

# **Medicine for the Mind**

Realisation of the Concept of  
Meditation vs Medication

This book has been compiled to be used as a tool by individuals who have the need to cure and heal their minds using Meditation techniques assigned to them

Author .....  
(The reader should insert their name as the Author and personalize this book)

Supported by the "Nissarana Noble Sharing" friends & devotees for free distribution

This book was compiled to be used by the Dhamma friends

Published by Upali Gunasekara of Sanasuma, Panadugama, Akuressa and Jayampathi Palipana of 81/3, Isipathana Mawatha, Colombo 5, with the support of devotees around the globe

# Contents

## Introduction

### Section 1 - Meditation chants in English

- 1.0 Vandana  
(Reflection on the qualities of the Buddha, the Dhamma & the Sangha)
- 2.0 Dependent Origination {(Paticca Samuppādaya) (The Why?)}
- 3.0 The Eight-fold Path {(Ariya Atṭhangika Magga) (The How?)}
- 4.0 Recollection of the Knowledge of the Buddha  
(Buddha Ñāna Sammasana Bhavanā)
- 5.0 Breathing Meditation (Ānāpāna sati Bhavanā)
- 6.0 The Recollection of the Virtues of the Buddha (Buduguna Bhavanā)
- 7.0 Radiation of Universal Love & Compassion (Mettā Bhavanā)
  - 7.1 Radiating and Living the Universal Love & Compassion
  - 7.2 How to win the trust of another
  - 7.3 Art of Forgiveness (finding the Peace in-between)
  - 7.4 Art of Radiating of Love & Compassion
  - 7.5 Merit (ānisamsa) of radiating Metta
- 8.0 Reflection on Death (Maranānussatī Bhavanā)
- 9.0 Reflection on the Thirty two parts of the Body (Kāyagatāsati Bhavanā)
- 10.0 Unpleasantness of this body (Asuba Bhavanā)
- 11.0 Qualities needed to overcome hindrances and develop meditation
  - 11.1 Managing the Five HINDRANCES
  - 11.2 Developing the Powers
  - 11.3 Building the Perfections
  - 11.4 Living the Four Stages of Mindfulness
  - 11.5 Seeing the Four Accomplishments
  - 11.6 Living the Eightfold path
- 12.0 The seven factors of Enlightenment (Satta Bojjhanga)
- 13.0 Qualities to consider in sustaining a good relationship
- 14.0 Meditation Notes

**Section 2** - Meditation chants in Sinhala (See separate content sheet)

**Section 3** - Selections from the Dhammapada

**Section 4** - Some Dhamma extracts summerised in Sinhala (Source unknown)

**Section 5** - The Essential Dhamma List

**Section 6** - Recommended events for a day retreat

# Introduction

The information collated in this book was used among devotees during discussions, counselling sessions and meditation programs during the 2008 rain (vassa) retreat. To comply with the numerous requests we have agreed to gather the most suitable information to be published for free distribution among friends and devotees.

This book also consists of other material published previously in the "Essential Dhamma List", "The Pāli Chanting book" and other leaflets published as part of the Nissarana Noble Sharing activity.

The concept and the title for this book were selected from a set of slides used to enhance the value of meditation among school children. We seem to spend a lot of time grooming this "human body" with little emphasis on what our mind does. The Buddha's teachings highlight how the mind is engaged with this body and the realisation needed by everybody that the mind is the forerunner to this body and not the other way around. To assist with this process of learning we have inserted some of the slides used in our School presentations called "What the Buddha Said".

## What the Buddha Said

**The Mind is the forerunner of all evil states; the repercussions and retribution associated with unwholesome deeds, you will have to carry in this body, just as the cart follows the ox that pulls it.**

### Verse 1. Suffering Follows the Evil-Doer

*Mind precedes all knowables,  
mind's their chief, mind-made are they.  
If with a corrupted mind  
one should either speak or act  
dukkha follows caused by that,  
as does the wheel the ox's hoof.*

**Explanation:** All that we experience begins with thought. Our words and deeds spring from thought. If we speak or act with evil thoughts, unpleasant circumstances and experiences inevitably result. Wherever we go, we create bad circumstances because we carry bad thoughts. This is very much like the wheel of a cart following the hoofs of the ox yoked to the cart. The cart-wheel, along with the heavy load of the cart, keeps following the draught ox. The animal is bound to this heavy load and cannot leave it.

# What the Buddha Said .....

**The Mind is the forerunner of all good states; if you are engaged in wholesome deeds, for all of the merit gained; this body will follow you like your own shadow.**

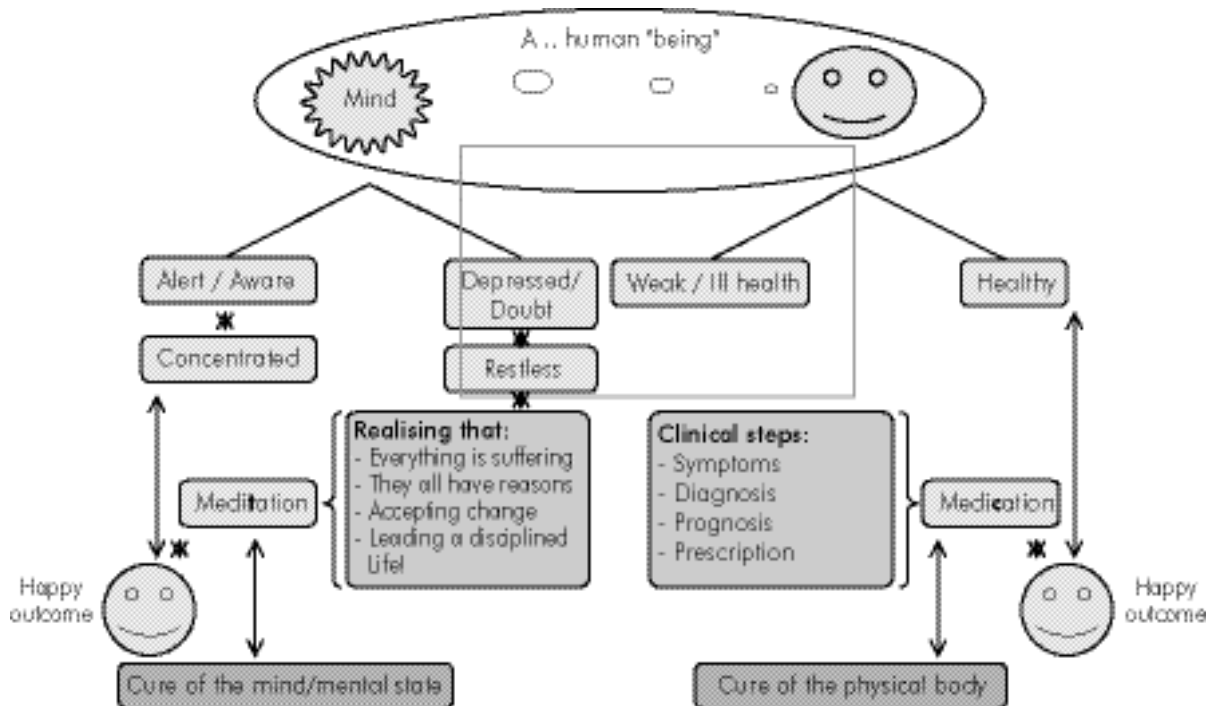
## Verse 2. Happiness Follows the Doer of Good

*Mind precedes all knowables,  
mind's their chief, mind-made are they.  
If with a clear, and confident mind  
one should speak and act  
good follows as one's shadow ne'er  
departing.*

**Explanation:** All that human being experiences springs out of his thoughts. If his thoughts are good, the words and the deeds will also be good. The result of good thoughts, words and deeds will be happiness. This happiness will never leave the person whose thoughts are good. Happiness will always follow him like his shadow that never leaves him.

When we consider this phenomenon and what we, as society follow as convention, we seem to give a lot more emphasis to the physicality of this body, rather than exercising or resting this mind. As the mind has no physical structure or a presence we are unable to comprehend what this mind is about or what it is made of. There are myths and scientific explanations that the brain is the mind. But according to the teachings of the Buddha this body is made of solids, liquids, gases & heat elements with a further mind element engaged at the time of conception.

The following two slides simply try to highlight what we do with the mind when depressed, or the body when sick.

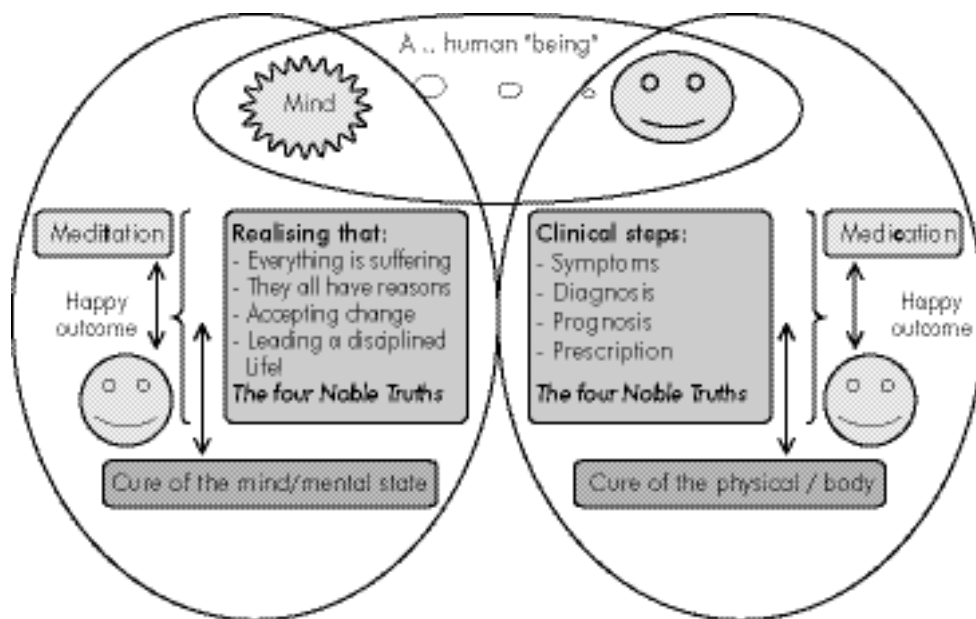


So when one is healthy in this body, one is happy!

When one is weak and ill in this body, one is unhappy! One then goes through the clinical process to cure oneself!

This seems to bring a temporary reprieve before the next bout or relapse of the illness occurs. In the same way, when one is aware and alert in the mind, one is happy! When one is depressed or has doubt, or is restless, one is unhappy! Most of the time one goes through a clinical process to cure oneself. Is this the right treatment? By “sedating” oneself, one automatically activates a hindrance in the mind.

The recovery of most depressions is slow and prolonged, as the prescription to sedate this body for a period is a hindrance for this mind to recover. This is the reason why one needs to accept what the mind is, what needs to be treated first, and then, to cure any physical wound that has been caused.



Interestingly, the cure for all illnesses in this body is referred to as Medication.

The cure to this mind is the ability for one to calm this mind and make it one-pointed with one’s thoughts. The simplest explanation is that this body experiences pain and obstruction as part of the consequences of our own unwholesome attitudes. The repercussions or the retribution is what is lived in this body as pain and obstruction. We seem to focus on the wound rather than the cause.

When one realizes this truth, one can focus on removing the cause and the associated defilements with their unwholesome behavior, so that there are no further physical consequences to this body with that reasoning.

We can compare the practice of Dhamma to a bottle of medicine a doctor prescribes for his patients. On the bottle is written the detailed instructions on how to take the medicine. But no matter how many hundred times the patient may read the directions & instructions, he is bound to die if that is all he does. He will gain no benefit from the medicine.

Before he dies he will complain bitterly that the doctor wasn't good and that the medicine didn't cure him. He will think that the doctor was a fake and the medicine was worthless. Yes, he had only spent his time examining the bottle and reading the instructions. He hadn't followed the advice of the doctor to take the medicine. However, if the patient had actually followed the doctor's advice and taken the medicine regularly as prescribed, he would have recovered.

Doctors prescribe medicine to eliminate diseases from the body. The Teachings of the Buddha are prescribed to cure diseases of the mind and bring it back to its natural healthy state. So the Buddha can be considered to be a doctor who prescribes cure for the illnesses of the mind which are found in each one of us without exception. When you see these illnesses of the mind, does it not make sense to look to the Dhamma as support, as medicine to cure your illnesses.

So, to overcome these conditions, one should follow these golden rules:

- Accept that the mind is the greatest, and the forerunner to this body
- Be able to abstain from all unwholesome deeds
- Accept that all your experiences are selected by you with a "BECAUSE"  
(eg. Beauty is in the eyes of the beholder)
- All causes have their consequences, good and bad
- This mind needs Cure with Meditation in the same way we treat the body with Medication
- See how a disciplined life brings the concentration and wise attention with spontaneity
- Reform your blameful nature and begin to reward all causes and deeds around you
- Be able to overcome all anger and hatred
- Be able to accept other people and their opinions
- Be able to bear all losses and be patient with every outcome

# SECTION 1 - MEDITATION CHANTS IN ENGLISH

## 1.0 Vandanā

(This is repeated three times before starting any chanting or discussion program.)

### **Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x)**

Homage to Him, the Blessed One, the Exalted One, the Fully Enlightened One.

### **Buddha Vandanā**

**Iti pi so Bhagavā Araham Sammā-sambuddho. Vijjā-carana sampanno Sugato Lokavidu Anuttarro Purisa-damma-sarathi Sathā deva-manussanam Buddho Bhagavāti**

**Buddha ratanam yāva nibbanam saranam gacchāmi**

Translation – Homage to the Buddha.

Thus indeed, is that Blessed One: He is the Holy One, fully enlightened, endowed with clear vision and virtuous conduct, sublime, the knower of the knower worlds, the incomparable leader of men to be tamed, the teacher of gods and men, enlightened and blessed. I go for refuge to the Buddha until I reach Nibbāna.

### **Dhamma Vandanā**

**Svākkhāto Bhagavatā Dhammo Sanditthiko Akāliko Ehi-passiko Opanayiko Paccattam veditabbo viññuhiti.**

**Dhamma ratanam yāva Nibbānam saranam gacchami**

Translation – Homage to the Teachings

The Dhamma of the Blessed One is perfectly expounded; to be seen here and now; not delayed in time; inviting one to come and see; onward leading (to Nobbana); to be known by the wise, each for himself. I go for refuge to the Dhamma until I reach Nibbāna.

### **Sangha Vandanā**

**Supati-panno Bhagavato sāvaka sangho, Ujupati-panno Bhagavato sāvaka sangho. Nāya-patipanno Bhagavato sāvaka sangho. Sāmici-patipanno Bhagavato sāvaka sangho Yadidam cattāri purisa yugani atthapurisa-puggalā Esa Bhagavato sāvaka sangho āhu-neyyo, pāhu-neyyo, Dakkhi-neyyo, anjalikaraniyo, anuttaram puññakkhettam Lokassati.**

**Sangha ratanam yāva nibbānam saranam gacchāmi**

Translation – Homage to the Disciples of the Buddha

The Sangha of the Blessed One's disciples is of good conduct the Sangha of the Blessed One's disciples has entered on the straight way; the Sangha of the Blessed One's disciples has entered on the proper way, the Sangha of the Blessed One's disciples has walked on the correct way, that is to say; the Four Pairs of Men, the Sangha Types of Persons; the disciples of the Blessed One is fit for hospitality, fit for , fit for offerings, and fit for reverential salutation, as the incomparable field of merit for the world. I go for refuge to the Sangha until I reach Nibbāna.

The Sangha, the Order of the Blessed one's disciples is of upright conduct;  
The Sangha, the disciples of the Blessed one is of wise conduct,  
The Sangha, the disciples of the Blessed one is of dutiful conduct,  
The Sangha, the order of disciples of the Blessed one,

Namely, these Four Pairs of Persons

is worthy of offerings;  
is worthy of hospitality;  
is worthy of gifts;  
is worthy of reverential salutation,

as the incomparable field of merit for the world.  
I go for refuge to the Sangha until I reach Nibbāna.

## 2.0 Dependent Origination (Patichcha Samuppāda)

### Anulōma (adaptation)

Avijā paccayā sañkharā. Sañkharā paccayā viññānañ. Viññāna paccayā nāmarūpaṃ Nāmarūpa paccayā salāyatanañ. Salāyatana paccayā phassō. Phassa paccayā vēdanā. Vēdanā paccayā thanhā. Thanhā paccayā upādanaṃ Upādana paccayā bhavō. Bhava paccayā jāthi. Jāthi pachchayā Jarā Maranaṃ , sōka paridēwa dukkha dōmanassupāyāsa sambhavanti.

Evametmassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayō hoti

### Patilōma (reverse)

Avijjāyatveva asēsa virāga niorōdā Sañkhara nirōdhā. Sañkharā niorōdhā Viññāna nirōdhō. Viññāna niorōdhā Nāmarūpa nirōdhō. Nāmarūpa niorōdhā Salāyathana nirōdhō. Salāyathana niorōdhā Phassa nirōdhō. Phassa niorōdhā Vēdanā nirōdhō. Vēdanā niorōdhā Tanhā nirōdhō. Tanhā niorōdhā Upādana nirōdhō. Upādana niorōdhā Bhava nirōdhō. Bhava niorōdhā Jāti nirōdhō. Jāti niorōdhā Jarā Marana, sōka paridēwa dukka dōmanassupāyāsa nirujjhañtī.

Evamethassa kevalassa dukkhakkhandassa nirōdō hoti

Avijā	: Ignorantly one exists
Sañkharā	: creates conceptions
Viññānañ	: saved in the mind
Nāmarūpa	: as mental formations
Salāyathana	: associate with the six sense faculties
Phassa	: makes contact with
Vēdanā	: experiences the nature of clinging
Tanhā	: develops the craving
Upādana	: creates the possessiveness
Bhava	: repeats the need
Jāti	: being born or given birth
Jarā	: constantly decaying & deminishing
Marana	: comes to an end, death, ceases to be
Sōka	: experiences grief
Paridēwa	: lamentation
Dukkha	: suffering
Dōmanassa	: the associated pain
Upāyāsa	: expression of the pain

### 3.0 Ariyo Atthangiko Maggo (The Eight Fold Path)

Ayan kho sā majjhimā patipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhu-karani ñāna-karanī upasamāya abhiññāya sambodhāya Nibbānāya sanvattati. Ayam-eva ariyo atthangiko maggo.

1. **Sammā-ditthi:** Dukkhe ñāṇaṇ, dukkha-samudaye ñāṇaṇ, dukkha-nirodhe ñāṇaṇ, dukkha-nirodha-gāminiyā patipadāya ñāṇaṇ
2. **Sammā-sankappo:** Nekkhamma-sankappo, avyāpāda-sankappo, avihinsāsankappo.
3. **Sammā-vācā:** Musā-vādā veramanī, pisunāya vācāya veramanī, pharusāya vācāya veramanī, samphappalāpā veramanī.
4. **Sammā-kammanto:** Pānātipātā veramanī, adinnādānā veramanī, kāmesu micchācārā veramanī.
5. **Sammā-ājīvo:** Micchā-ājīvan pahāya, sammā-ājīvena jīvikan kappeti.
6. **Sammā-vāyāmo:**

Sanvarappadhāna: Anuppannānaṇ pāpakānaṇ akusalānaṇ dhammānaṇ anuppādāya, chandam janeti vāyamati viriyan ārabhati cittam pagganhāti padahati.

Pahānappadhāna: Uppannānaṇ pāpakānaṇ akusalānaṇ dhammānaṇ pahānāya, chandam janeti vāyamati viriyan ārabhati cittam pagganhāti padahati.

Bhāvanāppadhāna: Anuppannānaṇ kusalānaṇ dhammānaṇ uppādāya, chandam janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam pagganhāti padahati.

Anurakkhappadhāna: Uppannānaṇ kusalānaṇ dhammānaṇ nhitīyā asammosāya bhīyyo-bhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā, chandam janeti vāyamati viriyam ārabhati cittam pagganhāti padahati.

7. **Sammā-sati:** Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiññā-domanassaṃ

... vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiññā-domanassaṃ.

... citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiññā-domanassaṃ.

... dhammesu dhammānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiññā-domanassaṃ.

8. **Sammā-samādhi:** Vivicc'eva kāmehi, vivicca akusalehi dhammehi, savitakkaṃ, savicāraṃ, vivekajaṃ pīti-sukhaṃ — panhamajjhānaṃ pasampajja viharati.

Vitakka-vicārānaṃ vūpasamā, ajjhattaṃ sampasādanaṃ, cetaso ekodibhāvaṃ, avitakkaṃ avicāraṃ, samādhijaṃ pīti-sukhaṃ — dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati.

Pītiyā ca virāgā upekhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañcakāyena panisanvedeti, yantaṃ ariyā ācikkhanti: upekhako satimā sukha-vihārī'ti—tatiyajjhānaṃ upasampajja viharati.

Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubb'eva somanassadomanassānaṃ atthagamā, adukkham-asukhaṃ upekhā-satipārisuddhiṃ—catutthajjhānaṃ upasampajja viharati.

## The Noble Eightfold Path (English Translation)

This is the *Middle Way* realised by the Perfect One, which gives rise to vision and knowledge, which leads to peace, wisdom, enlightenment, and Nibbāna—the Noble Eightfold Path.

1. **Right View:** Of suffering, of its origin, of its cessation, of the way leading to the cessation of suffering.
2. **Right Intention:** Of renunciation, free from craving; of good will, free from aversion; of compassion, free from cruelty.
3. **Right Speech:** Abstaining from false speech, abstaining from malicious speech, abstaining from harsh speech, abstaining from useless speech.
4. **Right Action:** Abstaining from taking life, abstaining from stealing, abstaining from sensual misconduct.
5. **Right Livelihood:** Giving up wrong livelihood, earning one's living by a right form of livelihood.
6. **Right Effort:** Determination to prevent unarisen evil, unwholesome states of mind from arising, by making the effort, arousing energy, applying the mind, and striving.

Determination to abandon evil, unwholesome states of mind that have already arisen, by making effort, arousing energy, applying mind, and striving.

Determination to develop wholesome mental states that have not yet arisen, by making effort, arousing energy, applying mind, and striving.

Determination to maintain and perfect wholesome mental states already arisen, and not to allow them to disappear, but to bring them to growth, to maturity, and to the full perfection of development by making effort, arousing energy, applying mind, and striving.

**7. Right Mindfulness:** One contemplates on:

- the body in the body ardent, clearly comprehending, mindful, having subdued longing and grief for to the world.
- contemplating feelings in feelings ardent, clearly comprehending, mindful, having subdued longing and grief for to the world
- contemplating mind in mind ardent, clearly comprehending, mindful, having subdued longing and grief for to the world.
- contemplating phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending, mindful, having subdued longing and grief for to the world

**8. Right Concentration**

Quiet, secluded from sense pleasures, secluded from unwholesome states of mind, one enters and dwells in the first jhāna, which is accompanied by applied thought and sustained thought, with rapture and happiness born of seclusion.

With the subsiding of applied thought and sustained thought, one enters and dwells in the second jhāna, which has internal confidence and unification of mind, is without applied thought and sustained thought, filled with rapture and bliss born of concentration.

With the fading away of rapture, one dwells in equanimity, mindful and discerning, and one experiences in one's own person that bliss of which the noble ones say, "Happily lives one who is equanimous and mindful." Thus one enters and dwells in the third jhāna.

With the abandoning of pleasure and pain, and with the previous disappearance of joy and grief, one enters and dwells in the fourth jhāna, which has neither pain nor pleasure, purity of mindfulness, and equanimity.

