

DAILY CHANTING
(Devasikā Sajjhāyanā)

Ānandajoti Bhikkhu
ආනන්දජෝති භික්ඛු

(Previously Pūjā & Parittam)
Second Edition
2007/2550

EDITOR'S PREFACE

This work gives a selection of verses that are recited when worshipping the Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha; and a collection of discourses that are popularly used as Safeguards. Part of the chants found in this book are meant to be made every day, and part rotate on a weekly basis.

The system for the chanting is as follows: First there is Recollection of the Three Treasures, this is followed by Pūjā (which will depend on what is being offered). Then the Parittam section begins with the Recollections and Reflections. All of this is chanted every day.

Then the chants that are recited on the particular days begin. Go to the correct day at the end of the Reflections. At the end of the special chants for the day, you should go on to the Conclusion.

This book is dedicated with great respect to the memory of

Ven. Rerukane Chandavimala

former Mahānāyaka of the Swejin Mahānikāya
who worked so tirelessly on behalf of the Sāsana

Ānandajoti Bhikkhu, 2006/2550

ආනන්දජෝති භික්ඛු, 2006/2550

TABLE OF CONTENTS

PŪJĀ.....5

NAMAKKĀRAṂ.....5
BUDDHAGUṆAVANDANĀ.....5
DHAMMAGUṆAVANDANĀ.....6
SAṄGHAGUṆAVANDANĀ.....7
ĀMISAPŪJĀ.....11

PARITTAṂ.....13

DEVĀRĀDHANĀ.....13
PACCAVEKKHAṆĀ.....16

MONDAY.....20

ĀṄAKKHETTAPARITTAṂ (PT 1).....20
DASADHAMMASUTTAṂ.....22

TUESDAY.....27

BUDDHĀNUSSATI.....27
MAHĀMAṄGALASUTTAṂ.....29

WEDNESDAY.....34

ĀṄAKKHETTAPARITTAṂ (PT 2).....34
RATANASUTTAṂ.....35

THURSDAY.....41

METTĀ BHĀVANĀ.....41
KARAṆĪYAMETTASUTTAṂ.....42
MAHĀJAYAMAṄGALAGĀTHĀ.....46

FRIDAY.....50

ASUBHASAÑÑĀ.....50
KHANDHAPARITTAṂ (PART).....51
PAṬICCASAMUPPĀDAṂ.....53
PAṬHAMA-BUDDHAVACANAṂ.....55

SATURDAY.....56

MARAṆĀNUSSATI.....56
AṬṬHASAṂVEGAVATTHŪNI.....57
METTĀNISAMSAṂSUTTAṂ.....58

SUNDAY.....62

DHAJAGGAPARITTAṂ.....62
ABHAYAPARITTAṂ.....71

AVASĀNAṂ 1.....	73
AVASĀNAṂ 2.....	74
AVASĀNAṂ 3.....	75
OVĀDAṂ.....	78
VAJJAPAKĀSANAṂ.....	79
VUDDHIPATTHĀNAṂ.....	80

PŪJĀ

පූජා

WORSHIP

NAMAKKĀRAM

නමක්කාරං

REVERENCE

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස

Reverence to him, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස

Reverence to him, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස

Reverence to him, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha

BUDDHAGUṄAVANDANĀ

බුද්ධගුණවන්දනා

WORSHIPPING THE VIRTUES OF THE BUDDHA

Iti pi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho,

ඉති පි සෝ භගවා අරහං සම්මාසම්බුද්ධෝ,

Such is he, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha,

vijjācaraṇasampanno Sugato lokavidū,

විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදු,

the one endowed with understanding and good conduct, the Fortunate One, the one who understands the worlds,

anuttaro purisadammasārathī, Satthā devamanussānaṃ Buddho Bhagavā ti.

අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දෙවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවා ති.

the unsurpassed guide for those people who need taming, the Teacher of gods and men, the Buddha, the Gracious One.

Buddhaṃ jīvitam yāva Nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

බුද්ධං ජීවිතං යාව තිබ්බානං සරණං ගච්ඡාමි.

I go for life-long refuge to the Buddha right up until Nibbāna.

Ye ca Buddhā atītā ca, ~ ye ca Buddhā anāgatā,

යේ ච බුද්ධා අතීතා ච, ~ යේ ච බුද්ධා අනාගතා,

Those who were Buddhas in the past, those who will be Buddhas in the future,

paccuppanā ca ye Buddhā, ~ ahaṃ vandāmi sabbadā!

පච්චුප්පන්නා ච යේ බුද්ධා, ~ අහං වන්දමි සබ්බදා!

and those who are Buddhas in the present, I worship them every day!

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, ~ Buddhō me saraṇaṃ varaṃ!

නත්ථි මේ සරණං අන්‍යෙ, ~ බුද්ධෝ මේ සරණං වරං!

For me there is no other refuge, for me the Buddha is the best refuge!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඬිගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Uttamaṅgena vandehaṃ ~ pādapaṃsu varuttamaṃ,

උත්තමඬිගේන වන්දේහං ~ පාදපංසු වරුත්තමං,

With my head I worship the most excellent dust of his feet,

Buddhe yo khalito doso ~ Buddhō khamatu taṃ mamaṃ!

බුද්ධේ යෝ කලිතෝ දෝසෝ ~ බුද්ධෝ බමතු තං මමං!

for any fault or wrong against the Buddha may the Buddha forgive me for that!

DHAMMAGUṆAVANDANĀ

ධම්මගුණවන්දනා

WORSHIPPING THE VIRTUES OF THE DHAMMA

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ,

The Dhamma has been well-proclaimed by the Gracious One, it is visible, not subject to time,

ehi-passiko, opanayiko, paccattaṃ veditaṃ viññūhī ti.

ඒහිපස්සිකෝ, ඔපනයිකෝ, පච්චන්තං වේදිතඬිබ්බෝ විඤ්ඤුහී ති.

inviting inspection, onward leading, and can be understood by the wise for themselves.

Pūjā - පූජා

Dhammaṃ jīvitam yāva Nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
ධම්මං ජීවිතං යාව නිබ්බානං සරණං ගච්ඡාමි.

I go for life-long refuge to the Dhamma right up until Nibbāna.

Ye ca Dhammā atītā ca, ~ ye ca Dhammā anāgatā,
යේ ච ධම්මා අතීතා ච, ~ යේ ච ධම්මා අනාගතා,
That which was Dhamma in the past, that which will be Dhamma in the future,

paccuppannā ca ye Dhammā, ~ ahaṃ vandāmi sabbadā!
පච්චුප්පන්නා ච යේ ධම්මා, ~ අහං වන්දමි සබ්බදා!
and that which is Dhamma in the present, I worship it every day!

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, ~ Dhammo me saraṇaṃ varaṃ!
නත්ථි මේ සරණං අන්‍යං, ~ ධම්මෝ මේ සරණං වරං!
For me there is no other refuge, for me the Dhamma is the best refuge!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!
ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්දලං!
By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Uttamaṅgena vandehaṃ ~ Dhammaṃ ca tividhaṃ varaṃ,
උත්තමඩ්දිගේන වන්දේහං ~ ධම්මං ච තිව්දං වරං,
With my head I worship the excellent threefold Dhamma,

Dhamme yo khalito doso ~ Dhammo khamatu taṃ mamaṃ!
ධම්මේ යෝ ඛලිතෝ දෝසෝ ~ ධම්මෝ ඛමතු තං මමං!
for any fault or wrong against the Dhamma may the Dhamma forgive me for that!

SAṄGHAGUṄAVANDANĀ

සඩ්ද්ධගුණවන්දනා

WORSHIPPING THE VIRTUES OF THE SAṄGHA

Supaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
සුපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඩ්ද්ධෝ,
The Gracious One’s Saṅgha of disciples are good in their practice,

ujupaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
උජුපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඩ්ද්ධෝ,
the Gracious One’s Saṅgha of disciples are straight in their practice,

Pūjā - පූජා

ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
ඤායපටිපත්තෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ,
the Gracious One's Saṅgha of disciples are systematic in their practice,

sāmīcipaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
සාමීච්චපිපත්තෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ,
the Gracious One's Saṅgha of disciples are correct in their practice,

yad-idam cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,
යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිසපුග්ගලා,
that is to say, the four pairs of persons, the eight individual persons,

esa Bhagavato sāvakasaṅgho,
ඒස භගවතෝ සාවකසඬිසෝ,
this is the Gracious One's Saṅgha of disciples,

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaranīyo,
ආහුතේයෝ, පාහුතේයෝ, දක්ඛිණේයෝ, අඤ්ජලිකරණීයෝ,
they are worthy of offerings, of hospitality, of gifts, and of reverential salutation,

anuttaram puññakkhettaṃ lokassā ti.
අනුත්තරං පුඤ්ඤත්තේතං ලෝකස්සා ති.
they are an unsurpassed field of merit for the world.

Saṅghaṃ jīvitam yāva Nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
සඬිසං ජීවිතං යාව නිබ්බානං සරණං ගච්ඡාමි.
I go for life-long refuge to the Saṅgha right up until Nibbāna.

Ye ca Saṅghā atītā ca, ~ ye ca Saṅghā anāgatā,
යේ ච සඬිසා අතීතා ච, ~ යේ ච සඬිසා අනාගතා,
Those who were the Saṅgha in the past, those who will be the Saṅgha in the future,

paccuppannā ca ye Saṅghā, ~ ahaṃ vandāmi sabbadā!
පච්චුප්පත්තා ච යේ සඬිසා, ~ අහං චන්දමි සබ්බදා!
and those who are the Saṅgha in the present, I worship them every day!

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, ~ Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ!
නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, ~ සඬිසෝ මේ සරණං වරං!
For me there is no other refuge, for me the Saṅgha is the best refuge!

Pūjā - පූජා

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්ගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Uttamaṅgena vandehaṃ ~ Saṅghaṃ ca tividhottamaṃ,

උත්තමඩ්ගේන වන්දේහං ~ සඩ්ඝං ච තිව්ධොත්තමං,

With my head I worship the Sangha who are supreme in three ways,

Saṅghe yo khalito doso ~ Saṅgho khamatu taṃ mamaṃ!

සඩ්ඝේ යෝ කලිතෝ දෝසෝ ~ සඩ්ඝෝ කමතු තං මමං!

for any fault or wrong against the Sangha may the Sangha forgive me for that!

Buddhadhammā ca Paccekabuddhā Saṅghā ca sāmikā,

බුද්ධධම්මා ච පච්චේකබුද්ධා සඩ්ඝා ච සාමිකා,

The Buddhas, Dhamma, Independent Buddhas, and the reverend Sangha,

dāsoham-asmi me tesam, ~ guṇaṃ ṭhātu sire sadā!

දාසෝහමස්මි මේ තේසං, ~ ගුණං ධාතු සිරේ සදා!

I am their servant, may that good quality always be kept in mind!

Tisaraṇaṃ tilakkhaṇūpekkhaṃ Nibbānam-antimaṃ,

තිසරණං තිලකඛණුපෙක්ඛං නිබ්බානමන්තිමං,

The three refuges, equanimity about the three signs, and final Nibbāna,

suvande sirasā niccaṃ ~ labhāmi tividhā-m-ahaṃ.

සුවන්දේ සිරසා තිච්චං ~ ලභාමි තිව්ධාමහං.

I always worship these with my head and I receive threefold (return).

Tisaraṇaṃ ca sire ṭhātu, ~ sire ṭhātu tilakkhaṇaṃ,

තිසරණං ච සිරේ ධාතු, ~ සිරේ ධාතු තිලකඛණං,

May the three refuges kept in mind, may the three signs kept in mind,

upekkhā ca sire ṭhātu, ~ Nibbānaṃ ṭhātu me sire!

උපෙක්ඛා ච සිරේ ධාතු, ~ නිබ්බානං ධාතු මේ සිරේ!

may equanimity kept in mind, and may Nibbāna kept in mind by me!

Buddhe sakaruṇe vande, ~ Dhamme Paccekasambuddhe,

බුද්ධේ සකරුණේ වන්දේ, ~ ධම්මේ පච්චේකසම්බුද්ධේ,

I worship the compassionate Buddhas, the Dhamma, the Independent Sambuddhas,

Saṅghe ca sirisā yeva, ~ tidhā niccaṃ namāmyahaṃ.

සඩ්ඝේ ච සිරිසා යේව, ~ තිධා තිච්චං නමාම්‍යහං.

and the Sangha with my head, I constantly bow down three times.

Pūjā - පූජා

Namāmi Satthuno vādā ~ appamādavacantimaṃ,

නමාමි සත්ථුනෝ වාදා ~ අප්පමාදවචන්තිමං,

I bow down to the words of the Teacher, and the last words on heedfulness,

sabbe pi cetiye vande, ~ upajjhācariye mamaṃ,

සබ්බෙ පි චේතියෙ වන්දේ, ~ උපජ්ඣකධාවරියෙ මමං,

and also to all the shrines, to my preceptor and teacher,

mayhaṃ paṇāmatejena ~ cittaṃ pāpehi muñcatan-ti!

මය්හං පණාමනේජෙන ~ චිත්තං පාපෙහි මුක්ඛන්ති!

by the power of this obeisance may my mind be free from evil!

Vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ ~ sabbaṭṭhānesu patitṭhitam,

වන්දාමි චේතියං සබ්බං ~ සබ්බට්ඨානෙසු පතිට්ඨිතං

I worship all the shrines in all of the places that they stand,

sārīrikadhātu Mahā Bodhiṃ, ~ Buddharūpaṃ sakalaṃ sadā!

සාරීරිකධාතු මහා බෝධිං, ~ බුද්ධරූපං සකලං සදා!

the bodily relics, the Great Bodhi Tree, and all the Buddha images forever!

Icevam-accantanamassaneyyaṃ ~ namassamāno Ratanattayaṃ yaṃ,

ඉච්චේවමච්චන්තනමස්සනෙය්‍යං ~ නමස්සමානෝ රතන්තයං යං,

In this way I can revere the Three Treasures without end, and while revering them,

puññābhisandhaṃ vipulaṃ alatthaṃ, ~ tassānubhāvena hatantarāyo!

පුඤ්ඤාභිසන්ධං විපුලං අලන්ථං, ~ තස්සානුභාවේන හන්තරායෝ!

I have received an abundant overflow of merit, by that power may (any) obstacle be destroyed!

Pūjā - සුභා

ĀMISAPŪJĀ
ආම්සපුජා

MATERIAL OFFERINGS

Ghanasārappadittena ~ dīpena tamadhaṃsinā,
සනසාරප්පදිත්තේන ~ දීපේන තමධංසිනා,
With a lamp that burns intensely, destroying the darkness,

tilokadīpaṃ Sambuddhaṃ ~ pūjayāmi tamonudaṃ.
තිලෝකදීපං සම්බුද්ධං ~ පුජයාමි තමෝනුදං.
I worship the Sambuddha, the light of the three worlds, the darkness-dispeller.

Sugandhikāyavadanaṃ, ~ anantagunaḡandhināṃ,
සුගන්ධිකායවදනං, ~ අනන්තගුණගන්ධිනං,
° With this fragrance and perfume I worship the Realised One,

Sugandhināhaṃ gandhena ~ pūjayāmi Tathāgataṃ.
සුගන්ධිනාහං ගන්ධේන ~ පුජයාමි තථාගතං.
who is fragrant in body and speech, and has fragrant endless virtues.

