පිටුව තේරුම යොදා ගන්න.

1. සො භගවා ඉතිපි භගවා.
2. සො භගවා භාග්‍යවා ඉතිපි භගවා.
3. සො භගවා කිලෙසෙ භග්ගවා ඉතිපි භගවා.
4. සො භගවා භගෙහි ධම්මෙහි යුත්තො ඉතිපි භගවා.
5. සො භගවා විභජි තබ්බේ ධම්මේ, විභත්තවා ඉතිපි භගවා.
6. සො භගවා භජි තබ්බෙ ධම්මෙ භත්තවා ඉතිපි භගවා.
7. සො භගවා භවෙසු වන්ත ගමනො ඉතිපි භගවා.

ස්වාමීනි. භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ මෙසේද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සමත්‍රිසංත් පාරමී ධර්ම සංඛ්‍යාත පුණ්‍ය භාග්‍යයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ක්ලේශාදී පංච මාරයන් බිඳ දැමූ හෙයින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ ඓශ්වර්‍යාදී භාග්‍ය ධර්මයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සකල ධර්මයන් අනේකාකාරයෙන් බෙදා වදාළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සසේ භජනය කළ යුතු

විවේක, විහරණ විමෝක්ෂ ආදී උත්තරි මනුෂ්‍ය ධර්මයන් භජනය කළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේ සසර ගමනට හේතු වූ තෘෂ්ණාව වමාරා නිර්වාණ ශාන්ත සැපයට සැපත්වූ බැවින්ද භගවා නම් වන සේක.

නමො තෙ පුරිසා ජඤ්ඤ........

(x 7 වැනි පිටුව අනුව තේරුම යොදන්න.)

මේ ආදී අනන්ත ගුණයෙන් සමන්නාගත වූ සම්මා සම්බුද්ධ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා, මාගේ ජීවිතය ද පූජා කරමි. පූජා වේවා.

සාධු. සාධු. සාධු.

ත්‍රිලක්ෂණය :

බුදුගුණ භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම නැතිවීම දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවැති බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්වභව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු. සාධු. සාධු.

මෛත්‍රී භාවනාව

නමෝ තස්ස.....

අහං අවෙරො හොමි. අබ්‍යාපජ්ඣො හොමි. අනීඝො හොමි සුඛී අත්තානං පරිහරාමි.

අහං විය මය්හං ආචරියුපජ්ඣායා මාතා පිතරො හිත සත්තා මජ්ඣත්තික සත්තා වෙරී සත්තා අවෙරා හොන්තු අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු. යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

ඉමස්මිං විහාරෙ ගොචර ගාමෙ ඉමස්මිං නගරෙ ඉමස්මිං ලංකාදීපෙ ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ ඉමස්මිං චක්කවාලෙ ඉස්සර ජනා සීමට්ඨක දෙවතා සබ්බෙ සත්තා ආවෙරා හොන්තු අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා වි ගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

පුරත්ථිමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය.

පුරත්ථිමාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය, උත්තරාය අනුදිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය.

සබ්බෙ සත්තා සබ්බෙ පාණා සබ්බේ භූතා සබ්බේ පුග්ගලා සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා සබ්බා ඉත්ථියො. සබ්බේ පුරිසා සබ්බේ අරියා සබ්බේ අනරියා සබ්බේ දේවා සබ්බේ මනුස්සා සබ්බේ විනිපාතිකා අවෙරා හොන්තු අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු අනීඝා හොන්තු. සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මාවි ගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

තේරුම:-

මම වෛර නොවෙමි. තරහ නොවෙමි. නිදුක් වෙමි. නිරෝගි වෙමි. සුවපත් වෙමි.