## 4.0 Buddha Ñāṇa Sammasana – Bhavanā

Dukkhe ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect with the knowledge relating to suffering

Dukkha Samudaye ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect with the knowledge relating to the cause of suffering

Dukkha Nirodhe ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect with the knowledge relating to the eradication of suffering

Dukkha Nirodha Gamini Patipadāya ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect with the knowledge relating to the path to freedom from suffering

Attha Patisambhide ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in teaching the meaning of phenomena as they are

Dhamma Patisambhide ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in teaching the nature of phenomena as they are

Nirutthi Patisambhide ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in using meaningful words to deliver the nature and the phenomena as they are

Patibhaana Patisambhide ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in explaining the phenomena instantaneously linking the objects

Indriyaparo Pariyatte ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in understanding the world with all his sense faculties and also with extra sensory perception

Asayānusaye ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in accessing the defilements that are conscious and suppressed

Yamaka Pāṭihāriye ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in the performance of miracles

Mahā Karunā Samāpattiye ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in radiating great love, kindness and compassion

Sabbaññuta ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in omniscient knowledge (knowing all)

Anāwaraṇa ñāṇa Buddha ñāṇa

The Buddha is perfect in revealing the world as it is

Emehi Buddha Ñaṇehi, samannagatan sammā sambuddham taṃ;  
Aham sirasā namami x 3

## 5.0 Anāpāna sati Bhavanā (Breathing meditation)

The term Ānāpānasati means, mindfulness established on an object, all of the time, with each in and out breath. Initially one establishes mindfulness on the breathing itself. Then on different kinds of feelings, different states of mind, different characteristics of impermanence and finally on relinquishment which is the ultimate objective of the Ānāpānasati meditation.

This method of practising Ānāpānasati meditation as explained in the Ānāpānasati Sutta in the Majjhima Nikāya, is complete in itself. One should be able to understand this and practise this method comparatively more easily than methods in other literature. This method is designed in line with the Four Foundations of Mindfulness (Sathara Satipathāna). As soon as this method is practised completely with all sixteen steps or stages, the four Satipattahāna are fulfilled in themselves. These being fulfilled, the Seven Factors of Enlightenment (Sattha Bojjanga) are perfected automatically. Thus clear vision and deliverance are perfected on their own accord in the most natural way.

Each person who practises this meditation must select his teacher and be guided on how their character behaves with this meditation method. The rest of the meditations will complement this meditation method.

Sō satōva assasatī, sathō passasasatī  
One inhales mindfully, exhales mindfully

Dīghaṃ vā assasañtō dīghaṃ assasāmī ti pajānātī, dīghaṃ passasāmī ti  
pajānātī.

Inhaling a long breath, one knows 'I am inhaling a long breath'. Exhaling a long breath, one knows 'I am exhaling a long breath.'

Rassaṃ vā assasañtō rassaṃ vā assasāmī ti pajānātī, Rassaṃ vā passasato  
rassaṃ vā passasāmī ti pajānātī.

Inhaling a short breath one knows 'I am inhaling a short breath'. Exhaling a short breath one knows 'I am exhaling a short breath.'

Sabbakāya patisaṃ vēdī assasissāmī ti sikkatī, Sabbakāya patisaṃ vēdī  
passasissāmī ti sikkath-

One trains oneself thinking 'I am inhaling, experiencing the whole body'.  
One trains oneself thinking 'I am exhaling, experiencing the whole body.'

Passambhyaṃkāya sañkāraṃmassasissāmī ti sikkātī, passambhayaṃ kāya saṃ  
kāraṃ passasissāmī ti sikkatī.

One trains oneself thinking 'I am inhaling, quietening the constituents of the body.' One trains oneself thinking 'I am exhaling, quietening the constituents of the body.'

Pīti patisaṃvedī assasissāmī tī sikkātī, Pīti patisaṃvedī passasissāmī tī sikkatī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, experiencing joy'. One trains  
oneself thinking 'I am exhaling, experiencing joy.'

Suka patisaṃvedī assasissāmī tī sikkātī, Suka patisaṃvedī passasissāmī tī  
sikkatī,  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, experiencing happiness.' One  
trains oneself thinking 'I am exhaling, experiencing happiness.'

Citta sankhāra patisaṃvedī assasissāmī tī sikkātī, Citta sankhāra patisaṃvedī  
passasissāmī tī sikkatī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, experiencing formation of mind.'  
One trains oneself thinking 'I am exhaling, experiencing formation of  
mind.'

Passambhayaṅ cittasaṅkaraṃ assasissāmī tī sikkātī, Pasambhayaṅ  
cittasaṅkaraṃ passasissāmī tī sikkatī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, experiencing the constituents of the  
mind.'  
One trains oneself thinking 'I am exhaling, experiencing the constituents of the  
mind.'

Citta patisaṃvedī assasissāmī thī sikkāthī, Citta patisaṃvedī passasissāmī thī  
sikkathī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, experiencing the mind.' One  
trains oneself thinking 'I am exhaling, experiencing the mind.'

Abbippa mōdayaṅ cittaṅ assasissāmī thī sikkāthī, Abbippa mōdayaṅ cittaṅ  
passasissāmī thī sikkathī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, causing the mind to rejoice.' One  
trains oneself thinking 'I am exhaling, causing the mind to rejoice.'

Samādahan cittaṅ assasissāmī thī sikkāthī, Samādahan cittaṅ passasissāmī  
thī sikkāthī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, composing the mind.' One trains  
oneself thinking 'I am exhaling, composing the mind.'

Vimōchayan cittaṅ assasissāmī thī sikkāthī, Vimōchayan cittaṅ passasissāmī  
thī sikkāthī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, causing the mind to be released.'  
One trains oneself thinking 'I am exhaling, causing the mind to be  
released.'

Anichchānupassī assasissāmī thī sikkāthī, Anichchānupassī passasissāmī thī  
sikkāthī.  
One trains oneself thinking 'I am inhaling, contemplating on impermanence.'  
One trains oneself thinking 'I am exhaling, contemplating on  
impermanence.'

Virāgānupassī assasissāmī thī sikkāthī, Virāgānupassī, passasissāmī thī sikkāthī.

One trains oneself thinking 'I am inhaling, contemplating on dispassion.'  
One trains oneself thinking 'I am exhaling, contemplating on dispassion.'

Nirōdānupassī assasissāmī thī sikkāthī, Nirōdānupassī passasissāmī thī sikkāthī.

One trains oneself thinking 'I am inhaling, contemplating on cessation.' One trains oneself thinking 'I am exhaling, contemplating on cessation.'

Pati nissaggānupassī assasissāmī thī sikkāthī, Pati nissaggānupassī passasissāmī thī sikkāthī.

One trains oneself thinking 'I am inhaling, contemplating on rejection.' One trains oneself thinking 'I am exhaling, contemplating on rejection.'

## 6.0 The Recollection of the Virtues of the Buddha (Buduguna)

- The Three Qualities often repeated when referring to the teachings of the Buddha.

Namo Tassa Bhagavato : Compassion (Homage to the Exalted One)  
Arahato : Purity (the Exalted, the worthy)  
Samma Sambuddhassa : Wisdom (the Fully Enlightened)

- The concept of the Buddha, Dhamma and the Sangha

The "Triple Gem" or the "Trivida Ratne" is where these qualities are identified. The concept of the Buddha, Dhamma and the Sangha is a "Phenomenon" that is universal and is followed by all human beings without them knowing or being aware of it. This in layman's terms:

- The Buddha is the founder or the person who investigated (the teacher) of who, what, why, how, etc a "Human Being" is all about.
- The Dhamma is all about what the Buddha discovered or what was revealed (the teaching) from his findings; also known as the teachings.
- The Sangha are those who have gone from home to a state of homelessness to live according to the Buddha's teachings.

So the Triple Gem represents the teacher, the teachings and the followers.

- The Nine qualities (Nava Arahadi Buduguna) that every Buddha will demonstrate (These qualities are contained in the Ithipiso baghava chant).

### **Araham:** The Accomplished Destroyer of Defilements

This Virtue shows stainless purity, true worth and the accomplishment of the end, Nibbana. The Buddha is first named as an Arahant, as were his enlightened Followers, since he is free from all defilements, without greed, hatred and delusion, rid of ignorance and craving, having no "assets" that will lead to a future birth, knowing and seeing the reality here and now.

### **Samma Sambuddho:** A Buddha Perfected by Himself

This emphasizes the majesty of one who has awakened by wisdom to the truth found in his own heart and by his own labours. He owes his Enlightenment to none; it is not the work of a god granting it to him nor is he an enlightened messenger from on high, nor again, an incarnation of some god. Born as a human being, he has gone beyond the limitations of humanity, and he has declared that what he has done, others too, may do. They are not found frequently, these Fully Awakened Ones, and only when the Heart of Dhamma is no longer known will one of them appear and awaken to enlightenment after lives of preparation as a Bodhisatta.

### **Vijja-Carana-Sampanno:**

Perfect in Clear Knowledge and Compassionate Conduct.

Both wisdom and compassion have a part in this virtue, where balanced and developed to their highest degree, they show the nature of a Buddha. Wisdom sees non-self, voidness, emptiness; compassion sees suffering beings blinded by ignorance and craving. Out of this seeming contradiction the very fruitful life of a Buddha is born.

**Sugato:** Supremely Good in Presence and in Destiny

His going was good” both in his life and its end when he reached final Nibbana. His going forth in the world was out of Compassion for people in their need for help, in sickness, due to defilements or sometimes because of social oppression and injustice. The final going might be described as compassionate; showing as it did the way to others, or as wise, illustrating the way out of all conflict.

**Lokavidū:** Knower of the Worlds

This is a characteristic with wisdom, the knowing perfectly through meditation and insight of the nature of all the various worlds in the universe, as well as, the world of ours.

**Anuttaro Purisadamma-Sārathi:**

Incomparable Master of Those to be Tamed

This virtue again is a balance of wisdom and compassion. Taming people is a hard business and we know that the Buddha had some tough customers. But he was successful even with the very difficult people, though, of course, due to their different capacities, that taming did not lead to the same results for everyone.

**Satthā Deva-Manussānam:** Teacher of Devas and Humanity

Most religious teachers will certainly be instructors of humanity but they are taught by whatever divine (devas) source they conceive. Through his wisdom the Buddha was the Teacher of both, answering not only questions put to him by human beings but those posed by the gods as well.

**Buddho:** Awakened and Awakener

This shows the Buddha’s wisdom leading to Awakening or enlightenment, and his compassion as Awakener of others.

**Bhagavā:** The Lord of Skillful Means Apportioning Dhamma

This word seems to be related to the root Bhaj, having the meaning of analysis, hence of wisdom but apportioning of Dhamma to others was done very skilfully and hence compassionately. It is customary to render this untranslatable word “Lord” or “Exalted One,” which of course in Buddhist usage, does not imply in any supernatural being.

May these words help to bring the Buddha in to your own heart.

**Sādhu Sādhu Sādhu (Excellent!!)**

(Part of this information was extracted from the book “Buddha, My Refuge” by Bikkhu Kantipalo)

## 7.0 Radiation of Universal Love & Compassion (Mettā Bhavanā)

### 7.1 Radiating and Living the Universal Love & Compassion

This is one of the most important practices in meditation that people should cultivate. It can be tailored and personalised to suit the needs of any individual. The hardest to apply compassion on are one's enemies. One should learn to see everybody as a **friend** or a **friend before**. Try repeating this meditation as many times and where possible in multiples of 9.

Once you have radiated this compassion you need to see the transaction that you have entered into. When you wish good upon another and they accept what you have offered with a "Thank you," you should be mindful to acknowledge this by saying "it's a pleasure" or "you are welcome". At the same time, if another has wished you this compassion then make sure you say "thank you" to the generous donor. You do not know when another wishes you this compassion and when they accept your generosity. So become mindful to say "thank you" & "it's a pleasure" to every one you meet as this completes the transaction of the meritorious deed.

Thus a person who lives the maithree or Compassion will always be saying **"thank you for what I received", "it is a pleasure" or "you are welcome" as acknowledgement of what they have radiated, and welcome rewarding** the compassionate mindfulness to them and others. May be you can now go the extra mile by saying "it's Okay", "that's Okay", "I'm Okay", "we are Okay" and accepting & bearing up all the losses in every relationship and its transactions.

May "I" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May my "Teachers" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May my "Mother & Father" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May my "Brother/s & Sister/s" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May my "Friends & Relatives" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May my "Neighbours" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May all living beings within this "Village" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May all living beings within this "Country" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May all living beings on this "Earth" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

May all living beings in the "Universe" be Happy; Healthy; Peaceful & Content

These chants can be customised to suit your needs by adding any new relationship that you may want to focus your attention on.

The following statements can also be used to assist with the confirmation to oneself of one's commitment and determination. This will allow one to free oneself from much aversion, ill will, anger, hatred, revengeful attitudes, guilt, doubt, shamelessness, shamefulness, fear, etc.

I will not get "Angry"; I will have "Patience"  
I will not "Hate" another; I will have "Patience"  
I will not "Harm" another; I will have "Patience"  
I will not take "Revenge" on another; I will have "Patience"

I ask forgiveness from "Myself"; I forgive "Myself"  
I ask forgiveness from "Others"; I forgive "Others"

I am sorry for harbouring ignorant perceptions of another

Here is a simple meditation that you can do so you can cleanse yourself within. "Ignorantly" we seem to make perceptions and then live the consequences of these perceptions. We are unable to accept most of ourselves or the Dhamma, as most of us have a chosen way to live with science as a condition, which conforms to experimentation and the process of conclusion with only a logical or analytical outcome. If you can live a balanced life with Science and the Dhamma it will give you a more beneficial outcome.

Also consider the following statement: "**say little, hear more; show little, see more**". Try to live by this statement as you will become humble and humane within the Dhamma.

If you can consider the following meditation and continue living the compassionate (metta) meditation you will gain a lot of freedom from your past and the stacked up defilements. By identifying each of your relationships or the roles you play as a daughter, sister, aunt, mother, spouse, friend, peer, employee, leader, consumer, member, etc (all that's applicable to you) , apply the conditions of transactions.

**Thank you** (for all you may have received from every relationship)

**Welcome** (acknowledging what others have accepted from you and recognising what you have given them)

**Well-done** (rewarding yourself and others for all the good and the restraint from doing any wrong)

**I'm sorry** (unconditionally asking for forgiveness for all wrongs done knowingly or unknowingly)

**I'm Okay / We're Okay** (unconditionally asking for forgiveness for all wrongs done knowingly or unknowingly)

**It's Okay / That's Okay** (the bearing up of all eventualities and the application of forgiveness)

This way of applying the metta meditation is how to live the metta rather than just to radiate the metta to another. When you think of a person or see / meet a person, if you are able to say these words as the greeting to another, then from that moment onwards you will not have any aversion or a bad word or a blameful attitude towards the other person. You will only have a kind word and a forgiving attitude towards another. Try this way of living. It will not cost you anything extra, but will save you medical expenditure and help you experience a lot more serenity & tranquillity.

## 7.2 How to win the trust of another

If you were to consider the pressures we are all under, bringing up our children in society, you will see the qualities, etiquette, morality, etc. that you need to adhere to and instill within a child. Here is a little guide using the five precepts and other qualities that might assist to measure and build the trust to offer the independence and the freedom of growth.

- 1) The promise to refrain from killing  
Demonstrating that you will **not hurt yourself or another**
- 2) The promise to refrain from taking things that don't belong to you  
Demonstrating that you are **content with what you have**
- 3) The promise to refrain from sexual misconduct  
Demonstrating that you are **ethical and moral with your principles**
- 4) The promise to refrain from saying things that are untrue  
Demonstrating that you are **open, revealing and sharing**
- 5) The promise to refrain from intoxicating oneself  
Demonstrating that you will **never be lured; fearful of the consequences**
- 6) Demonstrating that **you have the will to abstain and live upto all promises**
- 7) Demonstrating that you are **accountable responsible for your actions**
- 8) Demonstrating that you practise **patience and tolerance**
- 9) Demonstrating that you are **aware & awake**
- 10) Demonstrating that you are **supportive of another and obedient**

In all circumstances, all the answers you construct should be able to be "lived" by all persons involved with the answers.

Each of the answers should consist the following:

- A level of Obedience (gratitude towards others)
- A compromised level of your needs (compensated where needed)
- The ability to win and sustain the Trust of another (within you & towards another)
- Never have any regret of the past with the outcome
- Never have any guilt with the outcome
- Never have any remorse or revenge with the outcome
- Never have any blame with the outcome

## Explanation of the answers:

The answers that one needs in life should always include three components.

- 1) **Obedience towards yourself and another.** This is how one measures the levels of gratitude one needs as credits to fulfill future transactions. This part of the answer is of great importance towards the commitment from another. It is from this appreciation that one's kind and compassionate nature (metta & karuna) is measured.
- 2) **Compromised component** of ones needs. If one is able to incorporate all of ones needs, so much the better. I feel that most of the time one just needs to consider the future and leave room for adjustability. It should include all the 3rd party needs as well. When the portion of ones needs gets larger one's self-joy (the quality of "muditha") is developed and increased. This is a very important quality within one to be fulfilled and maintained if one is to eradicate guilt from the outcome. If the levels of self-joy and the kindness are not proportionate, then one has guilt within one where karuna is greater and self-joy is less. If by any chance the ratios are the other way around, then one becomes a debtor to the others in this samsara (this is a phenomenon which can be discussed further.)
- 3) **Trust increased** with the outcome of ones answer. As mentioned all relationships consists of three "ships". These are friendship, partnership & companionship. All these have their qualities and conditions that are unique to the individuals. The only thing that is common across these three is the trust that is needed to bind them together. If the trust with relationships with "obedience" or "yourself" or "the others" is tarnished in anyway, then there is great difficulty in accomplishing the goals and also maintaining the "ships."

Further the phenomenon of accomplishment has four qualities to be investigated.

**The Will** (*chanda*) to achieve and accomplish. Now consider the components as mentioned previously. They are the fulfilment of obligation, capturing of the compromised need and increasing the trust as the conditions to be incorporated as part of the answer. Once the will, need, the liking and intention to achieve such an outcome have been developed, one needs to see if the **knowledge** (*citta*) is there to construct and implement such an answer. It is then that one needs to investigate the expectations of the other and oneself. One needs to know the requirement of each other. These requirements should be realistic. In some instances the answer should consider the unity in the trust as this is a core component in the outcome. Once one has gathered the knowledge one needs to identify the **effort** (*viriyā*). This is to identify the *ability to achieve, priority and the sustenance* of one's goal. It is here that most of us get confused as the liking to do some of these things with the emotions takes us on a wild tour. Be considerate as to how to devolve the emotion for the executable components. Now that one has the priority of effort in place, one needs **wise attention** (*mimamsa*) sorted out. This part of the solution is the future. The future is all about the hindrances that one has to face implementing / sustaining the goal. When there are obstructions from others as time moves on one needs to be *spontaneous* and have the *wise attention* to prioritise one's needs. When one considers the future make sure that one has the *value, importance and the life priorities* structured. This gives a good bench mark to structure wise attention.

## 7.3 Art of Forgiveness (Finding the Peace in-between)

Here are some statements when read, will allow the person reading to associate a problem or incident in the past and find the necessary forgiveness. This requires the person to have first accepted that they have been or are in the wrong and to be able to achieve a level of self-confession. This will allow the person to free themselves and may be others from their past as well.

- To forgive “yourself” means not to hold on to the past or make the same mistakes again. (You need to admit that what you may have done in the past could be wrong and let go of some perceptions).
- To participate in the joys of the present, you must let go the past ... you must forgive.
- Forgiveness is to compassionately move forward from what is good to what is better. (Mountaineers climb Everest using base & stage camps).
- To forgive is to remember the kind thoughts you gave in the past. All the rest needs to be forgotten.
- To forgive is to have forgotten as well.
- To forgive is to have an attitude that makes big things seem smaller. (Always deflate your balloons as it is easier to carry around).
- To accept yourself and others “unconditionally” is forgiveness.
- Forgiveness dissolves the compulsive need to prove that you are right.
- If you can forgive others you have the power & strength to free them from their past.

Three Magic Words to Smoothen a Relationship “I am sorry”

The Noblest Revenge is to have “Forgiven”

If one is to build the Peace in-between then one should consider how the following statements are lived. The five pieces that are needed to find that “peace within and in-between” are as follows:

- Learn how to **GIVE-IN** (always consider that everything is just a perception and giving-in and supporting others in good deeds is the noblest thing that you can do to get a peaceful outcome)
- Learn how to **GIVE-UP** (always make sure that once you have given-up you continue to support others as you still need the outcome of what the others are executing)
- Learn how to **PUT-UP** (this is the most neutral way to behave. Always consider another’s opinion & judgment and support the outcome until you get your share of the output)
- Learn how to **SUPPORT IN SILENCE** (try not to debate; it will only bring aversions in the answers that you are looking for. Always look to support another)
- Learn to **TRUST** all who concern you (this way there will never be regret, guilt, blame or remorse as you will support and trust all outcomes)
- Learn to be **ACCOUNTABLE** for all your actions (this will always increase another’s trust in you)

## 7.4 Art of Radiating of Love & Compassion

Let me be a person who has an attitude to radiate **“love & compassion”** towards another

Let me be a person who has an attitude that can **“trust”** another

Let me be a person who is **“shy & frightened”** to get **“angry”** with another

Let me be a person who is **“shy & frightened”** to **“hate”** another

Let me be a person who is **shy & frightened** to **“blame”** another, but be able to **“reward”** another

May I become **“happy & content”** being amongst others’ **“comforts and opinion”**

May I become **“calm”** around others’ **“restlessness”** bearing as much **“loss as I can face”**

May I **be happy, be healthy, be peaceful, be confident & be wise** within myself.

May my parents, my teachers, my wife & children, my brothers & sisters & all of my relatives

Have an attitude to radiate **“love & compassion”** towards one another

Let them have an attitude that can **“trust”** another

Let them be **“too shy & frightened,”** to get **“angry”** with another

Let them be **“too shy & frightened”** to **“hate”** another

Let them be **“too shy & frightened”** to **“blame”** another but be able to **“reward”** one another

May they be **“happy & content”** being amongst others’ **“comforts and opinions”**

May they be **“calm”** around others’ **“restlessness”** bearing as much **“loss as they can face”**

May they **be happy, be healthy, be peaceful, be confident & be wise** within themselves.

May my neighbours, my friends, my enemies and all of the people in this world have an attitude to radiate **“love & compassion”** towards one another

Let them have an attitude that can **“trust”** another

Let them be **“too shy & frightened”** to get **“angry”** with another

Let them be **“too shy & frightened”** to **“hate”** another

Let them be **“too shy & frightened”** to **“blame”** another but be able to **“reward”** one another

May they be **“happy & content”** being amongst others’ **“comforts and opinion”**

May they be **“calm”** around others’ **“restlessness”** bearing as much **“loss as they can face”**

May they **be happy, be healthy, be peaceful, be confident & be wise** within themselves.

**May every “living being” in this world be happy, be healthy, be peaceful & have patience**

## 7.5 Merit (ānisaṃsa) of doing Mettā (11 factors of the Mettanisaṃsa Sutta)

You should know why you cultivate compassion within yourself. Buddha says that a person who cultivates love & compassion achieves the four Brahma Viharas. They will also have the following additional qualities developed within them. Recognise the value and importance of these qualities in your day to day life and reap the benefit of sowing metta.

