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

<u>ආනාපානසතිය</u>

***ආන- පාන * ආන-දීඝං, පාන-දීඝං. * ආන-රස්සං, පාන- රස්සං.**

<u>බුද්ධානුස්සතිය</u>

***වීතරාගොති බුද්ධො, වීතදොසොති බුද්ධො, වීතමොහොති බුද්ධො, නික්කිලෙසොති බුද්ධො.**

<u>මෙත්තානුස්සතිය</u>

***මෙත්තා සහගතෙන අප්පමානෙන අවේරො හොමි. මෙත්තා සහගතෙන අවෙරා අබ්‍යාපජ්ඣා අනීඝා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.**

***කරුණා සහගතෙන අප්පමානෙන අවේරො හොමි. කරුණා සහගතෙන අවෙරා අබ්‍යාපජ්ඣා අනීඝා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.**

***මුදිතා සහගතෙන අප්පමානෙන අවේරො හොමි. මුදිතා සහගතෙන අවෙරා අබ්‍යාපජ්ඣා අනීඝා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.**

***උපෙක්ඛා සහගතෙන අප්පමානෙන අවේරො හොමි. උපෙක්ඛා සහගතෙන අවෙරා අබ්‍යාපජ්ඣා අනීඝා සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු තී.**

<u>පටික්කූල මනසිකාරය</u>

***“අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, නහාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජං, වක්කං, හදයං, යකනං,**

කිලොමකං, පිහකං, පපඵාසං, අනතං, අනතගුණං, උදරියං, කරීසං, පිතතං, සෙමහං, පුබෙබා, ලොහිතං, සෙදො, මෙදො, අසසු, වසා, බෙළො, සිඞඝාණිකා, ලසිකා, මුතතනති”.

<u>ආදීනවානු පස්සනා - නවසිවථිකය</u>

1.එකාහමතං වා වීහමතං වා තීහමතං වා උඩුමාතකං විනීලකං විපුබබකජාතං, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති:(පඨම සීවථිකං)

2.කාකෙහි වා ඛජජමානං, කුලලෙහි වා ඛජජමානං, ගිජෙඣහි වා ඛජජමානං, කඞ්කෙහි වා ඛජජමානං, සුනඛෙහි වා ඛජජමානං, ඛ්‍යගෙඝහි වා ඛජජමානං, දීපීහි වා ඛජජමානං, *සුවානෙහි වා ඛජජමානං,* සිඞ්ගාලෙහි වා ඛජජමානං, විවිධෙහි වා පාණකජාතෙහි ඛජජමානං. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (දුතියං සීවථිකං)

3.අඨිකසඞ්ඛලිකං සමංසලොහිතං නහාරුසමබඩං සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (තතියං සීවථිකං)

4.අඨිකසඞ්ඛලිකං නිමමංසලොහිතමකඛිතං නහාරුසමබඩං සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (චතුඵං සීවථිකං)

5.අඨිකසඞ්ඛලිකං අපගතමංසලොහිතං නහාරුසමබඩං. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (පඤ්චමං සීවථිකං)

6.අඨිකානි අපගතනහාරුසමබනධානි දිසාවිදිසාසු විකඛිතතානි අඤෙඤන හතථඨිකං, අඤෙඤන පාදඨිකං, අඤෙඤන ගොපඵඨිකං, අඤෙඤන ජඞඝඨිකං, අඤෙඤන ඌරුඨිකං, අඤෙඤන කටඨිකං, *අඤෙඤන උරඨිකං, අඤෙඤන

අංසට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන බාහුට්ඨිකං,* අඤ්ඤෙන පිට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන කණ්ඩකට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ඵාසුකට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ඛන්ධට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන ගීවට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන හනුකට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන දන්තට්ඨිකං, අඤ්ඤෙන සීසකටාහං. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (ඡට්ඨං සීවථිකං)

7.අට්ඨිකානි සෙතානි සඞ්ඛවණ්ණපටිභාගානි, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (සත්තමං සීවථිකං)

8.අට්ඨිකානි පුඤ්ජකිතානි තෙරොවස්සිකානි. සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති: (අට්ඨමං සීවථිකං)

9.අට්ඨිකානි පූතීනි චුණ්ණකජාතානි, සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති. (නවමං සීවථිකං)