මා මෙන් මාගේ ආචාර්‍ය උපාධ්‍යාය මවුපිය හිත සත්වයෝ ද මැදහත් සත්වයෝ ද වෛරි සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගි වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා. දුකින් මිදෙත්වා. ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

මේ විහාරයෙහි ද මේ ගොදුරු ගමෙහි ද මේ නුවරෙහිද මේ ලක්දිවෙහිද මේ දඹදිවෙහි ද මේ සක්වලෙහි ද ඉසුරු ජනයෝ ද සීමස්ථක දෙවියෝ ද සියලු සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නිරෝගි වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා. දුකින් මිදෙත්වා. ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

නැගෙනහිර දිශාවෙහිද, දකුණු දිශාවෙහිද, බටහිර දිශාවෙහිද, උතුරු දිශාවෙහි ද නැගෙනහිර අනු දිශාවෙහි ද, දකුණු අනු දිශාවෙහි ද, බටහිර අනු දිශාවෙහි ද, උතුරු අනු දිශාවෙහිද, යට දිශාවෙහි ද උඩ දිශාවෙහි ද.

සියලු සත්වයෝ ද සියලු ප්‍රාණීහු ද සියලු භූතයෝද, සියලු පුද්ගලයෝද, සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද, සියලු ස්ත්‍රීහු ද, සියලු පුරුෂයෝ ද, සියලු ආර්‍යයෝ ද, සියලු අනාර්‍යයෝ ද, සියලු දෙවියෝ

helaboduhavula@gmail.com

ද, සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද, සියලු දුක්ඛිත සත්වයෝ ද, වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා. දුකින් මිදෙත්වා. ලද සැපතින් නොපිරිහෙත්වා. කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ.

අරහං ගුණ බලයෙන් මම වෛර නොවෙමි. තරහ නොවෙමි. නිදුක් වෙමි. නීරෝගී වෙමි. සුවපත් වෙමි.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ උපධ්‍යායන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ ආචාර්යයන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ මෑණියන්වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මගේ පියාණන් වහන්සේ වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ හිත සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ මැදහත් සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණ බලයෙන් මාගේ වෛරී සත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නීරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

අරහං ගුණබලයෙන් සියලු සත්වයෝ ද.......
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ප්‍රාණීහු ද.........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු භූතයෝ ද.........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු පුද්ගලයෝ ද........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ආත්මභාව ඇත්තෝ ද......
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ස්ත්‍රීහු ද.........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු පුරුෂයෝ ද.......
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු ආර්යයෝ ද.........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු අනාර්යයෝ ද.........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු දෙවියෝ ද........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු මනුෂ්‍යයෝ ද..........
අරහං ගුණ බලයෙන් සියලු දුක්ඛිත සත්වයෝ ද,

helaboduhavula@gmail.com

වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නිරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

සම්මා සම්බුද්ධ ගුණ බලයෙන්........

ගුණ පද නවයටම මෙසේ කියවන්න.

භගවා ගුණ බලයෙන් මම........

භගවා ගුණ බලයෙන් සියළු දුක්ඛිත සත්වයෝ වෛර නොවෙත්වා. තරහ නොවෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. නිරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

සාධු. සාධු. සාධු.

ත්‍රිලක්ෂණය :-

මෛත්‍රී භාවනාවේ දී පහළවූ නාමරූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපවතින බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ නාම රූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්වභව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නො පැවත්ම වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා!

සාධු. සාධු. සාධු.

කායගතාසති භාවනාව

නමෝ තස්ස.......

අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචො මංසං, නහාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං උදරියං කරීසං, මත්ථලුංගං පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බො. ලොහිතං, සෙදෙ, මෙදෙ, අස්සු, වසා, ඛෙලො, සිංඝානිකා. ලසිකා, මුත්තං.

මුත්තං ලසිකා, සිංඝානිකා , ඛෙලො වසා, අස්සු මෙදෙ, සෙදෙ, ලොහිතං, පුබ්බො, සෙම්හං, පිත්තං, මත්ථලුංගං, කරීසං, උදරියං, අන්තගුණං, අන්තං, පප්ඵාසං, පිහකං, කිලොමකං, යකනං, හදයං, වක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජා, අට්ඨි, නහාරු, මංසං, තචො, දන්තා, නඛා, ලොමා, කෙසා.