- **Sukham Supati** - one sleeps and rests well. Do this with a purpose & not to lay about day-dreaming
- **Sukham Paṭibujjhati** - one wakes up well from sleep and rest. Do this with a purpose & not to lay about day-dreaming
- **Na pāpakaṃ supiṇaṃpassati** - one does not have any type of dreams as these are mainly associated with doubt or desire, creating more illusions & imagination
- **Manussānaṃ piyo hoti** - one will be found pleasant by human beings
- **Amanussānaṃ piyo hoti** - one will be found pleasant by other beings
- **Devatā rakkhanti** - one will be protected by beings living in the Deva and Brahma realms.
- **Nāssa aggi vā visam vā satham vā kamati** - one will never be harmed by fire or heat or poison or be injured by a weapon or tool or device (this covers all modes of transport, places of work, etc.)
- **Tuvaṭṭaṃ cittaṃ samādhivati** - through one's mindfulness one comes to have a concentrated & calm mind very quickly, instantaneously
- **Mukhavaṇṇo vippasidati** - one's face is brightened through the serenity & tranquility of the kindness and the self joy radiated
- **Asammūḷho kālam karoti** - at one's death, one will be conscious of everything around one (even with one's last thought)
- **Uttariṃ appativijjhanto brahmalokūpago hoti** - if one is unable to attain the highest level of enlightenment one then will have the opportunity of being born in the Brahma realms.

## 8.0 Recollection of Death (Maranānanussathī bhavanā)

In this meditation consider the phenomenon that everything that is born will continue to live, certain of decay, prone to illnesses and certain of death.

When one is born one is certain to decay. When one exists one is certain to decay. When one is born one is prone to falling ill. When one is born one is certain of death. When one is born one is certain of death.

Life is uncertain death is certain,  
Life is uncertain death is certain,  
Life is uncertain death is certain,

*Upadinnāwū yamek vēnam, jarāwa dāyāda kotagena upadī*  
*Pawathinnāwū yamek vēnam, jarāwa dāyāda kotagena pawathī*

*Upadinnāwū yamek vēnam, viyādhiya dāyāda kotagena upadī*  
*Pawathinnāwū yamek vēnam, viyādhiya dāyāda kotagena pawathī*

*Upadinnāwū yamek vēnam, maranaya dāyāda kotagena upadī*  
*Pawathinnāwū yamek vēnam, maranaya dāyāda kotagena pawathī*

*Jīvithaya aniyathai, maranaya niyathāi,*  
*Jīvithaya aniyathai, maranaya niyathāi,*  
*Jīvithaya aniyathai, maranaya niyathāi*

*Aniccā wata sankārā*  
*Uppāda vaya dhamminō*  
*Uppajjitvā nirujjhañtī*  
*Tēsañ vūpasamō sukhō* x 3

*Acīram vatayam kāyō*  
*Paṭavim adhisessatī*  
*Juddō apēta viññāṇo*  
*Niratthamwā kalingaram* x 3

## 09. Reflection of the Thirty two parts of the Body (Kayagatāsati Bhavana)

*Atthi imasmim kayē.....* In this body there are:

*The five solid organs that  
are seen, cleansed &  
groomed by us everyday  
(1-5)  
Taco*

Kesā  
Lomā  
Nakhā  
Dantā  
Skin

Hair of the head  
Hair of the body  
Nails  
Teeth

*The rest of the solid  
organs (patavi) that are  
in this body (6-20)*

Maṃsaṃ  
Naharū  
Aṭṭhi  
Aṭṭhimiñjā  
Vakkaṃ

Flesh and sinew  
nerves  
Bones (the skeleton)  
Bone-marrow  
Kidneys

Hadayaṃ  
Yakanaṃ  
Kilōmakāṃ  
Pihakaṃ  
Papphasaṃ

Heart  
Liver  
Membranes (tissue)  
Spleen  
Lungs

Antaṃ  
Antagunaṃ  
Udariyaṃ  
Kariṣaṃ  
Matthaluṅgaṃ ti

Bowels  
Entrails  
Undigested food  
Excrement  
Brain

*The twelve liquid elements  
that are in this body  
(21-32)*

Pittaṃ  
Semhaṃ  
Pubbo  
Lohitaṃ  
Sedo  
Medo  
Assu

Bile  
Phlegm  
Pus  
Blood  
Sweat  
Fat  
Tears

Vasā  
Khelo  
Singhānikā  
Lasikā  
Muttāṃ

Grease / lymph  
Spittle  
Mucus  
Oil of the joints  
Urine

*There are six gases  
(33 – 38)*

Gas that moves upwards/Gas that moves downwards  
Gases in the small intestines and the large intestines  
Gas that is present all over the body  
And the air we inhale and exhale

There are four types of Heat in this body(39-42)  
 Heat in the stomach that digests all of the food  
 Heat that is in our palms and soles of our feet  
 Body heat that keeps us warm  
 Heat that bleaches our hair and the other parts of the body

Here is the meditation that will allow you to build a good concentration when you chant the words in groups forwards and in reverse.

### **Atthi imasmim kaye,**

Kesā Lomā Na.khā Dantā Tacho : Mansam Naharu Atthi Atthiminjā  
 Vakkam : Hadayaṃ Yakanam Kilomakam Pihakam Papphasam :  
 Antam Antagunam Udariyam Karēsam Pittam : Semham Pubbo  
 Lohitam Sedo Medo Assu : Vasā Khelo Vasā Khelo Singhanikā Lasikā  
 Muttam matthake Matthalungam ti (*matthake is at the top head*)

Kesā Lomā Nakhā Dantā Taco

*Taco Dantā Nakhā Lomā Kesā*

Kesā Lomā Nakhā Dantā Taco  
 Mansam Naharu Atthi Atthiminjā Vakkam

*Vakkam Atthiminjā Atthi Naharu Mansam  
 Taco Dantā Nakhā Lomā Kesā*

Kesā Lomā Nakhā Dantā Taco  
 Mansam Naharu Atthi Atthiminjā Vakkam  
 Hadayam Yakanam Kilomakam Pihakam Papphasam

*Papphasam Pihakam Kilomakam Yakanam Hadayam  
 Vakkam Atthiminjā Atthi Naharu Mansam  
 Taco Dantā Nakhā Lomā Kesā*

Kesā Lomā Nakhā Dantā Taco  
 Mansam Naharu Atthi Atthiminjā Vakkam  
 Hadayam Yakanam Kilomakam Pihakam Papphasam  
 Antam Antagunam Udariyam Karēsam Pittam

*Pittam Karēsam Udariyam Antagunam Antam  
 Papphasam Pihakam Kilomakam Yakanam Hadayam  
 Vakkam Atthiminjā Atthi Naharu Mansam  
 Taco Dantā Nakhā Lomā Kesā*

Kesā Lomā Nakhā Dantā Taco  
 Mansam Naharu Atthi Atthiminjā Vakkam  
 Hadayam Yakanam Kilomakam Pihakam Papphasam  
 Antam Antagunam Udariyam Karēsam Pittam  
 Semham Pubbo Lohitam Sedo Medo Assu

*Assu Medo Sedo Lohitaṃ Pubbo Semham.  
Pittaṃ Karēsaṃ Udariyaṃ Antagunaṃ Antaṃ  
Papphāsaṃ Pihakaṃ Kilomakaṃ Yakanāṃ Hadayaṃ  
Vakkaṃ Atthiminjā Atthi Naharu Mansaṃ  
Taco Dantā Nakhā Lomā Kesā*

*Kesā Lomā Nakhā Dantā Taco  
Mansaṃ Naharu Atthi Atthiminjā Vakkaṃ  
Hadayaṃ Yakanāṃ Kilomakaṃ Pihakaṃ Papphāsaṃ  
Antaṃ Antagunaṃ Udariyaṃ Karēsaṃ Pittaṃ  
Semhaṃ Pubbo Lohitaṃ Sedo Medo Assu  
Vasā Khelo Singhanikā Lasikā Muttam Matthalungam ti*

*Matthalungam Muttam Lasikā Singhanikā Khelo Vasā  
Assu Medo Sedo Lohitaṃ Pubbo Semham  
Pittaṃ Karēsaṃ Udariyaṃ Antagunaṃ Antaṃ  
Papphāsaṃ Pihakaṃ Kilomakaṃ Yakanāṃ Hadayaṃ  
Vakkaṃ Atthiminjā Atthi Naharu Mansaṃ  
Taco Dantā Nakhā Lomā Kesā*

### **Atthi imasmimṃ kaye,**

*Kesā Lomā Nakhā Dantā Taco : Mansam Naharu Atthi Atthiminjā  
Vakkam : Hadayaṃ Yakanāṃ Kilomakaṃ Pihakaṃ Papphāsaṃ :  
Antaṃ Antagunaṃ Udariyaṃ Karēsaṃ Pittaṃ : Semhaṃ Pubbo  
Lohitaṃ Sedo Medo Assu : Vasā Khelo Singhanikā Lasikā Muttam  
matthake Matthalungam ti*

## 10.0 Unpleasantness of this body (Asubha Bhavanā)

In this meditation, consider the phenomenon of birth. When you are born the body is certain to decay, prone to illnesses and certain of death.

Consider whether you are the body or this body is you This body is just a vehicle to experience the consequences of your past. It is just another distraction and an obstruction to your path to enlightenment.

The colour, odour and the shape in this body are impermanent and prone to constant change. It always ends up in pain and numbness. There is no concept of a life expectancy or the memory of its features after death. All of the solids, liquids, gases that are extracted from this body are unpleasant.

*Mē sharīraya, jarāwa swabhāwaya kota pawāthinnaki.  
Viyādhiya swabhāwaya kota pawāthinnakī.  
Maranaya swabhāwaya kota pawāthinnakī.*

*Mē sharīraya kerehi, athikaragannāwu almā nissāraya  
Agathiya pinisa hēthu wannēya.  
Anawathagga sansāraye atharaman vīma pinisa hēthu wannēya.*

*Mē sharīraya, warnayenda, ghandayenda, swabhāwayenda,  
anithyama wannēya.  
Duk sahitha wannēya.  
Āthma washayen gatha hakkak nowannēya.*

## 11.0 Qualities to overcome hindrances and develop meditation

### 11.1 Managing the Five HINDRANCES (nīvaraṇa)

Focusing one's mind with a strong determination, one should overcome the five hindrances which are; sensual desire, anger, sloth & torpor, restlessness & worry, doubt. These are the conditions that distract a mind all of the time. When one is meditating it is quite clear as to the hindrances and one should be able to see the mind being arrested by the defilements or thought. When the practice is strong one can either follow the thought or remove the reason by using another meditation tool.

Sensual desire :  
(kamachanda)

Anger :  
(viyapada)

Sloth & torpor :  
(thinamidda)

Restlessness & Worry :  
(uddacha kukkucca)

Doubt :  
(vicikicchā)

## 11.2 Developing the Powers (Bala)

One should have the intention to develop the five powers which are confidence, effort, mindfulness, concentration and wisdom. Maintaining these qualities is the only way to be focused and be constant with the one-pointedness of one's meditation. Sustaining such qualities for a long time is quite enduring and the determination and the wise attention to the wholesome qualities are very important to a person learning meditation.

Confidence :  
(saddhā)

Effort :  
(viriya)

Mindfulness :  
(sati)

Concentration :  
(samādi)

Wisdom :  
(pañña)

### 11.3 Building the Perfections (Dasa Pāramitā)

Be aware of working towards the ten perfections; generosity, virtue, renunciation, wisdom, effort, endurance, trustworthiness, determination, kindness and equanimity. In one's quest to practice meditation one will have an objective of one's personal goals. These Perfections are needed by one practicing meditation as the fulfillment of these qualities will allow one to achieve one's personal goal as well.

**dānn pāramitā** - perfection in **giving** (considering the merit as to whom it is given) (focusing on the giving rather than what or how much or to whom it is given. There are three types of Dana to consider: Amisa, Abhaya & Dhamma Dāna).

**sila pāramitā** - perfection in **ethical & moral existence** (the abstinence / veramani) (safeguarding your principles, living according to the 5, 8 or 10 precepts)

**nekkhamma pāramitā** - perfection in **renunciation** (Chaga, patinissaga, muthiya, analayo) (letting go of all worldly, material aspects, relationships, etc)

**paññā pāramitā** - perfection in **wisdom** (yoniso manasikara & sthanocihtha pragñā) (cultivating wise attention and spontaneous wisdom which need a rested mind)

**viriya pāramitā** - perfection in application of **energy or effort** (being able to sustain) (stopping the deterioration, removing the bad, growing new good, maintaining the good)

**khanthi pāramitā** - patience or **forbearance** (ability to bare up all losses) (the ability to bear up losses by increasing the thresholds of patience)

**sacca pāramitā** - being **truthful** (fair, just and associated with the Dhamma) (associating your reasoning with fairness, a just outcome and always with the Dhamma)

**adhiṭṭhāna pāramitā** - application of **resoluteness** (determination) (ability to set strong resolutions or focused objectives with long life-expectancies)

**mettā pāramitā** - radiation of **loving kindness** (transactions with the four Brahma vihara) (love, kindness, self joy & equanimity - the ability to radiate compassion or having a wholesome character)

**upekkhā pāramitā** - being **equanimous** (getting a neutral outcome-looking at things with indifference with no judgment or opinion )

## 11.4 Living the four stages of Mindfulness (Cattāro Satipaṭṭhānā)

This should be done with the awareness & the effort to develop and sustain a level of the four types of mindfulness; mindfulness of the body, mindfulness of the sensations, mindfulness of the thoughts, mindfulness of the nature. This is one of the most important qualities that are needed to be sustained as the effort of mindfulness is what will allow a person to sustain the necessary concentration. It is this effort that will prevent the mind from being distracted by the hindrances.

..... ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhiññā-  
domanassam

One should be mindful with the disciplines within one's environment so one does not collect defilements with ignorant perceptions.

mindfulness of the body :  
(kāyānupassanā)

mindfulness of the sensations :  
(vedānanupassanā)

mindfulness of the thoughts :  
(cittānupassanā)

mindfulness of the phenomenon :  
(dhammānupassanā)

## 11.5 Seeing the four Accomplishments (Iddhi)

This will then lead to the development & realisation of the four types of accomplishment; the will, the thought, the effort and the wise investigation or attention. If one does not have the will or the desire towards developing calmness or a one-pointedness within one, then the level of accomplishment of the desired results will be tarnished.

the will :  
(chanda)

the mind :  
(citta)

the effort :  
(viriya)

the wise investigation  
or attention :  
(vimamsa)

## 11.6 Living the Eight Fold path

This will allow one to sustain & follow the Eightfold path; right view or understanding, right perception or intention, right words or speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and the right concentration. The Eightfold path is the only answer to the question of HOW things happen. So when we meditate the achievement of the desired goal is by investigation and the implementation of Śīla, Samādi and Pañña. All these fulfillments can be achieved with a keen mind.

### **Right view or understanding:** (sammā ditti)

Seeing the four Noble truths

- Dukkho ñāṇaṃ
- Dukkha-samudaye ñāṇaṃ
- Dukkha-nirodhe ñāṇaṃ
- Dukkha-nirodha-gāminiyā patipadāya ñāṇaṃ

### **Right perception or intention:** (sammā sankappa)

- Nekkhamma-sankappo
- Avyāpāda-sankappo
- Avihinsāsankappo

### **Right words or speech:** (sammā vachā)

- Musā-vādā veramanī
- Pisunāya vācāya veramanī
- Pharusāya vācāya veramanī
- Samphappalāpā veramanī

### **Right action:** (sammā kammantha)

- Pānātipātā veramanī
- Adinnādānā veramanī
- Kāmesu micchācārā veramanī

### **Right livelihood:** (sammā ajiṇvā)

Earning a livelihood by moral and ethical means

### **Right effort:** (sammā vayāma)

- stop the deterioration
- remove the bad
- grow the good
- maintain the good

### **Right mindfulness:** (sammā sati)

- kāyānupassanā
- vedanānupassanā
- cittānupassanā
- dhamānupassanā

### **Right concentration:** (sammā samādi)

## 12.0 The Seven Factors of Enlightenment (Satta Bojjhanga)

Bojjhanga is identified as a process of Enlightenment or the Freedom or the Liberation from pain. All the time we blame, give opinions, judge, find inadequacy or short coming without being equanimous. It is this that conditions us to the extent that we experience what we have accepted as the outcome. A simple example is that we commonly accept that being out in the open and being exposed to nature's elements create illnesses. Take rain; we get wet in the head & body and at times become ill. But when we have a shower to clean ourselves we still get wet in the head & body. This is seen as a conditioned area (such as a bathroom) and getting wet here will only clean us and not make us ill. So if you can reason yourself out in this way you become free from the conditioning you have within you. It is why at the end of the sutta chanting, the key words "ābādhō Ahoṣiti" are mentioned, which translates to irradiation of all illnesses.

The first Bojjhanga is "sati sambojjhanga" which is being mindful or mindfulness, consciousness, being awakened ..... with the contemplation of the "kaya" body ..... "vedana" feelings ..... "citta" thoughts in the mind ..... and the "damma" the mind objects.

The next Bojjhanga is the "Dhamma vicaya sambojjhanga" the investigation of the law ..... while being mindful ..... this is the comparison of your principles with the laws of society and the laws of nature .....

The next Bojjhanga is "virīya sambojjhanga" which is application of effort or determined effort ..... while reasoning things out mindfully.

The next Bojjhanga is "pīti sambojjhanga" which is feeling rapturous or joyfulness while applying the effort to mindfully reasoning things out against the laws of the land & nature .....

The next Bojjhanga is "passaddhi sambojjhanga" which is the feeling of tranquility, the lightness in the mind or serenity when the mind and body are composed .....

The next Bojjhanga is "samādhi sambojjhanga" which is the resting of the mind or concentration ..... the ability to keep your mind focused on an object .....

The next Bojjhanga is "upekkhā sambojjhanga" which is equanimity or the ability not to be judgmental or opinionated ..... looking at things with indifference .....

Any person who is able to focus on improving any one of the qualities of the Bojjhanga will link the rest of the factors to fulfill the liberation from any predicament they are in and be able to free themselves from pain ..... ābādhō Ahoṣiti.

## 13.0 Qualities to Consider in Sustaining a Good Relationship

- Trust yourself first and then the other
- Cherish the companionship as this is what a relationship brings (understand the words friendship/partnership/companionship)
- Compliment each other for all the good that they bring and give. Always give and wait to get. Never take against what you have given
- Correct all shortcomings & inadequacies openly & with respect for one another
- Be restrained with your speech as expression of words is the cause of "most" conflicts
- Make sure that you fulfill your duties, responsibilities, objectives & commitments towards one another (first to yourself and then the other. Don't forget your extended family)
- Enjoy the present and leave the past alone as no one can do much about anything that has already been done, said or felt.
- Keep a smile on your face all the time; for this you will always need to have wholesome thoughts within you
- Make sure that you are aware of how to keep a promise to yourself and to another (make sure that you live by your principles and disciplines)
- Always be happy, healthy, peaceful and content with the little you possess

## 14.0 Meditation Notes

Please use this area to personalize this book with your own notes and the meditation objectives that are being given. To consider your objectives use the attached information about the four **Personalities**.

If four objects made out of pulp, wax, clay and gold are left on a tray to be heated up to a high temperature, what would happen? As the heat is increased, each of these objects would seem to react to the heat differently.

The object made up of pulp, would burn itself. The object made up of wax, would disintegrate itself and dissolve. The object made up of clay would disfigure and discolour itself. The object made up of gold, would seem to absorb the heat and increase its sheen to glow in its nature. These phenomena can be compared with our "lives". All beings are made up of a character and an associated personality. There are six basic types of character. These characters are a lustful character, hateful character, deluded character, confident character, wise character and logical character. These characters are complemented with these four types of personalities. Each one of these characters can be cultivated with any one of these personalities.

The character associated with the pulp objects are persons who are influenced by external pressure, guilt and stress. These conditions make it destroy itself and is mostly seen within persons who have self-pity. A person who has self-pity rarely accepts blame, always tries to blame another, looks for sympathy and becomes helpless within the incident. They mostly tend to articulate and manipulate a beneficial outcome through unwholesome ways.

The characters associated with the wax objects are similar to individuals who are cunning and conceited. By denial, they always try to show that there are no difficulties. They try to depict a value to most outcomes, hiding their inner feelings that are hollow at times and associating the convention (what the majority may accept). They become debtors to society and destroy the trust of others.

The characters associated with the clay objects, are individuals who are strongly opinionated and judgemental. They hold grudges against others through selfishness and jealousy. They are very spiteful, remorseful and revengeful towards another. They retaliate with resentment and always have self-inflicted anger and demonstrate these feelings with unpleasantness.

The characters associated with gold objects, are individuals who are realistic. They are able to see things as they are, accept all circumstances and make change to suite everyone's needs. They are always rapturous and accommodative of another's feelings. They are always aware of the need to cultivate a wholesome attitude, that brings a gainful but equanimus (neutral) outcome. With the ability to bear-up all losses with increased tolerance, they demonstrate a very assistive, supportive and humble existence.

Everybody loves to lead a beautiful life, in a beautiful world surrounded by serene and tranquil experience. One who loves to lead a life in such a manner should become effortful to cultivate a realistic personality. With wholesome attitudes they will attract the right sources and resources in the most economical way. Continued mindfulness and concentration within them will bring about a further investigation of the need for their emotional and spiritual wellbeing.

(This page has been deliberately left blank to be used by the reader)

(This page has been deliberately left blank to be used by the reader)

(This page has been deliberately left blank to be used by the reader)

(This page has been deliberately left blank to be used by the reader)

(This page has been deliberately left blank to be used by the reader)

(This page has been deliberately left blank to be used by the reader)

## SECTION 2 - MEDITATION CHANTS IN SINHALA

### ----- පටුන -----

1.	චන්දනා . . . . .	19
2.	පටිච්ච සමුප්පාද . . . . .	21
3.	අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ . . . . .	22
4.	බුද්ධ ඤාණ සම්මර්ශණ භාවනාව . . . . .	24
5.	ආනාපාන සති . . . . .	25
6.	නව අරහාදී බුදුගුණ . . . . .	26
	- අරහං බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- සම්මා සම්බුද්ධ බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- විජීජා චරණ සම්පන්න බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- සුගත බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- ලෝකවීදු බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- සත්ථා දේව මනුස්සානං බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- බුද්ධ බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
	- භගවා බුදුගුණ ආශිර්වාදය	
7.	මෙත්ථී භාවනාව . . . . .	31
8.	පාරමී දහමී කේන්ද්‍ර කරගන් මෙත්ථී භාවනාව . . . . .	32
9.	මරණානුස්සති භාවනාව . . . . .	34
10.	දෙනිස් කුණප කොට්ඨාශ . . . . .	35
11.	අශුභ භාවනාව . . . . .	37
12.	සීලානුස්සති භාවනාව . . . . .	38

# 1. වන්දනා

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස  
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

## තිසරණ

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි  
දුතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
දුතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
දුතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි  
තතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි  
තතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි  
තතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

## ආජීව අෂ්ටමක සීලය

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
අදින්නාදාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
කාමේසු මිච්ඡාවාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
පිසුනාවාචා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
චරුසාවාචා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
සම්පස්චලාපා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි  
මිච්ඡා ආජීවා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

## බුද්ධ වන්දනාව

ඉතිපිසෝ භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජා වරණ සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකච්චු  
අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී සත්ථා දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවාති  
බුද්ධිරතනං යාවනිබ්බානං සරණං ගච්ඡාමි

## ශ්‍රී සද්ධර්මය වන්දනාව

ස්වක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සංදිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ ඒභිපස්සිකෝ ඕපහයිකෝ පච්චත්තං  
වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤුහිති  
ධම්ම රතනං යාවනිබ්බානං සරණං ගච්ඡාමි

## මහා සංඝරත්නය වන්දනාව

සුපට්ඨන්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
උජුපට්ඨන්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
ඤ්ඤපට්ඨන්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
සාමීච්ඡපට්ඨන්තෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ

යදිදං චත්තාර පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිස පුග්ගලා ඒස හගචතෝ සාවක සංඝෝ

ආහුනෙයෙත් පාහුනෙයෙත් දක්ඛිණෙයෙත් අඤ්ජලිකරණීයෝ අනුත්තරං පුඤ්ඤාක්ඛෙත්තං ලෝකස්සාති

සංසරතනං යාවනිධිධානං සරණං ගච්ජාමි

1. අරඤ්ඤේ රුක්ඛමුල්ලේ වා, සුඤ්ඤාගාරේච භික්ඛවෝ, අනුස්සරේථ සම්බුද්ධිං, භයං තුම්භාක නෝ සියා
2. නෝ වේ බුද්ධිං සරෙය්‍යාථ, ලෝකපෙට්ඨං නරාසභං, අථ ධම්මං සරෙය්‍යාථ, නීය්‍යානිකං සුද්දේසිතං
3. නෝ වේ ධම්මං සරෙය්‍යාථ, නීය්‍යානිකං සුද්දේසිතං, අථ සංඝං සරෙය්‍යාථ, පුඤ්ඤාක්ඛෙත්තං අනුත්තරං
4. ඒවං බුද්ධිං සරන්තානං, ධම්මං සංඝඤ්ච භික්ඛවෝ, භයං වා ඡම්භිතත්තං වා ලෝමහංසෝ න හෙස්සති ති.