Sugandhaṃ sītaṃ kappāṃ, ~ pasannamadhuraṃ subhaṃ,
සුගන්ධං සීතලං කප්පං ~ පසන්නමධුරං සුභං,
° Please accept this fragrant, cool, clear, sweet, and attractive drink

pānīyam-etaṃ Bhagavā, ~ paṭiggaṇhātu-m-uttama!
පානීයමේතං භගවා, ~ පටිග්ගණහාතුමුත්තම!
that has been prepared, O Gracious One supreme!

Bhesajjehi samāyuttaṃ ~ gilānapaccayaṃ imaṃ,
භේසජ්ජේහි සමායුත්තං ~ ගිලානපච්චයං ඉමං,
° Please accept this medicine together with this herbal drink,

anukampaṃ upādāya, ~ paṭiggaṇhātu-m-uttama!
අනුකම්පං උපාදය, ~ පටිග්ගණහාතුමුත්තම!
having compassion on us, O Gracious One supreme!

Pūjā - පූජා

Vaṇṇagandhaguṇopetaṃ, ~ etaṃ kusumasantatiṃ,

වණ්ණගන්ධගුණෝපේතං, ~ ඒතං කුසුමසන්තතිං,

° With these long lasting flowers, endowed with the qualities of beauty

pūjayāmi Munindassa ~ siripādasaroruhe.

පූජයාමි මුනින්දස්ස ~ සිරිපාදසරෝරුහේ.

and fragrance, I worship the glorious lotus feet of the lord of Sages.

Pūjemi Buddhaṃ kusamenanena, ~ puññena-m-etena labhāmi mokkhaṃ.

පූජේමි බුද්ධං කුසමේනනේන, ~ පුඤ්ඤේනමේනේන ලභාමි මොක්ඛං.

I worship the Awakened One with these flowers, may I gain release with (the help of) this merit.

Pupphaṃ milāyāti yathā idaṃ me, ~ kāyo tathā yāti vināśabhāvaṃ.

පුප්ඵං මිලයාති යථා ඉදං මේ, ~ කායෝ තථා යාති විනාසභාවං.

Just as a flower withers and fades away, so too this my body will go to destruction.

Imāya Buddhapūjāya ~ katāya suddhacetāsā,

ඉමාය බුද්ධපූජාය ~ කතාය සුද්ධචේතසා,

By this worship of the Buddha, performed with a pure mind,

ciraṃ tiṭṭhatu Saddhammo, ~ loko hotu sukhī sadā!

චිරං තිට්ඨතු සද්ධම්මෝ, ~ ලෝකෝ හෝතු සුඛී සදා!

may the True Dhamma last a long time, and may the world be always happy!

PARITTAM

පරිත්තං

SAFEGUARD RECITALS

DEVĀRĀDHANĀ

දේවාරාධනා

THE INVITATION TO THE GODS

Samantā cakkavālesu ~ atrāgacchantu devatā

සමන්තා චක්කවාලේසු ~ අත්‍රා ගච්ඡන්තු දේවතා

May the gods from all over the universe assemble here

saddhammaṃ Munirājassa ~ suṇantu saggamokkhadaṃ:

සද්ධම්මං මුනිරාජස්ස ~ සුණන්තු සග්ගමොක්ඛදං:

and listen to the King of the Sage’s true Dhamma about heaven and release:

Parittassavaṇakālo ayaṃ bhadantā!

පරිත්තස්සවනකාලෝ අයං භදන්තා!

Reverend Sirs, this is the time for hearing the safeguard!

Parittassavaṇakālo ayaṃ bhadantā!

පරිත්තස්සවනකාලෝ අයං භදන්තා!

Reverend Sirs, this is the time for hearing the safeguard!

Dhammaparittassavaṇakālo ayaṃ bhadantā!

ධම්මපරිත්තස්සවනකාලෝ අයං භදන්තා!

Reverend Sirs, this is the time for hearing the safeguard!

NAMAKKĀRAM

නමක්කාරං

REVERENCE

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස

Reverence to him, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස

Reverence to him, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha

Parittaṃ - පරිත්තං

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස

Reverence to him, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha

(On Sundays go straight to the Paccavekkhaṇā)

BUDDHAGUṄAVANDANĀ

බුද්ධගුණවන්දනා

WORSHIPPING THE VIRTUES OF THE BUDDHA

Iti pi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho,

ඉති පි සෝ භගවා අරහං සම්මාසම්බුද්ධෝ,

Such is he, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha,

vijjācaraṇasampanno Sugato lokavidū,

විජ්ජාචරණසම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදු,

the one endowed with understanding and good conduct, the Fortunate One, the one who understands the worlds,

anuttaro purisadammasārathī, Satthā devamanussānaṃ Buddho Bhagavā ti.

අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දෙවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවා ති.

the unsurpassed guide for those people who need taming, the Teacher of gods and men, the Buddha, the Gracious One.

DHAMMAGUṄAVANDANĀ

ධම්මගුණවන්දනා

WORSHIPPING THE VIRTUES OF THE DHAMMA

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ,

The Dhamma has been well-proclaimed by the Gracious One, it is visible, not subject to time,

ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī ti.

ඒහිපස්සිකෝ, ඔපනයිකෝ, පච්චන්තං වේදිතඛිබ්බෝ විඤ්ඤුහී ති.

inviting inspection, onward leading, and can be understood by the wise for themselves.

Parittaṃ - පරිත්තං

SAṄGHAGUṄAVANDANĀ
සධ්‍යගුණවන්දනා

WORSHIPPING THE VIRTUES OF THE SAṄGHA

Supaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
සුපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවකසධ්‍යෝ,

The Gracious One's Saṅgha of disciples are good in their practice,

ujupaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
උජුපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවකසධ්‍යෝ,

the Gracious One's Saṅgha of disciples are straight in their practice,

ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
ඤායපට්ඨපන්නෝ භගවතෝ සාවකසධ්‍යෝ,

the Gracious One's Saṅgha of disciples are systematic in their practice,

sāmīcipaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,
සාමීච්චපන්නෝ භගවතෝ සාවකසධ්‍යෝ,

the Gracious One's Saṅgha of disciples are correct in their practice,

yad-idam cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,
යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිසපුග්ගලා,

that is to say, the four pairs of persons, the eight individual persons,

esa Bhagavato sāvakasaṅgho,
ඒස භගවතෝ සාවකසධ්‍යෝ,

this is the Gracious One's Saṅgha of disciples,

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaranīyo,
ආහුනේයො, පාහුනේයො, දක්ඛිණේයො, අඤ්ජලිකරණීයො,

they are worthy of offerings, of hospitality, of gifts, and of reverential salutation,

anuttaram puññakkhettaṃ lokassā ti.

අනුත්තරං පුඤ්ඤකතබ්බේතං ලෝකස්සා ති.

they are an unsurpassed field of merit for the world.

Parittaṃ - පරිත්තං

PACCAVEKKHAṆĀ
පච්චවෙක්ඛණා
THE REFLECTIONS

1. Mayā apaccavekkhitvā ajja yaṃ cīvaraṃ paribhuttaṃ,

මයා අපච්චවෙක්ඛිතවා අජ්ජ යං චීවරං පරිභුත්තං,

That robe which was used by me today without having reflected on it,

taṃ yāvad-eva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,

තං යාවදේව සීතස්ස පටිඝාතාය, උණ්හස්ස පටිඝාතාය,

that is only to ward off the cold, to ward off the heat,

ḍaṃsamakasavātātapasiriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya,

ධංසමකසවාතාතපසිරිංසපසම්ඵස්සානං පටිඝාතාය,

to ward off contact with gadflies, mosquitoes, wind, the heat (of the sun), and creeping things,

yāvad-eva hirikopīnapaṭicchādanatthaṃ.

යාවදේව හිරිකෝපීනපතිච්ඡාදනත්ථං.

only as a cover for the shameful parts.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattam-ev' etaṃ,

යථා පච්චයං පවත්තමානං ධාතුමත්තමේවේතං,

These are merely elements that continue because of (certain) conditions,

yad-idaṃ: cīvaraṃ tad-upabhuñjako ca puggalo,

යදිදං: චීවරං තදුපභුඤ්ජකෝ ච පුග්ගලෝ,

that is to say: this robe, and the person who enjoys the use of it,

dhātumattako, nissatto, nijjīvo, suñño.

ධාතුමත්තකෝ, නිස්සත්තෝ, නිජ්ජීවෝ, සුඤ්ඤෝ.

merely elements, unsubstantial, soulless, empty.

Sabbāni pana imāni cīvarāni ajjigucchaṇīyāni

සබ්බානි පන ඉමානි චීවරානි අජ්ඣුච්ඡණීයානි

None of these robes should be disgusting but

imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya jīgucchaṇīyāni jāyanti.

ඉමං පුතිකායං පත්වා අතිවිය ජ්ඣුච්ඡණීයානි ජායන්ති.

after touching this filthy body they become exceedingly disgusting.

2. Mayā apaccavekkhitvā ajja yo piṇḍapāto paribhutto,

මයා අපච්චවෙක්ඛිතවා අජ්ජ යෝ පිණ්ඩපාතෝ පරිභුත්තෝ,

That almsfood which was used by me today without having reflected on it,

so neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya,

සෝ නෙව දවාය, න මදාය, න මණ්ඩනාය, න විභූසනාය,

that is not for sport, or for showing off, not for ornament, or for adornment,

yāvad-eva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya,

යාවදේව ඉමස්ස කායස්ස ධිතියා යාපනාය,

but only to maintain this body, and to carry on,

vihimsūparatiyā brahmacariyānuggahāya,

විහිංසුපරතියා බ්‍රහ්මචරියානුග්ගහාය,

to inhibit annoyance, and to assist in the spiritual life,

iti purāṇañ-ca vedanaṃ paṭihañkhāmi,

ඉති පුරාණඤ්ච වේදනං පටිහඬිඛාමි,

and so I will get rid of any old feeling,

navañ-ca vedanaṃ na uppādessāmi,

නවඤ්ච වේදනං න උප්පාදෙස්සාමි,

and not produce any new feeling,

yātrā ca me bhavissati, anavajjatā ca phāsuvihāro cā ti.

යාත්‍රා ච මේ භවිස්සති, අනවජ්ජතා ච ආසුවිහාරෝ චා ති.

and I will carry on, being blameless, and living comfortably.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattam-ev' etaṃ,

යථා පච්චයං පවත්තමානං ධාතුමත්තමේවේතං,

These are merely elements that continue because of (certain) conditions,

yad-idam: piṇḍapāto tad-upabhuñjako ca puggalo,

යදිදං: පිණ්ඩපාතෝ තදුපභුඤ්ජකෝ ච පුග්ගලෝ,

that is to say: this almsfood, and the person who enjoys the use of it,

dhātumattako, nissatto, nijjīvo, suñño.

ධාතුමත්තකෝ, නිස්සත්තෝ, නිජ්ජීවෝ, සුඤ්ඤෝ.

merely elements, unsubstantial, soulless, empty.

Sabbo panāyaṃ piṇḍapāto ajjigucchaṇīyo

සබ්බෝ පනායං පිණ්ඩපාතෝ අජ්ඣුච්ඡණීයෝ

None of this almsfood should be disgusting but

imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya jigucchaṇīyo jāyati.

ඉමං පූතිකායං පත්වා අතිවිය ජිගුච්ඡණීයෝ ජායති.

after touching this filthy body it becomes exceedingly disgusting.

3. Mayā apaccavekkhitvā ajja yaṃ senāsanam paribhuttam,

මයා අපච්චවෙක්ඛිත්වා අජ්ජ යං සේනාසනං පරිභුත්තං,

That dwelling which was used by me today without having reflected on it,

taṃ yāvad-eva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,

තං යාවදේව සීතස්ස පටිඝාතාය, උණ්හස්ස පටිඝාතාය,

that is only to ward off the cold, to ward off the heat,

ḍaṃsa-makasa-vātā-tapa-siriṃsapa-samphassānam paṭighātāya,

ධංස-මකස-වාතා-තප-සිරිංසප-සම්පස්සානං පටිඝාතාය,

to ward off contact with gadflies, mosquitoes, wind, the heat (of the sun), and serpents,

yāvad-eva utuparissayavinodanam paṭisallānārāmattham.

යාවදේව උතුපරිස්සයවිනෝදනං පටිසල්ලාතාරාමත්ථං.

only to dispel the trouble of the (varying) seasons, and so as to delight in seclusion.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattam-ev' etaṃ,

යථා පච්චයං පවත්තමානං ධාතුමත්තමේවේතං,

These are merely elements that continue because of (certain) conditions,

yad-idam: senāsanam tad-upabhuñjako ca puggalo,

යදිදං: සේනාසනං තදුපභුඤ්ජකෝ ච පුග්ගලෝ,

that is to say: this dwelling, and the person who enjoys the use of it,

dhātumattako, nissatto, nijjīvo, suñño.

ධාතුමත්තකෝ, නිස්සත්තෝ, නිජ්ජීවෝ, සුඤ්ඤෝ.

merely elements, unsubstantial, soulless, empty.

Sabbāni pana imāni senāsanāni ajigucchaṇīyāni

සබ්බානි පන ඉමානි සේනාසනානි අජිගුච්ඡණීයානි

None of these dwelling places should be disgusting

imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya jigucchaṇīyāni jāyanti.

ඉමං පූතිකායං පත්වා අතිවිය ජිගුච්ඡණීයානි ජායන්ති.

but after touching this filthy body they become exceedingly disgusting.

4. Mayā apaccavekkhitvā ajja

මයා අපච්චවෙක්ඛිතවා අජ්ජ

° That requisite of medicine for support when sick

yo gilānapaccayabhesajjaparikkhāro paribhutto,
යෝ ගිලානපච්චයභේසජ්ජපරික්ඛාරෝ පරිභුත්තෝ,
which was used by me today without having reflected on it,

so yāvad-eva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya

සෝ යාවදේව උප්පන්නානං වෙය්‍යාබාධිකානං වේදනානං පටිසානාය

that is only to ward off oppressive feelings that have arisen

abyāpajjhaparamatāyā ti.

අබ්‍යාපජ්ඣපරමතායාති.

and at least be free from oppression.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattam-ev' etaṃ,

යථා පච්චයං පවත්තමානං ධාතුමත්තමේවේතං,

These are merely elements that continue because of (certain) conditions,

yad-idam: gilānapaccayabhesajjaparikkhāro tad-upabhuñjako ca puggalo,

යදිදං: ගිලානපච්චයභේසජ්ජපරික්ඛාරෝ තදුපභුඤ්ජකෝ ච පුග්ගලෝ,

that is to say: this requisite of medicine for support when sick and the person who enjoys the use of it,

dhātumattako, nissatto, nijjīvo, suñño.

ධාතුමත්තකෝ, නිස්සත්තෝ, නිජ්ජීවෝ, සුඤ්ඤෝ.

merely elements, unsubstantial, soulless, empty.

Sabbo panāyaṃ gilānapaccayabhesajjaparikkhāro ajigucchaṇīyo

සබ්බෝ පනායං ගිලානපච්චයභේසජ්ජපරික්ඛාරෝ අජිගුච්චණීයෝ

None of this requisite of medicine for support when sick should be disgusting

imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya jigucchaṇīyo jāyati.

ඉමං පූතිකායං පත්වා අතිවිය ජිගුච්චණීයෝ ජායති.

but after touching this filthy body it becomes exceedingly disgusting.