කෙස්, ලොම්, නිය. දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට ඇටමිදුලු, වකු ගඩුව,

helaboduhavula@gmail.com

හෘදය, අක්මාව, දලබුව, ඇලදිව, පෙනහැල්ල, අතුනු, අතුනු බහන්, නොපැසුනු අහර, පැසුනු අහර, හිස්මොලය, පිත, සෙම, සැරව, ලේ , ඩහදිය, මේදතෙල්, කඳුළු, වුරුණුතෙල්, කෙල, සොටු, සඳමිඳුළු, මුත්‍ර.

මුත්‍ර සඳමිඳුළු.........ලොම්, කෙස්.

පඤ්චක පජ්ඣායතයඃ-

කෙසා, ලොමා, නඛා.........මුත්තං	5
මුත්තං ලසිකා, සිංඝානිකා.........කෙසා	5
කෙසා. ලොමා.......මුත්තං, මුත්තං........කෙසා	5
කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො.......	5
තචො, දන්තා, නඛා, ලොමා, කෙසා,	5
කෙසා, ලොමා.......තචො, තචො, දන්තා......කෙසා	5
මංසං, නහාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිංජා, වක්කං,	5
වක්කං, අට්ඨිමිංජා, අට්ඨි, නහාරු, මංසං	5
කෙසා, ලොමා...........වක්කං, වක්කං, කෙසා	5
හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං.......	5
පප්ඵාසං.......හදයං	5
හදයං.......පප්ඵාසං; පප්ඵාසං.....හදයං	5
කෙසා..........පප්ඵාසං,	5
පප්ඵාසං.........කෙසා..........	5
කෙස..........පප්ඵාසං, පප්ඵාසං.......කෙසා	5
අන්තං අන්තගුණං, උදරියං කරීසං, මත්ථලුංගං	5
මත්ථලුංගං.........අන්තං	5
අන්තං........මත්ථලුංගං මත්ථලුංගං........අන්තං	5
කෙසා........මත්ථලුංගං, මත්තලුංගං.....කෙසා	5
පිත්තං....සෙම්හං පුබ්බො, ලොහිතං, සෙදෙ, මෙදෙ	5
මෙදෙ.....පිත්තං	5
පිත්තං.....මෙදෙ-මෙදෙ.......පිත්තං	5
කෙසා.....මෙදෙ	5
මෙදෙ........කෙසා	5
කෙසා, මෙදෙ, මෙදෙ ......කෙසා	5
අස්සු, වසා කෙලො, සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං	5
මුත්තං......අස්සු	5
අස්සු.......මුතතං.....මුතතං.....අස්සු	5
කෙසා.......මුත්තං.....	5
මුත්තං......කෙසා,	5
කෙසා........මුත්තං, මුත්තං......කෙසා	5

helaboduhavula@gmail.com

පද සම්බන්ධය :-

අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා
අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා
අත්ථි..........මුත්තං
අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං
අත්ථි......කෙසා
මේ කයෙහි කෙස් ඇත.
මේ........මුත්‍ර ඇත.
මේ කයෙහි මුත්‍ර ඇත.
මේ..........කෙස් ඇත.

ප්‍රතික්කුල වශයෙන් සැලකීම :-

මේ කයෙහි කේසයෝ වර්ණයෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කේසයෝ සටහනෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කේසයෝ ගන්ධයෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කේසයෝ ආශ්‍රයෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි කේසයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි ලෝමයෝ වර්ණයෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි ලෝමයෝ සටහනෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි ලෝමයෝ ගන්ධයෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි ලෝමයෝ ආශ්‍රයෙන් පිළිකුල්ය.
මේ කයෙහි ලෝමයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් පිළිකුල්ය.

මේ කයෙහි තිය.....මේ කයෙහි මුත්‍ර........