## 2. පටිච්ච සමුප්පාදය

### අනුලෝම

අවිජ්ජාපච්චයා සංඛාරා සංඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං. විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං. නාමරූපපච්චයා සළායතනං. සළායතනපච්චයා ඵස්සෝ. ඵස්සපච්චයා වේදනා. වේදනාපච්චයා තණ්හා. තණ්හාපච්චයා උපාදානං. උපාදානපච්චයා භවෝ. භවපච්චයා ජාති. ජාතිපච්චයා ජරා මරණං සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති.

ඒවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති.

### පටිලෝම

අවිජ්ජායත්චේව අසේස විරාග නිරෝධා සංඛාර නිරෝධෝ. සංඛාර නිරෝධා විඤ්ඤාණ නිරෝධෝ. විඤ්ඤාණ නිරෝධා නාමරූප නිරෝධෝ. නාමරූප නිරෝධා සළායතන නිරෝධෝ. සළායතන නිරෝධා ඵස්ස නිරෝධෝ. ඵස්ස නිරෝධා වේදනා නිරෝධෝ. වේදනා නිරෝධා තණ්හා නිරෝධෝ. තණ්හා නිරෝධා උපාදාන නිරෝධෝ. උපාදාන නිරෝධා භව නිරෝධෝ. භව නිරෝධා ජාති නිරෝධෝ. ජාති නිරෝධා ජරා මරණං සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා නිරුප්පන්ති.

ඒවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝහෝති.

## 3. අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ / ආයස් අන්ධංගික මාගීය

අයං ඛෝ සා මජ්ඣිමා පටිපදා තථාගතේන අභිසම්බුද්ධා චක්ඛකරණී ඤාණකරණී උපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්ඛේධාය නිබ්බානාය සංවත්තති, අයමේව අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ සෙය්‍යථිදං,

### සම්මා දූට්ඨි

දුක්ඛේ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාය ඤාණං,

### සම්මා සංකප්පෝ

නෙකඛමම සංකප්පෝ, අව්‍යාපාද සංකප්පෝ, අවිහිංසා සංකප්පෝ.

### සම්මා වාචා

මුසාවාදා වේරමණී, පිසුණා වාචා වේරමණී, වරුසා වාචා වේරමණී, සම්පප්පලාපා වේරමණී.

### සම්මා කම්මන්තෝ

පාණාතිපාතා වේරමණී, අදින්නාදානා වේරමණී, කාමේසුම්ච්ජාවාරා වේරමණී

### සම්මා ආජිවෝ

මිච්ජා අජිවං පභාය සම්මා ආජිවේන ජිවිකං කප්පේති

**සම්මා වායාමෝ**

**සංවරජපදනම :** අනුප්පංනානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ජනේති වායමති, චිරියං ආරහති. චිත්තං පග්ගංහාති පදහති

**පහානජපධානම :** උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනේති වායමති, චිරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගංහාති පදහති

**භාවනානජපධානම :** අනුප්පංනානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනේති වායමති. චිරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගංහාති පදහති

**අනුරක්ඛනජපධානම :** උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා අසම්මෝසාය හියෙත්භාවාය වේපුල්ලාය භාවනාය පාරිපුරියා ඡන්දං ජනේති වායමති, චිරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගංහාති පදහති

**සම්මා සති**

කායානුපස්සනා, කායේ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

වේදනානුපස්සනා, වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

චිත්තානුපස්සනා, චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

ධම්මානුපස්සනා, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣාදෝමනස්සං.

**සම්මා සමාධි**

විචිචිචේව කාමේහි විචිචිච අකුසලේහි ධම්මේහි සචිතක්කං සචිචාරං විචේකජං පීතිසුඛං පටමජ්ඣානං උපසම්පජීඡ විහරති

චිතක්කචිචාරානං චූපසමා අජ්ඣවත්තං සම්පසාදනං චේතසෝ ඒකෝදිභාවං අචිතක්කං අචිචාරං සමාධිජං පීතිසුඛං දුතියජ්ඣානං උපසම්පජීඡ විහරති

පීතියා ච විරාගා උපේක්ඛකෝ ච විහරති සතෝ ච සම්පජානෝ සුඛං ච කායේන පටිසංවේදේති යංතං අරියා ආචික්ඛංති උපේක්ඛකෝ සතිමා සුඛ විහාරීති තතියජ්ඣානං උපසම්පජීඡ විහරති

සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා ප්‍රඨිඛේව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථංගමා අදුක්ඛං අසුඛං උපේක්ඛාසතිපාරිසුද්ධිං චතුත්තජ්ඣානං උපසම්පජීඡ විහරති

**4. බුද්ධි කැණ සම්මර්ශණ භාවනාව**

- දුක්ඛේ කැණං බුද්ධි කැණං
- දුක්ඛ සමුදයේ කැණං බුද්ධි කැණං
- දුක්ඛ නිරෝධේ කැණං බුද්ධි කැණං
- දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාය කැණං බුද්ධි කැණං
- අත්ථ පටිසම්භිදේ කැණං බුද්ධි කැණං
- ධම්ම පටිසම්භිදේ කැණං බුද්ධි කැණං
- නිරුත්ති පටිසම්භිදේ කැණං බුද්ධි කැණං
- පටිභාන පටිසම්භිදේ කැණං බුද්ධි කැණං
- ඉජ්ජියපරෝ පරියත්තියේ කැණං බුද්ධි කැණං
- ආසයානුසයේ කැණං බුද්ධි කැණං
- යමකපාටිභාරයේ කැණං බුද්ධි කැණං
- මහා කරුණා සමාපත්තියා කැණං බුද්ධි කැණං
- සඬ්ඛකුසල කැණං බුද්ධි කැණං
- අනාවරණ කැණං බුද්ධි කැණං
- ඉමේහි බුද්ධි කැණෝහි සමන්තාගතං
- සම්මාසම්බුද්ධිං තං සිරසා නමාමි x 3

## 5. ආනාපාන සති

ඉධානන්දු හික්ඛු අරඤ්ඤා ගතෝවා, රුක්ඛමුල ගතෝවා, සුඤ්ඤාගාර ගතෝවා. නිසීදුති පල්ලෙඛිකං ආබුජිත්වා, උජුං කායං පනිදාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.

සෝ සතෝව අස්සසති, සතෝ පස්සසති, දීඝං වා අස්සසංතෝ දීඝං අස්සසාමී ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසංතෝ දීඝං පස්සසාමී' ති පජානාති, රස්සං වා අස්සසංතෝ රස්සං වා අස්සසාමී' ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසංතෝ රස්සං පස්සසාමී' ති පජානාති, සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, පස්සමී භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, පස්සමී භයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, ජීතිපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, ජීතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, ජීතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, චිත්තසංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, චිත්තසංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, පස්සමී භයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති. පස්සමී භායං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, දචිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, සමාදානං චිත්තං අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, සමාදානං චිත්තං පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, නිරෝධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, නිරෝධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී' ති සිකඛති, අයං වුච්චතා' නන්ද ආනාපාන සති.

## 6. නව අරහාදී බුදුගුණ

### අරහං බුදුගුණ ආශිර්වාදය

අප තටාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සියළු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරුවු හෙයින්, අරහං නම් වන සේක.

සියලු කෙලෙස් ධර්මයන් ප්‍රහීණ කළ හෙයින්, අරහං නම් වන සේක.

සසර ගමන නතර කළ හෙයින්, අරහං නම් වන සේක.

සියළු ආමිස පුජාවන්ට ප්‍රතිපත්ති පුජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින්, අරහං නම් වන සේක.

රහසින් වත් පවී නොකළ හෙයින්, අරහං නම් වන සේක.

අරහං නම් වූ බුදුගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

### සම්මා සම්බුද්ධ බුදුගුණ ආශිර්වාදය

අප තටාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සියලු ධර්මයන්, පරෝපදේශ රහිතව තමන් වහන්සේම අවබෝධ කළ හෙයින්, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

දුක්ඛාර්ය සත්‍යය පිරිසිඳු දුන් හෙයින්, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍ය ප්‍රභාණය කළ හෙයින්, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්‍ෂකළ හෙයින්, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපාදාර්ය සත්‍යය භාවනා වශයෙන් වැඩු හෙයින්, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

සංඛාර, චිකාර, ලක්ඛණ, පඤ්ඤත්ති, නිබ්බාන යන පංච වීධ ඥෙය්‍ය මණ්ඩලය, පරෝපදේශ රහිතව තමන් වහන්සේම අවබෝධ කළ හෙයින්, සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වූ බුදු ගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

**විජය වරණ සම්පන්න මුදලුණ ආශීර්වාදය**

අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,  
 ප්‍රබ්බේනිවාසානුස්සති ඤාණයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 දිබ්බවක්ඛු ඥානයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 ආසවක්ඛය ඥානයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 විදුර්භනා විපස්සනා යුක්ත වන සේක.  
 මනෝමය ඉද්ධියෙන් යුක්ත වන සේක.  
 ඉද්දධිවිධ යෙන් යුක්ත වන සේක.  
 දිබ්බසො යෙන් යුක්ත වන සේක  
 පරචිත්ත විජාණන ඤාණයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 පාතිමොක්ඛ සංවර ශීලයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 භෝජනයෙහි මත්තඤ්ඤනාඥානයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 ජාගරියානු යෝගයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 සද්ධාවෙන් යුක්ත වන සේක.  
 හිරියෙන් යුක්ත වන සේක.  
 ඔතප්පයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 බහුස්සුත භාවයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 චීරියෙන් යුක්ත වන සේක.  
 සතියෙන් යුක්ත වන සේක.  
 නුවණින් යුක්ත වන සේක.  
 ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 තෘතීය ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වන සේක.  
 චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් යුක්ත වන සේක.

මෙසේ අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ, ත්‍රි විද්‍යා, අෂ්ඨ විද්‍යා, පසලොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වන හෙයින්, විජය වරණ සම්පන්න නම් වන සේක, විජය වරණ සම්පන්න නම් වූ මුදලුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වේවා!

**සුගත මුදලුණ ආශීර්වාදය**

අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,  
 ශෝභන වූ රූපකාය සම්පත්තියක් ඇති හෙයින්, සුගත නම් වන සේක.  
 සුන්දර වූ වචන ඇති හෙයින්, සුගත නම් වන සේක.  
 ආර්ය මාර්ග සංඛ්‍යාත ශෝභන වූ ගමන් ඇති හෙයින්, සුගත නම් වන සේක.  
 සුන්දර වූ ප්‍රතිපත්ති ඇති හෙයින්, සුගත නම් වන සේක.  
 සුන්දර වූ නිර්වාණය කරා ගමන් කළ හෙයින්, සුගත නම් වන සේක.  
 සුගත නම් වූ මුදලුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නිරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

**ලෝකවිදු බුදුගුණ ආශීර්වාදය**

අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සත්ව ලෝකය, චතුස්සත්තය වශයෙන් දැන වදාළ හෙයින්, ලෝකවිදු නම් වන සේක.  
අවකාශ ලෝකය, චතුස්සත්තය වශයෙන් දැන වදාළ හෙයින්, ලෝකවිදු නම් වන සේක.  
සංස්කාර ලෝකය, චතුස්සත්තය වශයෙන් දැන වදාළ හෙයින්, ලෝකවිදු නම් වන සේක.  
මෙසේ සියළු ලෝක, තත් වූ පරිදි සර්වාකාරයෙන් දැන වදාළ හෙයින්, ලෝකවිදු නම් වන සේක.

ලෝකවිදු නම් වූ බුදුගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

**අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී බුදුගුණ ආශීර්වාදය**

අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සීල ස්කන්ධයන් දෙව් මිනිසුන්ට වැඩි හෙයින්, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.  
සමාධි ස්කන්ධයන් වැඩි හෙයින්, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.  
ප්‍රඥා ස්කන්ධයෙන් වැඩි හෙයින්, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.  
විමුක්ති ස්කන්ධයෙන් වැඩි හෙයින්, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.  
විමුක්ති ඥාන දර්ශන ස්කන්ධයෙන් වැඩි හෙයින්, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.  
දම්නය කළ යුතු, දිව්‍ය, බුන්ම, මනුෂ්‍ය, යක්ෂ, රාක්ෂ, නිරිසන් ආදී සත්ත්වයන් දම්නය කළ හෙයින්, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වූ බුදුගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

**සත්ථා දේව මනුස්සානං බුදුගුණ ආශීර්වාදය**

අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,

සියලු දෙව් මිනිසුන්ට අනුශාසනා කරන හෙයින්, සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක.

සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වූ බුදුගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

**බුද්ධි බුදුගුණ ආශීර්වාදය**

අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,

දුක්ඛාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට, අන් අයටද අවබෝධ කරවූ හෙයින්, බුද්ධි නම් වන සේක.  
දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට, අන් අයටද අවබෝධ කරවූ හෙයින්, බුද්ධි නම් වන සේක.  
දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට, අන් අයටද අවබෝධ කරවූ හෙයින්, බුද්ධි නම් වන සේක.  
දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට, අන් අයටද අවබෝධ කරවූ හෙයින්, බුද්ධි නම් වන සේක.  
දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග, යන චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට, අන් අයටද අවබෝධ කරවූ හෙයින්, බුද්ධි නම් වන සේක.

බුද්ධි නම් වූ බුදුගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගි වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

**භගවා බුදුගුණ ආශීර්වාදය**

අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ,

පුණ්‍ය භාවයෙන් මහත් වූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.  
ප්‍රඥාවෙන් මහත් වූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.  
යසසින් මහත් වූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.  
ථාමයෙන් මහත් වූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.

සෘද්ධියෙන් මහත් වූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.  
 රාගය නැසූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.  
 ද්වේශය නැසූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.  
 මෝහය නැසූ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.  
 ශාන්ත වූ නිවන් සුවය සාක්ෂපසක් කළ හෙයින්, භගවා නම් වන සේක.

භගවා නම් වූ බුදුගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

අප තටාගත සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ, අරහං නම් වන සේක. සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක. විජ්ජා වරණ සම්පන්න නම් වන සේක. සුගත නම් වන සේක. ලෝකවිදු නම් වන සේක. අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක. සත්ථා දේව මනුස්සානං නම් වන සේක. බුද්ධ නම් වන සේක. භගවා නම් වන සේක.

මෙසේ අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ, නව අරහාදී බුදුගුණයන්ගෙන් සමන්විත වන සේක. නව අරහාදී වූ බුදුගුණ බලයෙන්, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

සාදු! සාදු!! සාදු !!!

## 7. මෙහි භාවනාව

මම කිසිවෙකුටත්, වෙර නොකරන සිත් ඇත්තෙක් වෙමිවා!

කෝප නොවන සිත් ඇත්තෙක් වෙමිවා!

නිදුක් වෙමිවා! නීරෝගී වෙමිවා! සුවපත් වෙමිවා!

අන් අයගේ සැපතේදී, සතුටු වන සිත් ඇත්තෙක් වෙමිවා!

අෂ්ටලෝක ධර්මය හමුවේ කම්පා නොවන සිත් ඇත්තෙක් වෙමිවා!

මම මාගෙන් සමාව ඉල්ලමි, මම මට සමාව දෙමි

මම අන් අයගෙන් සමාව ඉල්ලමි. මම අන් අයට සමාව දෙමි

මා මෙන්ම,

මාගේ දෙමව්පියයෝද, ගුරුවරයෝද, සහෝදර සහෝදරියෝද, සියලුම ඥාතීහුද

වෙර නොකරන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!

කෝප නොවන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!

නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

අන් අයගේ සැපතේදී, සතුටු වන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!

අෂ්ටලෝක ධර්මය හමුවේ, කම්පා නොවන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!

මම මාගෙන් සමාව ඉල්ලමි. මම මට සමාව දෙමි

මම අන් අයගෙන් සමාව ඉල්ලමි. මම අන් අයට සමාව දෙමි

මා මෙන්ම,

මාගේ අසල්වැසියෝද, හිතමිතුරෝද, අභිතවත් අයද, සියලුම ලෝක සත්වයෝද, වෙර නොකරන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා !

කෝප නොවන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා !

නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

අන් අයගේ සැපතේදී, සතුටු වන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!

අෂ්ටලෝක ධර්මය හමුවේ, කම්පා නොවන සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා!

මම මාගෙන් සමාව ඉල්ලමි, මම මට සමාව දෙමි

මම අන් අයගෙන් සමාව ඉල්ලමි. මම අන් අයට සමාව දෙමි

## 8. පාරම් දහම් කේන්ද්‍ර කරගත් මෙහි භාවනාව

මම වෙර නොකරමි. ඉවසමි. කෝප නොවෙමි. ඉවසමි.

මම දාන පාරම්තාව පුරුදු කරමි. ආමිස දානය, අභය දානය හා ධර්ම දානය යන ත්‍රිවිධ දානය ඉවසීමෙන් පුරුදු කරමි. මෙම දාන පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි. ඉවසමි. කෝප නොවෙමි. ඉවසමි.

මම සීල පාරම්තාව පුරුදු කරමි. වාරිත්‍ර සීලය හා වාරිත්‍ර සීලය මනා අවබෝධයෙන් යුතුව පුරුදු කරමි. කය හා වචනය සංවර කරගැනීම සඳහා උනන්දු වෙමි. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත සම්මා ආජීව යන ධර්මයන්හි මනා කොට පිහිටමි.

මෙම සීල පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි. ඉවසමි. කෝප නොවෙමි. ඉවසමි.

මම නෙක්ඛම්ම පාරම්තාව පුරුදු කරමි. සසර දුක ඇතිවීමට හේතු වන ධර්මයන්ගෙන් නික්මීම (වාග, පටිනිස්සග්ග, මුත්තිය, අනාළය) මනා අවබෝධයෙන් යුතුව පුරුදු කරමි.

මෙම නෙක්ඛම්ම පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි, ඉවසමි. කෝප නොවෙමි. ඉවසමි.

සම්මා දිට්ඨිය හා සම්මා සංකප්පය පුරුදු පුහුණු කරමි. මෙම ප්‍රඥා පාරම්තාව වඩමි. ප්‍රඥා පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි. ඉවසමි. කෝප නොවෙමි. ඉවසමි.

මම නොකළ අකුසල් නොකිරීමට වීර්යය කරමි. කරන අකුසල් නැවත නොකිරීමට වීර්යය කරමි. නොකළ කුසල් කිරීමට වීර්යය කරමි. කරන කුසල් පවත්වා ගැනීමට වීර්යය කරමි. මෙසේ මම සතර ප්‍රධන් වීර්යය උනන්දුවෙන් පුරුදු පුහුණු කරමි. මෙම වීර්යය පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි. ඉවසමි. කෝප නොවෙමි. ඉවසමි.

විරුද්ධවාදීන් ඉවසමි. විරුද්ධතා ඉවසමි. විරුද්ධවාදීන් හා විරුද්ධතා නිසා සිතේ ඇතිවන සියලු අපහසුතා සමනය කරගනිමි. මෙසේ මම ක්ෂාන්ති පාරම්තාව පුරුදු කරමි. මෙම ක්ෂාන්ති පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි. ඉවසමි. කෝප නොවෙමි. ඉවසමි.

අන් අය සැක නොකරමි, ඉවසමි, අන් අයට සමාව දෙමි. ඉවසමි. අන් අයගෙන් සමාව ඉල්ලමි, ඉවසමි. මම සත්‍ය පාරම්තාව පුරුදු කරමි. මෙම සත්‍ය පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි, ඉවසමි, කෝප නොවෙමි, ඉවසමි.

මම අධිෂ්ඨාන පාරම්තාව පුරුදු කරමි. වාග අධිෂ්ඨානය. සීල අධිෂ්ඨානය, වූපසම අධිෂ්ඨානය හා ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානය දියුණු කිරීම පිණිස උත්සාහවත් වෙමි. මෙම අධිෂ්ඨාන පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි, ඉවසමි, කෝප නොවෙමි, ඉවසමි.

මම මෙහි පාරම්තාව පුරුදු කරමි., මෙහි සහගත වී කම්ම පුරුදු කරමි. මෙහි සහගත කාර්ය කම්ම පුරුදු කරමි. මෙහි සහගත මනෝ කම්ම භාවනා වශයෙන් පුරුදු පුහුණු කරමි. මෙම මෙහි පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මම වෙර නොකරමි, ඉවසමි. කෝපනොවෙමි. ඉවසමි.

මම උපේක්ෂා පාරම්තාව පුරුදු කරමි. ලාභ/අලාභ, සැප/දුක, නින්දා/ප්‍රසංසා, කීර්ති/අපකීර්ති යන අෂ්ඨ ලෝක ධර්මය කෙරෙහි උපේක්ෂා සහගත වෙමි. මෙම උපේක්ෂා පාරම්තාව නිවන් පිණිසම හේතු වේවා!

මා පුරුදු කරන්නා වූ පාරම් ධර්මයන්ගේ ආනුභාව බලයෙන්, සියලු සත්වයෝ, නිදුක් වෙත්වා! නීරෝගී වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

## 9. මරණාන්තකයේ භාවනාව

උපදින්නා වූ යමෙක් වේ නම්, ජරාව දායාද කොටගෙන උපදී.  
 පවතින්නා වූ යමෙක් වේ නම්, ජරාව දායාද කොටගෙන පවතී.  
 උපදින්නා වූ යමෙක් වේ නම්, ව්‍යාධිය දායාද කොටගෙන උපදී.  
 පවතින්නා වූ යමෙක් වේ නම්, ව්‍යාධිය දායාද කොටගෙන පවතී.  
 උපදින්නා වූ යමෙක් වේ නම්, මරණය දායාද කොටගෙන උපදී,  
 පවතින්නා වූ යමෙක් වේ නම්, මරණය දායාද කොටගෙන පවතී.  
 ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි,  
 ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.  
 ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.