MONDAY

සඳුදා

ĀṄAKKHETTAPARITTAṂ (PT 1)

ආණක්ඛේත්තපරිත්තං (1)

SAFEGUARD IN THIS ORDER'S DOMAIN

Ye santā santacittā, ~ tisaṇasaraṇā, ~ ettha lokantare vā,
යේ සන්තා සන්තචිත්තා, ~ තිසරණසරණා, ~ එත්ථ ලෝකන්තරේ වා,
Those (gods) who are peaceful, with peaceful minds, who have taken refuge in the
triple refuge, whether here, or above the worlds,

bhummā bhummā ca devā, ~ guṇagaṇagahaṇā, ~ byāvaṭṭā sabbakālaṃ,
භුම්මා භුම්මා ච දේවා, ~ ගුණගණගහණා, ~ බ්‍යාවට්ඨා සබ්බකාලං,
the various earth gods, that group who have taken up, and are engaged in, virtuous
deeds all of the time,

ete āyantu devā, ~ varakanakamaye, ~ Merurāje vasanto,
ඒතේ ආයන්තු දේවා, ~ වරකනකමයේ, ~ මේරුරාජේ වසන්තෝ,
may these gods come, those who dwell on the majestic Mt. Meru, that excellent
golden mountain,

santo santo sahetuṃ ~ Munivaravacanāṃ ~ sotumaggāṃ samaggāṃ.
සන්තෝ සන්තෝ සහේතුං ~ මුනිවරවචනං ~ සෝතුමග්ගං සමග්ගං.
peacefully, and with good reason, (to hear) the Sage's excellent word about entering
the stream, and harmony.

Sabbesu cakkavāḷesu ~ yakkhā devā ca brahmunno,
සබ්බේසු චක්කවාලේසු ~ යක්ඛා දේවා ච බ්‍රහ්මිනෝ,
May all yakkhas, gods, and deities, from the whole universe,

Yaṃ amhehi kataṃ puññaṃ ~ sabbasampattisādhukaṃ
යං අමහේහි කතං පුඤ්ඤං ~ සබ්බසම්පත්තිසාධුකං
° After partaking of the merits, and of all the thoroughly good fortune

Sabbe taṃ anumoditvā ~ samaggā sāsane ratā,
සබ්බේ තං අනුමෝදිත්වා ~ සමග්ගා සාසනේ රතා,
We have acquired, being in harmony, and delighting in the teaching,

Monday - සඳුදා

Pamādarahitā hontu ~ ārakkhāsu visesato.

පමාදරහිතා හොත්තු ~ ආරක්කවාසු විසේසතෝ.

Be not heedless and grant us complete protection.

Sāsanassa ca lokassa ~ vuḍḍhi bhavatu sabbadā,

සාසනස්ස ච ලෝකස්ස ~ වුඩ්ඞි භවතු සබ්බදා,

May the teaching and the world be on the increase every day,

Sāsanam-pi ca lokañ-ca ~ devā rakkhantu sabbadā.

සාසනම්පි ච ලෝකඤ්ච ~ දේවා රක්කන්තු සබ්බදා,

And may the gods every day protect the teaching and the world.

Saddhiṃ hontu sukhī sabbe ~ parivārehi attano,

සද්ධිං හොත්තු සුඞ්ඞි සබ්බේ ~ පරිවාරේහි අත්තතෝ,

° May you, and all those who are around you, together with

Anīghā sumanā hontu, ~ saha sabbehi ñātibhi.

අනීඝා සුමනා හොත්තු, ~ සහ සබ්බේහි ඤාතිහි.

All your relatives, be untroubled, happy, and easy in mind.

Rājato vā, corato vā, manussato vā, amanussato vā,

රාජතෝ වා, චෝරතෝ වා, මනුස්සතෝ වා, අමනුස්සතෝ වා,

(May you be protected) from the king, thieves, humans, and non-humans,

aggito vā, udakato vā, pisācato vā, khāṇukato vā, kaṇṭakato vā,

අග්ගිතෝ වා, උදකතෝ වා, පිසාචතෝ වා, බාණුකතෝ වා, කණ්ටකතෝ වා,

from fire and water, demons, stumps, and thorns,

nakkhattato vā, janapadarogato vā,

නක්කත්තතෝ වා, ජනපදරෝගතෝ වා,

from unlucky stars, and epidemics,

asaddhammato vā, asandiṭṭhito vā, asappurisato vā,

අසද්ධම්මතෝ වා, අසන්දිට්ඨිතෝ වා, අසප්පුරිසතෝ වා,

from what is not the true dhamma, not right view, not a good person,

caṇḍa-hatthi-assa-miga-goṇa-kukkura-ahivicchika-maṇisappa-

චණ්ඩ-හත්ථි-අස්ස-මිග-ගෝණ-කුක්කුර-අහිච්චික-මණිසප්ප-

and from fierce elephants, horses, antelopes, bulls, dogs, snakes, scorpions, poisonous serpents,

Monday - සඳුදා

dīpi-accha-taraccha-sukara-mahisa-yakkha-rakkhasādihi

දීපි-අච්ඡ-තරච්ඡ-සුකර-මහිස-යක්ක-රක්කසාදිහි

panthers, bears, hyenas, wild boars, buffaloes, yakkhas, rakkhasas, and so on,

nānā bhayato vā, nānā rogato vā, nānā upaddavato vā, ārakkhaṃ gaṇhantu!

නානා භයතෝ වා, නානා රෝගතෝ වා, නානා උපද්දවතෝ වා, ආරක්කං ගණ්හන්තු!

from the manifold fears, the manifold diseases, the manifold calamities, (from all of these troubles) may you receive protection!

DASADHAMMASUTTAM

දසධම්මසූත්තං

THE DISCOURSE ON THE TEN THINGS

Evam me sutam:

ඒවං මේ සූතං:

Thus I have heard:

ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattھیyaṃ viharati

ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං වීහරති

at one time the Gracious One was dwelling near Sāvattھی

Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.

ජේතවනේ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමේ.

at Anāthapiṇḍika’s grounds in Jeta’s Wood.

Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi:

තත්‍ර කො භගවා භික්ඛු ආමන්තේසි:

There it was that the Gracious One addressed the monks, saying:

“Bhikkhavo!” ti, “Bhadante!” ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum,

"භික්ඛවෝ!" ති, "භදන්තෝ!" ති තේ භික්ඛු භගවතෝ පච්චස්සෝසුං,

“Monks!”, “Reverend Sir!” those monks replied to the Gracious One,

Bhagavā etad-avoca:

භගවා ඒතදවෝච:

and the Gracious One said this:

“Dasa ime bhikkhave dhammā

"දස ඉමේ භික්ඛවේ ධම්මා,

“There are these ten things, monks,

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā.

පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බා.

that one who has gone forth should frequently reflect on.

Katame dasa?

කතමේ දස?

What are the ten?

1. “Vevaṇṇiyamhi ajjhupagato” ti,

"වෛවණ්ණියමිහි අජ්ඣුපගතෝ" ති,

“I have become one who has no class”,

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbhaṃ.

පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

2. “Parapaṭibaddhā me jīvikā” ti,

"පරපටිබද්ධා මේ ජීවිකා" ති,

“I am bound to others for my livelihood”,

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbhaṃ.

පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

3. “Añño me ākappo karaṇīyo” ti,

"අඤ්ඤෝ මේ ආකප්පෝ කරණියෝ" ති,

“I should comport myself differently”,

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbhaṃ.

පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

4. “Kacci nu kho me attā sīlato na upavadaṭṭī?” ti

"කච්චි නු ඛෝ මේ අත්තා සීලතෝ න උපවදන්ති?" ති

“Can I myself find no fault with my virtue?”

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbhaṃ.

පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

5. “Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī, sīlato na upavadanti?” ti

"කච්චි නු ඛෝ මං අනුවච්ච විඤ්ඤු සබ්බත්මචාරී, සීලතෝ න උපවදන්ති?" ති

“Will my wise companions in the spiritual life, after testing me, find no fault with my virtue?”,

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

පබ්බජිතේන අභිඤ්භං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

6. “Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo” ti,

"සබ්බේහි මේ පියේහි මනාපේහි නානාභාවෝ විනාභාවෝ" ති,

“There is alteration in, and separation from, all that is dear and appealing to me”,

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

පබ්බජිතේන අභිඤ්භං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

7. “Kammasakomhi, kammadāyādo, kammayoni,

"කම්මස්සකොම්හි, කම්මදායාදෝ, කම්මයෝනි,

“It is actions that I own, it is actions that I am heir to, it is actions that I am born from,

kammabandhu, kammaṭṭisaraṇo,

කම්මබන්ධු, කම්මපට්ඨසරණෝ,

actions are my kinsfolk, actions are my refuge,

yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,

යං කම්මං කරිස්සාමි, කල්‍යාණං වා පාපකං වා,

whatever actions I perform, whether good or bad,

tassa dāyādo bhavissāmī” ti,

තස්ස දායාදෝ භවිස්සාමි" ති,

to that I will be the heir”,

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

පබ්බජිතේන අභිඤ්භං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

8. “Kathaṃ bhūtassa me rattiṃdivā vītipatantī?” ti

"කථං භූතස්ස මේ රත්තිංදිවා වීතිපතන්ති?" ති

“In what way do the nights and days pass for me?”

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

පබ්බජිතේන අභිඤ්භං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

9. “Kacci nu khoṃhaṃ suññāgāre abhiraṃamāmi?” ti

"කච්චි භූ ඛෝහං සුඤ්ඤාගාරේ අභිරාමාමි?" ති

“Do I delight in empty places?”

Monday - සඳුදා

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

10. “Atthi nu kho me uttarimanussadhammā,

“අත්ථි නු කො මේ උත්තරිමනුස්සධම්මා,

“Has a state beyond (ordinary) human beings,

alam-ariyañāṇadassanaviseso adhigato?

අලමරියඤාණදස්සනවිසේසෝ අධිගතෝ?

the distinction of what is truly noble knowledge and seeing been attained by me?

Soham pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho, na mañku bhavissāmī?” ti

සෝහම පච්චිමේ කාලේ සබ්බහ්මචාරීහි පුට්ඨෝ, න මඛිකු භවිස්සාමි?” ති

Will I at the end, when questioned by my companions in the spiritual life, not be embarrassed?”

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බං.

one who has gone forth should frequently reflect on this.

Ime kho bhikkhave dasadhammā, pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā” ti.

ඉමේ කො භික්ඛවෙ දස ධම්මා, පබ්බජිතේන අභිණ්හං පච්චවෙක්ඛිතබ්බා” ති.

These are the ten things, monks, that one who has gone forth should frequently reflect on.

Idam-avoca Bhagavā, attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun-ti.

ඉදමවෝච භගවා, අත්තමනා තේ භික්ඛු භගවතෝ භාසිතං අභිනන්දන්ති.

The Gracious One said this, and those monks were uplifted and greatly rejoiced in the Gracious One’s words.

ĀSĪVĀDA

ආසීවාද

BLESSING

Etena saccavajjena ~ sotthi te hotu sabbadā!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සොන්ථි තේ හෝතු සබ්බදා!

By this declaration of the truth may you be safe at all times!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalam!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්දලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Monday - සඳුදා

Etena saccavajjena ~ sabbarogo vinassatu!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සබ්බරෝගෝ විනස්සතු!

By this declaration of the truth may all disease be destroyed!

Meditation (15 Minutes) then sabbapāpassa akaraṇaṃ... (p. 73)

භාවනා (විනා 15 ක්), එතකොට සබ්බපාපස්ස අකරණං... (පිතු 73)

TUESDAY

අඟහරුවාදා

ĀRAKKHĀ BHĀVANĀ

ආරක්ඛා භාවනා

PROTECTIVE MEDITATIONS

Buddhānussati, mettā ca, ~ asubhaṃ, maraṇassati,

බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා ච, ~ අසුභං, මරණස්සති,

Recollection of the Buddha, friendliness, unattractiveness, and mindfulness of death,

iti imā caturāraṅkhā ~ bhikkhu bhāveyya sīlavā.

ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා ~ භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා.

these are the four protective meditations that a virtuous monk should develop.

Anantavitthāraguṇaṃ ~ guṇatonussaraṃ Munim,

අනන්තවිත්ථාරගුණං ~ ගුණතෝනුස්සරං මුනිං,

Recollecting the Sage's virtue, and his endless, extensive, good qualities,

bhāveyya buddhimā bhikkhu ~ Buddhānussati-m-ādito.

භාවෙය්‍ය බුද්ධිමා භික්ඛු ~ බුද්ධානුස්සතිමාදිතෝ.

the wise monk should develop the recollection of the Buddha first.

BUDDHĀNUSSATI

බුද්ධානුස්සති

RECOLLECTION OF THE BUDDHA

(Āraṅkhā Bhāvanā 1 — ආරක්ඛා භාවනා 1)

Savāsane kilese so ~ eko sabbe nighātiya,

සවාසනේ කිලේසේ සෝ ~ ඒතෝ සබ්බේ නිසානිය,

Alone he destroyed all the corruptions, and (bad) predispositions,

ahū susuddhasantāno ~ pūjānaṃ ca sadāraho. [1]

අහු සුසුද්ධසන්තානෝ ~ පූජානං ච සදරහෝ.

and being continually and fully pure he is worthy of worship at all times.

Sabbakālagate dhamme ~ sabbe sammā sayamaṃ Muni

සබ්බකාලගතේ ධම්මේ ~ සබ්බේ සම්මා සයං මුනි

The Sage by himself has, throughout the whole of time in every way,

Tuesday - අගහරුවාද,

sabbākārena bujjhitvā, ~ eko sabbaññutaṃ gato. [2]

සබ්බාකාරේන බුජ්ඣන්තවා, ~ ඒකෝ සබ්බඤ්ඤාං ගතෝ.

completely awakened to all things, and alone he has arrived at omniscience.

Vipassanādi vijjāhi ~ sīlādi caraṇehi ca,

විපස්සනාදි විජ්ජාහි ~ සීලාදි චරණෙහි ච,

° Being endowed with great psychic power, good conduct, virtue, and so on,

susamiddhehi sampanno, ~ gaganābhehi nāyako. [3]

සුසම්ඤ්ඤෙහි සම්පන්නෝ, ~ ගගනාභෙහි නායකෝ.

true understanding, insight, and so on, the leader was like the shining sky.

Sammāgato subhaṃ ṭhānaṃ ~ amoghavacano ca so,

සම්මාගතෝ සුභං ධානං ~ අමෝඝවචනෝ ච සෝ,

He who never spoke foolish words, has arrived at that glorious state (Nibbāna),

tividhassāpi lokassa ~ ñātā niravasesato. [4]

තිව්ධස්සාපි ලෝකස්ස ~ ඤාතා තිරවසෙසනෝ.

he knew the threefold world system (completely) without leaving anything out.

Anekehi guṇoghehi ~ sabbasattuttamo ahū,

අනේකේහි ගුණෝඤ්ඤෙහි ~ සබ්බසත්තූත්තමෝ අහු,

Overflowing with countless good qualities he is supreme among all beings,

Anekehi upāyehi ~ naradamme dāmesi ca. [5]

අනේකේහි උපායේහි ~ නරදම්මේ දමේසි ච.

with countless skilful means he tamed those men who could be tamed.

Eko sabbassa lokassa ~ sabbam-atthānusāsako,

ඒකෝ සබ්බස්ස ලෝකස්ස ~ සබ්බමත්ථානුසාසකෝ,

He alone, to the whole world was the teacher of everything good,

Bhāgya-issariyādīnaṃ ~ guṇānaṃ paramo nidhī. [6]

භාග්‍ය-ඉස්සරියාදීනං ~ ගුණානං පරමෝ තිධි.

he is the highest treasure, having qualities such as good fortune, mastery, and so on.