ආදීනවානු පස්සනා - ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

*"චක්ඛුරොගො, සොතරොගො, ඝානරොගො, ජිව්හාරොගො, කායරොගො, සීසරොගො, කණ්ණරොගො, මුඛරොගො, දන්තරොගො, කාසො, සාසො, පිනාසො, ඩහො, ජරො, කුච්ඡිරොගො, මුච්ඡා, පක්ඛන්දිකා, සූලා, විසූචිකා, කුට්ඨං, ගණ්ඩො, කිලාසො, සොසො, අපමාරො, දද්දු, කණ්ඩු, කච්ඡු, රඛසා, විතච්ඡිකා, ලොහිතපිත්තං, මධුමෙහො, අංසා, පිළකා, භගන්දලා, පිත්තසමුට්ඨානා ආබාධා, සෙම්හසමුට්ඨානා ආබාධා, වාතසමුට්ඨානා ආබාධා, සන්නිපාතිකා ආබාධා, උතුපරිණාමජා ආබාධා, විසමපරිහාරජා ආබාධා, ඔපක්කමිකා ආබාධා,

කමමවිපාකජා ආබාධා, සීතං, උණ්හං, ජිඝචඡා, පිපාසා, උචචාරො, පසසාවො”ති.

<u>ධාතු මනසිකාරය</u>

*අත්‍ථි ඉමසමිං කායෙ පඨවීධාතු, ආපොධාතු, තෙජොධාතු, වායොධාතු ති.

*නෙතං මම අනිචචං ති. *නෙසො හමසමි දුකඛං ති. *න මෙසො අතතා අනතතා ති.

<u>සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්ය</u>

1.අනුපපනනානං පාපකානං අකුසලානං ධමමානං අනුපපාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිතතං පගගණ්හාති පදහ ති. (පලමු සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්යය)

2.උපපනනානං පාපකානං අකුසලානං ධමමානං පහානාය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිතතං පගගණ්හාති පදහ ති. (දෙවන සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්යය)

3.අනුපපනනානං කුසලානං ධමමානං උපපාදාය ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිතතං පගගණ්හාති පදහති. (තෙවන සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්යය)

4.උපපනනානං කුසලානං ධමමානං ඨිතියා අසමෙමාසාය භියොභාවාය වෙපුලලාය භාවනාය පාරිපූරියා ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිතතං පගගණ්හාති පදහති. (සිව්වන සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්යය)

මෙම භාවයෙහිහි දිට්ඨධම්ම වේදනීයව නිවන් අවබෝධය පිණිස පුද්ගලයා විසින් ප්‍රගුනකලයුතු තථාගතයාණන් වහන්සේ ගේ උපදෙස මෙඝිය සූත්‍රයෙන්

6-9 තෙන ච පන මෙඝිය භික්ඛුනො ඉමෙසු පඤ්චසු ධම්මෙසු පතිට්ඨාය චත්තාරො ධම්මා උත්තරිං භාවෙතබ්බා: අසුභා භාවෙතබ්බා රාගස්ස පහානාය, මෙත්තා භාවෙතබ්බා ව්‍යාපාදස්ස පහානාය, ආනාපානසති භාවෙතබ්බා විතක්කුපච්ඡෙදාය, අනිච්චසඤ්ඤා භාවෙතබ්බා අස්මිමානසමුග්ඝාතාය. අනිච්චසඤ්ඤිනො මෙඝිය අනත්තසඤ්ඤා සණ්ඨාති. අනත්තසඤ්ඤී අස්මිමානසමුග්ඝාතං පාපුණාති. දිට්ඨෙව ධම්මෙ නිබ්බානන්ති.

සිංහල තේරුම

6-9 මේඝිය ය, එ මහණහු විසින් මේ පඤ්ච ධර්මයන්හි පිහිටා මතුයෙහි සතර ධර්ම කෙනෙක් වැඩිය යුතුවහ: රාගයාගේ ප්‍රහාණය පිණිස අසුභයෝ වැඩිය යුතුවහ. ව්‍යාපාදයාගේ ප්‍රහාණය පිණිස මෛත්‍රිය වැඩිය යුතු ය. විතර්කෝපච්ඡේදය පිණිස ආනාපානසතිය වැඩිය යුතුය. අස්මිමානසමුද්ඝාතය පිණිස අනිත්‍යසංඥා වැඩිය යුතු. මේඝිය, අනිත්‍යසංඥා ඇතියහුට අනාත්මසංඥා සිටුනේ ය. අනාත්මසංඥා ඇතියේ අස්මිමානසමුද්ඝාතයට පැමිණෙයි. මෙම ආත්මයෙහිම නිර්වාණයට පැමිණෙයි.