අනිච්චා වත සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මිනෝ  
 උප්පජ්ජිත්වා නිරුප්පිකධන්ති - තේසං වූප සමෝ සුඛො  
 අචිරං වතයං කායෝ - පඨවිං අධිසෙස්සති X 3  
 සුද්ධෝ අපේත විඤ්ඤාණෝ - නිරට්ඨ කල්පිගරං X 3

## 10. දෙතිස් කුණප කොට්ඨාශ

**අත්ථි ඉමස්මිං කායේ,**

කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ  
 මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං  
 හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පජ්ජාසං  
 අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්සං පිත්තං  
 සෙමිහං පුඛ්ඛෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ අස්සු  
 වසා ඛේලෝ සිංඝානිකා ලසිකා මුත්තං මත්ථකේ මත්ථලුංගන්ති.

කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ  
 තචෝ දන්තා නඛා ලෝමා කේසා  
 කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ  
 මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං  
 වක්කං අට්ඨිමිඤ්ජා අට්ඨි නභාරු මංසං  
 තචෝ දන්තා නඛා ලෝමා කේසා  
 කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ  
 මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං  
 හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පජ්ජාසං  
 පජ්ජාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං  
 වක්කං අට්ඨිමිඤ්ජා අට්ඨි නභාරු මංසං  
 තචෝ දන්තා නඛා ලෝමා කේසා  
 කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ  
 මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං

හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පජ්චාසං  
අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්සං පිත්තං  
පිත්තං කර්සං උදරියං අන්තගුණං අන්තං  
පජ්චාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං  
චක්කං අට්ඨමිඤ්ජා අට්ඨි නභාරු මංසං  
තචෝ දන්තා නධා ලෝමා කේසා

කේසා ලෝමා නධා දන්තා තචෝ

මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨමිඤ්ජා චක්කං

හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පජ්චාසං

අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්සං පිත්තං

සෙමිහං පුඛ්ඛෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ අස්සු

අස්සු මේදෝ සේදෝ ලෝහිතං පුඛ්ඛෝ සෙමිහං

පිත්තං කර්සං උදරියං අන්තගුණං අන්තං

පජ්චාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං

චක්කං අට්ඨමිඤ්ජා අට්ඨි නභාරු මංසං

තචෝ දන්තා නධා ලෝමා කේසා

කේසා ලෝමා නධා දන්තා තචෝ

මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨමිඤ්ජා චක්කං

හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පජ්චාසං

අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්සං පිත්තං

සෙමිහං පුඛ්ඛෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ අස්සු

චසා ඛේලෝ සිංඝානිකා ලසිකා මුත්තං මත්ථලිංගන්.

මත්ථලිංගන් මුත්තං ලසිකා සිංඝානිකා ඛේලෝ චසා

අස්සු මේදෝ සේදෝ ලෝහිතං පුඛ්ඛෝ සෙමිහං

පිත්තං කර්සං උදරියං අන්තගුණං අන්තං

පජ්චාසං පිහකං කිලෝමකං යකනං හදයං

චක්කං අට්ඨමිඤ්ජා අට්ඨි නභාරු මංසං

තචෝ දන්තා නධා ලෝමා කේසා

### **අත්ථි ඉමස්මිං කායේ,**

කේසා ලෝමා නධා දන්තා තචෝ

මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨමිඤ්ජා චක්කං

හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පජ්චාසං

අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්සං පිත්තං

සෙමිහං පුඛ්ඛෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ අස්සු

චසා ඛේලෝ සිංඝානිකා ලසිකා මුත්තං මත්ථකේ මත්ථලිංගන්ති.

## 11. අශූභ භාවනාව

මේ ශරීරය, ජරාව ස්වභාවය කොට පවතින්නකි. ව්‍යාධිය ස්වභාවය කොට පවතින්නකි. මරණය ස්වභාවය කොට පවතින්නකි.

මේ ශරීරය. කෙරෙහි ඇතිකරගන්නා වූ ඇල්ම නිස්සාරය. අගතිය පිණිස හේතු වන්නේය. අනවතග්ග සංසාරයේ අතරමං වීම පිණිස හේතු වන්නේය.

මේ ශරීරය, වර්ණයෙන්ද, ගන්ධයෙන්ද, ස්වභාවයෙන්ද, අනිත්‍යම වන්නේය. දුක් සහිත වන්නේය. ආත්ම වශයෙන් ගත හැක්කක් නොවන්නේය.

## 12. සීලානුස්සති භාවනාව

මම / බුද්ධිරත්නය සරණ යමි. ධර්මරත්නය සරණ යමි. සංඝරත්නය සරණ යමි. දෙවනුවද / මම / බුද්ධිරත්නය සරණ යමි. ධර්මරත්නය සරණ යමි. සංඝරත්නය සරණ යමි. තෙවනුවද / මම / බුද්ධිරත්නය සරණ යමි. ධර්මරත්නය සරණ යමි. සංඝරත්නය සරණ යමි.

මහත් වූ ශ්‍රද්ධාවෙන් / නිවන් දක්නා ජාති දක්වාම / මම / තෙරුවන් සරණ යමි. අර්ථය හා යහපත පිණිස හේතුවන / යම් යුතුකමක් හෝ වගකීමක් හෝ වේ නම් / එය නොකර සිටීම / ලැජ්ජාවට හා බියට කාරණාවකි. / එසේම / අනර්ථය හා අයහපත පිණිස හේතුවන / යම් අකටයුත්තක් වේ නම් / එවැන්නක් කිරීමද / ලැජ්ජාවට හා බියට කාරණාවකි. / හිරිය හා ඕනප්පය ආරක්ෂා වන පරිදි / කටයුතු කිරීමට මම අධිෂ්ඨාන කරමි.

ප්‍රාණාඝාත අකුසලයෙන් මිදී / සත්ව කරුණාව දියුණු කරමි. අදත්තාදානයෙන් වැළකීමටත් / ධාර්මිකව ධනය සපයා ගැනීමටත් / උනන්දු වෙමි / එසේම / මසුරුකමින් බැහැරව / ත්‍යාගශීලී කෙනෙකු වෙමි. වැරදි ලෙස කම්සැප සෙවීමෙන් වැළකී සිටීම / තවද / පිරිසිදු බුහුමවාරී සීලය සමාදන්ව / පිළිවෙත් පිරීමට / ඉඩකඩ ලබාගනිමි. හැමවිටම / විශ්වාසය තහවුරු වන පරිදි / කටයුතු සංවිධානය කරගනිමි.

මුසාවාදයෙන් වැළකී / සත්‍යගරුක වෙමි. පිසුණාවාදයෙන් වැළකී / මිත්‍රත්වය හා සුභදතාවය තහවුරු කරමි. පරුෂවචනයෙන් වැළකී කටයුතු කරමි / වරද ඉවසමි / එසේම / සමාව දෙමි / වරද නිවැරදි කරගැනීම පිණිස / මගපෙන්වීමට ඉඩක් ඇති කල්හි / ඒ සඳහා දයානුකම්පාවෙන් ඉදිරිපත්වෙමි. සම්ප්‍රලාපයෙන් වැළකී සිටීම / මෙලොව හා පරලොව හිතසුව පිණිස හේතුවන / ධර්මයෙහි පිහිටා වචනය මෙහෙයවමි.

මිථ්‍යා ආපීචයෙන් වැළකී / ධාර්මිකව ජීවත්වීමට උපකාර වන / උපාය මාර්ගයන්හි / නිපුණත්වය ඇති කෙනෙක් වෙමි.

මහත් වූ ශ්‍රද්ධාවෙන් / තෙරුවන් පුදන්නට / මේ සීලමය ප්‍රතිපත්ති පුජාව හේතු වේවා! බෝධිසත්ව ගුණ හඳුනාගෙන / පාරමීදම් පුරන්නට / මේ සීලමය ප්‍රතිපත්ති පුජාව හේතු වේවා! සතර සෘද්ධිපාද දියුණු කිරීමට / මේ සීලමය ප්‍රතිපත්ති පුජාව හේතු වේවා! චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කොට / නිවන් සාක්ෂාත් කිරීමට / මේ සීලමය ප්‍රතිපත්ති පුජාව හේතු වේවා!

සාදු! සාදු!! සාදු!!!

## SECTION 3 - SELECTIONS FROM THE DHAMMAPADA

මනොපුබ්බං ගමා ධම්මා මනොසෙට්ඨා මනොමයා මනසා වෙ පද්ධෙට්ඨන භාසති වා කරෝති වා තතො නං දුක්ඛමජ්චෙති වක්ඛංව වහතො පදං	Mano pubban gama Dhamma Mano settā mano mayā Manasā che paduttēna bhasathiwa karothiwā thatho nanan dukkamanvethi chakkanva vahathopadan	Mind precedes all knowable Mind the chief, mind made are they If with a corrupted mind If one should speak or act Dukkha follows caused by that As does the wheel follow the ox's hoof
මනොපුබ්බං ගමා ධම්මා මනොසෙට්ඨා මනොමයා මනසා වෙ පසන්න භාසති වා කරෝති වා තතො නං සුඛමජ්චෙති ඡායාව අනපායිති	Mano pubban gama Dhamma Mano settā mano mayā Manasā che pasanena bhasathiwa karothiwā thatho nanan sukkamanvethi chāyāva anapāni	Mind precedes all knowable Mind the chief, mind made are they If with a clear and confident mind If one should speak or act Pleasantness follows caused by that As the shadow follows one self
අකොච්ඡි මං අවධි මං අජිනි මං අභාසි මෙ යෙ තං උපනයිහන්ති වෙරං තෙසුපසම්මත	Akkochchiman Avadiman Ajiniman Ahasime Yethan upanihanthi Veran thesupa sammathi	"He has abused and beaten me Defeated me and plundered me" Who bears within no enmity Hate is quite allayed for them
සබ්බ පාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පද සචිත්ත පරියෝදපනං ඒතං බුද්ධානසාසනං	Sabba pāpassa akaranañ Kusalassa upa sampadā Sachiththa pariyōdapanañ Ēthañ budhdānusañ	Abandoning all evil Cultivating the wholesomeness Purifying one's own mind by oneself This is the Teaching of the Buddha
ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා සන්තුට්ඨි පරමං ධනං විස්සාසා පරමා ඥාති නිබ්බානං පරමං සුඛං	Arōgyā paramā labhā Santutthi paramam dhanam Vissasā paramā ñāti Nibbānam paramam sukham	Health is the highest gain Contentment is the highest wealth Trust is the highest kinsmanship Nibbana is the highest bliss
අනිච්චාවත සංඛාරා උප්පාද වය ධම්මිනෝ උප්පංජකිත්වා නිරුප්කන්ති තේසං චූපසමෝ සුඛෝ	Anichchāwatha sañkāra uppāda vaya damminō uppajjithvā nirijjañthī thēsañ vūpasamō sukō	Impermanence are all outcomes of perception Everything born this way decays Everything born this way ceases to be This should be understood by all
කායේන සංවරෝ සාධු සාධු වාචාය සංවරෝ මනසා සංවරෝ සාධු සාධු සබ්බස්ස සංවරෝ	Kāyēna Sangvarō Sādu Sādu Vāchaya Sangvarō Manasā Sangvarō Sādu Sādu Sabatthā Sangvarō	Restraintment in body is good Restraintment in speech is good Restraintment in mind is good A person restrained in all is good
දිසො දිසං යං තං කයිරා වෙරී වා පන වෙරිනං මිච්ඡා පණිහිතං චිත්තං පාපියො නං තතො කරෙ	Diso Disan yanthan kira Veriva pana verinan Michcha panihithn cittan Papiyonam thatho kere	Like how an enemy do wrong to an enemy Or a wrongdoer do wrong to another Your wrong view of this existence Will do more harm to yourself
නතං මාතා පිතා කයිරා අඤ්ඤේ වාපි ව ඤාතකා සම්මා පණිහිතං චිත්තං සෙය්‍ය සෝ නං තතෝ කරේ	Nathan matha pitha kira Angññe vapicha ñathaka Samma panihithn cittan Seyasonam thatho kere	What one's mother, what one's father Whatever other kin may do The well directed mind indeed Can do greater good
අකොධෙන ජිනෙ කොධං අසාධුං සාධුනා ජිනෙ ජිනෙ කදරියං දානෙන සවෙචන අලිකවාදිනං	Akkōdena jinē kodan Asādun sādu na jinē Jinē Kadariyan dānēna Sachēna alika vādinan	Let anger be conquered by love Let bad be conquered by good Let miserliness be overcome by generosity Let the liar be conquered by the truth

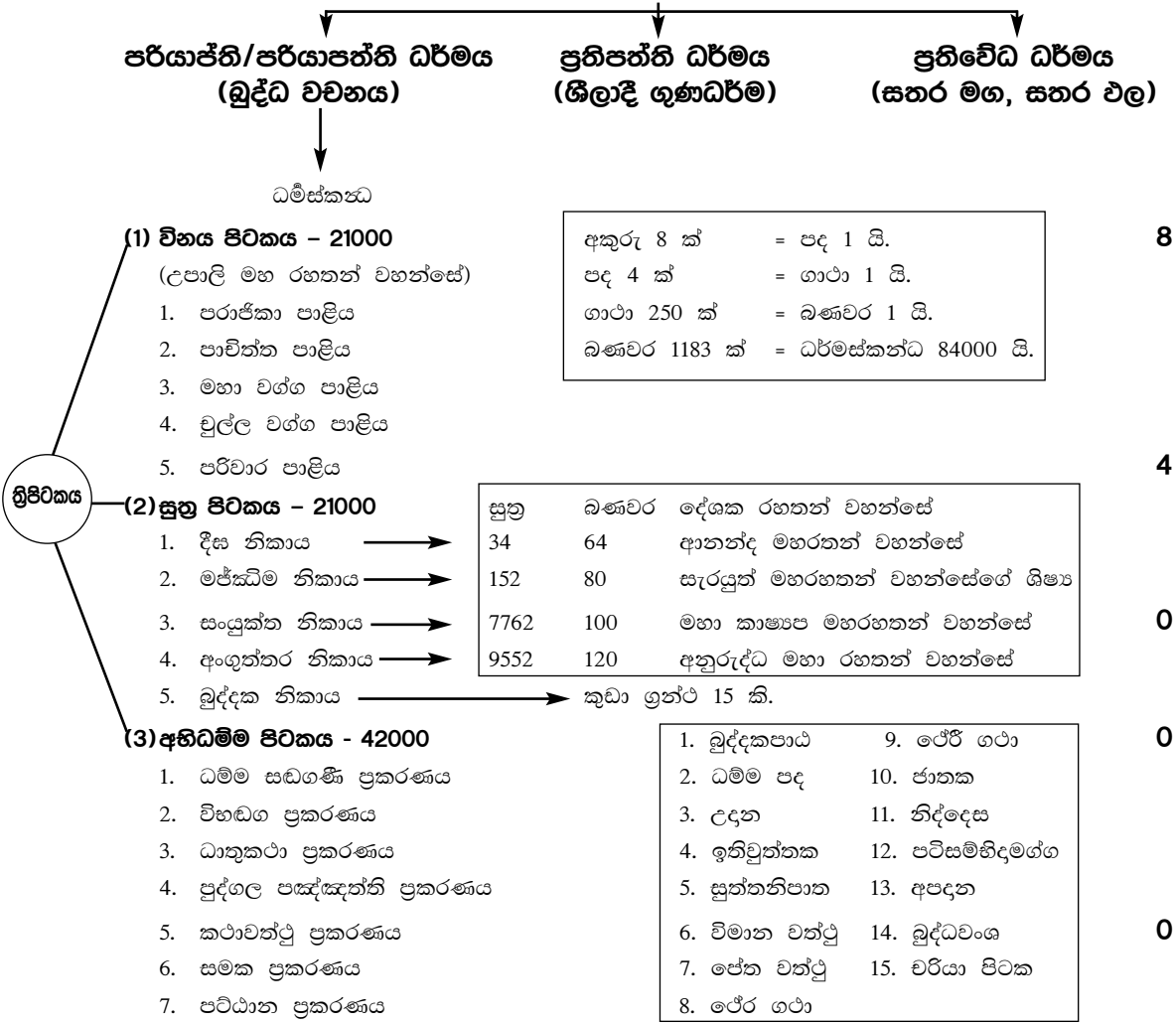
පියතො ජායතී සොකො පියතො ජායතී භයං පියතො විප්පමුත්තස්ස නත්ථි සොකො කුතො භයං	Piyatho Jayathi Soko Piyatho Jayathi Bhayan Piyatho vippamuthassa Naththi Soko? Kutho Bhayan?	Endearment brings suffering Endearment brings fear One who is free of the reasons for endearment Is free from suffering & where is fear ?
පෙමතො ජායතී සොකො පෙමතො ජායතී භයං පෙමතො විප්පමුත්තස්ස නත්ථි සොකො කුතො භයං	Pematho Jayathi Soko Pematho Jayathi Bhayan Pematho vippamuthassa Naththi Soko? Kutho Bayan?	Attachment brings suffering Attachment brings fear One who is free of the reasons for attachment Is free from suffering & where is fear ?
රතියා ජායතී සොකො රතියා ජායතී භයං රතියා විප්පමුත්තස්ස නත්ථි සොකො කුතො භයං	Rathiya Jayathi Soko Rathiya Jayathi Bhayan Rathiya vippamuthassa Naththi Soko? Kutho Bhayan?	Lust brings suffering Lust brings fear One who is free of the reasons for lust Is free from suffering & where is fear ?
කාමතො ජායතී සොකො කාමතො ජායතී භයං කාමතො විප්පමුත්තස්ස නත්ථි සොකො කුතො භයං	Kamatho Jayathi Soko Kamatho Jayathi Bhayan Kamatho vippamuthassa Naththi Soko? Kutho Bhayan?	Greed brings suffering Greed brings fear One who is free of the reasons for greed Is free from suffering & where is fear?
තණ්හාය ජායතී සොකො තණ්හාය ජායතී භයං තණ්හාය විප්පමුත්තස්ස නත්ථි සොකො කුතො භයං	Thanhaya Jayathi Soko Thanhaya Jayathi Bhayang Thanhaya vippamuthassa Naththi Soko? Kutho Bhayan?	Craving brings suffering Craving brings fear One who is free of the reasons for craving Is free from suffering & where is fear?

# SECTION 4 - SOME DHAMMA EXTRACTS SUMMERISED IN SINHALA

අධි පොසොන් පුර පසලොස්වක දින

ධර්මයන් කිහිපයක් සාරාංශව

## බුදුන් වදාළ ධර්මය



\* සුවාසු දහසක් ධම්මස්කන්ධය ශාස්තෘ ශාසනය වශයෙන් නව වැදෑරුම් වේ.

1. සුත්තං	2. ගෙයං	3. වෙය්‍යාකරණං	4. ගාථා	5. උදනං	6. ඉතිච්ඡන්තං	7. ජාතකං
8. අබ්භුතධම්මං	9. වෙදදල්ලං = සතුටන්, නුවණන්, ගෙන දෙන වූල හා මහා වෙදදල්ල සුත්‍රාදිය.					

**සැලකිය යුතුයි :**

- \* බුදුන් වහන්සේ වදාළ ධම්මයේ එක් අදහසක් ගෙන දෙන ගාථාවක්, ප්‍රශ්නෝත්තරයක් හෝ වාක්‍යයක් එක ධම්මස්කන්ධයකි.
- \* බුදුන් වහන්සේ පිරිනිවී තුන් මාසයකින් මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේගේ මූලිකත්වයෙන් මෙසේ ධර්ම, විනය, ධාරණය කර ගැනීමේ පහසුව පිණිස බෙදා (නිකාය වශයෙන්) සංගායනා කරන ලදී.
- \* සතලිස් පස් වසරක් වැඩිහිටි බුදුන් වහන්සේ දෙසූ සියළු ධම්මස්කන්ධය මෙය පමණක් නොවන බව සැලකිය යුතුයි.

**බුදුන් වහන්සේගේ උපමාව :**

\* දිනක් ඇට්ටේරියා වනයක් තුළදී කොළ මීටක් අතට ගත් බුදුරජානන් වහන්සේ, වඩා වැඩි තම අතේ ඇති ඇට්ටේරියා කොළ ප්‍රමාණයද, වනයේ ඇති කොළ ප්‍රමාණයද විමසා පිළිතුරු දුන් භික්ෂූන්ට දේශනා කළේ “මහණෙනි, ඔබට දෙසූ ධම්මය අතේ ඇති කොළ හා සමානයි. නොදෙසූ ධම්මය මේ වනයේ කොළ සේ විශාලය” යනුවෙනි.

**පුණ්‍යානුමෝදනය :** බු.ව. 2551 අධි පොසොන් පොහෝදින ධම්ම දනය වශයෙන් මෙම දහම් පත්‍රිකා සකස් කොට (කඩවත ගුණානන්ද හිමි වන) අප විසින් පරිත්‍යාග කරන ලදී.

අපගේ මව්පිය, ගුරුවර, සහෝදර, ඥාති හිත මිතුරු හා ඔබ සැම මෙම පින් අනුමෝදනයෙන් නිවන් සැප ප්‍රාර්ථනා කෙරෙත්වා!

**උපකාරක පොත් :** (රේරුකානේ වන්දවිමල නාහිමි සම්පාදිත) අභිධර්ම මාර්ගය, බෞද්ධයාගේ අත්පොත, ත්‍රිපිටක ධම්ම කෝෂය.

## සාරම්මා කාල පරිච්ඡේද

ආර්ථික කරන බෝධිය	සාරම්මා පිරිය යුතු ආකාරය	සාරම්මා පිරිය යුතු කාලපරිච්ඡේදය
සම්මා සම්බුද්ධ (ප්‍රඥ අධික)	පාරමිතා, උපපාරමිතා, පරමත්ත පාරමිතා	සාරාසංඛ කල්ප ලක්ෂයක් (අසංඛ 04 මහාකල්ප ලක්ෂ 1)
සම්මා සම්බුද්ධ (සද්ධා අධික)	පාරමිතා, උපපාරමිතා, පරමත්ත පාරමිතා	අටාසංඛ කල්ප ලක්ෂයක් (අසංඛ 08 මහාකල්ප ලක්ෂ 1)
සම්මා සම්බුද්ධ (වීර්යය අධික)	පාරමිතා, උපපාරමිතා, පරමත්ත පාරමිතා	සොලසාංඛ කල්ප ලක්ෂයක් (අසංඛ 16 මහාකල්ප ලක්ෂ 1)
පසේ බුද්ධත්වය	පාරමිතා, උපපාරමිතා	දෙයාසංඛ කල්ප ලක්ෂයක් (අසංඛ 02 මහාකල්ප ලක්ෂ 1)
අග්‍ර ශ්‍රාවක දෙදෙනා වහන්සේ	පාරමිතා	ඒකාසංඛ කල්ප ලක්ෂයක් (අසංඛ 01 මහාකල්ප ලක්ෂ 1)
අසු මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා	පාරමිතා	කල්ප ලක්ෂයකි (මහාකල්ප ලක්ෂ 1)
මව, පියා, පුතා සහ අග්‍ර උපස්ථායක	පාරමිතා	කල්ප ලක්ෂයකි.
විශේෂත්වයක් නොමැතිව ශ්‍රාවකත්වයෙන් නිවන් දැකීම.	පාරමිතා	කාලසීමාවක් දක්වා නොමැත.

\* මෙම කාල පරිච්ඡේද බුදුවරයකුගේ පළමු ආශීර්වාදය (අභිනිභාරය) ලැබූ තැන පටන් බව සලකන්න.

\* පාරමිතා පුරන කාලය දක්වන්නේ මහා කල්ප වලිනි. එයට උපමාවක් මෙසේය.