Paññāssa sabbadhammesu ~ karuṇā sabbajantusu,

පඤ්ඤාස්ස සබ්බධම්මෙසු ~ කරුණා සබ්බජන්තූසු,

Being wise in regard to all things compassionate to everybody,

Tuesday - අගහරුවාද,

attatthānaṃ paratthānaṃ ~ sādhiḱā guṇajēṭṭhiḱā. [7]

අන්තන්ථානං පරන්ථානං ~ සාධිකා ගුණජේට්ඨිකා.

he exceeded (others) in the best qualities, (knowing) what was for his own and others' good.

Dayāya pāramī citvā ~ paññāyattānaṃ-uddharī,

දයාය පාරමී චිත්වා ~ පඤ්ඤායන්තානමුද්ධරී,

Through sympathy he set his mind on the perfections through wisdom he raised himself up,

uddharī sabbadhamme ca, ~ dayāyaññe ca uddharī. [8]

උද්ධරී සබ්බධම්මේ ච, ~ දයායඤ්ඤේ ච උද්ධරී.

he raised himself above all things, through sympathy he raised others too.

Dissamāno pi tāvassa ~ rūpakāyo acintayo,

දිස්සමානෝ පි තාවස්ස ~ රූපකායෝ අචින්තයෝ,

Even his visible form-body was beyond thought,

asādhāraṇañāṇaḍḍhe ~ dhammakāye kathā vakā ti? [9]

අසාධාරණඤ්ඤාණධ්ද්ඨේ ~ ධම්මකායේ කථා වකා ති?

what can be said of his spiritual body, which was unique, having powerful knowledge?

MAHĀMAṄGALASUTTAM

මහාමඩ්ගලසුත්තං

THE DISCOURSE ON THE GREAT BLESSINGS

Evaṃ me sutam:

ඒවං මේ සුතං:

Thus I have heard:

ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattiyaṃ viharati

ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති

at one time the Gracious One was dwelling near Sāvatti

Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.

ජේතවනේ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමේ.

at Anāthapiṇḍika's grounds in Jeta's Wood.

Tuesday - අගහරුවාද,

Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā,
අඵ බෝ අඤ්ඤතරා දේවතා අභික්කන්තාය රත්තියා,
Then a certain god, towards the end of the night,

abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ Jetavanaṃ obhāsetvā,
අභික්කන්තවණ්ණා කේවලකප්පං ජේතවනං ඕභාසෙත්වා,
having lit up the whole of Jeta's Wood with his surpassing beauty,

yena Bhagavā tenupasaṅkami,
යේන භගවා තේනුපසඨකම්,
approached the Gracious One,

upasaṅkamitvā Bhagavantam abhivādetvā, ekam-antaṃ aṭṭhāsī.
උපසඨකම්භිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා ඒකමන්තං අට්ඨාසී.
and after approaching and worshipping the Gracious One, he stood on one side.

Ekam-antaṃ ṭhitā kho sā devatā Bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi:
ඒකමන්තං ඨිතා බෝ සා දේවතා භගවන්තං ගාථාය අජ්ඣඞභාසී:
While standing on one side that god addressed the Gracious One with a verse:

“Bahū devā manussā ca ~ maṅgalāni acintayum
"බහු දේවා මනුස්සා ච ~ මඞ්ගලානි අචින්තසුං
“Many are the gods and the men who have thought about the blessings

Ākaṅkhamānā sotthānaṃ: ~ brūhi maṅgalam-uttamaṃ.” [1]
අකඞ්ඞමානා සොත්ථානං: ~ බ්‍රුහි මඞ්ගලමුත්තමං."
Hoping for safety: now please say what is the supreme blessing.”

“Asevanā ca bālānaṃ, ~ paṇḍitānañ-ca sevanā,
"අසේවනා ච බාලානං, ~ පණ්ඨිතානඤ්ච සේවනා,
“Not associating with fools, but associating with the wise,

Pūjā ca pūjanīyānaṃ: ~ etaṃ maṅgalam-uttamaṃ. [2]
පූජා ච පූජනීයානං: ~ ඒතං මඞ්ගලමුත්තමං.
Honouring those worthy of honour: this is the supreme blessing.

Paṭirūpadesavāso ca, ~ pubbe ca katapuññatā,
පඨිරූපදේසවාසෝ ච, ~ පුබ්බේ ච කතපුඤ්ඤතා,
Living in a suitable place, formerly having done good deeds,

Attasammāpaṇidhi ca: ~ etaṃ maṅgalam-uttamaṃ. [3]

අත්තසම්මාපණිධි ච: ~ ඒතං මඩිගලමුත්තමං.

Having the right aspiration for oneself: this is the supreme blessing.

Bāhusaccañ-ca sippañ-ca, ~ vinayo ca susikkhito,

බාහුසච්චඤ්ච සිප්පඤ්ච, ~ විනයෝ ච සුසික්ඛිතෝ,

Having great learning and craft, being disciplined and well trained,

Subhāsītā ca yā vācā: ~ etaṃ maṅgalam-uttamaṃ. [4]

සුභාසිතා ච යා වාචා: ~ ඒතං මඩිගලමුත්තමං.

And whatever words are well spoken: this is the supreme blessing.

Mātāpitu-upatṭhānaṃ, ~ puttadārassa saṅgaho,

මාතාපිතු-උපට්ඨානං, ~ පුත්තදාරස්ස සඩ්ධගහෝ,

Attending on one's mother and father, looking after one's wife and children,

Anākulā ca kammantā: ~ etaṃ maṅgalam-uttamaṃ. [5]

අනාකුලා ච කම්මන්තා: ~ ඒතං මඩිගලමුත්තමං.

Having work that is not agitating: this is the supreme blessing.

Dānañ-ca Dhammacariyā ca, ~ ñātakānañ-ca saṅgaho,

දානඤ්ච ධම්මචරියා ච, ~ ඤාතකානඤ්ච සඩ්ධගහෝ,

Giving, and living by the Dhamma, and looking after one's relatives,

Anavajjāni kammāni: ~ etaṃ maṅgalam-uttamaṃ. [6]

අනවජ්ජානි කම්මානි: ~ ඒතං මඩිගලමුත්තමං.

(Performing) actions that are blameless: this is the supreme blessing.

Ārati virati pāpā, ~ majjapānā ca saññamo,

ආරති විරති පාපා, ~ මජ්ජපානා ච සඤ්ඤමෝ,

Abstaining, refraining, from bad deeds, restraint from intoxicating drink,

Appamādo ca dhammesu: ~ etaṃ maṅgalam-uttamaṃ. [7]

අප්පමාදෝ ච ධම්මෙසු: ~ ඒතං මඩිගලමුත්තමං.

Being heedful regarding (all) things: this is the supreme blessing.

Gāravo ca nivāto ca, ~ santuṭṭhī ca kataññutā,

ගාරවෝ ච නිවාතෝ ච, ~ සන්තුට්ඨී ච කතඤ්ඤා,

Having respect and being humble, being satisfied and grateful,

Kālena Dhammasavaṇaṃ: ~ etaṃ maṅgalaṃ-uttamaṃ. [8]

කාලේන ධම්මසවණො: ~ ඒතං මධිගලමුත්තමං.

Listening to the Dhamma at the right time: this is the supreme blessing.

Khantī ca sovacassatā, ~ samaṇānañ-ca dassanaṃ,

බන්තී ච සෝචචස්සතා, ~ සමණානඤ්ච දස්සනං,

Being patient and easily spoken to, seeing ascetics,

Kālena Dhammasākacchā: ~ etaṃ maṅgalaṃ-uttamaṃ. [9]

කාලේන ධම්මසාකච්ඡා: ~ ඒතං මධිගලමුත්තමං.

Discussing the Dhamma at the right time: this is the supreme blessing.

Tapo ca brahmacariyañ-ca, ~ ariyasaccāna' dassanaṃ,

තපෝ ච බ්‍රහ්මචරියඤ්ච, ~ අරියසච්චානදස්සනං,

Austerity, living spiritually, insight into the noble truths,

Nibbānasacchikiriyā ca: ~ etaṃ maṅgalaṃ-uttamaṃ. [10]

නිබ්බානසච්ඡිකිරියා ච: ~ ඒතං මධිගලමුත්තමං.

The experience of Nibbāna: this is the supreme blessing.

Phuṭṭhassa lokadhammehi, ~ cittaṃ yassa na kampati,

චුට්ඨස්ස ලෝකධම්මේහි, ~ චිත්තං යස්ස න කම්පති,

He whose mind does not waver, when it is touched by worldly things,

Asokaṃ virajaṃ khemaṃ: ~ etaṃ maṅgalaṃ-uttamaṃ. [11]

අසෝකං වීරජං ඛේමං: ~ ඒතං මධිගලමුත්තමං.

Being griefless, dustless, and secure: this is the supreme blessing.

Etādisāni katvāna, ~ sabbattha-m-aparājitā,

ඒතාදිසානි කත්වාන, ~ සබ්බත්ථමපරාජිතා,

Having done as here directed, being undefeated everywhere,

sabbattha sotthiṃ gacchanti: ~ taṃ tesam maṅgalaṃ-uttaman''-ti. [12]

සබ්බත්ථ සොත්ථිං ගච්ඡන්ති: ~ තං තෙසං මධිගලමුත්තමන්ති.

They go everywhere in safety: for them this is the supreme blessing.”

Tuesday - අගහරුවාද,

ĀSĪVĀDA
ආසීවාද
BLESSING

Etena saccavajjena ~ sotthi te hotu sabbadā!
ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සොන්ඨි තේ හෝතු සබ්බදා!
By this declaration of the truth may you be safe at all times!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalam!
ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්දලං!
By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Etena saccavajjena ~ sabbarogo vinassatu!
ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සබ්බරෝගෝ විනස්සතු!
By this declaration of the truth may all disease be destroyed!

WEDNESDAY

බද්ද

ĀṄAKKHETTAPARITTAṂ (PT 2)

ආණක්බෙන්නපරිත්තං (2)

SAFEGUARD IN THIS ORDER’S DOMAIN

Paṇidhānato paṭṭhāya, Tathāgatassa dasapāramiyo,

පණිධානතෝ පට්ඨාය, තථාගතස්ස දසපාරමියෝ,

Beginning with the aspiration (for Buddhahood, and thinking of) the Realised One’s ten perfections,

Dasa-upapāramiyo, dasaparamatthapāramiyo - samatiṃsapāramiyo

දස-උපපාරමියෝ, දසපරමත්ථපාරමියෝ - සමතිංසපාරමියෝ

Ten minor perfections, ten great perfections - altogether thirty perfections,

Pañcamahāpariccāge, tisso cariyā, pacchimabhavē gabbhāvakkantiṃ, jātiṃ,

පඤ්චමහාපරිච්චාගේ, තිස්සෝ චරියා, පච්ඡිමභවේ ගබ්භාවක්කන්තිං, ජාතිං,

His five great sacrifices, three ways of conduct, descent into the womb for his final existence, birth,

Abhinikkhamanaṃ, padhānacariyaṃ, Bodhipallaṅkaṃ, Māravijayaṃ,

අභිනික්ඛමනං, පධානචරියං, බෝධිපල්ලවිකං, මාරවිජයං,

Great renunciation, life of effort, sitting cross legged at the Bodhi tree, victory over Māra,

Sabbaññutañāṇapaṭivedhaṃ, navalokuttaradhamme ti,

සබ්බඤ්ඤාණපට්ඨේධං, නවලෝකුත්තරධම්මේ ති,

His penetration and knowledge of omniscience, and his nine supermundane attainments,

Sabbe pime Buddhagūṇe āvajjitvā, Vesāliyaṃ tīsu pākārantaresu,

සබ්බේ පිමේ බුද්ධගුණේ ආවජ්ජිත්වා, වේසාලියං තීසු පාකාරන්තරේසු,

And after considering all these Buddha qualities, (going around) the three walls of Vesāli,

Tiyāmarattiṃ, parittaṃ karonto āyasmā Ānandatthero

තියාමරන්තිං, පරිත්තං කරොන්තෝ ආයස්මා ආනන්දන්ථේරෝ

During the three watches of the night, the venerable elder Ānanda,

Viya kāruññacittaṃ upaṭṭhapetvā:

විය කාරුඤ්ඤචිත්තං උපට්ඨපෙත්වා:

After establishing great compassion in his heart, made this safeguard:

Wednesday - බදාදා

Koṭisatasahasseeṣu ~ cakkavāḷeṣu devatā

කෝටිසතසහස්සේසු ~ චක්කවාලේසු දේවතා

The gods in the ten hundred thousand million universes

Yassāṇaṃ patigaṇhanti ~ yañ-ca Vesāliyaṃ pure,

යස්සාණං පතිගණන්ති ~ යඤ්ච වේසාලියං පුරේ,

Accepted the order (given) in the city of Vesāli,

Rogāmanussadubbhikkha ~ sambhūtaṃ tividhaṃ bhayaṃ,

රෝගාමනුසස්සදුබ්භික්ඛ ~ සම්භූතං තිව්ධං භයං,

And disease, non-human beings, and famine, the threefold fear that had arisen,

Khippam-antaradhāpesi, ~ parittaṃ taṃ bhaṇāmahe:

ඛිප්පමන්තරධාපේසි, ~ පරිත්තං තං භණාමහේ:

Quickly disappeared, we will recite that safeguard:

RATANASUTTAM

රතනසුත්තං

THE DISCOURSE ON THE TREASURES

Yānīdha bhūtāni samāgatāni, ~ Bhummāni vā yāni va antalikkhe,

යානීධ භූතානි සමාගතානි, ~ භූමිමානි වා යානි ච අන්තලික්ඛේ,

Whatever beings have come together here, whether of the earth or in the firmament,

Sabbe va bhūtā sumanā bhavantu, ~ atho pi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ. [1]

සබ්බේ ච භූතා සුමනා භවන්තු, ~ අථෝ පි සක්කච්ච සුණන්තු භාසිතං.

May the minds of all those beings be happy, and may they listen carefully to what is said.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe, ~ mettaṃ karotha mānusiyaṃ pajāya,

තස්මා හි භූතා නිසාමේථ සබ්බේ, ~ මෙත්තං කරොථ මානුසියා පජාය,

Therefore, all of you beings, be attentive, be friendly towards this generation of men,

Divā ca ratto ca haranti ye balim, ~ tasmā hi ne rakkhatha appamattā. [2]

දිවා ච රත්තෝ ච හරන්ති යේ බලිං, ~ තස්මා හි තේ රක්ඛථ අප්පමත්තා.

They who bring offerings by day and by night, therefore, being heedful, you must protect them.

Yaṃ kiñci vittaṃ - idha vā huraṃ vā ~ saggesu vā - yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ
යං කිඤච්චි වත්තං - ඉධ වා හුරං වා ~ සග්ගෙසු වා - යං රතනං පණීතං
Whatever riches there are - here or hereafter or in the heavens - that excellent treasure

Na no samaṃ atthi Tathāgatenā ~ idam-pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ:
න තෝ සමං අත්ථි තථාගතේන ~ ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණීතං:
Is not equal unto the Realised One this excellent treasure is in the Buddha:

Etena saccena suvatthi hotu! [3]
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
By virtue of this truth may there be safety!

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ ~ yad-ajjhagā Sakyamunī samāhito,
ඛයං විරාගං අමතං පණීතං ~ යදජ්ඣගා සක්‍යමුනී සමාහිතෝ,
(Craving's) end, dispassion, deathlessness, excellence that which the concentrated Sakyan sage attained,

Na tena Dhammena samatthi kiñci ~ idam-pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ:
න තේන ධම්මේන සමත්ථි කිඤච්චි ~ ඉදම්පි ධම්මේ රතනං පණීතං:
There is nothing that is equal to that state this excellent treasure is in the Dhamma:

Etena saccena suvatthi hotu! [4]
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
By virtue of this truth may there be safety!