දුගන්ධො අසුචි කායො - කුණපො උක්කරූපමො
නින්දිතො චක්ඛු භූතෙහි-කායො බාලාභිනන්දිතො.

මේ කය වනාහි දුගඳය. අපවිත්‍රය. කුණපයකි. කසල ගොඩක් වැනිය. වර්චස් කූපයක් වැනිය. නුවණැස් ඇත්තවුන් විසින් නින්දිතය. අනුවණයන් විසින් ප්‍රිය කරන ලද්දේය.

අල්ල චම්ම පටිච්ඡන්නො -නව ද්වාරො මහා වණො
සමන්තතො පග්ඝරති-අසුචි පූති ගන්ධියො

මේ කය වනාහි තෙත් වූ සමකින් පිළිසන් වූයේය. නව මහ දොරක් ඇත්තේය. පරණ වූ මහ ව්‍රණයක් වැන්නේය. කුණු ගඳ හමන්නාවූ අපවිත්‍ර දෙය හාත්පසින් වැගිරෙන්නේය.

සචෙ ඉමස්ස කායස්ස -අන්තො බාහිරතො සියා
දණ්ඩං නූන ගහෙත්වාන - කාකෙ සොණෙ ච වාරයෙ.

ඉදින් මේ ශරීරයා ගේ ඇතුල් පැත්ත පිටතට හරවන ලද්දේ වී නම් ඒකාන්තයෙන් දඬුවක් රැගෙන බලු කපුටන් වැලැක්විය යුතු වන්නේය.

ත්‍රිලක්ෂණ :-

කාය ගතා සති භාවනාවේ දී පහල වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇති නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පිඩාවින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවති බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරොධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබොධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කරගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු. සාධු. සාධු.

මරණානුස්මෘති භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අනිච්චාවත සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මිනො
උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති -තෙසං වූප සමො සුඛො.

සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝය. ඇතවීම් නැතිවීම් ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපදී ඒකාන්තයෙන් නිරුද්ධ වන්නාහ. සංස්කාරයන්ගේ සංසිඳීම වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවය වන්නේයි.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

වධක පච්චුපට්ඨානය :-

උදා වූ සූර්‍යයා අස්තයට යන්නාසේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

උදා වූ චන්ද්‍රයා අස්තයට යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අහසට නැගුණා වූ වළාකුළ සුළඟින් විසිරී යන්නා සේ උපන්නා

helaboduhavula@gmail.com

වූ ජීවිතය මරණ සුළඟින් විසිරී යන්නේය.

වැසි සමයෙහි දිය පිරී ඇති කුඩා ඇල දෙල නියඟින් සිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණ නියඟින් සිඳී යන්නේය
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ගසේ ඉදුණු ගෙඩිය නටුවෙන් ගිලිහී වැටෙන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණයෙන් පතිත වන්නේය.
ජීවිත අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මැටි බඳුනක් මුගුරු පහරකින් බිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණ මුගුරින් බිඳී යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.(!!!)

දිය මතුපිට හටගත් දිය බුබුල බිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයෙන් බිඳී යන්නේ ය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

දියෙහි ඇඳි ඉර වහා මැකී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණින් මැකී යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.(!!!)

අහසෙහි දිස්වෙන විදුලි එළිය සැණෙකින් නැති වී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය සැණෙකින් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)
අනිච්චා වත සංඛාරා.......
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

තණකොළ අග පිණිබිඳ හිරු උදාවත්ම නැති වන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණ උදාවෙන් පතිත වන්නේය.