දිග පළල හා ගැඹුරින් යොදන බැගින් වූ භතරුස් කොටුවකට අබ ඇට පුරවා වසර 100 කට වරක් එක අබ ඇටය බැගින් ඉවත් කිරීමෙන් යම් කලෙක කොටුව හිස් වුවත් මහාකල්පය තවත් දීර්ඝය.

\* අසංඛය යනු ගැනිය හැකි ඉහළම සංඛ්‍යාවයි. එක් ආචාර්ය වරයෙකු දක්වූ ආකාරය පහත වේ.

\* ගුණ ධර්ම වලින් පිරිහෙන මිනිසාගේ ආයුෂ වසර 10 දක්වා අඩුවී නැවත ගුණ ධර්ම වල යෙදීමෙන් ආයුෂ අසංඛය දක්වා වැඩි නැවත වසර 10 ට අඩුවීමේ කාල පරිච්ඡේදය අන්ත : කල්පයයි.

- ලක්ෂ 100 = කෝටියයි
- කෝටි ලක්ෂ 100 = ප්‍රකෝටියයි
- ප්‍රකෝටි ලක්ෂ 100 = කෝටිප්‍රකෝටියයි
- කෝටි ප්‍රකෝටි ලක්ෂ 100 = නහුතයයි
- නහුත ලක්ෂ 100 = නින්නහුත්තයි
- නින්නහුත ලක්ෂ 100 = අකෂෝභිණියයි
- අකෂෝභිණිය ලක්ෂ 100 = බින්දුවයි
- බින්දු ලක්ෂ 100 = අබ්බුදයයි
- අබ්බුදු ලක්ෂ 100 = තිරබ්බුදයයි
- තිරබ්බුදු ලක්ෂ 100 = අහභයයි
- අහභය ලක්ෂ 100 = අබ්බයයි
- අබ්බය ලක්ෂ 100 = අවටයයි
- අවටය ලක්ෂ 100 = සෝගඤ්ඤියයි
- සෝගඤ්ඤි ලක්ෂ 100 = උප්පලයයි
- උප්පල ලක්ෂ 100 = කුමුදයයි
- කුමුදය ලක්ෂ 100 = පුණ්ඩරිකයයි
- පුණ්ඩරික ලක්ෂ 100 = පදුමයයි
- පදුම ලක්ෂ 100 = කථානයයි
- කථාන ලක්ෂ 100 = මහා කථානයයි
- මහා කථාන ලක්ෂ 100 = අසංඛයයි

අන්ත : කල්ප 20 = අසංඛ කල්ප 1 යි  
අසංඛ කල්ප 04 = මහා කල්ප 1 යි

\* පැරණි මිනුම් දක්වූ එක් ක්‍රමයකට අනුව මෙසේය.  
සැතපුම් 04 = ගව් 01  
ගව් 03 = යොදුන් 01

\* ලෝකයේ පුද්ගලයෝ නිවන් දැකීම සිදුවන කාලයට අනුව මෙසේ දක්වේ.

1. උද්ඝට්ඨනය - කෙටියෙන් කරන ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණයෙන් නිවන් දක්නා
2. විපට්ඨනය - විස්තර වශයෙන් කරන ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණයෙන් නිවන් දක්නා
3. නොය - දීර්ඝ කාලයක් වීර්යය කර හෝ මරණාසන්නයේ නිවන් දක්නා
4. පද පරම - මෙම ආත්ම භවයේ නිවන් නොදකින්නා

\* එක් පොලෝ තලයක් මත බුදුවරු පහල වීම අනුව කල්පසයකි.

1. ශුන්‍ය කල්පය - බුදුවරයෙකු පහල නොවන කාලය
2. සාර කල්පය - එක් බුදුවරයෙකු පහල වන කාලය
3. මණ්ඩ කල්පය - දෙදෙනෙක් බුදුවරු පහල වන කාලය
4. වර කල්පය - තිදෙනෙක් බුදුවරු පහල වන කාලය
5. සාර මණ්ඩ කල්පය - හතරදෙනෙක් බුදුවරු පහල වන කාලය
6. හදු කල්පය - පස්දෙනෙක් බුදුවරු පහල වන කාලය

ද  
ස  
අ  
කු  
ස  
ල  
ක  
ර්  
ම

සි  
න  
ය  
ක  
ය  
ව  
ව  
න  
ය

අකුසලය	හේතුව	සම්පූර්ණ විය යුතු කරුණු
<b>අභිද්‍යාව</b>	අන් සතු වස්තු නමන් සතු කර ගැනීමේ දැඩි ආශාව	1. අන් සතු වස්තුවක් වීම. 2. එය තමසතු කරගැනීමේ දැඩි ආශාව.
<b>ව්‍යාපාදය</b>	අන් සතු වස්තුව තමා සතුවීම සඳහා හෝ නමන් හා විරුද්ධයන් විනාශ වීමේ කැමැත්ත.	1. අන්‍ය සත්වයෙකු හෝ පුද්ගලයෙකු වීම. 2. ඔවුන් විනාශ කිරීමට සිතීම හෝ විනාශ කැමති වීම.
<b>මිථ්‍යාදෘෂ්ඨිය</b>	කර්මය, කර්ම ඵලය තෙරුවන් හා නිවන් මග කෙරෙහි වැරදි මත	1. යම් දෘෂ්ඨියක් වැරදි ආකාරයෙන් ගැනීම. 2. එයම සත්‍ය යැයි නිශ්චය කරගැනීම.
<b>පාණාතිපාතා</b>	පර පණ නැසීම	1. පණ ඇති සතෙකු වීම. 2. පණ ඇති සතෙකු බව දැන ගැනීම. 3. මරනු කැමති සිත. 4. මරන්නට උපක්‍රම කිරීම. 5. එම උපක්‍රමයෙන් මැරීම.
<b>අදන්තාදහය</b>	නමන් සතු නොවූ දෑ සොර සිතීන් ගැනීම.	1. අන් සතු වස්තුවක් වීම. 2. අන් සතු වස්තුවක් බව දැන ගැනීම. 3. පැහැර ගනු කැමති සිත. 4. පැහැර ගැනීමට උපක්‍රම කිරීම. 5. එම උපක්‍රමයෙන් ගැනීම.
<b>කාම මිථ්‍යාවාරය</b>	අන් කෙනෙකු යටතේ යැපෙන රැකෙන ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයකු සමග සංවාසයේ යෙදීම.	1. සේවනය නොකළ යුතු ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු වීම. 2. සේවන චිත්තයක් ඇතිවීම. 3. සේවනයට උත්සාහ කිරීම. 4. සේවන ආශ්වාදය ලැබීම.
<b>මුසාවාදය</b>	අසත්‍ය ප්‍රකාශ හෝ ඇඟවීම් කිරීම.	1. කියන කරුණ බොරුවක් වීම. 2. අනුන් රවටන අදහස. 3. ඇඟවීමට උත්සාහ කිරීම. 4. අනෙකා එයින් රැවටීම.
<b>පිශුනාවාචය</b>	දෙදෙනෙක් අතර හෝ පිරිසක් අතර අසමගිය ඇති කරන වචන	1. හේද කළයුතු කෙනෙකු සිටීම. 2. කෙනෙකු හා බිඳවන අදහස. 3. බිඳවීම පිණිස යමක් කිරීම. 4. එය ඇසූ තැනැත්තා එය විශ්වාස කිරීම.
<b>පරුෂ වචනය</b>	අන්‍යයන් ප්‍රිය නොකරන වචන භාවිතය	1. ආක්‍රෝශ කරන්න පුද්ගලයෙකු සිටීම. 2. ආක්‍රෝශ සහගත සිත් ඇතිවීම. 3. ඔවුන්ගේ සිත් රිදවන වචන කීම.
<b>සම්චක්‍රලාපය</b>	කියන - අසන දෙපසයට ප්‍රයෝජන නැති වචන	1. අසන හා කියන අයට ප්‍රයෝජනයක් නැති කථාවක් කියන අදහස. 2. එබඳු කථාවක් කීම.

**සැලකිය යුතු කරුණු :**

- \* කුසලාකුසල කර්මයන් වර්තමාන භවයටත් මරණින් මතු භවයටත් හා නිවන් දක්නා භවය තෙක් විපාක දේ.
- \* අංගසම්පූර්ණ අකුසල කර්මයකින් සතර අපා උප්පත්තිය හෝ උපන් ආත්ම භවයන්ට අනිෂ්ඨ ප්‍රතිවිපාක හෝ ගෙන දේ.
- \* ආනන්තරිය පාප කර්ම හැර අන් අකුසල කර්ම, කුසල කර්ම මගින් යටපත් කිරීම කළ හැක.

**අභිධර්මයට අනුව :**

- \* ජවන සිත් 1/2 3 4 5 6/7
- 1. දිට්ඨි ධම්ම වේදනීය (වර්තමාන භවය)
- 2-6. අපරාපරීය වේදනීය (තුන්වන භවයේ සිට නිවන් දක්නා වූ භවය)
- 7. උපපජ්ජ වේදනීය (අනාගත භවය)

ද  
ස  
පා  
ර  
ම  
තා  
ධ  
ර්  
ම

පාරමිතා (බෝධිසත්ව පාරමි කිහිපයකි)	සරල පදනම	කෙටි විස්තරය
1 දාන පාරමිතා (වෙස්සන්තර ජාතකය)	නිවන් පතා පූජා කිරීම, පරිත්‍යාග කිරීම.	පූජාවක් ලෙස හෝ අනුග්‍රහයක් වශයෙන් දෙන එම වස්තුව කෙරෙහි ලෝභය දුරු කර දීමෙන් සතුටු නිවන් පිණිස වේවායි පතන කල්හි දාන පාරමිතාවයි.
2 ශීල පාරමිතා (කුරිදත්ත ජාතකය)	නිවන් පතා කය, වචනය, සංවර කිරීම.	සම්බෝධිය පිණිස රක්තාවූ ශීලය කෙලෙස් වලින් කිලිටි නොවන සේ අධිශ්ඨව කුසල බලයෙන් පවත්වන ශීලය ශීල පාරමිතාව වේ.
3 නෛෂ්ක්‍රම පාරමිතා (මහා ජනක ජාතකය)	කම් සැප හා භවයන් කෙරෙහි වෙන්වීමේ කැමැත්ත	නුවනින් යුක්තව කාමයන්ගේ සහ භවයන්ගේ ආදීනව දක කාමයන් කෙරෙහි හා භවයන් කෙරෙහි නික්මෙන්න සිතේ ඇති කැමැත්ත (නිර්වාන අවබෝධය)
4 ප්‍රඥ පාරමිතා (විදුර ජාතකය)	නිවන් පිණිස නුවණින් කුසල් රැස්කර ගැනීම	සම්බෝධිය පිණිස විදර්ශනා ඥානය දියුණු කර ගැනීමට දහම් ශ්‍රවණය, දේශනා කිරීම, තිලක්ෂණ මෙහෙහි කිරීම යනාදී ප්‍රඥාවෙන් කටයුතු කිරීම.
5 විරිය පාරමිතා (අපණ්ණක ජාතකය)	නිවන් දක්නා මොහොත දක්වා උත්සාහයෙන් කටයුතු කිරීම.	නිවන් දකීම පිණිස පවත්වන ආමිස, ප්‍රතිපත්ති අන්‍යයන්ට යහපත සිදු කිරීම ආදී නුවණින් යුක්තව කුසල් වැඩි වීමට කරන විරියය පාරමිතාවකි.
6 සමානති පාරමිතා (මහා කපි ජාතකය)	අකුසල කම් සිදුනොවන ලෙස ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම.	සම්බෝධියට පැමිණීම සඳහා, ඇතිවන සා-පිපාසා ලෙඩ රෝග ආදී දුක්ද, මනුෂ්‍ය තිරශ්චිත සත්වයන්ගෙන් වන පීඩා ආදිය ඉවසීම පාරමිතාවකි.
7 සත්‍ය පාරමිතා (මහා සුතසෝම ජාතකය)	නිවන් පිණිස සත්‍යය රකිමිසි කල කී ද ඒ ආකාරයෙන් කීම	අනුන් නොරැවටීම, පොරොන්දු කඩ නොකිරීම, ආදියෙන් සත්‍යයෙහි පිහිටා නිවන් පිණිස සත්‍යය රකිමිසි කටයුතු කිරීම සත්‍ය පාරමිතාවයි
8 අධිෂ්ඨාන පාරමිතා (තේරිය ජාතකය)	නිවන් පිණිස නුවණින් සිත පරිදි කිරීම හෝ නොකිරීම.	සත් ක්‍රියාවන් සිදු කිරීමට සිත පරිදි එම දින වකවානු වලදී වෙනස් නොකොට නොඅඩුව සිත පරිදි කිරීම අධිෂ්ඨාන පාරමිතාවයි.
9 මෛත්‍රී පාරමිතා (වුල්ල ධම්මපාල ජාතකය)	නිවන් පිණිස සියලුම සත්වයන් කෙරෙහි මිත්‍රත්වය පැවැත්වීම.	සම්බෝධිය පිණිස සතුරු මිතුරු මැදහත් සැමදෙනා කෙරෙහි පවත්වන මිතුරු බව මෛත්‍රී පාරමිතාවයි.
10 උපේක්ෂා පාරමිතා (ලෝමහංස ජාතකය)	නුවණින් යුක්තව අටලෝදහමේ කම්පා නොවීම	සම්බෝධිය පිණිස සියලු සත්ව සංකාරයන් කෙරෙහි මැදහත්ව සිතිම, කටයුතු කිරීම උපේක්ෂා පාරමිතාවයි.

සැලකිය යුතුයි - \* ප්‍රාර්ථනා කරන බෝධියකින් නිර්වාණය අවබෝධය පිණිස අවශ්‍යම ගුණධර්ම දස පාරමිතා ධර්මයි. එබැවින් නුවණින් පාරමි ගුණධර්ම පිරිය යුතුයි. කරන, කියන, සිතන සියළු යහපත් ක්‍රියාවන් නිවන් පිණිස හේතු වේවායි ප්‍රාර්ථනා කළ යුතුයි.

\* ප්‍රාර්ථනා පිරීමට පිළිවෙලක් නැත. එක් පාරමිතාවක් පිරීමට කටයුතු කරන විට ඒ හා සම්බන්ධව තවත් පාරමි ගුණධර්ම වර්ධනය වේ.

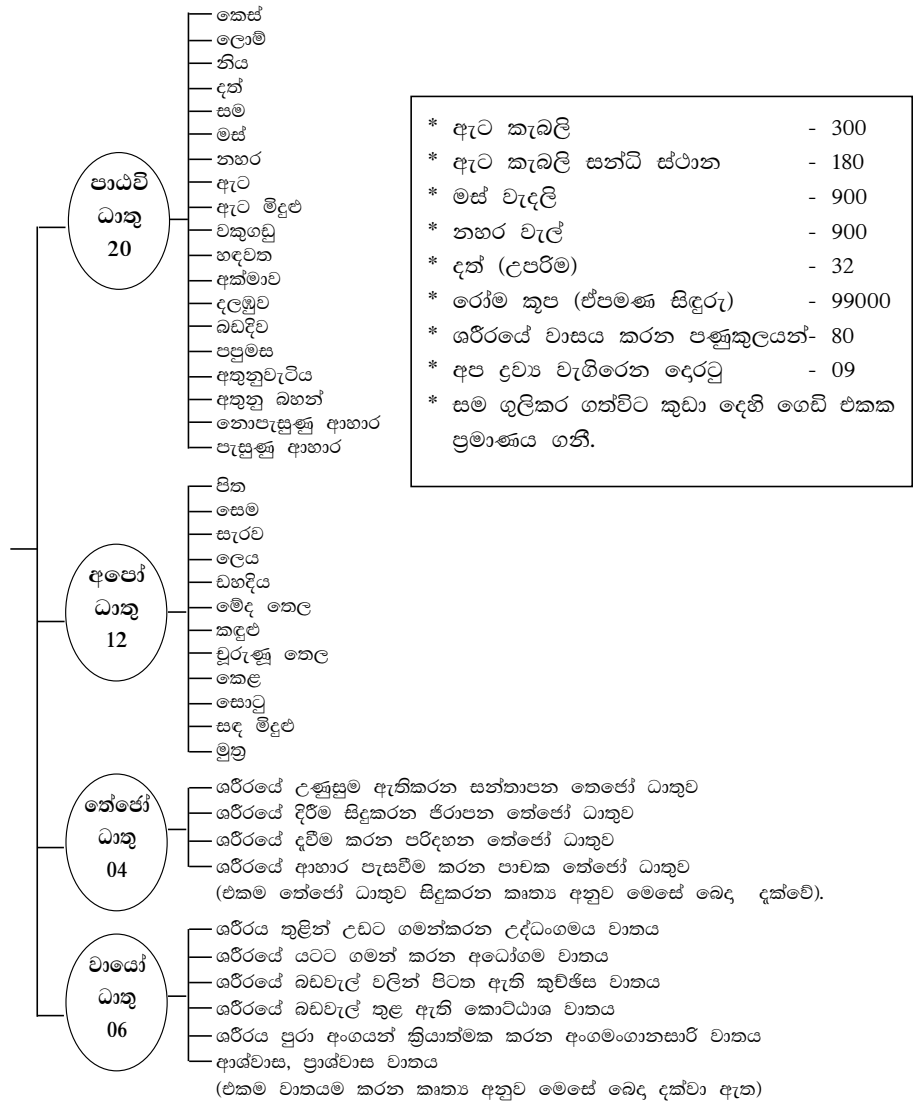
\* ග්‍රාවක බෝධියෙන් නිවන් ප්‍රාර්ථනා කරන්නා හට පාරමිතා (තමන් සතු වස්තු අපේකෂාවෙන් තොර) වශයෙන් පුරුදු කර ගැනීම ප්‍රමාණවත් වේ. පාරමිතා පුරණ කාලයක් ද සඳහන්ව නැත. නුවණින් යුක්ත නැතැත්තාට එක භවයක් තුළ බොහෝ පාරමි පුහුණු විය හැක.

\* සිත් ඇතිවීම ඉන්ද්‍රියන්ට ගැටෙන අරමුණු තුලින් බොහෝ විට සිදුවේ. ලෝකය තුළ සවිඥානක, අවිඥානක සත්ව, පුද්ගල. වස්තු කෙරෙහි ඇලීම (ලෝභය) ගැටීම (ද්වේශය) තොරව සිතක් පැවැත්මට (උපේක්ෂා) මෙම පාරමි ගුණ ධර්ම වඩවා තිබූ ප්‍රමාණයට පහසුය. එවැනි සිතක් සමාධි ගතවීම (උද්දව්වය අඩුවීම) ප්‍රඥව දියුණුවීමට බොහෝ කොට හේතු වේ. මෙය පාරමිතා ධර්ම වැඩිම තුළ සිදුවන ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි.

\* තම සතු වස්තුව පිළිබඳ නිරපේක්ෂව පාරමි පිරීම - පාරමිතා තම ශරීරයේ අංගයන් පිළිබඳව නිරපේක්ෂව පාරමි පිරීම - උප පාරමිතා තම ජීවිත පූජාවෙන් පාරමි පිරීම - පරමත්ත පාරමිතා වේ.

පුණානුමෝදනය : බු.ව. 2551 ඇසල පුන් පොහෝ දින ධර්ම දනය වශයෙන් මෙම දහම් පත්‍රිකාව සකස් කොට (කඩවත ගුණානන්ද හිමි) වන අප විසින් පරිත්‍යාග කරන ලදී. මෙම පින් අනුමෝදනයෙන් නිවන් සැප ප්‍රාර්ථනා කෙරෙන්නෝ !  
 උපකාරක පොත්: පාරමිතා පුකරණය, අභිධර්ම මාගීය (රේරුකානේ වන්දවීමල නාහිමි රචිත) තොරුවන් සරණයි !

### මිනිස් සිරුරේ යථාර්ථය



- සියක් ආයුෂ ඇති ජීවිතය අවධිත් දහයකින් යුක්තය } 1. මන්ද දශකය 2. ක්‍රීඩා දශකය 3. වර්ණ දශකය 4. බල දශකය 5. ප්‍රඥ දශකය 6. හානි දශකය 7. ප්‍රාග්භාර දශකය 8. ප්‍රවංක දශකය 9. මෝමුහ දශකය 10. ගයන දශකය

විශේෂ කරුණු : \* පඨවි, අපෝ, තෝපෝ, වායෝ යන මූලද්‍රව්‍ය වලින් සැකසුණු ශරීරයේ තදව අති කොටස් පඨමා ලෙස ද, ඇලෙව් වැගිරෙන දූ ආපෝ වශයෙන් ද, එම කොටස් තුල පවතින ශීත, උෂ්ණභාවය හා සිදුකරන කෘත්‍ය අනුව තෙපෝ ධාතුව ලෙස ද, එම කොටස් වලනය කරවන හා කරන කෘත්‍ය අනුව වායෝ ධාතුව ලෙස ද, මෙම කොටස් සතර හත රූප ලෙස නම් කර ඇත.

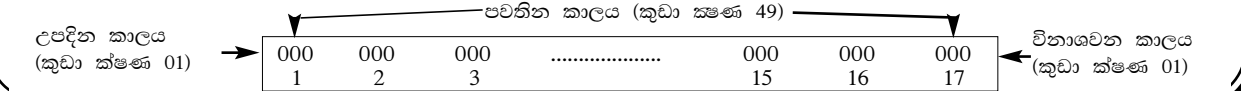
\* සතර භූත රූප ලෙස හඳුන්වන මෙම රූපයන් වර්ණ, ගන්ධ, රස, මීජාව සමග වෙන් නොකළ හැකි සේ මිශ්‍රව පවතී. මෙසේ සැකසුණු භූත රූපයන්ගේ වර්ණය බලවත් වූ රූපයන් ඇසට පෙනීම සිදුවේ. සුළඟ, වැනි දේ ඇසට නොපෙනෙන්නේ වර්ණ ධාතුව අඩු බැවිනි.

\* සියලු ලෝකයන් තුළ සවිඥානක, අවිඥානක පුද්ගල වස්තු බිහිවී ඇත්තේ මෙම ශුද්ධාණ්ඩක රූප ප්‍රධාන කොටගෙනය. (සියළු රූප 28 කි) මේවායේ ස්වභාවය ඉතා වේගයෙන් ඉපදී, පැවතී, නිරුද්ද වීමයි. (නිරුද්ධ වීමට පෙර තමන් වැනි රූප පරම්පරා ඉපදවීම එම කාලය තුළ සිදු කරයි) නිත්‍ය වශයෙන් පැවැත්මක් නැත, එම නිසා රූපය පවත්වා ගෙන යාමට කර්මය. චිත්තය, සෘතුව ආහාර, යන ප්‍රත්‍ය ලැබිය යුතුය.

\* මනුෂ්‍ය ශරීරය තුළ මෙම සතර භූත රූප මිශ්‍රණය, සිත පැවැත්වීමට නුසුදුසු තත්ත්වයට වෙනස් වූ විට විඤ්ඤබය සිරුර අතහරී, එය සමුච්චේද මරණයයි. (රූප කොටස් මැරී මැරී ඉපදීම ඝෂණික මරණයයි).