Yam-Buddhaseṭṭho parivaṇṇayā sucim ~ samādhim-ānantarikañ-ñam-āhu,
යම්බුද්ධසෙට්ඨෝ පරිවණ්ණයා සුචිං ~ සමාධිමානන්තරිකඤ්ඤමාහු,
That which the great Buddha praised as being pure the concentration said to have immediate (result),

Samādhinā tena samo na vijjati ~ idam-pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ:
සමාධිනා තේන සමෝ න විජ්ජති ~ ඉදම්පි ධම්මේ රතනං පණීතං:
No equal to that concentration is found this excellent treasure is in the Dhamma

Etena saccena suvatthi hotu! [5]
ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
By virtue of this truth may there be safety!

Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā ~ cattāri etāni yugāni honti,
යේ පුග්ගලා අට්ඨ සතං පසත්ථා ~ චත්තාරි ඒතානි යුගානි හොන්ති,
Those eight individuals praised by the good there are these four pairs (of persons),

Te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā, ~ etesu dinnāni mahapphalāni,
තේ දක්ඛිණේය්‍යා සුගතස්ස සාවකා, ~ ඒතේසු දින්නානි මහස්ඵලානි,
Those disciples of the Fortunate One are worthy of gifts, those things that have been
given to them have great fruit,

Idam-pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [6]
ඉදම්පි සධ්දිසේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Saṅgha: by virtue of this truth may there be safety!

Ye suppayuttā manasā daḷhena ~ nikkāmino Gotamasāsanamhi,
යේ සුප්පයුත්තා මනසා දල්හේන ~ නික්කාමිනෝ ගෝතමසාසනම්හි,
Those who have firm minds that are devoted to Gotama's teaching, being free from
sense desire,

Te pattipattā amataṃ vigayha ~ laddhā mudhā nibbutiṃ bhuñjamānā,
තේ පත්තිපත්තා අමතං විගය්හ ~ ලද්ධා මුධා නිබ්බුතිං භුඤ්ජමානා,
Having attained they entered the deathless are enjoying emancipation, obtained for
free,

Idam-pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [7]
ඉදම්පි සධ්දිසේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Saṅgha: by virtue of this truth may there be safety!

Yathindakhīlo paṭhaviṃ sito siyā ~ catubbhi vātehi asampakampiyo,
යථින්දකිලෝ පඨවිං සිතෝ සියා ~ චතුඛිහි වාතේහි අසම්පකම්පියෝ,
Just as a locking post stuck fast in the earth does not waver on account of the four
winds,

Tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi, ~ yo ariyasaccāni avecca passati,
තථූපමං සප්පුරිසං වදාමි, ~ යෝ අරියසච්චානි අච්චච පස්සති,
Just like this, I say, is the person who is true, the one who sees the noble truths
completely,

Idam-pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [8]
ඉදම්පි සධ්දිසේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Saṅgha: by virtue of this truth may there be safety!

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti, ~ gambhīrapaññena sudesitāni,
යේ අරියසච්චානි විභාවයන්ති, ~ ගම්භීරපඤ්ඤෙන සුදේසිතානි,
Those who clearly distinguish the noble truths, which have been well preached by
the one with great wisdom,

Kiñcāpi te honti bhusappamattā ~ na te bhavaṃ aṭṭhamam ādiyanti,
කිඤ්චාපි තේ හොන්ති භුසප්පමත්තා ~ න තේ භවං අට්ඨමං ආදියන්ති,
No matter how great they become in heedlessness still they do not take up an eighth
existence,

Idam-pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [9]
ඉදම්පි සධ්දිසේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Saṅgha: by virtue of this truth may there be safety!

Sahā vassa dassanasampadāya ~ tayas su dhammā jahitā bhavanti:
සහා වස්ස දස්සනසම්පදායා ~ තයස්සු ධම්මා ජහිතා භවන්ති:
With his attainment of (liberating) insight there are three things that are given up:

Sakkāyaditṭhi vicikicchitañ-ca ~ sīlabbatam vā pi yad-atthi kiñci.
සක්කායදිට්ඨි විචිකිච්ඡිතඤ්ච ~ සීලබ්බතං වා පි යදත්ථි කිඤ්චි.
Embodiment view, uncertainty, and whatever (grasping at) virtue and practices
there is.

Catūhapāyehi ca vippamutto, ~ cha cābhiṭṭhānāni abhabbo kātum,
චතුහපායේහි ච වීප්පමුත්තෝ, ~ ජ චාභිට්ඨානානි අභබ්බෝ කාතුං,
He is free from (rebirth in) the four lower worlds, and he is incapable of the six
great crimes,

Idam-pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [10]
ඉදම්පි සධ්දිසේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Saṅgha: by virtue of this truth may there be safety!

Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ ~ kāyena vācā uda cetasā vā,
කිඤ්චාපි සෝ කම්මං කරෝති පාපකං ~ කායේන වාචා උද චේතසා වා,
Whatever bad actions he performs by way of body, speech, or mind,

Abhabbo so tassa paṭicchādāya ~ abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā,
අභබ්බෝ සෝ තස්ස පට්ච්ඡාදායා: ~ අභබ්බතා දිට්ඨපදස්ස වුත්තා,
He is incapable of covering it up: this incapacity is said of one who has seen the
state (of peace),

Idam-pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [11]
ඉදම්පි සධ්දිසේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Saṅgha: by virtue of this truth may there be safety!

Vanappagumbe yathā phussitagge ~ gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe,
වනජ්ජගුම්බේ යථා චූස්සිතග්ගේ ~ ගිම්හානමාසේ පඨමස්මිං ගිම්හේ,
Just like a tall woodland tree crowned with flowers in the summer months, in the
early summer,

Tathūpamaṃ Dhammavaraṃ adesayī, ~ Nibbānagāmiṃ paramaṃhitāya,
තථූපමං ධම්මවරං අදේසසී, ~ නිබ්බානගාමිං පරමංහිතාය,
Just like this he preached the Dhamma which is best, which goes to Nibbāna, the
highest benefit,

Idam-pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [12]
ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Buddha: by virtue of this truth may there be safety!

Varo varaññū varado varāharo, ~ anuttaro Dhammavaraṃ adesayī,
වරෝ වරඤ්ඤු වරදෝ වරාහරෝ, ~ අනුත්තරෝ ධම්මවරං අදේසසී,
The best one, knowing the best, giving the best, brought the best, the unsurpassed
one preached the Dhamma which is best,

Idam-pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [13]
ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Buddha: by virtue of this truth may there be safety!

Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ, ~ virattacittā āyatike bhavasmiṃ,
ඛීණං පුරාණං නවං නත්ථි සම්භවං, ~ විරත්තචිත්තා ආයතිකේ භවස්මිං,
The old is destroyed, and nothing new is produced, their minds are unexcited by
future rebirth,

Te khīṇabījā avirūḥhicchandā, ~ nibbanti dhīrā yathāyam-padīpo,
තේ ඛීණබීජා අවිරුච්චිච්චන්දා, ~ නිබ්බන්ති ධීරා යථායම්පදීපෝ,
They have destroyed the seeds, and have no desire for growth, the wise are still, just
as this lamp (is still),

Idam-pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ: etena saccena suvatthi hotu! [14]
ඉදම්පි සඬ්ඝේ රතනං පණීතං: ඒතේන සච්චේන සුවත්ථි හෝතු!
This excellent treasure is in the Saṅgha: by virtue of this truth may there be safety!

(SPOKEN BY SAKKA, LORD OF THE GODS:)
(සක් දෙව් රජු විසින් කියන ලදී)

Yānīdha bhūtāni samāgatāni, ~ bhummāni vā yāni va antalikkhe,
යානීධ භූතානි සමාගතානි, ~ භූම්මානි වා යානි ව අත්තලික්ඛේ,
Whatever beings have come together here, whether of the earth or in the firmament,

Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ, ~ Buddhaṃ namassāma - suvatthi hotu! [15]

නථාගතං දේවමනුස්සපූජිතං ~ බුද්ධං නමස්සාම - සුවන්ටි හෝතු!

Gods and men revere the Realised One, we honour the Buddha - may there be safety!

Yānīdha bhūtāni samāgatāni, ~ bhum māni vā yāni va antalikkhe,

යානීධ භූතානි සමාගතානි, ~ භූමිමානි වා යානි ව අන්තලික්ඛේ,

Whatever beings have come together here, whether of the earth or in the firmament,

Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ, ~ Dhammaṃ namassāma - suvatthi hotu! [16]

නථාගතං දේවමනුස්සපූජිතං ~ ධම්මං නමස්සාම - සුවන්ටි හෝතු!

Gods and men revere the Realised One, we honour the Dhamma - may there be safety!

Yānīdha bhūtāni samāgatāni, ~ bhum māni vā yāni va antalikkhe,

යානීධ භූතානි සමාගතානි, ~ භූමිමානි වා යානි ව අන්තලික්ඛේ,

Whatever beings have come together here, whether of the earth or in the firmament,

Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ, ~ Saṅghaṃ namassāma - suvatthi hotu! [17]

නථාගතං දේවමනුස්සපූජිතං ~ සංඝං නමස්සාම - සුවන්ටි හෝතු!

Gods and men revere the Realised One, we honour the Saṅgha - may there be safety!

ĀSĪVĀDA

ආසීවාද

BLESSING

Etena saccavajjena ~ sotthi te hotu sabbadā!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සොන්ටි තේ හෝතු සබ්බදා!

By this declaration of the truth may you be safe at all times!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඬිගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Etena saccavajjena ~ sabbarogo vinassatu!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සබ්බරෝගෝ විනස්සතු!

By this declaration of the truth may all disease be destroyed!

THURSDAY

බහස්පතින්ද

METTĀ BHĀVANĀ

මෙත්තා භාවනා

THE DEVELOPMENT OF FRIENDLINESS MEDITATION

(*Ārakkhā Bhāvanā 2 — ආරක්ඛා භාවනා 2*)

Attūpamāya sabbesaṃ ~ sattānaṃ sukhakāmatam,

අන්තූපමාය සබ්බේසං ~ සත්තානං සුඛකාමතං,

In a similar way to oneself, all beings desire happiness,

passivā kamato mettam ~ sabbasattesu bhāvaye. [1]

පස්සිත්වා කමතෝ මෙත්තං ~ සබ්බසත්තේසු භාවයේ.

having seen that one should gradually develop friendliness towards all beings.

Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho, ~ ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya

සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛෝ, ~ අහං නිච්චං, අහං විය

May I constantly be happy, free from suffering, and like myself

hitā ca me sukhī hontu, ~ majjhata catha verino. [2]

හිතා ච මේ සුඛී හොත්තු, ~ මජ්ඣතතා චච වේරිනෝ.

may my benefactors be happy, neutral persons, and foes also.

Imamhi gāmakkhettamhi, ~ sattā hontu sukhī sadā,

ඉමම්භි ගාමක්ඛෙත්තම්භි, ~ සත්තා හොත්තු සුඛී සදා,

In this village, and its surrounding fields, may beings always be happy,

tato parañ-ca rajjesu, ~ cakkavāḷesu jantuno. [3]

තතෝ පරාඤ්ච රජ්ජේසු, ~ චක්කවාලේසු ජන්තුනෝ.

and those in other countries, and people throughout the universe.

Samantā cakkavāḷesu ~ sattānantesu paṇino,

සමන්තා චක්කවාලේසු ~ සත්තාන්තේසු පාණිනෝ,

° Throughout the entire universe may the countless beings, creatures,

sukhino puggalā bhūtā ~ attabhāvagatā siyuṃ, [4]

සුඛිනෝ පුග්ගලා භූතා ~ අත්තභාවගතා සියුං,

persons, and bhūtas, who have attained individuality, be happy,

Thursday - බහස්පතින්ද,

tathā itthī pumā ceva ~ ariyā anariyā pi ca,
තලා ඉත්ථී පුමා චේව ~ අරියා අනරියා පි ච,
and so too (all) women, men, noble ones, and also ignoble ones,

devā narā apāyaṭṭhā, ~ tathā dasadisāsu cā ti. [5]
දේවා නරා අපායට්ඨා, ~ තලා දසදිසාසු චා ති.
gods, humans, and fallen creatures, and likewise (all beings) in the ten directions.

KARAṆĪYAMETTASUTTAM
කරණියමෙත්තසුත්තං

THE DISCOURSE ON HOW FRIENDLINESS MEDITATION SHOULD BE DONE

Karaṇīyam-atthakusalena, ~ yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:

කරණියමත්ථකුසලේන, ~ යන්තං සන්තං පදං අභිසමේච්ච:

What should be done by one skilled in goodness, who has comprehended the state of peace:

sakko ujū ca sūjū ca, ~ suvaco cassa mudu anatimānī, [1]

සක්කෝ උජු ච සූජු ච, ~ සුවචෝ චස්ස මුදු අනතිමානී,

he ought to be able, straight, and upright, easy to speak to, meek, without conceit,

santussako ca subharo ca, ~ appakicco ca sallahukavutti,

සන්තුස්සකෝ ච සුභරෝ ච, ~ අප්පකිච්චෝ ච සල්ලහුකවුත්ති,

satisfied (with little), easy to support, free from duties, and light in living,

santindriyo ca nipako ca, ~ appagabbho kulesu ananugiddho, [2]

සන්තින්ද්‍රියෝ ච නිපකෝ ච, ~ අප්පගභ්භෝ කුලේසු අනනුගිද්ධෝ,

with faculties at peace, prudent, not forward, and greedless among the families,

na ca khuddaṃ samācare kiñci ~ yena viññū pare upavadeyyuṃ.

න ච ඛුද්දං සමාවරේ කිඤ්චි ~ යෙන විඤ්ඤු පරේ උපවදේය්‍යං.

he should not do the slightest thing whereby others who are wise might find fault (with him).

“Sukhino vā khemino hontu, ~ sabbe sattā bhavantu sukhittatā! [3]

"සුඛිනෝ චා ඛේමිනෝ හොන්තු, ~ සබ්බේ සන්තා භවන්තු සුඛිත්තා!

“(May all beings) be happy and secure, may all beings in their hearts be happy!

Ye keci pāṇabhūtatthi ~ tasā vā thāvarā vā anavasesā,
යේ කේච්චි පාණභූතන්ථි ~ නසා වා ථාවරා වා අනවසේසා,
Whatsoever breathing beings there are, trembling, firm, or any other (beings),

dīghā vā ye mahantā vā, ~ majjhimā rassakāṇukathūlā, [4]
දීඝා වා යේ මහන්තා වා, ~ මජ්ඣමා රස්සකාණුකථුලා,
whether they be long or great, of middle size, short, tiny, or of compact (body),

diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā, ~ ye ca dūre vasanti avidūre,
දිට්ඨා වා යේ ච අද්දිට්ඨා, ~ යේ ච දූරේ වසන්ති අවිදූරේ,
those who are seen, and those who are unseen, those who live far away, those who are near,

bhūtā vā sambhavesī vā ~ sabbe sattā bhavantu sukhittā!" [5]
භූතා වා සම්භවේසී වා ~ සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා!"
those who are born, and those who still seek birth, may all beings in their hearts be happy!"

Na paro paraṃ nikubbetha, ~ nātimaññetha katthaci naṃ kañci,
න පරෝ පරං නිකුබ්බේථ, ~ නානිමඤ්ඤේථ කන්ථචි නං කඤචි,
No one should cheat another, nor should he despise anyone wherever he is,

byārosanā paṭighasaññā ~ nāññam-aññassa dukkham-iccheyya. [6]
ඛ්‍යාරෝසනා පටිඝසඤ්ඤා ~ නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛම්චිච්චේය්‍ය.
he should not long for suffering for another because of anger or resentment.