සම්පත්ති විපත්තිඃ-

සකල සම්පත්තිය වනාහි විපත්තියම කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තියම කෙළවර කොට ඇත්තේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය වනාහි ව්‍යාධි විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තෙය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

යෞවන සම්පත්තිය වනාහි ජරා විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

helaboduhavula@gmail.com

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

සියලු ප්‍රීතිය වනාහි ශෝකය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය වනාහි විප්‍රයෝගය කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

සියළු ලෝක සත්වයා ජාතිය අනුව ගියේය. ජරාවෙන් වැළඳ ගන්නා ලද්දේය. ව්‍යාධියෙන් මැඩ ගන්නාා ලද්දේය. මරණයෙන් නසන ලද්දේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනිච්චා වත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

උපසංහරණය :

යස පිරිවරින් අගතැන්පත් වූ මහා සම්මත මහාමන්ධාතු මහා සුදර්ශනාදී මහා රජදරුවන්ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත් විය. යස පිරිවරින් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේමය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

පුණ්‍ය සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් වූ ජෝතිය, ජටිල, මෙණ්ඩකාදී මහ පිණැතියන් ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය. පිණෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

කාය ශක්තියෙන් අගතැන්පත් වූ වාසුදේව, බලදේවාදී මහා බලවතුන්ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය. කාය බලයෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

සෘද්ධි සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් වූ මහ මුගලන් මහ රහතුන් වහන්සේ ගේ ද, උත්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේ ගේ ද ජීවිතය මරණයට පත්විය. සෘද්ධියෙන් තොර වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේ ය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ප්‍රඥාවෙන් අගතැන්පත් වූ ශාරිපුත්‍ර මහ රහතුන් වහන්සේගේ ද, ඛේමා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේ ද, ජීවිතය මරණයට පත් විය.

helaboduhavula@gmail.com

ප්‍රඥවෙන් අසම්පූර්ණ වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට පත් වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ස්වයම්භු ඥනයෙන් සත්‍ය අවබෝධ කළාවූ පසේ බුදු වරයන් වහන්සේගේ ජීවිතයද මරණයට පත් විය. ස්වයම්භු ඥනයෙන් තොර වූ මාගේ ජීවිතය ද ඒකාන්තයෙන් මරණයට පත් වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

කාය බල ඥන බලයෙන් අගතැන්පත් වූ දස බලධාරී සර්වඥ සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ද ජීවිතය මරණයට පත් විය. අසර්වඥ වූ මාගේ ජීවිතය ද ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනිච්චා වත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

කාය බහු සාධාරණය :

මේ ජීවිතය වනාහි සිවි, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ අසූකුලයක ප්‍රාණීන්ට සාධාරණ වන්නේ ය. ඔවුන් ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය චක්ඛු රෝග, සෝත රෝගාදී වූ අනේක සත රෝගයන්ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක සත රෝගයෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මැසි මැදුරු, පත්තෑ, ගෝනුසු, නයි, පොළොං, ඇත්, අස්, ගව, මහිස, සිංහ, ව්‍යාඝ්‍ර, රජ, සොර, සතුරු, මනුෂ්‍ය, අමනුෂ්‍ය, තිරශ්චින ආදී වූ අනේක විධ සත්වයන්ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක සත්වයන්ගෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ගිනි, ජල, වස, විෂ, අවිආවුධ ආදී අනේක උපද්‍රවයනට සාධාරණ වන්නේය. අනේක උපද්‍රවයන්ගෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනිච්චා වත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අයු දුබ්බල :

මේ ජීවිතය චනාහි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිහිට කොට ඇත්තේය. ඔවුන්ගේ වැළකීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ඉරියව් පැවැත්ම පිහිට කොට ඇත්තේය. ඉරියව් විසම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ශීතෝෂ්ණ දෙක පිහිට කොට ඇත්තේය. ශීතෝෂ්ණ විෂම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, යන මහා භූතයන් පිහිට කොට ඇත්තේය. මොවුන් ගේ විෂම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ආහාරපානාදී ප්‍රත්‍යයන් පිහිට කොට ඇත්තේය. ආහාර පාන විෂ වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනිච්චා වත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනිමිත්ත :