බුදු රදුන්ගේ උපමාවක් : \* “එක් කපක් තුළ රැස් කරන ලද එක් පුද්ගලයෙකු උපන් ජාතීන්ගේ ශරීරවල ඇට සමූහය එක් කල විට වේපුල්ල පර්වතයට සම වේ”  
 යැයි බුදුන් වහන්සේ වදළ සේක. (ඉතිවුත්තක පෙළ 1.3.4. - 343 පිට)  
 (“වේපුල්ල” යනු රජගහ තුවර පිරිවරා සිටි කඳු පහ අතරින් විශාල කන්දයි)

රූපයාගේ ආයුෂ : \* රූපයාගේ ආයුෂ දක්වා ඇත්තේ චිත්තයාගේ ආයුෂ වලිනි. ඒ අනුව එක් රූප පිණ්ඩයක් ඇති වී නැතිවීමේ කාලය සිත් 17 ක් ඇති වී නැති වන කාලයයි. නැති නම් කුඩා චිත්තඝෂණ 51 කි.



**පැකිසිස්ටාන් සමාජ සේවා සංස්ථාවේ “යං ධම්මො නා” යං ධම්මො දුප්පැකිසිස්ටාන්**  
**(මෙම ධර්මය ප්‍රඥාවන්තයාට මිස ප්‍රඥාව දුබලයාට නොවේ)**

බු.ව. 2551

ක්‍රි.ව. 2007

1 දනය	හේතු ඵල ධර්ම	කෙටි තේරුම	කෙටි විස්තරය	ප්‍රියවචනය 8
අතීත භවයේ ප්‍රධාන හේතු 02 කි	1 අවිද්‍යා	දුක, දුකට හේතුව නිවන, නිවනට මග නොදැනීම.	ස්ථිරව පැවැත්විය නොහැකි ලෞකික සැපය ගැන මුළුවෙන් මත්වී කටයුතු කිරීම නිසා සැබෑ තත්වය නොදැනීම. (දුංඛ දුංඛ, විපරිනාම දුංඛ, සංස්කාර දුංඛ)	මෙම අතීත හේතු තුළ * තණ්හා * උපදන * භව, යන හේතුද ඇත.
මරණය (වුනි සිත)	2 සංස්කාර	පිං පච්චි සිදුකර ගැනීම	වස්තු - පුද්ගලයන්ගේ යථාර්ථය නොදැනීම නිසා මෙලොව - පරිලොව සැප විදීම උදෙසා පිං පච්චි සිදු කිරීම.	
1 සන්ධිය උප්පත්තිය (ප්‍රතිසංධි සිත)	3 විඤ්ඤාණ	පෙර භවයේ අවසාන සිතේ විපාක සිත	අතීත භවයේ සිදුකරගත් පිං-පච්චි මරණ මොහොතේ සිහිවීමෙන් එම වුනි චිත්තයට අනතුරුව ඇති වන ප්‍රතිසන්ධි සිත	
අතීත හේතූන් නිසා වර්තමාන ඵල 05 කි.	4 නාම රූප	පංචස්කන්ධයකි. (වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ සමග රූපය)	විඤ්ඤාණය සමග බැඳී පවතින වේදනා, සංඥා හා සංස්කාර යන නාම කාණ්ඩය හා එය භටගන්තා රූප මණ්ඩලය (කලල රූපය)	
	5 සලායතන	සිත භටගන් කලල රූපයේ පංච - ඉන්ද්‍රියන් ඇතිවීම.	ගර්චය ලෙස වරාධනය වන රූපය කණ්ඩයේ රූප ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන අරමුණු දැන ගැනීමට සිතට උපකාර ඉන්ද්‍රියන් පහලවීම.	
	6 එස්ස	ඉඤ්ඤාණ පහ තුළින් මනසේ අරමුණු සැටීම.	ඇස, කන, නාසය, දිව, ගර්චය හා මනස තුළින් අදාළ අරමුණු ස්පර්ශ කරමින් සිතේ පහල වන වෛතසිකයයි.	
	7 වේදනා	ගැටෙන අරමුණු නිසා තුන් ආකාර වේදනාවෙන් එක් ආකාරයක් ඇතිවීම	රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම වශයෙන් ලැබෙන ආරම්භයෙන් රසය සෝමනස්ස, දෝමනස්ස, උපේක්ෂා යන තුන් ආකාරයෙන් විදීම වේදනා වෛතසිකයයි.	
සසර ගමන නැවැත්විය හැකි ස්ථානය	2 සන්ධිය සසර ගමන නැවැත්වීම			
වර්තමාන භවයේ හේතු 03	8 තණ්හා	වේදනාව ආරම්භය තුළින් ඇතිවන වේදනාවේ ඇල්ම	ද්වාර සයෙහි කාලයෙන් වශයෙන් ද අධ්‍යාත්මික, බාහිර වශයෙන් ද ක්‍රීඩිත වේදනා නිසා ක්‍රීඩිත තණ්හා ඇතිවීම	වර්තමාන හේතු කල * අවිද්වා * සංස්කාර යන හේතු ද ඇත.
	9 උපදන	තාණ්ණාවෙන් අරමුණු දඩ්ච ගැනීම	අරමුණේ වේදනාව දියුණුවීමෙන්, එම වේදනාව කෙරෙහි ඇල්ම බලවත් වීමෙන් උපදන ඇති වේ.	
	10 භව	උපදනයෙන් සිදුකරන සකල භවගාමී කුසල අකුශල කර්ම භව වේ	කම් භව, උප්පත්ති භව, වශ සකල කුශල - කුශල යන්ගෙන් සංකාරය දික්කරන භව ගාමී කම් කර්මභාවයේ වෙති	
මරණය (වුනි සිත)	2 සන්ධිය උප්පත්තිය (ප්‍රතිසැටි සිත)			
වර්තමාන භවයේ හේතු 03 නිසා අනාගතයේ ඇති වන ඵල 02 කි	11 ජාති	පෙර භවයේ කුසල අකුසල, නිසා අනාගත පංචස්කන්ධය පහලවීම	මෙම සන්ධි ස්ථානය සංස්කාර - විඤ්ඤාණ වශයෙන් අතීත වර්තමාන භව සම්බන්ධය හා සමාන වේ. (සියුම් විස්තර පොත පතින් බලන්න)	අනාගත ඵල වශයෙන් හැඳින්වෙන්නේ * විඤ්ඤාණ * නාම රූප * සලායතන * එස්ස * වේදනා පස මයි.
	12 ජරා - මරණ	උපන් ජාතියේ ගර්චය දිරාපත් වෙමින් මරණයට පත්වීම.	උපදින්නා වූ ඕනෑම ජාතියක වෙනස් වෙමින්, පැසීමෙන්, දිරීමෙන් විඤ්ඤාණය පැවැත්විය නොහැකි තත්වයට පත්වීම මරණයයි.	

**විශේෂ කරුණු :**

- \* පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය වනාහි සම්මා සම්බුදුවරයකු ලොව පහලවීමෙන් අසන්නට ලැබෙන අති දුර්ලභම ධර්ම දේශනයකි. බොහෝ දෙනාගේ ජීවිත තුළ යම් පිඩාවක් ඇති වීමට හේතු හැටියට වෙනත් කෙනෙකුගේ ක්‍රියා කලාපයක් දක්වුවත් මෙම ධර්මයට අනුව ප්‍රධාන වැරදිකරු වන්නේ තමන්ගේ මනසේ කෙලෙස් බව වටහාගෙන සන්සුන් විය හැක.
- \* පටිච්ච සමුප්පාද විවරණය කර ඇත්තේ ආත්මභාව තුනක් අතර හේතු - ඵල දක්වමින් විස්තර කිමිනි. එහි මරණය සිදුවන අවස්ථා දෙකක් හා සසර ගමන දික්කර වේදනා - තණ්හා සන්ධි ස්ථානය (සංසාර වක්‍ර නැවැත්වීමට ද හැකි ස්ථානය එයයි) දක්වා ඇත
- \* සංසාරය හේතු - ඵල වක්‍රයක් නිසා එය විස්තර කිරීමේ ක්‍රම සිය ගණන් ඇත. ක්‍රම සතරකින් දේශනා කරන බව විශුද්ධි මාර්ගයේ උපමාවකින් මෙසේ දක්වා ඇත. "වැල් පදපෙයගිකරගෙන ජීවත් වන මිනිසෙකු බිම වැතිරී ඇති වැල් නෙලීම මෙසේ සිදු කරයි. වැලේ අග සිට මුල දක්වා. තවත් විටක මැදින් කපා අග දක්වා, විටෙක මැදින් කපා මුල දක්වා ද, තවත් විටෙක මුලින් කපා අග දක්වා ගෙන යයි" බුදුන් වහන්සේ ද මෙසේ පටිච්ච සමුප්පාදය දේශනා කරන බව සඳහන් වේ.
- \* සසර ගමන හේතු - ඵල ධර්මයක් බැවින් මෙම පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය මනා කොට ඉගෙන ගෙන මෙනෙහි කිරීම තුළින් සැනසිල්ලක් මොලොවදීම අත්විදිය හැක. ඒ තුළින් සසර ගමන නැවැත්වීම ඉක්මන් කරගත හැක.

පුණ්‍යානුමෝදනය : බු.ව. 2551 නිකිණි පුන් පොහෝ දින ධර්ම දනය වශයෙන් මෙම දහම් පත්‍රිකාව සකස් කොට (කඩවත ගුණානන්ද හිමි වන) අප විසින් පරිත්‍යාග කරන ලදී. මෙම පින් අනුමෝදනයෙන් නිවන් සැප ප්‍රාර්ථනා කෙරෙන්නෝ !  
 උපකාරක පොත් : පටිච්ච සමුප්පාදය, අභිධර්ම මාගීය, විදර්ශනා භාවනා (රේරුකානේ නාහිමි රචනා හා විශුද්ධි මාගීය

## ධම්ම චක්‍ර සටහන

- \* ජාති දුක්ඛ - උපන් තැන් පටන් විඳින දුක්ඛය
- \* පරිදේව - වස්තු, පුද්ගලයන්ගේ ගුණ කියමින් වැලපීම
- \* උපායාස - ව්‍යසනයන්හිදී වැලපීමෙන් සිතට ඇතිවන වෙහෙස
- \* උපාදානස්කන්ධ - රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ
- \* භව තණ්හාව - භවය පිළිබඳ දැඩි ආශාව
- \* විභව තණ්හාව - මරණින් මතු උපතක් නැත, යන අදහසින් ජීවත්වීම.
- \* යස - ඉසුරුමත් බව, සම්පත්ති ඇති බව,
- \* චතුරාර්ය සත්‍යය - ලොවෙහි පරම සත්‍යය සතර
- \* ලෝභය - දුකේ පිහිටි තැන
- \* නිර්වාණය - හැඳීමකුත් නැති, බිඳීමකුත් නැති ස්ථිර පරම සැපයකි.  
(කෙලෙස් නැසීමෙන් නිවන් දකී).

### සැලකිය යුතුයි

- \* බුදුකෙනෙකුත් ලොව පහල වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍ය දේශනා කිරීම පිණිසය. එම ධර්මය මානසික අවබෝධයක් බැවින් එහි සටහනක් නැත. එම නිසා එම ධර්මය නිරූපණය කරන සටහනක් ඇත්නම් එය උසස්ය. මෙය උල් සහිත ගරාදී ඇති චක්‍රාස්‍රයක් ලෙස නිර්මාණය කර ඇත්තේ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය තුළින් මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය කැපී විනාශ වන බව අර්ථවත් කිරීමට ය.
- \* කෙලෙස් (1500 පමණ) සතුරන් නැසීම, සත්‍ය ධම්ම සතරම අවබෝධවීමෙන් සිදුවන බැවින් ධම්ම චක්‍රය එය සනිටුහන් කරයි.
- \* දැනට බහුල කොට දක්වෙන ධම්ම චක්‍ර සටහන චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් 1/4 (නිරෝධගාමී පරිපදාව) නිරූපනය කරයි.

- \* ලෝකය තුළ අටලෝ දහම පවතී. එම නිසා ලෝකයේ ජීවත්වන සෑම හට අට ලෝ දහමට මුහුණපාන්නට සිදුවන නිසා ගරාදී අට සහිත ධම්ම චක්‍රයට අට ලෝ දහම අදේශ වන්නේ නම් සුදුසු යැයි අපගේ පෞද්ගලික අදහසයි.
- \* අට ලෝ දහමින් කම්පා නොවී කටයුතු කරන බෞද්ධයා ධම්ම චක්‍රය ක්‍රියාත්මක කර ලොවට ආදර්ශයක් දෙන්නෙකි. දෙලොව ජය ගන්නෙකි.

පුණ්‍යානුමෝදනය : බු.ව. 2551 පොසොන් පොහෝදින ධම්ම දනය වශයෙන් මෙම දහම් පත්‍රිකාව සකස් කොට (කඩවන ගුණානන්ද හිමි) වන අප විසින් පරිත්‍යාග කරන ලදී.  
අපගේ මව් - පිය, ගුරුවරු, සහෝද, ඥාති හිත මිතුරු හා ඔබ සැම මෙම පින් අනුමෝදනයෙන් නිවන් සැප ප්‍රාර්ථනා කෙරෙත්වා !

උපකාරක පොත් : ථේරුකානේ වන්දවිමල නාහිමි රචිත චතුරාර්ය සත්‍යය, අභිධර්ම මාර්ගය, බෝධිපුජා

තොරවැනි සරණායි !.



“තුමමෙහි කිව්වං ආතප්පං අක්කාතාරො තථාගතා”

බුදු 2551

(තොප තොපම උත්සාහ කළ යුතුය. තථාගතයෝ මග කියා දෙන්නාහුය.)

(ස  
ත  
ර  
ක  
ම  
ට  
හ  
න්

① බුද්ධානුස්සති භාවනාව

මෙහි භාවනාව ②

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය	මාර්ග අංක	අර්ථය/වෙතසිකය	සම්පූර්ණ විය යුතු කරුණු
පඤ්ඤා	සමාග් දෘෂ්ඨිය 02	නිවැරදි දැකීම. (අමෝහ/ප්‍රඥා වෙතසිකය)	1. දඟ වස්තූක සමාග් දෘෂ්ඨිය 2. චතුස්සත්‍ය සමාග් දෘෂ්ඨිය යන දෙකින් දෙවන සමාග් දෘෂ්ඨිය ඇතිකර ගැනීම ප්‍රධාන වේ.
	සමාග් සංකල්පය 03	යහපත් කල්පනාව (චිත්තර්ක වෙතසිකය)	1. නෛෂ්මය (පඤ්ච කාමයන්ගෙන් මිදීමට සිතීම) 2. අව්‍යාපාද 3. අවිභිංසා යන සංකල්පනා ඇතිකර ගැනීම
ශීල	සමාග් චචන 04	අයහපත් චචනයෙන් වැලකීම (චිරිනි වෙතසිකය)	1. මුසාවාද 2. පියුනාවාචා 3. පරුසාවාචා 4. සම්ඵප්‍රලාප යන මේවා කීමෙන් වැලකී සිටීම.
	සමාග් කම්මන්ත 03	අයහපත් දිවැපැවැත්මෙන් වැලකීම (චිරිනි වෙතසිකය)	1. ප්‍රාණඝාතය 2. අදන්තාදනය 3. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම. යන මෙම ක්‍රියාවන්ගෙන් වැලකීම.
	සමාග් ආජීවය 05	අයහපත් දිවැපැවැත්මෙන් වැලකීම (චිරිනි වෙතසිකය)	1. ආයුධ වෙළඳාම 2. වහල් වෙළඳාම 3. මස් වෙළඳාම 4. මත්පැන් වෙළඳාම 5. විෂ වෙළඳාම ආදියෙන් ජීවත් නොවීම.
සමාධි	සමාග් ව්‍යායාමය 04	යහපත් උත්සාහය (චිරියා වෙතසිකය)	1. උපන් අකුසල් දුරු කිරීමට. 2. නූපන් අකුසල් නූපදීමට. 3. උපන් කුසල් දියුණු කිරීමට. 4. නූපන් කුසල් උපදවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.
	සමාග් ස්මාති 04	යහපත් සිතිය. (සති වෙතසිකය)	1. කාය 2. වේදනා 3. චිත්ත 4. ධම්ම යන අරමුණු තුළ සිතිය මනා කොට පැවැත්වීම. (සතර සතිපට්ඨානය)
	සමාග් සමාධිය 04	යහපත් එකඟ බව (ඒකාග්‍රතා වෙතසිකය)	1. ප්‍රථම ධ්‍යාන 2. ද්විතීය ධ්‍යාන 3. තෘතීය ධ්‍යාන 4. චතුර්ථ ධ්‍යාන යන්හි සමාධිය, එකඟ බව. (අභිධර්ම දේශනාව අනුව ධ්‍යාන 5 කි)

සැලකිය යුතු කරුණු- \* ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා, ලෙස ආර්යය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හැඳින්වුවත් සටහන් වීමේදී ප්‍රඥාව මුලට යෙදෙන්නේ එහි සමාග් දෘෂ්ඨිය දියුණු වීම අනෙක් වෙතසික ධර්මයන්ගේ දියුණුවට උපකාරයෙන් දියුණු වන බැවිනි. ඒවා වැඩෙන්නේ වක්‍රයක් ලෙසට එකිනෙකට සහාය වීමෙනි.

\* ප්‍රඥාවන්තයෙකුට සිල් රැකීම පහසුය. එම නිසා සිතේ සමාධිය ඇතිවේ. සමාධි සිත තව තවත් ප්‍රඥාව දියුණුවීමට උපකාර වේ. මෙසේ ශීල නිසා සමාධියත් සමාධිය නිසා ප්‍රඥාවත් ඔවුනොවුන් බලවත්ව වැඩේ.

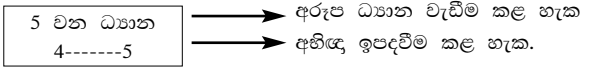
\* පංචශීලය රකින්නා විශේෂ දිනයන්හිදී, අට සිල්, නව සිල්, දස සිල් රැකීමෙන් පංච ශීලය රැකීමට මහත් බලයක් වේ.

\* ආර්යය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ “සමාග් කර්මාන්ත” පංච ශීලය රකින්නෙකු අතින් ආරක්ෂා වන අතර අනෙක් මානි අංග වැඩීමටත් උපකාරී වේ. එම නිසා පංච ශීලය රකින ගිහි සැප විදින පිංචතුන්ට පවා මනි ඵල අවබෝධ කර ගත හැක.

\* ආර්යය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ (මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව) චිරිනි වෙතසික තුනෙන් එකක් පමණක් එක් සිතක පහල වේ. අනෙක් වෙතසික 4,5,6 වශයෙන් එක් සිතක ඇති වුවත් මාර්ගස්ථ සිතේ චිරිනි තුනම හා අනෙක් සියලු වෙතසික පහල වේ.

මෙම සියල්ල පළමු වර සිතේ පහල වීම (චිත්ත විටීය) සෝවාන් මානි ඵල, 2 වන වර, 3 වන වර, 4 වන වර ආදී කෙදිනක හෝ මෙම වෙතසික ධම්ම සමග චිත්ත විටී ඇතිවීම සකාදගාමී, අනාගාමී, අර්හත් මානි ඵලයන්ට පත්වීමයි. දුක් කෙළවර කිරීමයි.

සමට භාවනා මගින්\* උපචාර (ධ්‍යානයන්ට ආසන්න සිත) 1 වන ධ්‍යාන (අර්පණා), 2 වන ධ්‍යාන, 3 වන ධ්‍යාන, 4 වන ධ්‍යාන (විදර්ශනාවට ඕනෑම ධ්‍යානයක සිට යොමුවිය හැක)



විදර්ශනා භාවනා මගින්\* උපචාර (ධ්‍යානයන්ට ආසන්න සිත) 1 වන ධ්‍යාන (අර්පණා), සෝවාන්, සකාදගාමී, අනාගාමී, අර්හත් මානි ඵලයන්ට පත්වීමයි.

ධ්‍යාන අංග වෙතසික :

චිත්තක	විචාර	ප්‍රීති	සුඛ	උපේක්ෂා	ඒකාග්‍රතා
1	2	3	4	5	

වේදනා වෙතසිකය

③ අභුහ භාවනාව

මරණානුස්සති භාවනාව ④

නිල් දිය ඇත්නම්, දෝන තිබේ නම්, බඳුන් සොයා ලන වෙන්න එපා”

## SECTION 5 - THE ESSENTIAL DHAMMA LIST

### ----- Contents -----

The Four Noble Truths  
The Eightfold Path  
Three Characteristics of Existence  
Three Pillars of Dhamma  
Three Poisons / Defilements  
Three Refuges (Triple Gem)  
Three Types of Dukkha  
Four Bases of Power or Success  
Four Brahma - viharas  
Four Foundations of Mindfulness  
Four Form Jhanas  
Four Right Efforts  
Four Taints, Effluents, intoxicants, fermentations, cankers and defilements  
Five Aggregates  
Five Faculties (indriya) and Five Strengths or Powers  
Five Hindrances  
Five Precepts  
Five Things that lead to Awakening  
Six Senses  
Seven Factors of Enlightenment  
Eight Worldly Dhammas  
Ten Perfections  
Ten Fetters  
Four Stages of Enlightenment  
Twelve Links of Dependent Origination - Dependent Co-arising  
Twelve Links of Transcendental Dependent Arising  
37 Factors of Enlightenment or Wings of Awakening  
The Nine Attributes of the Buddha  
TRIPITIKA: The Pali Canon  
Pali Terms  
Additional information

# Dharma Lists

## The Four Noble Truths

1. *Dukkha* exists - unsatisfactoriness, suffering, discontent, stress (to be investigated), (*jathi, jara, vyadhi, maranam, appiyehi sampayogo, piyehi vippayogo, yampichampi na labati pancha upadana kanda dukka*)
2. The cause or origin of *dukkha* is *craving* (*tanha-liṭ thrist*) or *clinging* (to be abandoned); (*kama, bhava, vibhava*).
3. *Dukkha* ceases with the relinquishment of that craving; (*chage, patinissaga, muthiya, analayo*)
4. The path leading to the cessation of *dukkha* is the Noble Eightfold Path (to be developed); (*samma-ditthi, samma-sankappa, samma-vaca, samma kammanta, samma-ajiva, samma-vayama, samma-sati, samma-samadhi*).

## The Eightfold Path (*ariya-magga*)

### Wisdom/Discernment (*panna*)

1. Wise or Right View / understanding (*samma-ditti*) - knowledge of the four noble truths (*dukkha saththyaya, samudaya saththyaya niroda saththyaya marga saththyaya*)
2. Wise or Right intention / Resolve (*samma-sankappa*) Renunciation, loving kindness, harmlessness.  
(*nekkamma sankappo, avyapada sankappo, avihinsa sankappo*)

### Virtue (*sila*)

3. Wise or Right speech (*samma - vaca*) abstaining from lying, malicious or divisive speech, abusive or harsh speech and ideal chatter  
(*musavada, pisunavaca, parusavaca, sampapalapa*)
4. Wise or Right Action (*samma kammanta*) abstaining from killing, stealing and sexual misconduct (*panathipatha, adinnadhana, kame sumichchchara*)
5. Wise or Right Livelihood (*samma-ajiva*) abstaining from dishonest and harmful means of livelihood

### Concentration / Meditation (*samadhi*)

6. Wise or Right Effort (*samma-vayama*) the effort of avoiding and overcoming unskillful qualities, and of developing and maintaining skillful qualities
7. Wise or Right Mindfulness (*samma-sati*) (*kayanupassana, vedananupassana, cittanupassana, dhammanupassana*)
8. Wise or Right Concentration (*samma-samadhi*) (the four form *jhanas*) which has five *jhanic* factors applied thought (*vitakka*), sustained thought (*vicara*), Joy (*piti*), happiness (*sukha*), one pointedness (*ekagata*).