Mātā yathā niyaṃ puttamaṃ ~ āyusā ekaputtam-anurakkhe,
මාතා යථා නියං පුත්තං ~ ආයුසා ඒකපුත්තමනුරක්ඛේ,
In the same way as a mother would protect her child, her only child, with her life,

evam-pi sabbabhūtesu ~ mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ. [7]
ඒවම්චි සබ්බභූතේසු ~ මානසං භාවයේ අපරිමාණං.
so too towards all beings one should develop the measureless thought (of friendliness).

Mettañ-ca sabbalokasmiṃ ~ mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ,
මෙත්තඤ්ච සබ්බලෝකස්මිං ~ මානසං භාවයේ අපරිමාණං,
Towards the entire world he should develop the measureless thought of friendliness,

uddhaṃ adho ca tiriyañ-ca, ~ asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ. [8]

උද්ධං අධෝ ච තිරියඤ්ච, ~ අසම්බාධං අවේරං අසපත්තං.

above, below, and across (the middle), without barriers, hate, or enmity.

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā, ~ sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,

තිට්ඨං චරං නිසින්තෝ වා, සයානෝ වා යාවතස්ස විගතමිද්ධෝ,

Standing, walking, sitting, lying, for as long as he is without torpor,

etaṃ satim adhiṭṭheyya, ~ brahma-etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu. [9]

ඒතං සතිං අදිට්ඨෙය්‍ය, බ්‍රහ්මමේතං විහාරං ඉධමාහු.

he should be resolved on this mindfulness, for this, they say here, is the (true) spiritual life.

Diṭṭhiñ-ca anupagamma, ~ sīlavā dāssanena sampanno,

දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම, සීලවා දස්සන්තෙ සම්පන්නෝ,

Without going near to (wrong) views, virtuous, and endowed with (true) insight,

kāmesu vineyya gedhaṃ, ~ na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar-etī ti. [10]

කාමේසු විනෙය්‍ය ගේධං, න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරේතී ති.

having removed (all) greed for sense pleasures, he will never come to lie in a womb again.

ĀSĪVĀDA

ආසීවාද

BLESSING

Etena saccavajjena ~ sotthi te hotu sabbadā!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සොත්ථි තේ හෝතු සබ්බදා!

By this declaration of the truth may you be safe at all times!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඬ්ගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Etena saccavajjena ~ sabbarogo vinassatu!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සබ්බරෝගෝ විනස්සතු!

By this declaration of the truth may all disease be destroyed!

Thursday - බහස්පතින්ද,

DHAMMAPADAGĀTHĀ

ධම්මපදගාථා

VERSES FROM THE DHAMMAPADA

Sabbapāpassa akaraṇaṃ, ~ kusalassa upasampadā,
සබ්බපාපස්ස අකරණං, ~ කුසලස්ස උපසම්පදා,
Not doing any bad deeds, undertaking wholesome deeds,

sacittapariyodapanam ~ etaṃ Buddhāna' sāsanam. [183]
සචිත්තපරියෝදපනං ~ ඒතං බුද්ධානසාසනං.
and purifying one's mind this is the teaching of the Buddhas.

Khantī paramaṃ tapo titikkhā, ~ Nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā.
ඛන්තී පරමං තපෝ තිතික්ඛා, ~ නිබ්බානං පරමං වදන්ති බුද්ධා.
Forbearing patience is the supreme austerity, Nibbāna is supreme say the Buddhas.

Na hi pabbajito parūpaghāti, ~ samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto. [184]
න හි පබ්බජිතෝ පරූපඝාති, ~ සමණෝ හෝති පරං විහේට්ඨයන්තෝ.
One gone forth does not hurt another, (nor does) an ascetic harass another.

Anūpavādo, anūpaghāto, ~ pātimokkhe ca saṃvaro,
අනුපවාදෝ, අනුපඝාතෝ, ~ පාතිමොක්ඛේ ච සංවරෝ,
Not finding fault, not hurting, restraint in regard to the precepts,

mattaññutā ca bhattasmiṃ, ~ pantañ-ca sayanāsanam,
මත්තඤ්ඤතා ච භත්තස්මිං, ~ පන්තඤ්ච සයනාසනං,
knowing the correct measure in food, (living in) a remote dwelling place,

adhicitte ca āyogo ~ etaṃ Buddhāna' sāsanam. [185]
අධිච්ඡිත්තේ ච ආයෝගෝ ~ ඒතං බුද්ධානසාසනං.
being devoted to meditation this is the teaching of the Buddhas.

Sabbe saṅkhārā aniccā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා ති, ~ යදා පඤ්ඤාය පස්සති,
All conditioned things are impermanent, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [277]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

Thursday - බහස්පතින්ද,

Sabbe saṅkhārā dukkhā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ සඛාරා දුක්ඛා ති, ~ යද පඤ්ඤාය පස්සති,
All conditioned things are suffering, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [278]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

Sabbe dhammā anattā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ ධම්මා අනත්තා ති, ~ යද පඤ්ඤාය පස්සති,
All things are without a self, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [279]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

MAHĀJAYAMAṄGALAGĀTHĀ

මහාජයමඩ්ගලගාථා

THE VERSES ON THE GREAT BLESSINGS OF SUCCESS

Mahākāruṇiko nātho, ~ hitāya sabbapāṇinaṃ,
මහාකාරුණීකෝ තාථෝ, ~ හිතාය සබ්බපාණීනං,
The lord of great compassion, for the benefit of all living creatures,

pūretvā pāramī sabbā ~ patto Sambodhim-uttamaṃ.
පූරේත්වා පාරමී සබ්බා ~ පත්තෝ සම්බෝධිඉත්තමං.
having fulfilled all the perfections has attained supreme and Complete Awakening.

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ! [1]
ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්ගලං!
By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Jayanto Bodhiyā mūle ~ Sakyānaṃ nandivaddhano,
ජයන්තෝ බෝධියා මූලේ ~ සක්‍යානං නන්දිවද්ධනෝ,
Succeeding at the root of the Bodhi tree he furthered the Sakyans' joy,

evaṃ tuyhaṃ jayo hotu, ~ jayassu jayamaṅgalaṃ! [2]
ඒවං තුය්හං ජයෝ හෝතු, ~ ජයස්සු ජයමඩ්ගලං!
so may you be successful, may you succeed with the blessing of success!

Thursday - බ්‍රහස්පතින්ද,

Sakkatvā Buddharatanam, ~ osadham uttamam varam,

සක්කත්වා බුද්ධරතනං, ~ මිසධං උත්තමං වරං,

Having honoured the Buddha treasure, the best and supreme medicine,

hitam devamanussānam, ~ Buddhatejēna sotthinā

හිතං දේවමනුස්සානං, ~ බුද්ධතේජේන සොත්ථිතා

of benefit to gods and men, by the blessed power of the Buddha

nassantupaddavā sabbe, ~ dukkhā vūpasamentu te! [3]

නස්සන්තුපද්දවා සබ්බේ, ~ දුක්ඛා වූපසමෙත්තු තේ!

may all adversities perish, and all suffering come to an end for you!

Sakkatvā Dhammaratanam, ~ osadham uttamam varam,

සක්කත්වා ධම්මරතනං, ~ මිසධං උත්තමං වරං,

Having honoured the Dhamma treasure, the best and supreme medicine,

pariḷāhūpasamanam, ~ Dhammatejēna sotthinā

පරිලාහුපසමනං, ~ ධම්මතේජේන සොත්ථිතා

which brings fevers to an end, by the blessed power of the Dhamma

nassantupaddavā sabbe, ~ bhayā vūpasamentu te! [4]

නස්සන්තුපද්දවා සබ්බේ, ~ භයා වූපසමෙත්තු තේ!

may all adversities perish, and all fear come to an end for you!

Sakkatvā Saṅgharatanam, ~ osadham uttamam varam,

සක්කත්වා සංඝරතනං, ~ මිසධං උත්තමං වරං,

Having honoured the Saṅgha treasure, the best and supreme medicine,

āhuneyyam pāhuneyyam, ~ Saṅghatejēna sotthinā

ආහුනෙය්‍යං පාහුනෙය්‍යං, ~ සංඝතේජේන සොත්ථිතා

worthy of gifts and hospitality, by the blessed power of the Saṅgha

nassantupaddavā sabbe, ~ rogā vūpasamentu te! [5]

නස්සන්තුපද්දවා සබ්බේ, ~ රෝගා වූපසමෙත්තු තේ!

may all adversities perish, and all disease come to an end for you!

Yaṃ kiñci ratanam loke ~ vijjati vividhā puthū

යං කිඤ්චි රතනං ලෝකේ ~ විජ්ජති විවිධා පුථු

Whatever the many and various treasures there are in the world

ratanam Buddhasamam natthi: ~ tasmā sotthī bhavantu te! [6]

රතනං බුද්ධසමං නත්ථි: ~ තස්මා සොත්ථි භවන්තු තේ!

no treasure is equal to the Buddha: through this (truth) may you be safe!

Yaṃ kiñci ratanam loke ~ vijjati vividhā puthū

යං කිඤ්චි රතනං ලෝකේ ~ විජ්ජති විවිධා පුථු

Whatever the many and various treasures there are in the world

ratanam Dhammasamam natthi: ~ tasmā sotthī bhavantu te! [7]

රතනං ධම්මසමං නත්ථි: ~ තස්මා සොත්ථි භවන්තු තේ!

no treasure is equal to the Dhamma: through this (truth) may you be safe!

Yaṃ kiñci ratanam loke ~ vijjati vividhā puthū

යං කිඤ්චි රතනං ලෝකේ ~ විජ්ජති විවිධා පුථු

Whatever the many and various treasures there are in the world

ratanam Saṅghasamam natthi: ~ tasmā sotthī bhavantu te! [8]

රතනං සඛ්ඤ්ඤසමං නත්ථි: ~ තස්මා සොත්ථි භවන්තු තේ!

no treasure is equal to the Saṅgha: through this (truth) may you be safe!

Natthi me saraṇam aññaṃ, ~ Buddho me saraṇam varaṃ!

නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, ~ බුද්ධෝ මේ සරණං වරං!

For me there is no other refuge, for me the Buddha is the best refuge!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ! [9]

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඛිගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Natthi me saraṇam aññaṃ, ~ Dhammo me saraṇam varaṃ!

නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, ~ ධම්මෝ මේ සරණං වරං!

For me there is no other refuge, for me the Dhamma is the best refuge!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ! [10]

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඛිගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Natthi me saraṇam aññaṃ, ~ Saṅgho me saraṇam varaṃ!

නත්ථි මේ සරණං අඤ්ඤං, ~ සඛ්ඤ්ඤෝ මේ සරණං වරං!

For me there is no other refuge, for me the Saṅgha is the best refuge!

Thursday - බ්‍රහස්පතින්ද,

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ! [11]

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්ගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Sabbītiyo vivajjantu ~ sabbarogo vinassatu,

සබ්බීතියෝ ච්චජ්ජන්තු ~ සබ්බරෝගෝ චිතස්සතු,

May you avoid all calamities and may all disease be destroyed,

mā te bhavatvantarāyo, ~ sukhī dīghāyuko bhava!

මා තේ භවත්වන්තරායෝ, ~ සුඛී දීඝායුකෝ භව!

may there be no obstacles for you, may you be happy and live long!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ... (p. 74)

භවතු සබ්බමඩ්ගලං... (පිතු 74)

FRIDAY

සිකුරාදා

ASUBHASAÑÑĀ

අසුභසඤ්ඤා

PERCEPTION OF THE UNATTRACTIVE

(Ārakkhā Bhāvanā 3 — ආරක්ඛා භාවනා 3)

Aviññāṇasubhanibhaṃ ~ saviññāṇasubhaṃ imaṃ,

අවිඤ්ඤාණසුභනිභං ~ සවිඤ්ඤාණසුභං ඉමං,

With consciousness it is unattractive, just as it is without (i.e. dead),

kāyaṃ asubhato passaṃ, ~ asubhaṃ bhāvaye yati. [1]

කායං අසුභතෝ පස්සං, ~ අසුභං භාවයේ යති.

seeing this body as unattractive, a monk should develop (the recollection) of the unattractive.

Vaṇṇasaṅṭhānagandhehi ~ āsayokāsato tathā,

වණණසණ්ඨානගන්ධෙහි ~ ආසයෝකාසතෝ තථා,

Thus by way of colour, shape, smell, location, and appearance,

paṭikkūlāni kāye me ~ kuṇapāni dviṣoḷasa. [2]

පටික්කුලානි කායේ මේ ~ කුණපානි ද්විසෝලස.

the thirty-two (parts) in my body (are like) repulsive corpses.

Patitamhā pi kuṇapā, ~ jegucchaṃ kāyanissitaṃ,

පතිතම්භා පි කුණපා, ~ ජේගුච්චං කායනිස්සිතං,

The (parts) that depend on this body are contemptible, as is what falls from a corpse,

ādhāro hi 'suci tassa, ~ kāye tu kuṇape ṭhitaṃ. [3]

ආධාරෝ හිසුචි තස්ස, ~ කායේ තු කුණපේ ඨිතං.

for their receptacle is impure, they are situated in this corpse of a body.

Mīlhe kimi va kāyoyaṃ ~ asucimhi samuṭṭhito,

මීලහේ කිම් ව කායෝයං ~ අසුචිම්භි සමුට්ඨිතෝ,

Like a worm in excrement this body arose in what is impure (i.e. the womb),

anto asucisampunṇo ~ punṇavaccakuṭi viya. [4]
අන්තෝ අසුච්චසම්පුණ්ණෝ ~ පුණ්ණවච්චකුටි විය.
inside it is full of impurities just like a full lavatory.

Asucisandate niccam ~ yathā medakathālikā,
අසුච්චසන්දතේ නිච්චං ~ යථා මේදකථාලිකා,
Always the impurities overflow like fat (overflows) from a frying pan,

nānākimikulāvāso, ~ pakkhacandanikā viya. [5]
නානාකිම්කුලාවාසෝ, ~ පක්ඛචන්දනිකා විය.
various kinds of worms dwell in it, the same as in a cesspool.

Gaṇḍabhūto, rogabhūto, ~ vaṇabhūto, samussayo,
ගණ්ඩභුතෝ, රෝගභුතෝ, ~ වණභුතෝ, සමුස්සයෝ,
This bodily heap is like a boil, like a disease, or like a sore,

atekiccho ti jeguccho ~ pabhinnakuṇapūpamo ti. [6]
අතේකිච්චෝ ති ජේගුච්චෝ ~ පභින්නකුණපුපමෝ ති.
it is incurable, contemptible, just like a rotting corpse.

KHANDHAPARITTAṀ (PART)

බන්ධපරිත්තං (කොටස)

THE PROTECTION OF MIND AND BODY

“Virūpakkhehi me mettaṃ, ~ mettaṃ Erāpathehi me,
“විරූපක්ඛේහි මේ මෙත්තං, ~ මෙත්තං ඒරාපථේහි මේ,
“I am friendly with the Virūpakkhas, with the Erāpathas I am friendly,

Chabyāputtehi me mettaṃ, ~ mettaṃ Kaṇhāgotamakehi ca. [1]
ඡබ්‍යාපුත්තේහි මේ මෙත්තං, ~ මෙත්තං කණ්හාගෝතමකේහි ච.
I am friendly with the Chabyāputtas, and friendly with the Kaṇhāgotamakas.