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ වයස නියමයක් නැත්තේය. සැම වයසෙහි දී ම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ ව්‍යාධි නියමයක් නැත්තේය. සැම ව්‍යාධියකින් ම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ වේලාව නියම නැත්තේය. සැම වේලාවෙහිම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මරණයට පත් වන්නා වූ ස්ථාන නියමයක් නැත්තේය. සැම තැන දී ම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

helaboduhavula@gmail.com

මේ ජීවිතය මරණින් මතු යන ගති නියමයක් නැත්තේය. සෑම ගතියක් පිණිස ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනිච්චා වත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අද්ධාන පරිච්ඡේදය :

මේ ජීවිතය පවත්නා වූ කාල සීමා ස්වල්ප වන්නේය. සියක් අවුරුද්දක් තුළ දී ඒකාන්තයෙන් මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ඉඳගෙන සිටිද්දීද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය සිට ගෙන සිටිද්දීද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ඇවිදිමින් සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය නිද සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ආහාර ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය හුස්ම ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය හුස්ම හෙලද්දී ද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)
අනිච්චා වත සංඛාරා.....
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ඛිණ පරිත්ත :

මේ ජීවිතය චිත්තක්ෂණ මාත්‍රයෙන් මරණයට යන්නේය. අතීත චිත්තක්ෂණයෙහි පැවැතියා වූ ජීවිතය වර්තමාන චිත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට පත් වූයේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

වර්තමාන චිත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ ජීවිතය අනාගත චිත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනාගත චිත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ ජීවිතය මතු අනාගත චිත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනිච්චා වත සංඛාරා.....

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ත්‍රිලක්ෂණය :

මරණ සති භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකෙන් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙසින් නොපැවැති බැවින් අනාත්මයහ.

අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ නාම රූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍යය නම් වේ. ඒ දෙකෙහි නොපැවැත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍යය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු වූ ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුසලය මෙම චතුරාර්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා! වාසනා වේවා.!!

සාධු. සාධු. සාධු.

අනාපාන සති භාවනාව

(මහා පුරුෂ භාවනාවෙන් සිහි නුවණ වැඩේ.)

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස (!!!)

ආනාපාන සතී යස්ස - පරිපුණ්ණ සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා - යථා බුද්ධෙන දෙසිතා
සො ඉමං ලොකං පභාසෙති - අබ්භා මුත්තොව චන්දිමාති

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ පරිදි අනාපාන සති භාවනාව යමෙකුට ප්‍රගුණ නම්, පරිපූර්ණ නම්, භාවිතා කරන ලද නම්, මුල පටන් අනු පිළිවෙළින් පුරුදු කරන ලද නම්, හෙතෙම වළාගැබින් මුත් පුන් සඳක්

helaboduhavula@gmail.com

සේ මේ ලෝකය ආලෝකය කරන්නේය. බබුළු වන්නේය යනු ගාථාවෙහි තේරුමය.

සිල් පිරිසිදු කොට තෙරුවන් නැමද ජීවිතය තෙරුවනට පූජා කොට, බුදුගුණ, මෛත්‍රිය අසුභ හා මරණ සති සිහිකොට, විවේක තැනක සැප වූද කැප අස්නෙක පර්‍යඞ්කයෙන් උඩු කය සෘජුව තබා හිඳ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සිහිය පිහිටුවා ආනාපාන සතිය භාවනා කළ යුතුයි.

චිත්ත සමාධියට සීල විශුද්ධිය අත්‍යවශ්‍යක බැවින් සිල් පිරිසිදු කිරීම හා පිරිසිදු සීලය ගැන මෙනෙහි කර සම්පහංසනය සතුට ඇති කර ගත යුතුයි.

තෙරුවන්ට කල්‍යාණ මිත්‍රයන්ට ජීවිත පූජාව හා බුදුගුණ සැලකීමාදියෙන් පූර්වකෘත්‍යය සම්පූර්ණ කළ යුතුයි.

පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති නිහඬ නිසොල්මන් තැනක නැගෙනහිරට හෝ උතුරට මුහුණ ලා සමව අසුනක් පණවා ගත යුතුයි.

