

බොහෝ සේ ගුරු ඇසුර සහිතව ප්‍රගුණ කරණු. විමසීම +94716136136 (WhatsApp).

ආනාපානසතිය

\*ආන-පාන \* ආන-දීසං, පාන-දීසං. \* ආන-රසසං, පාන- රසසං.

බුද්ධානුස්සතිය

\*වීතරාගොති බුදො, වීතදොසොති බුදො, වීතමොහොති බුදො, නිකකිලෙසොති බුදො.

මෙත්තානුස්සතිය

\*මෙත්තා සහගතෙන අපපමානෙන අවේරො හොමි. මෙත්තා සහගතෙන අවේරා අඛ්‍යාපජ්ඣා අනීසා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.

\*කරුණා සහගතෙන අපපමානෙන අවේරො හොමි. කරුණා සහගතෙන අවේරා අඛ්‍යාපජ්ඣා අනීසා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.

\*මුදිතා සහගතෙන අපපමානෙන අවේරො හොමි. මුදිතා සහගතෙන අවේරා අඛ්‍යාපජ්ඣා අනීසා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.

\*උපෙකඛා සහගතෙන අපපමානෙන අවේරො හොමි. උපෙකඛා සහගතෙන අවේරා අඛ්‍යාපජ්ඣා අනීසා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.

පටිත්තුල මනසිකාරය

\*“අඤ්ඤා ඉමසමිං කායෙ කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, නහාරු, අඬි, අට්ඨමිඤ්ජං, චකකං, හදයං, යකනං,

කිලොමකං, පිහකං, පපථාසං, අනතං, අනතගුණං, උදරියං, කර්සං, මත්ථලුච්චිගං, පිතතං, සෙමහං, පුබ්බො, ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, අසසු, වසා, බෙලො, සිඛසාණිකා, ලසිකා, මුත්තනති”.

ආදීනවානු පස්සනා - නවසිවපීකය

1.ඵකාහමතං වා චිහමතං වා තීහමතං වා උධුමාතකං විතීලකං විපුබ්බකජාතං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති:(පට්ඨ සිවපීකං)

2.කාකෙහි වා බජජමානං, කුලලෙහි වා බජජමානං, ගිජෙකධි වා බජජමානං, කච්චකෙහි වා බජජමානං, සුනබෙහි වා බජජමානං, බ්‍යගෙහි වා බජජමානං, දීපිහි වා බජජමානං, \*සුචානෙහි වා බජජමානං,\* සිඛිගාලෙහි වා බජජමානං, විවිධෙහි වා පාණකජානෙහි බජජමානං. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (දුතියං සිවපීකං)

3.අඨිකසච්චිබලිකං සමංසලොහිතං නහාරුසමබ්බං සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (තතියං සිවපීකං)

4.අඨිකසච්චිබලිකං නිමමංසලොහිතමකඛිතං නහාරුසමබ්බං සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (චතුසං සිවපීකං)

5.අඨිකසච්චිබලිකං අපගතමංසලොහිතං නහාරුසමබ්බං. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (පඤ්චමං සිවපීකං)

6.අඨිකානි අපගතනහාරුසමබ්බානි දිසාවිදිසාසු විකඛිතානි අඤ්ඤාන හථඨිකං, අඤ්ඤාන පාදඨිකං, අඤ්ඤාන ගොපඨිකං, අඤ්ඤාන ජඛසඨිකං, අඤ්ඤාන උරුඨිකං, අඤ්ඤාන කට්ඨිකං, \*අඤ්ඤාන උරඨිකං, අඤ්ඤාන

අංසට්ඨිකං, අඤ්ඤාන ඛානුට්ඨිකං,\* අඤ්ඤාන පිට්ඨිකං,  
අඤ්ඤාන කණ්ඩකඨිකං, අඤ්ඤාන ඵාසුකඨිකං, අඤ්ඤාන  
බ්‍රහ්මකඨිකං, අඤ්ඤාන ගීවකඨිකං, අඤ්ඤාන හනුකඨිකං,  
අඤ්ඤාන දන්තකඨිකං, අඤ්ඤාන සිසකට්ඨානං. සො ඉමමෙව  
කායං උපසංහරති: (ජයං සිවපීකං)

7.අඨිකානි සෙනානි සඛිබ්බණ්ණපට්ඨාගානි, සො ඉමමෙව  
කායං උපසංහරති: (සත්තමං සිවපීකං)

8.අඨිකානි පුඤ්ජකිතානි තෙරොවසසිකානි. සො ඉමමෙව කායං  
උපසංහරති: (අයමං සිවපීකං)

9.අඨිකානි පුතීනි චුණ්ණකජාතානි, සො ඉමමෙව කායං  
උපසංහරති. (නවමං සිවපීකං)