Apādahehi me mettaṃ, ~ mettaṃ dipādahehi me,
අපාදකේහි මේ මෙත්තං, ~ මෙත්තං දිපාදකේහි මේ,
I am friendly with those without feet, with those with two feet I am friendly,

catuppadehi me mettaṃ, ~ mettaṃ bahuppadehi me. [2]
චතුප්පදේහි මේ මෙත්තං, ~ මෙත්තං බහුප්පදේහි මේ.
I am friendly with those with four feet, with those with many feet I am friendly.

Friday - සිකුරාදා

Mā maṃ apādako hiṃsi, ~ mā maṃ hiṃsi dipādako,

මා මං අපාදකෝ හිංසි, ~ මා මං හිංසි දිපාදකෝ,

May the one without feet not hurt me, may the one with two feet not hurt me,

mā maṃ catuppado hiṃsi, ~ mā maṃ hiṃsi bahuppado. [3]

මා මං චතුස්පදෝ හිංසි, ~ මා මං හිංසි බහුස්පදෝ.

may the one with four feet not hurt me, may the one with many feet not hurt me.

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, ~ sabbe bhūtā ca kevalā,

සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, ~ සබ්බේ භූතා ච කේවලා,

May all beings, all living creatures, all who are born, in their entirety,

sabbe bhadraṇi passantu, ~ mā kañci pāpam-āgamā. [4]

සබ්බේ භද්‍රානි පස්සන්තු, ~ මා කඤ්චි පාපමාගමා.

may all see prosperity, may nothing bad come to anyone.

Appamāṇo Buddho! Appamāṇo Dhammo! Appamāṇo Saṅgho!

අප්පමාණෝ බුද්ධෝ! අප්පමාණෝ ධම්මෝ! අප්පමාණෝ සබ්බෝ!

The Buddha is measureless! The Dhamma is measureless! The Saṅgha is measureless!

Pamāṇavantāni sirimṣapāni, ahivicchikā, satapadī, uṇṇānābhi, sarabhū, mūsikā.

පමාණවන්තානි සිරිංසපානි, අහිච්චිකා, සතපදී, උණ්ණානාභි, සරභු, මූසිකා.

Measurable are creeping things, (such as) snakes, scorpions, centipedes, spiders, lizards, and rats.

Katā me rakkhā, katā me parittā, paṭikkamantu bhūtāni!

කතා මේ රක්ඛා, කතා මේ පරිත්තා, පටික්කමන්තු භූතානි!

I have made this protection, I have made this safeguard, may (all these) beings go away!

Sohaṃ namo Bhagavato, namo sattannaṃ Sammāsambuddhānaṃ”-ti.

සෝහං නමෝ භගවතෝ, නමෝ සත්තන්තං සම්මාසම්බුද්ධානන”ති.

I revere the Gracious One, I revere the seven Perfect Sambuddhas.”

ĀSĪVĀDA

ආසීවාද

BLESSING

Etena saccavajjena ~ sotthi te hotu sabbadā!

ඒතෙන සච්චවජ්ජේන ~ සොත්ථි තේ හෝතු සබ්බදා!

By this declaration of the truth may you be safe at all times!

Friday - සිකුරාදා

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්ගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Etena saccavajjena ~ sabbarogo vinassatu!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සබ්බරෝගෝ විනස්සතු!

By this declaration of the truth may all disease be destroyed!

PAṬICCASAMUPPĀDAṀ

පච්චිච්චසමුප්පාදං

CONDITIONAL ARISING

Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,

අවිජ්ජාපච්චයා සංඛාරා, සංඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං,

Because of ignorance there are (volitional) processes, because of (volitional) processes: consciousness,

viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanam,

විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං, නාමරූපපච්චයා සලායතනං,

because of consciousness: mind and body, because of mind and body: the six sense spheres,

saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā,

සලායතනපච්චයා එස්සෝ, එස්සපච්චයා වේදනා,

because of the six sense spheres: contact, because of contact: feeling,

vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ,

වේදනාපච්චයා තණ්හා, තණ්හාපච්චයා උපාදානං,

because of feeling: craving, because of craving: attachment,

upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti,

උපාදානපච්චයා භවෝ, භවපච්චයා ජාති,

because of attachment: continuation, because of continuation: birth,

jātipaccayā jarāmaṇaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti,

ජාතිපච්චයා ජරාමරණං, සෝකපරිදේවදුක්ඛදෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති,

because of birth: old age, death, grief, lamentation, pain, sorrow, and despair (all) originate,

evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

ඒවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛකන්ධස්ස සමුදයෝ හෝති.

and so this whole mass of suffering comes to arise.

Avijjāya tveva asesavirāgaṇirodhā saṅkhāraṇirodho,
අවිජ්ජාය ත්වේව අසෙසවිරාගනිරෝධා සංඛාරනිරෝධෝ,

But with the complete fading away and cessation of ignorance, there is the cessation of (volitional) processes,

saṅkhāraṇirodhā viññāṇaṇirodho,
සංඛාරනිරෝධා විඤ්ඤාණනිරෝධෝ,

with the cessation of (volitional) processes, the cessation of consciousness,

viññāṇaṇirodhā nāmarūpaṇirodho,
විඤ්ඤාණනිරෝධා නාමරූපනිරෝධෝ,

with the cessation of consciousness, the cessation of mind and body,

nāmarūpaṇirodhā saḷāyatanaṇirodho,
නාමරූපනිරෝධා සලායතනනිරෝධෝ,

with the cessation of mind and body, the cessation of the six sense spheres,

saḷāyatanaṇirodhā phassaṇirodho,
සලායතනනිරෝධා එස්සනිරෝධෝ,

with the cessation of the six sense spheres, the cessation of contact,

phassaṇirodhā vedanāṇirodho,
එස්සනිරෝධා වේදනානිරෝධෝ,

with the cessation of contact, the cessation of feeling,

vedanāṇirodhā taṇhāṇirodho,
වේදනානිරෝධා තණ්හානිරෝධෝ,

with the cessation of feeling, the cessation of craving,

taṇhāṇirodhā upādānaṇirodho,
තණ්හානිරෝධා උපාදානනිරෝධෝ,

with the cessation of craving, the cessation of attachment,

upādānaṇirodhā bhavaṇirodho,
උපාදානනිරෝධා භවනිරෝධෝ,

with the cessation of attachment, the cessation of continuation,

bhavaṇirodhā jātinirodho,
භවනිරෝධා ජාතිනිරෝධෝ,

with the cessation of continuation, the cessation of birth,

Friday - සිකුරාදා

jātinirodhā jarāmarañam sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti,
ජාතිනිරෝධා ජරාමරණංසෝකපරිදේවදුක්ඛදෝමනස්සුපායාසා නිරුජ්ඣන්ති,
with the cessation of birth, old age, death, grief, lamentation, pain, sorrow, and despair
(all) cease,

evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.
එවමේනස්ස කේවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ හෝති.
and so there is a cessation of this whole mass of suffering.

PAṬHAMA-BUDDHAVACANAṀ

පඨමබුද්ධවචනං

THE FIRST WORDS OF THE BUDDHA

Anekajātisamsāram ~ sandhāvissam anibbisam
අනේකජාති සංසාරං ~ සන්ධාවිස්සං අනිබ්බිසං
Through countless births in saṃsāra I have wandered without finding

gahakāraṃ gavesanto: ~ dukkhā jāti punappunam.
ගහකාරකං ගවේසන්තෝ: ~ දුක්ඛා ජාති පුනප්පුනං.
the housebuilder I was seeking: born and suffering again and again.

Gahakāraka diṭṭhosi! ~ Puna geham na kāhasi:
ගහකාරක දිට්ඨෝසි! ~ පුන ගේහං න කාහසි:
O housebuilder, now you are seen! You will not build the house again:

sabbā te phāsukā bhaggā, ~ gahakūṭam viṣaṅkhitam,
සබ්බා තේ ඵාසුකා භග්ගා, ~ ගහකුටං විසඬ්ඛිතං,
all your rafters have been broken, and the ridgepole has been destroyed,

viṣaṅkhāragataṃ cittaṃ, ~ taṇhānaṃ khayam-ajjhagā ti.
විසඬ්ඛාරගතං චිත්තං, ~ තණ්හානං ඛයමජ්ඣගා ති.
my mind has reached the unconditioned, and craving's end has been achieved.

Asubha Meditation (15 Minutes) then, sabbapāpassa akaraṇam... (p. 73)
අසුභ භාවනා (විනා 15 ක්), එතකොට, සබ්බපාපස්ස අකරණං... (පිතු 73)

SATURDAY

සෙනසුරාදා

MARAṄĀNUSSATI

මරණානුස්සති

RECOLLECTION OF DEATH

(*Ārakkhā Bhāvanā 4 — ආරක්ඛා භාවනා 4*)

Pavādadīpatulyāya, ~ sāyusantatiyā khayam,

පවනදීපතුලාය, ~ සායුසන්තතියා ඛයං,

Comparing a lamp in a breeze, and the destruction of the life continuum,

parūpamāya sampassam ~ bhāvaye maraṇassatiṃ. [1]

පරූපමාය සම්පස්සං ~ භාවයේ මරණස්සතිං.

seeing oneself as similar to others one should develop mindfulness of death.

Mahāsampattisampattā ~ yathā sattā matā idha,

මහාසම්පත්තිසම්පත්තා ~ යථා සත්තා මතා ඉධ,

Just as people who have attained great good fortune here have died,

tathā ahaṃ marissāmi ~ maraṇam mama hessati. [2]

තථා අහං මරිස්සාමි ~ මරණං මම හෙස්සති.

in the same way will I die death is (surely) coming to me.

Uppattiyā sahevedam ~ maraṇam āgataṃ sadā,

උප්පත්තියා සහෙවේදං ~ මරණං ආගතං සදා,

Indeed death always comes along with that which has arisen,

marañatthāya okāsam ~ vadhako viya esati. [3]

මරණත්ථාය ඔකාසං ~ වධකෝ විය ඒසති.

it is like a murderer who is seeking an opportunity to kill.

Īsakam anivattam tam ~ satatam gamanussukam,

ඒසකං අනිවත්තං තං ~ සතතං ගමනුස්සුකං,

° This life is slowly, without turning back, continually, eagerly,

jīvitam udayā attham ~ suriyo viya dhāvati. [4]

ජීවිතං උදයා අත්ථං ~ සුරියෝ විය ධාවති.

going its way, it rises and falls just as the sun runs its course (and sets).

Vijjububbula-ussāva, ~ jalarājī parikkhayam,

විජ්ජුබුබුල-උස්සාව, ~ ජලරාජී පරික්ඛයං,

(Like) lightning, a bubble, dew, a line drawn on water, life (quickly goes to) destruction,

ghātako varipūtassa ~ sabbatthā pi avāriyo. [5]

සාතකෝ වරිපුතස්ස ~ සබ්බත්ථා පි අවාරියෝ.

like an executioner in regard to his rival (death) can never be constrained.

Suyasatthāmapuññiddhī ~ buddhivuddhī Jinadvayam,

සුයසත්ථාමපුසද්දිද්ධී ~ බුද්ධිවුද්ධී ජිනද්වයං,

Even the two kinds of Victors, who are famous, strong, meritorious, powerful, and of great intelligence,

ghātesī maraṇam khippam, ~ kā tu mādisake kathā? [6]

සාතෙසි මරණං ඛිප්පං, ~ කා තු මාදිසකේ කථා?

were quickly slaughtered by death, so what to say about one like me?

Paccayānañ-ca vekalyā ~ bāhirajjhattupaddavā,

පච්චයානඤ්ච වේකල්යා ~ බාහිරජ්ඣත්තපද්දවා,

When conditions fail there are internal and external adversities,

marāmoram nimesā pi ~ maramāno anukkhaṇan-ti. [7]

මරාමෝරං නිමේසා පි ~ මරමානෝ අනුක්ඛණන්ති.

dying at each and every moment I will die in less (time) than a blink of an eye.

AṬṬHASAṂVEGAVATTHŪNI

අට්ඨසංවේගවත්ථුනි

THE EIGHT BASES FOR URGENCY

Bhāvetvā caturārakkhā ~ āvajjeyya anantaram

භාවෙන්වා චතුරාරක්ඛා ~ ආවජ්ජේය්‍ය අනන්තරං

Having developed these four protections one should consider next

mahāsaṃvegavatthūni, ~ aṭṭha aṭṭhitavīriyo. [1]

මහාසංවේගවත්ථුනි, ~ අට්ඨ අට්ඨිතවීරියෝ.

the eight great bases for urgency, having non-stop energy.

Jātijarāvyādhicutī apāyā, ~ atīta-appattakavaṭṭadukkhaṃ,
ජාතිජරාව්‍යාධිචුති අපායා, ~ අතීත-අප්පත්තකච්චටදුක්ඛං,

Birth, old age, sickness, death, the lower realms, the past and future suffering in the round,

idāni āhāragaveṭṭhidukkhaṃ ~ saṃvegavatthūni imāni aṭṭha. [2]

ඉදානි ආහාරගවෙට්ඨිදුක්ඛං ~ සංවේගචන්ද්‍රිති ඉමානි අට්ඨං.

the suffering in having to seek food in the present, these are the eight bases for urgency.

Pāto ca sāyam-api ceva imaṃ vidhiñño,
පාතෝ ච සායමපි චේව ඉමං විධිඤ්ඤෝ,

If, in the morning and in the evening, one who knows the way,

āsevate satatamatta hitābhilāsi,
ආස්වතේ සතතමත්ත හිතාභිලාසී,

who desires his own benefit, practises (these meditations) continually,

pappoti so ti vipulaṃ hata pārīpantho,
පප්පෝති සෝ ති විපුලං හත පාරිපත්ථෝ,

° then after destroying (even) extensive obstacles, that sage

seṭṭhaṃ sukhaṃ muni viṣiṭṭhamataṃ sukhena cā ti. [3]

සෙට්ඨං සුඛං මුනි විසිට්ඨමතං සුඛේන චා ති.

easily attains great happiness, and the distinction of the deathless.

METTĀNISAMSA SUTTAṀ

මේත්තානිසංසසුත්තං

THE DISCOURSE ON THE ADVANTAGES OF FRIENDLINESS MEDITATION

Evaṃ me suttaṃ:

ඒවං මේ සුත්තං:

Thus I have heard:

ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattiyaṃ viharati

ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති

at one time the Gracious One was dwelling near Sāvattihī

Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.

ජේතවනේ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමේ.

at Anāthapiṇḍika's grounds in Jeta's Wood.

Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi:

තනු බෝ භගවා භික්ඛූ ආමන්තේසි:

There it was that the Gracious One addressed the monks, saying:

“Bhikkhavo!” ti, “Bhadante!” ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum,

"භික්ඛවෝ!" ති, "භදන්තෝ!" ති තේ භික්ඛූ භගවතෝ පච්චස්සෝසුං,

“Monks!”, “Reverend Sir!” those monks replied to the Gracious One,

Bhagavā etad-avoca:

භගවා ඒතදවෝච:

and the Gracious One said this:

“Mettāya bhikkhave cetovimuttiyā,

"මෙත්තාය භික්ඛවේ චේතෝවිමුත්තියා,

“Monks, from the freedom of mind by friendliness meditation,

āsevitāya, bhāvitāya, bahulikatāya,

ආසේවිතාය, භාවිතාය, බහුලිකතාය,

when practised, developed, made much of,

yānikatāya, vatthukatāya, anuṭṭhitāya, paricitāya, susamāradhāya,

යානිකතාය, වත්ථුකතාය, අනුථිතියාය, පරිචිතාය, සුසමාරද්ධාය,

carried on, established, maintained, augmented, and properly instigated,

ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasa?

ඒකාදසානිසංසා පාටිකඛ්ඛා. කතමේ ඒකාදස?

eleven advantages are to be expected. What are the eleven?