මුල දී ම මුහුණ අත් පා දෝවනය කොට පිරිසිදුව සිහිල් ව සිහියෙන් අස්න වෙත පැමිණ බද්ධපර්‍යඞ්කයෙන් හිඳගත යුතුයි. භික්ෂූන් වහන්සේට හා උපාසක යෝගාවචරයනට බද්ධපර්‍යඞ්කයත් භික්ෂුණීන් වහන්සේට උපාසිකා යෝගාවචරයනට අර්ධ පර්‍යඞ්කයත් නියමිත බැවින් තමන්ට යෝග්‍ය පරිදි පර්‍යඞ්කයෙන් වාඩි විය යුතුය.

උඩුකය ග්‍රීවය හා හිස මනාව සෘජුව තබා ගෙන වාඩි වී සිටින ආකාරය සිතින් බලා හිඳිනවා - හිඳිනනවා - යි මෙනෙහි කොට වාඩි වී සිටින ශරීරය පින්තූරයක් මෙන් සිතට ගත යුතුය. නෙත් දෙක නාසිකා අග පෙනෙන සේ පිහිටුවා පියා ගත යුතුයි.

සො සතොව අස්සසති - සතො පස්ස සති - යි වදළ පරිදි සිහියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළ යුතුයි. පටන් ගැනීමේ දී නාසිකා අග හුස්ම වදින තැන සිත පිහිටුවා ඇතුල්වෙන පිටවන හුස්ම වෙන වෙනම මෙසේ ගණින් ගත යුතු 1-2-3-4-5: 1-2-3-4-5-6: 1-2-3-4-5-6-7: 1-2-3-4-5-6-7-8: 1-2-3-4-5-6-7-8-9: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10. යනුවෙනි.

පහට අඩුවෙන් ගණන නොනවත්වා දහයට වඩා නොගෙන මේ ගණින් පිළිවෙල නොකඩවා සිතින් මෙනෙහි කළ යුතුය. දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති - යි වදළ පරිදි, හුස්ම ගැනීමේ

දී හා හෙළීමේ දී හුස්ම වාරය නිමවනතුරු සිහියෙන් බලා ගෙනම එකයි-එකයි, දෙකයි-දෙකයි, තුනයි-තුනයි, යන ආකාරයට මෙනෙහි- කළ යුතුය. රස්සං වා අස්සසන්තෝ රසසං අස්ස සාමීති පජානාති- වදළ පරිදි කෙටියෙන් හුස්ම පවත්නා විට එකයි-දෙකයි-තුනයි- යනාදි ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ගණන අතරමඟදී වැරදුන හොත් නැවත මුලසිට මෙනෙහි කළ යුතුයි.

වඩාත් ශක්තිමත් ව සිහිය පැවැත්වීමට නම් මේ ගණන් චක්‍ර අනුලෝම-ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි. එකේ සිට පහට පහේ සිට - එකට, එකේ සිට හයට, හයේ සිට - එකට, යන පිළිවෙලින් එකේ සිට දහය, දහයේ සිට එක දක්වා මෙනෙහි කිරීම ද වේ.

සිත පිටත නොගොස් නාසිකා අග හුස්ම වදින තැන පිහිටන තුරු පමණක් ගණන් ගැනීම කළ යුතුයි. සිත නැවතුන පසු හුස්ම ගැනීමේ දී ආශ්වාස - ආශ්වාස - කියා මෙනෙහි කළ යුතුයි. හුස්ම හෙළීමේ දී ප්‍රශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කියා ද මෙනෙහි කළ යුතුයි.

සබ්බ කාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛතීයි - වදළ පරිදි ආශ්වාස- ප්‍රශ්වාස දෙකෙහි මුල මැද අග දකිමින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. හුස්ම පටන් ගැනීම- පැවතීම- හා නිම වීම යනු මුල මැද අග නම්. හුස්ම ඉහලට ගැනීමේ දී ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත්, හුස්ම පහළ හෙළීමේදීත්, ආරම්භයේ පටන් අවසානය දක්වාත් සිහියෙන් මනාව බලාගෙන ම ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කළ යුතුයි.