## **Three Characteristics of Existence (of Conditioned Phenomena)**

1. Impermanence (*anicca*)
2. *Unsatisfactoriness* (*dukkha*)
3. Non-self (*anatta*) empty of inherent existence not me myself, nor “what I am”

## **Three Pillars of Dhamma (dharma) or Grounds for Making Merit**

1. Generosity (*dana*)
2. Moral restraint (*sila*)
3. Meditation (*bhavana*) - consists of Concentration (*samadhi*) and Mindfulness (*sati*)

## **Three Poisons / Defilement (Kilesas - liṭ torments of the mind)**

1. Greed (*lobha*) - mindfulness transforms this into faith or *alobha*
2. Aversion / hatred (*dosa*) mindfulness transforms this into discriminating wisdom or *adosa*
3. Delusion (*moha*), mindfulness transforms this into equanimity or understanding realization dependent on the potential

## **Three Refuges (Triple Gem, Three Jewels)**

1. Buddha - both the historical Buddha and one's own innate potential for Awakening
2. Dhamma - the Buddha's teaching of liberation and the ultimate Truth towards which it points
3. Sangha the monastic community, those who have achieved at least some degree of awakening, and more recently the community of followers of the Buddhist path (traditionally called the *Parisa*).

## **Three Types of Dukkha**

1. Dukkha as pain (*dukkha - dukkhata*) - body or mental pain
2. Dukkha that is inherent in formation (*Sankhara - dukkhata*) maintenance of body and things, oppressive nature of continuous upkeep
3. Dukkha of change (*viparinama-dukkhata*) pleasant and happy conditions in life are not permanent

## **Four Bases of Power or Success (Iddhipada)**

1. Desire (*chanda*) - the liking to do good
2. Persistence / Energy / Effort (*viriya*)
3. Intention (*citta*)
4. Discrimination (*vimamsa*)

## **Four Brahma-viharas (highest Attitudes / Emotions)**

Heavenly or sublime abodes (best home) near enemy is a quality that can masquerade as the original but is not the original, far enemy is the opposite quality.

1. Lovingkindness good-will (metta), near enemy attachment, far enemy hatred
2. Compassion (karuna) near enemy pity far enemy cruelty
3. Sympathetic joy, appreciation (mudita) joy at the good fortune of others, near enemy comparison, hypocrisy, insincerity, joy for others but tinged with identification (my team, my child), far enemy envy
4. Equanimity (upekkha) near enemy indifference far enemy anxiety, greed

## **Four Foundations of Mindfulness (from the Satipaṭṭhana Sutta)**

1. Mindfulness of the body (kayanupassana)
2. Mindfulness of feeling (vedananupassana) pleasant, unpleasant, neutral, initial reactions to sensory input
3. Mindfulness of mind / consciousness (cittanupassana), (greed, aversion, delusion & their opposites)
4. Mindfulness of mind objects mental events (dhammanupassana) five categories of dhammas five hindrances, five aggregates, 6 sense bases, seven factors of enlightenment, four noble truths.

## **Four Form Jhanas (rupa Jhanas) or Meditative Absorption**

1. First Jhana, characterized by intense pleasure has five jhanic factors, applied thought (vittaka), sustained thought (vicara), joy (piti), happiness (sukha), one pointedness (ekaggata)
2. Second Jhana, characterized by joy has 3 factors joy (piti), happiness (sukkha), one pointedness (ekaggata)
3. Third Jhana, characterized by contentment has 2 factors contentment and one pointedness (ekaggata)
4. Fourth Jhana, characterized by equanimity and stillness has 1 factor one pointedness (ekaggata)

## **Four Right Efforts (samma ppadhana)**

1. Not to let an unwholesome unskillful thought arise, which has not yet arisen. Guarding
2. Not to let an unwholesome unskillful thought continue which has already arisen. Abandon
3. To make a wholesome skillful thought arise, which has not yet arisen. Develop
4. To make a wholesome skillful thought continue which has already arisen. Sustain

## **Four Taints, effluent, intoxicants, fermentations, cankers, defilements (asavas)**

Obstructions to Enlightenment (most suttas don't include the 4th taint)

1. Attachment to sensuality
2. Attachment to existence / to becoming
3. Ignorance of the dhamma (of the way things are)
4. Attachment to opinions / views (most Suttas do not include this one Abhidhamma does)

## **Five Aggregates (khandhas or skandas or heaps)**

Physical and mental components of the personality (ego) and of sensory experience in general

1. Form / physical phenomena, body (rupa)
2. Feeling (vedana) pleasant, unpleasant, neutral feelings arise when there is contact between the 6 internal organs and the 6 external objects (eye, ear, nose, tongue, body, mind & corresponding: sight, sound, odour, taste, touch, mental object)
3. Perception (sanna) recognition
4. Mental Formations (sankhara) includes mental states, emotions, volition (fabrications)
5. Consciousness (vinnana) - grasps the characteristics of the 6 external objects

## **Five Faculties (indriya) and Five Strengths or Powers**

The faculties and powers are two aspects of the same thing. The Five Faculties are 'controlling' faculties because they control or master their opposites.

Faith & Wisdom balance each other as do Energy & Concentration

1. Faith (saddha) controls doubt
2. Energy / Effort / Persistence (viriya) controls laziness
3. Mindfulness (sati), controls heedlessness
4. Concentration (samadhi) controls distraction
5. Wisdom (panna) / Discernment controls ignorance

## **Five Hindrances (nivarana)**

1. Sensual Desire (kamacchanda)
2. Aversion or Ill will (vyapada)
3. Sleepiness - sloth (thina), torpor (middha), sluggishness
4. Restlessness - worry about the future, regret of the past, anxiety (Uddhacca - kukkuccha)
5. Doubt (skeptical doubt) (vicikiccha)

## Five Precepts

1. To refrain from killing  
(Panatipana veramani sikkapadam samadiyami)
2. To refrain from stealing taking that which is not offered)  
(Adinnadana veramani sikkapadam samadiyami)
3. To refrain from sexual misconduct  
(Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami)
4. To refrain from lying harsh speech ideal speech, and slander  
(Musavada veramani sikkhapadam samadiyami)
5. To refrain from taking intoxicants that cloud the mind and cause heedlessness  
(sura meraya majja pamadattana veramani sikkhapadam samadiyami)

## Five Things that lead to Awakening

1. Admirable friends
2. Sila (morality, virtue)
3. Hearing the dhamma
4. Exertion - effort in abandoning unskillful qualities and cultivating skillful ones
5. Awareness of impermanence (anicca) - Insight into impermanence.

## Six Senses

1. Seeing
2. Hearing
3. Smelling
4. Tasting
5. Touching
6. Thinking

## Seven Factors of Enlightenment (*saptha bojjhanga*).

Arousing factors	-	3
Calming factors	-	3
Neutral factor	-	1

### Neutral

1. Mindfulness (*sati*) *kayanupassana, vedananupassana, cittanupassana, dhammanupassana*)

### Arousing

2. Investigation of Phenomena (*dhamma vicaya*) - Wisdom Factor: seeing *anicca, anatta, dukkha*; how mind body operates
3. Energy/Effort (*viriyā*) the effort of avoiding and overcoming unskillful qualities, and of developing and maintaining skillful qualities
4. Rapture, Joy-intense interest in object (*pīti*)

## Calming

5. Calm/tranquility (*passaddhi*)
6. Concentration (*samadhi*) (the four form jhanas) which has five jhanic factors: applied thought (*vitakka*), sustained thought (*vicara*), joy (*piti*), happiness (*sukha*), one-pointedness (*ekagata*)
7. Equanimity (*upekkha*)

## Eight Worldly Dhammas (Conditions, Concerns).

These conditions are inconstant & impermanent.

- o Gain and Loss (**laba, alaba**)
- o Pleasure and Pain (*sukha, dukkha*)
- o Praise and Blame (*prasansa, ninda*)
- o Fame and Disrepute (status/disgrace) (*yasa, ayasa*)

## Ten Perfections (Paramis/Paramitas).

Ten qualities leading to Buddhahood.

1. Generosity (*dana*)
2. Morality (*sila*) - virtue, integrity
3. Renunciation (*nekhamma*)
4. Wisdom (*panna*)
5. Energy/Strength (*viriya*) - effort
6. Patience (*khanti*)
7. Truthfulness (*sacca*)
8. Resolution - determination (*adhitthana*)
9. Lovingkindness (*metta*)
10. Equanimity (*upekkha*)

## Ten Fetters (*Samyojana*)

1. Self-identity beliefs (*sakkaya-ditthi*)
2. Doubt (*vicikiccha*)
3. Clinging to rites and rituals (*silabbata-paramasa; s. upadana*)
4. Sensual craving (*kama-raga*)
5. Ill will (*vyapada*)
6. Attachment to the form (*rupa-raga*)
7. Attachment to formless phenomena (*arupa-raga*)
8. Conceit (*mana*, literally measuring-as measuring oneself & comparing to others; a subtle sense of self) (*mana*)
9. Restlessness (*uddhacca*)
10. Ignorance (with regard to the Four Noble Truths) (*avijja*)

## Four Stages of Enlightenment

1. The Stream-enterer (*sotapanna*) - has eradicated the first three fetters; will be enlightened in Seven lives or less (cognitive, understanding)
2. The Once-returner (*sakadagami*) has eradicated the first three & weakened the fourth and fifth (affective, emotional)
3. The Non-returner (*anagami*) has eradicated the first five fetters
4. The *Arahat* has eradicated all ten fetters (transcendent-has eliminated attachment to altered states)

## Twelve Links of Dependent Origination - Dependent Co-arising (*Paticca-Samuppada*)

The doctrine of the conditionality of all physical & mental phenomena; how ignorance conditions old age, disease and death.

- From ignorance (*avijja*) come karma formations/fabrications/volitional formations (*sankhara*)
- From karma formations comes consciousness (*vinnana*)
- From consciousness comes mind and matter (*nama-rupa*)
- From mind and matter comes the six senses (*salayatana*)
- From the six senses comes contact (*phassa*)
- From contact comes feeling (*vedana*)
- From feeling comes craving (*tanha*)
- From craving comes clinging (*upadana*)
- From clinging comes becoming/existence (*bhava*)
- From becoming/existence comes birth (*jati*)
- From birth, then aging & death

## Twelve Links of Transcendental Dependent Arising.

This continues from the 12 “mundane” links of dependent origination, the last one being *dukkha* (or suffering) instead of “birth, aging and death”.

- Suffering (*dukkha*)
- Faith (*sadha*)
- Joy (*pamojja*)
- Rapture (*piti*)
- Tranquility (*passaddhi*)
- Happiness (*sukha*)
- Concentration (*samadhi*)
- Knowledge and vision of things as they are (*yathabhuta nanadassana*)
- Disenchantment (*nibbida*)
- Dispassion (*viraga*)
- Emancipation (*vimutti*)
- Knowledge of destruction of the cankers (*asavakkhaye nana*)

## 37 Factors of Enlightenment or Wings of Awakening (*Bodhipakshika-dhamma*)

The set of teachings that the Buddha himself said formed the heart of his message.

- Four Foundations of Mindfulness (*satipatthāna*)
- Four Right Efforts (*sammappādhana*)
- Four Bases of Power (*iddhipada*)
- Five Faculties (*indriya*)
- Five Strengths (*bala*)
- Seven Factors of Enlightenment (*bojjhanga*)
- Eight Fold Path (*ariya-atthangika magga*)

### The Nine Attributes of the Buddha

#### The Three Groups of Attributes

If one carefully considers the attributes of the Buddha, which are so widely acclaimed by the whole world, one will find that they fall into three groups.

#### Group One:

Comprises the first three attributes.

They are the attributes which must be possessed by one who claims to be a Buddha. The three attributes are:

- (i) **Araham**: Being absolutely unblemished by defilements (*kilesas*), he is of the purest morality.
- (ii) **Sammāsambuddho**: He knows all there is to be known.
- (iii) **Vijjācaranasampanno**: He is endowed with all kinds of psychic power and is invincible; perfect in knowledge and conduct

#### Group Two:

Comprises the next three attributes, which describe the Buddha's ability to win over people. The three attributes are:

- (i) **Sugato**: For the good of all beings he goes to any place, at all times.
- (ii) **Lokavidu**: He knows all about the world and is wise as to the affairs of the world.
- (iii) **Anuttaro purisa dammasarathi**: He is incomparable in taming beings.

#### Group Three:

Comprises the last three attributes which declare to the world that -

- (i) **Sattadevamanussanam**: He is the Leader of men, devas and brahmas.
- (ii) **Buddho**: He makes others understand the truth most clearly.
- (iii) **Bhagava**: He is the most exalted one

## TIPITAKA: The Pali Canon

The Tipitaka (Pali ti, “three,” + pitaka, “baskets”), or Pali Canon, is the collection of primary Pali language texts which form the doctrinal foundation of Theravada Buddhism Theravada (Pali: thera “elders” + vada “word, doctrine”), the “Doctrine of the Elders”.

### The 3 divisions of the Tipitaka are:

1. **Vinaya Piṭaka:** Rules and origin of rules for monks (bhikkhus) and nuns (bhikkhunis). There are 227 rules for the bhikkhus, 311 for the bhikkhunis.
2. **Sutta Piṭaka:** The collection of discourses, attributed to the Buddha and a few of his closest disciples, containing all the central teachings of Theravada Buddhism
3. **Abhidhamma Piṭaka:** The Buddhist analysis of mind and mental processes; a wide-ranging systemization of the Buddha’s teaching that combines philosophy, psychology, and ethics into a unique and remarkable synthesis consisting of 7 books.

### SUTTA PIṬAKA:

The *Sutta Pitaka*, the second division of the Tipitaka, consists of over 10,000 suttas, or discourses, delivered by the Buddha and his close disciples during the Buddha’s forty-five year teaching career, as well as verses by other members of the Sangha. Grouped into **5 NIKAYAS** or collections.

1. **Digha Nikaya** - The “Long” Discourses: Consists of 34 suttas, including the Maha-satipatthana Sutta (The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness-DN22), the Samannaphala Sutta (The Fruits of the Contemplative Life-DN2), the Maha-parinibbana Sutta (The Buddha’s Last Days-DN16)
2. **Majjhima Nikaya** - The “Middle-length” Discourses: Consists of 152 suttas, including the Sabbasava Sutta (All the Taints/Fermentations-MN 2), Cula-kammavibhanga Sutta (Shorter Exposition of Kamma-MN 135), the Anapanasati Sutta (Mindfulness of Breathing-MN118), Kayagatasati Sutta (Mindfulness of the Body-MN119), Satipatthana Sutta (Foundations of Mindfulness-MN10), the Angulimala Sutta (MN86)
3. **Samyutta Nikaya** - The “Connected or Grouped” Discourses: Consists of 2,889 shorter suttas grouped together by theme into 56 samyuttas.
4. **Anguttara Nikaya** - The Numerical or “Further-factored” Discourses: Consists of 8,777 shorter suttas grouped together into eleven nipatas according to the number of items of Dhamma covered in each sutta. (Book of ones to Book of eevens)
5. **Khuddaka Nikaya** - The “Division of Short Books”: Consists of 15 “books” (17 in the Thai edition; 18 in the Burmese), including the Dhammapada (Path of Dhamma), Therigatha (Verses of the Elder Nuns), Theragatha (Verses of the Elder Monks), Sutta Nipata, Udana, Itivuttaka, Jataka stories, etc.

## Pali Terms

<i>anapanasati:</i>	mindfulness of breathing
<i>anatta:</i>	not-self
<i>anicca:</i>	impermanence; inconstancy
<i>Arahat:</i>	Liberated one
<i>bhavana:</i>	meditation
<i>bhikku:</i>	monk
<i>bhikkuni:</i>	nun
<i>bodhi:</i>	awakening; enlightenment
<i>bodhicitta:</i>	awakened heart-mind
<i>Bodhisatta</i>	(Sanskrit-Bodhisattva) a future (one who practices paramitas to become a Buddha)
<i>Buddha:</i>	an Enlightened being
<i>citta:</i>	mind, consciousness
<i>Dhamma</i>	(Skt. dharma)-liberating law discovered by the Buddha, summed up in the Four Noble Truths, the Truth, Reality, natural law, all physical and mental phenomena.
<i>dosa:</i>	aversion
<i>dukkha:</i>	unsatisfactoriness, suffering, pain, distress, discontent, stress,
<i>jhana:</i>	(Skt. dhyana) meditative absorption, a state of strong concentration.
<i>kalyana mitta:</i>	spiritual friend
<i>kamma:</i>	(Skt. karma): (lit.-action) The law of cause and effect; intentional acts
<i>karuna:</i>	compassion
<i>khanda:</i>	(skandha) Five aggregates which form the raw material for one's sense of self: form/body, feeling, perception, mental formations, consciousness.
<i>kilesa:</i>	(defilements) - greed, aversion, delusion
<i>lobha:</i>	greed
<i>magga:</i>	path
<i>metta:</i>	lovingkindness, good will
<i>moha:</i>	(lit-to be stupified) delusion
<i>nibbana:</i>	(Skt. nirvana): the cessation of suffering, enlightenment, liberation
<i>panna:</i>	wisdom
<i>papanca:</i>	Complication, proliferation; tendency of the mind to proliferate issues from the sense of "self"
<i>parami:</i>	perfections, virtues necessary for the realization of Awakening
<i>sacca:</i>	truth
<i>saddha:</i>	faith, confidence (Lit.-to place one's heart on)
<i>samadhi:</i>	concentration; meditative absorption
<i>sampajanna:</i>	alertness
<i>samsara:</i>	(lit.-perpetual wandering) ocean of worldly suffering; round of rebirth; pursuit of renewed existence
<i>samvega:</i>	spiritual urgency
<i>sangha:</i>	the community of Buddhist monks & nuns; recently: "the community of followers on the Buddhist path."
<i>sati:</i>	mindfulness, awareness, the quality of noticing, of being aware of what's happening in the moment, not allowing the mind to be forgetful
<i>silā:</i>	moral conduct; precept; virtue; moral restraint
<i>sukha:</i>	happiness; pleasure; ease; bliss

*sutta*: (lit. thread; Skt. *sutra*) discourse of the Buddha or one of his leading disciples  
*tanha*: (lit. thirst) craving  
*Thathagata*: (Lit. thus gone) an Enlightened person  
*Theravada*: (Doctrine of the elders) - school of Buddhism that draws its inspiration from the Pali Canon, or  
*Tipitaka*: The oldest surviving record of the Buddha's teachings. Has been the predominant religion of Southeast Asia (Thailand, Sri Lanka, Burma) (Literally Three baskets) - The Pali Canon - has Three divisions:

1. Sutta Pitaka - discourses of the Buddha, (Five collections-nikayas - 10,000 suttas)
2. Abhidhamma Pitaka - treatises offering systematic treatment of topics in the suttas
3. Vinaya Pitaka - rules for ordained monks and nuns

*upekkha*: equanimity  
*Vipassana*: literally, "to see clearly", insight; insight into the truth of anicca (impermanence), anatta (not-self), & dukkha (unsatisfactoriness), to see things as they really are.  
*viriya*: effort; persistence; energy

#### **Additional information Web links**

<http://www.nissarana.org/>

<http://noblesharing.ning.com>

Please register and join the noble sharing network. It's a place where you can pose a question, start or participate in debate.

#### **[www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)**

This is a very comprehensive web site. It offers a wide range of information spanning all age ranges.

<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>

This is the most complete Pali-English dictionary in the world! 160,000 entries - now free on the Internet.

<http://palireader.sourceforge.net/ppc.html>

This web site contains a pali reader that runs on a PDA (PC2003) and above. It contains a complete Pali to English dictionary - check it out.

#### **[www.insightmeditationcenter.org](http://www.insightmeditationcenter.org)**

The Insight Meditation Center (IMC) is a community-based urban meditation center in California

## SECTION 6 - RECOMMENDED EVENTS FOR A DAY RETREAT

### 1) Recommended events for a day retreat

- a. Reciting the qualities of the Buddha, Dhamma & the Sangha
- b. Recollection of the dependent origins  
(as to Why we are still lingering on in this Samsara?)
- c. Meditation to calm down & harmonise the group (chanting the Arahant or Kayena Sanvaro sadu)
- d. Recollection of death or the unpleasantness of this body or walking meditation or 32 parts of the body (Hindrance management)
- e. Metta Bhavana (radiating the metta & the transaction of the Brahma vihara)
- f. Vidhashana meditation with a known objective ( 5 precepts / find the peace / seeing the whole / increase the Trust, etc ..)
- g. Experiencing the Anapana sati / Breathing Meditation (Samatha Bhavana)
- h. Reciting and Discussing the Eightfold path or the Recollection of the Knowledges of the Buddha
- i. Reciting of the Piyato Jayati soko (removing the suffering & fear with Endearment / Attachment / Lust / Greed / Craving )
- j. Sati Therapy – hetro suggested transcended meditation
- k. Reciting of other relevant Dhammapada gathas
- l. Reciting the Metta Sutta
- m. Offering thanks to all beings and blessings

### 2) Program timing

- a. 05.30 to 07.00 morning meditation (voluntary)
- b. 09.00 to 11.00 Personal counselling
- c. 11.00 to 12.00 dana
- d. 12.00 to 15.00 Personal counselling
- e. 15.30 to 17.30 Discussion with personal counselling
- f. 18.30 to 20.30 Discussion & Meditation (minimum 4 types of meditation selected from this book)

#### 4) A more detailed itinerary for you to use when conducting on your own.

- Namotassa followed by the Thisarana (Iti ip so – qualities of the Buddha, svakkahto – qualities of the Dhamma, Suppati panno – qualities of the Sangha)
- Ârahâñ - 24 times (identify a lead) (~ 12 / 15 sec per chant - ~ 4 / 5 recites per min & chant for 5 or 6 min)
- Reciting of the 32 parts ; Kesa, loma, .....(forwards, backwards)- 18 times each way (1st 5) (~ 20 to 25 sec per cycle, so chant for about 6 min)
- Buddha's 9 qualities (Nava Arahadi Buduguna)
- Reciting of a Dhammapada gatha
  - Sabbapapassa akaranam – 9 times (~ 14 to 17 sec a chant - ~ 3 min)
  - Akkodena Jine kodhan - 9 times (~ 16 to 18 sec a chant - ~ 3 min)
  - Arogya paramalabha - 9 times (~ 16 to 18 sec a chant - ~ 3 min)
  - Kayena Sanvaro Sadhu...-24 times (~ 14 to 17 sec a chant - ~ 6 min)
  - Piyato, Pemato, Ratiya, Kamato, Tanhaya- 5 times (~ 14 to 17 sec a chant - ~ 7 min)
- Metta meditation- 15 mins
  - Radiation of metta to self and to all relations & beings
  - Using the four brahma vihara cleaning up the past thoughts per relationship ( Thank you, welcome, well-done, I'm sorry, It's okay ...)
- Anapana sati – Mindful Breathing meditation for 15 mins
- Recollection of death - 3 times (~ 2 min a chant - ~ 6 min)
  - Annichawatha sankara – 9 times (~ 17 to 20 sec a chant - ~ 4 min)
  - Achiran vathayan kayo - 9 times (~ 16 to 18 sec a chant - ~ 3 min)
- Experience the Vipassana, Vidharshana & the hindrances - 15 mins
  - Listening to the Silence (around you and within)
  - Investigating living of a precept
  - Investigation of a phenomenon
    - see the whole not the hole
    - find the piece / peace to find the peace / piece
    - say little hear more
    - show little see more
  - Investigation of the Hindrances (when & what distracts you the most)

Group Discussion – points from qualities of relationship / other selected topics from the audience

Chanting of the Karaniya metta sutta (focus on the "Matha yatha niyam puttam")

Merit to all the Devas and all beings