ආදීනවානු පස්සනා - ගිරිමානන්ද සුත්‍රය

\*"චක්ඛුරොගො, සොතරොගො, ඝානරොගො, ජීවහාරොගො,  
කායරොගො, සිසරොගො, කණ්ණරොගො, මුඛරොගො,  
දන්තරොගො, කාසො, සාසො, පිනාසො, ඩහො, ජරො,  
කුච්ඡරොගො, මුවජා, පකබ්ඤ්ඤා, සුලා, විසුච්ඤා, කුඨං, ගණ්ඨා,  
කිලාසො, සොසො, අපමාරො, දඬු, කණ්ඩු, කච්ඡු, රබ්බො,  
විතච්ඡකා, ලොභිතපිත්තං, මධුමෙහො, අංසා, පිළකා, හග්ඤ්ඤා,  
පිත්තසමුදානා ආබාධා, සෙමහසමුදානා ආබාධා,  
වාතසමුදානා ආබාධා, සන්තිපාතිකා ආබාධා, උතුපරිණාමජා  
ආබාධා, විසමපරිහාරජා ආබාධා, ඔපකකමිකා ආබාධා,

කමමවිපාකජා ආබාධා, සිතං, උණහං, ජීසවජා, පිපාසා, උච්චාරො, පසසාචො”ති.

ධාතු මනසිකාරය

\*අඤ්චි ඉමසමීං කායෙ පඵවිධාතු, ආපොධාතු, තෙජොධාතු, වායොධාතු ති.

\*නෙතං මම අනිච්චං ති. \*නෙසො හමසමී දුකඛං ති. \*න මෙසො අතතා අනතතා ති.

සතර සමාස් ප්‍රධාන වීර්යය

1.අනුප්පනනානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ඡනෙති වායමති වීර්යං ආරහති චිත්තං පගගණහාති පදහ ති. (පලමු සමාස් ප්‍රධාන වීර්යය)

2.උප්පනනානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ඡනෙති වායමති වීර්යං ආරහති චිත්තං පගගණහාති පදහ ති. (දෙවන සමාස් ප්‍රධාන වීර්යය)

3.අනුප්පනනානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ඡනෙති වායමති වීර්යං ආරහති චිත්තං පගගණහාති පදහති. (තෙවන සමාස් ප්‍රධාන වීර්යය)

4.උප්පනනානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා අසමමාසාය භියොරාභාවාය චෙපුලලාය භාවනාය පාරිපූරියා ඡන්දං ඡනෙති වායමති වීර්යං ආරහති චිත්තං පගගණහාති පදහති. (සිව්වන සමාස් ප්‍රධාන වීර්යය)

මෙම භාවයෙහි දිට්ඨධම්ම වේදනීයව නිවන් අවබෝධය පිණිස පුද්ගලයා විසින් ප්‍රගුනකලයුතු තථාගතයාණන් වහන්සේ ගේ උපදෙස මෙහිය සූත්‍රයෙන්

-----  
6-9 තෙන ව පන මෙහිය හිකඛුනො ඉමෙසු පඤ්චසු ධමමෙසු පතිට්ඨාය චත්තාරො ධම්මා උත්තරිං භාවෙතඛ්ඛා: අසුභා භාවෙතඛ්ඛා රාගස්ස පහානාය, මෙත්තා භාවෙතඛ්ඛා ව්‍යාපාදස්ස පහානාය, ආනාපානසති භාවෙතඛ්ඛා විතකකුපචේද්දාය, අනිච්චසඤ්ඤා භාවෙතඛ්ඛා අසම්මානසමුග්ගසාතාය. අනිච්චසඤ්ඤිනො මෙහිය අනත්තසඤ්ඤා සණ්ඨාති. අනත්තසඤ්ඤි අසම්මානසමුග්ගසාතං පාපුණාති. දිට්ඨව ධමම නිබ්බානනති.

සිංහල තේරුම

6-9 මෙහිය ය, එ මහණහු විසින් මේ පඤ්ච ධර්මයන්හි පිහිටා මතුයෙහි සතර ධර්මී කෙනෙක් වැඩිය යුතුවහ: රාගයාගේ ප්‍රභාණය පිණිස අසුභයෝ වැඩිය යුතුවහ. ව්‍යාපාදයාගේ ප්‍රභාණය පිණිස මෙමත්‍රිය වැඩිය යුතු ය. විතකීපච්චේදය පිණිස ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුය. අසම්මානසමුද්දසාතය පිණිස අනිත්‍යසංඥා වැඩිය යුතු. මෙහිය, අනිත්‍යසංඥා ඇතියහුට අනාත්මසංඥා සිටුනේ ය. අනාත්මසංඥා ඇතියේ අසම්මානසමුද්දසාතයට පැමිණෙයි. මෙම ආත්මයෙහිම නිව්‍යාණයට පැමිණෙයි.