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති යි වදළ පරිදි ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දෙක තුනී වෙවී සන්සිඳී යන ආකාර දැක ගත හැකි වේ. සිත එකඟ වීමෙන් ප්‍රීතියත්, සිත කය සන්සිඳීමත් ප්‍රණීත සුවයත් දැනෙන්නට පටන් ගනී. හුස්ම නැවතුනේ නම් බිය නොවී හුස්ම වදිමින් පැවතුන නාසිකා අගම සිත තබා බලා සිටීමේදී නැවතත් හුස්ම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ආනාපාන පිළිබඳ උග්ගහ නිමිති හා පටිභාග නිමිති පහළවන සැටි දකින්නට ලැබේ. ආලෝක - තරු කැට - මැණික් කැට - මුතු කැට - කඳු පුළුන් - සුදු වළාකුළු රිදීරැස් වැනි නා නා ආකාර දර්ශන ඇත් මැත් වෙමින් සැලෙමින් මුහුණ ඉදිරියෙන් පෙනෙන අවස්ථාව උග්ගහ නිමිති නම්.

සාමාධිය ශක්තිමත් වූ විට ඒ අරමුණු නිශ්චලව නාසිකා අගම පවතී. එය පටිභාග නිමිත්තයි. නීවරණ දුරු වී, ධ්‍යානාංග ශක්තිමත් වූ ඒ තත්ත්වය උපචාර සමාධි නම් වේ. තවදුරට ආනාපාන වැඩීමේ දී ඉන්මතු ධ්‍යාන නම් වූ අර්පණා සමාධි ලාභය සිදු වේ.

helaboduhavula@gmail.com

උපචාර සාමාධි - අර්පණා සමාධි දෙකින් කැමති තත්ත්වයකින් පසු ආනාපාන සතිය විදර්ශනාවට හරවා සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව සම්පූර්ණ කොට සෝළසාකාර ආනාපාන සතිය - මස්තකප්‍රාප්ත වීමෙන් අති උත්තම අර්හත්වය තෙක් ලොවුතුරා සුවයට පත්විය හැකි වේ.

භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ ඒ මාගේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ජයසිරි මහ බෝමැඩ මුලදී මේ ආනාපාන සති භාවනාවෙන් අභිසම්බෝධියට පත් වූ සේක.

ත්‍රිලක්ෂණය :

ආනාපාන සති භාවනාවේ දී පහළ වූ නාමරූපයෝ ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිව නැතිව ගිය බැවින් අනිත්‍යයහ. ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් නිරන්තරයෙන් පීඩා වින්ද බැවින් දුක්ඛයහ. තම තමන් කැමති ලෙස නොපැවති බැවින් අනාත්මයහ. අනිත්‍ය වූ දුක්ඛ වූ අනාත්ම වූ නාමරූපයෝ ඒකාන්තයෙන් දුක්ඛ සත්‍ය නම් වේ. ඒ දුක්ඛ සත්‍යය උපදවන්නා වූ පූර්ව භව තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන් සමුදය සත්‍ය නම් වේ.

ඒ දෙකෙහි නොපැවත්ම නම් වූ නිර්වාණ ධාතුව ඒකාන්තයෙන් නිරෝධ සත්‍ය නම් වේ. ඒ නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට වැඩිය යුතු ප්‍රතිපත්ති මාර්ගය ඒකාන්තයෙන් මාර්ග සත්‍යය නම් වේ.

මාගේ භාවනාමය කුශලය මෙම චතුරාර්‍යයී සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කර ගැනීම පිණිසම හේතු වේවා. වාසනා වේවා.

සාධු. සාධු. සාධු.

සක්මන

1. ඔසවනවා.
2. යවනවා.
3. දිග හරිනවා.
4. පාත්කරනවා.
5. තබනවා.
6. තදකරනවා.

helaboduhavula@gmail.com