Sukhaṃ supati, sukhaṃ paṭibujjhati, na pāpakaṃ supinaṃ passati,

සුඛං සුපති, සුඛං පටිච්චජ්ඣති, න පාපකං සුපිනං පස්සති,

He sleeps happily, he wakes up happily, he does not see bad dreams,

Manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti,

මනුස්සානං පියෝ හෝති, අමනුස්සානං පියෝ හෝති,

He is dear to human beings, he is dear to non-human beings,

Devatā rakkhanti, nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati,

දේවතා රක්ඛන්ති, නාස්ස අග්ගි වා විසං වා සත්ථං වා කමති,

The gods protect him, neither fire, poison, or sword can affect him,

Saturday - සෙනසුරාදා

Tuvatam cittam samādhīyati, mukhavaṇṇo vippasīdati,
තුවනං චිත්තං සමාධියති, මුඛවණ්ණෝ වීප්පසීදති,
He can concentrate his mind quickly, his complexion becomes clear,

asammūlho kālaṃ karoti, —
අසම්මූලහෝ කාලං කරෝති, —
he dies unbewildered, —

uttariṃ appaṭivijjhanto Brahmālokūpago hoti.
උත්තරං අප්පට්ඨිජ්ඣන්තෝ බ්‍රහ්මලෝකූපගෝ හෝති.
and if he penetrates no further, he will (at least) go to the Brahma world.

Mettāya bhikkhave cetovimuttiyā,
මෙත්තාය භික්ඛවේ චේතෝවිමුත්තියා,
Monks, from the freedom of mind by friendliness meditation,

āsevitāya, bhāvitāya, bahulikatāya,
ආසේවිතාය, භාවිතාය, බහුලීකතාය,
when practised, developed, made much of,

yānikatāya, vatthukatāya, anuṭṭhitāya, paricitāya, susamāradhāya,
යානිකතාය, වත්ථුකතාය, අනුට්ඨිතාය, පරිචිතාය, සුසමාරද්ධාය,
carried on, established, maintained, augmented, and properly instigated,

ime ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā” ti.
ඉමේ ඒකාදසානිසංසා පාටිකඛ්ඛා” ති.
there are these eleven advantages to be expected.”

Idam-avoca Bhagavā, attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun-ti.
ඉදමවෝච භගවා, අත්තමනා තේ භික්ඛූ භගවතෝ භාසිතං අභිනන්දන්ති.
The Gracious One said this, and those monks were uplifted and greatly rejoiced in the Gracious One’s words.

Saturday - සෙනසුරාදා

ĀSĪVĀDA
ආසීවාද
BLESSING

Etena saccavajjena ~ sotthi te hotu sabbadā!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සොන්ථි තේ හෝතු සබ්බදා!

By this declaration of the truth may you be safe at all times!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඩ්දලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Etena saccavajjena ~ sabbarogo vinassatu!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සබ්බරෝගෝ විනස්සතු!

By this declaration of the truth may all disease be destroyed!

SUNDAY

ඉරිදි

DHAJAGGAPARITTAM

ධජග්ගපරිත්තං

SAFEGUARD THROUGH THE TOP OF A BANNER

Evaṃ me sutāṃ:

ඒවං මේ සුතං:

Thus I have heard:

ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattīyaṃ viharati

ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති

at one time the Gracious One was dwelling near Sāvattī

Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.

ජේතවනේ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමේ.

at Anāthapiṇḍika’s grounds in Jeta’s Wood.

Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi:

තත්‍ර කෝ භගවා භික්ඛූ ආමන්තේසි:

There it was that the Gracious One addressed the monks, saying:

“Bhikkhavo!” ti, “Bhadante!” ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum,

"භික්ඛවෝ!" ති, "භදන්තේ!" ති තේ භික්ඛූ භගවතෝ පච්චස්සෝසුං,

“Monks!”, “Reverend Sir!” those monks replied to the Gracious One,

Bhagavā etad-avoca:

භගවා ඒතදවෝච:

and the Gracious One said this:

“Bhūtapubbaṃ bhikkhave devāsurasaṅgāmo samūpabbūḷho ahoṣi.

"භූතපුබ්බං භික්ඛවේ දේවාසුරසඬිගාමෝ සමුපබ්බූලෝ අහෝසි.

“Formerly, monks, there was a massed battle between the gods and the asuras.

Atha kho bhikkhave Sakko devānamindo deve tāvatimse āmantesi:

අථ කෝ භික්ඛවේ සක්කෝ දේවානම්භිදෝ දේවේ තාවතිංසේ ආමන්තේසි:

Then, monks, the lord of the gods Sakka addressed the Tāvatiṃsa gods, saying:

“Sace mārisā devānaṃ saṅgāmagatānaṃ

"සචේ මාරීසා දේවානං සඬිගාමගතානං

“If, dear Sirs, to the gods who have gone into battle

uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā,
උප්පජ්ජේය්‍ය භයං වා ජම්භිතන්තං වා ලෝමහංසෝ වා,
there should arise fear, or terror, or horror,

mameva tasmim̐ samaye dhajaggaṃ ullokeyyātha.
මමේව තස්මිං සමයේ ධජග්ගං උල්ලෝකෙය්‍යාථ.
at that time you could look for the top of my banner.

Mamaṃ hi vo dhajaggaṃ ullokayataṃ
මමං හි වෝ ධජග්ගං උල්ලෝකයතං
For to those who look to the top of my banner

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.
යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතන්තං වා, ලෝමහංසෝ වා සෝ පහීයිස්සති.
whatever fear there may be, or terror, or horror, will be given up.

No ce me dhajaggaṃ ullokeyyātha,
නෝ චේ මේ ධජග්ගං උල්ලෝකෙය්‍යාථ,
If you cannot look to the top of my banner,

atha Pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.
අථ පජාපතිස්ස දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකෙය්‍යාථ.
then you could look for the top of the god-king Pajāpati's banner.

Pajāpatissa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ
පජාපතිස්ස හි වෝ දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකයතං
For to those who look to the top of the god-king Pajāpati's banner

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.
යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතන්තං වා, ලෝමහංසෝ වා සෝ පහීයිස්සති.
whatever fear there may be, or terror, or horror, will be given up.

No ce Pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha,
නෝ චේ පජාපතිස්ස දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකෙය්‍යාථ,
If you cannot look to the top of the god-king Pajāpati's banner,

atha Varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.
අථ වරුණස්ස දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකෙය්‍යාථ.
then you could look for the top of the god-king Varuṇa's banner.

Varuṇassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ
වරුණස්ස හි වෝ දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකයතං
For to those who look to the top of the god-king Varuṇa's banner

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā, so pahīyissati.
යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතන්තං වා, ලෝමහංසෝ වා, සෝ පහීයිස්සති.
whatever fear there may be, or terror, or horror, will be given up.

No ce Varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha,
නෝ චේ වරුණස්ස දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකෙය්‍යාථ,
If you cannot look to the top of the god-king Varuṇa's banner,

atha Īsānassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.
අථ ජ්සානස්ස දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකෙය්‍යාථ.
then you could look for the top of the god-king Īsāna's banner.

Īsānassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayatam
ජ්සානස්ස හි වෝ දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකයතං
For to those who look to the top of the god-king Īsāna's banner

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.
යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතන්තං වා, ලෝමහංසෝ වා සෝ පහීයිස්සති.
whatever fear there may be, or terror, or horror, will be given up.

Taṃ kho pana bhikkhave Sakkassa vā devānamindassa dhajaggaṃ ullokayatam,
තං ඛෝ පන භික්ඛවේ සක්කස්ස වා දේවානම්ඤස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකයතං,
But, monks, to he who looks to the top of the lord of the gods Sakka's banner,

Pajāpatissa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayatam,
පජාපතිස්ස වා දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකයතං,
or who looks to the top of the god-king Pajāpati's banner,

Varuṇassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayatam,
වරුණස්ස වා දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකයතං,
or who looks to the top of the god-king Varuṇa's banner,

Īsānassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayatam,
ජ්සානස්ස වා දේවරාජස්ස ධජග්ගං උල්ලෝකයතං,
or who looks to the top of the god-king Īsāna's banner,

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, —
යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතන්තං වා ලෝමහංසෝ වා, —
whatever fear there may be, or terror, or horror, —

so pahīyethāpi no pi pahīyetha.
සෝ පහීයේථාපි නෝ පි පහීයේථ.
may be given up, and may not be given up.

Taṃ kissa hetu?

නං කිසිස හේතු?

What is the reason for that?

Sakko bhikkhave devānamindo

සක්කෝ භික්ඛවේ දේවානම්න්දෝ

The lord of the gods Sakka, monks,

avītarāgo avītadoso avītamoho, bhīrucchambhi utrāsi palāyi.

අවිතරාගෝ අවිතදෝසෝ අවිතමෝහෝ, භීරුච්ඡම්භි උත්‍රාසි පලායි.

being fearful, terrified, scared, he ran away. is not free from passion, is not free from hatred, is not free from delusion,

Ahañ-ca kho bhikkhave evaṃ vadāmi:

අහඤ්ච ඛෝ භික්ඛවේ ඒවං වදාමි:

But I say this, monks:

Sace tumhākaṃ bhikkhave araññagatānaṃ vā,

සචේ තුම්භාකං භික්ඛවේ අරඤ්ඤගතානං වා,

If to you, monks, after going to the wilderness,

rukkhamūlagatānaṃ vā, suññāgāragatānaṃ vā,

රුක්ඛමූලගතානං වා, සුඤ්ඤාගාරගතානං වා,

or to the root of a tree, or to an empty place,

uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā,

උප්පජ්ජේය්‍ය භයං වා ජම්භිතත්තං වා ලෝමහංසෝ වා,

there should arise fear, or terror, or horror,

mameva tasmim̐ samaye anussareyyātha:

මමේව තස්මිං සමයේ අනුස්සරේය්‍යාථ:

at that time you could recollect me thus:

“Iti pi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho,

"ඉති පි සෝ භගවා අරහං සම්මාසම්බුද්ධෝ,

“Such is he, the Gracious One, the Worthy One, the Perfect Sambuddha,

vijjācaraṇasampanno Sugato lokavidū,

විජ්ජාවරණසම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදු,

the one endowed with understanding and good conduct, the Fortunate One, the One who understands the worlds,

anuttaro purisadammasārathī, Satthā devamanussānaṃ Buddho Bhagavā” ti.
අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවා" ති.
the unsurpassed guide for those people who need taming, the Teacher of gods and men, the Buddha, the Gracious One.”

Mamaṃ hi vo bhikkhave anussarataṃ

මමං හි වෝ භික්ඛවේ අනුස්සරතං

For, monks, to those who recollect me

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati.

යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතන්තං වා ලෝමහංසෝ වා සෝ පහීයිස්සති.

whatever fear there may be, or terror, or horror, will be given up.

No ce maṃ anussareyyātha, atha Dhammaṃ anussareyyātha:

තෝ වේ මං අනුස්සරේය්‍යාථ, අථ ධම්මං අනුස්සරේය්‍යාථ:

If you cannot recollect me, then recollect the Dhamma thus:

“Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,

“ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ, අකාලිකෝ,

“The Dhamma has been well-proclaimed by the Gracious One, it is visible, not subject to time,

ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī” ti.

ඒහිපස්සිකෝ, ඔපනයිකෝ, පච්චන්තං වේදිතඛිඛෝ විඤ්ඤකුහි" ති.

inviting inspection, onward leading, and can be understood by the wise for themselves.”

Dhammaṃ hi vo bhikkhave anussarataṃ

ධම්මං හි වෝ භික්ඛවේ අනුස්සරතං

For, monks, to those who recollect the Dhamma

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati.

යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතන්තං වා ලෝමහංසෝ වා සෝ පහීයිස්සති.

whatever fear there may be or terror, or horror, will be given up.

No ce Dhammaṃ anussareyyātha, atha Saṅghaṃ anussareyyātha:

තෝ වේ ධම්මං අනුස්සරේය්‍යාථ, අථ සඞ්ඝං අනුස්සරේය්‍යාථ:

If you cannot recollect the Dhamma, then recollect the Saṅgha thus:

“Supaṭipanno Bhagavato sāvakasaṅgho,

"සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඞ්ඝෝ,

“The Gracious One’s Saṅgha of disciples are good in their practice,

ujupaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho,

උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ,

the Gracious One's Saṅgha of disciples are straight in their practice,

ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho,

ඤායපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ,

the Gracious One's Saṅgha of disciples are systematic in their practice,

sāmīcipaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho,

සාමීච්චිපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකසඬිසෝ,

the Gracious One's Saṅgha of disciples are correct in their practice,

yad-idaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,

යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිසපුග්ගලා,

that is to say, the four pairs of persons, the eight individual persons,

esa Bhagavato sāvakaśaṅgho,

ඒස භගවතෝ සාවකසඬිසෝ,

this is the Gracious One's Saṅgha of disciples,

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,

ආහුනේයයෝ, පාහුනේයයෝ, දක්ඛිණේයයෝ, අඤ්ජලිකරණීයෝ,

they are worthy of offerings, of hospitality, of gifts, and of reverential salutation,

anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā" ti.

අනුත්තරං පුඤ්ඤකුක්ඛේත්තං ලෝකස්සා" ති.

they are an unsurpassed field of merit for the world."

Saṅghaṃ hi vo bhikkhave anussarataṃ

සඬිසං හි වෝ භික්ඛවේ අනුස්සරතං

For, monks, to those who recollect the Saṅgha

yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati.

යං භවිස්සති භයං වා ජම්භිතත්තං වා ලෝමහංසෝ වා සෝ පහීයිස්සති.

whatever fear there may be or terror, or horror, will be given up.

Taṃ kissa hetu?

තං කිස්ස හේතු?

What is the reason for that?

Tathāgato bhikkhave Arahaṃ Sammāsambuddho,

තථාගතෝ භික්ඛවේ අරහං සම්මාසම්බුද්ධෝ,

The Realised One, monks, the Worthy One, the Perfect Sambuddha,

vītarāgo, vītadoso, vītamoho, abhīru acchambhi anutrāsi apalāyī’ ti.

වීතරාගෝ, වීතදෝසෝ, වීතමෝහෝ, අභිරු අච්ඡම්භි අනුත්‍රාසි අපලායී" ති.

is free from passion, is free from hatred, is free from delusion, not being fearful, not terrified, not scared, he did not run away.”

Idam-avoca Bhagavā, idaṃ vatvā Sugato athāparaṃ etad-avoca Satthā:

ඉදමවෝච භගවා, ඉදං වත්වා සුගතෝ අථාපරං ඒතදවෝච සත්ථා:

The Gracious One said this, and after saying this, the Fortunate One, the Teacher, said something more:

“Araññe rukkhamūle vā, ~ suññāgāre va bhikkhavo,

"අරක්ඛෙඤ්ඤ රුක්ඛමූලේ වා, ~ සුක්ඛකදාගාරේ ච භික්ඛවෝ,

“In the wilds, at the root of a tree, or in an empty place, monks,

anussaretha Sambuddhaṃ, ~ bhayaṃ tumhāka’ no siyā. [1]

අනුස්සරේථ සම්බුද්ධං, ~ භයං තුම්භාක තෝ සියා.

you must recollect the Sambuddha, and there will be no fear for you.

No ce Buddhaṃ sareyyātha, ~ lokajettḥhaṃ narāsabhaṃ,

තෝ චේ බුද්ධං සරේය්‍යාථ, ~ ලෝකජේථ්ඨං නරාසභං,

If you can’t remember the Buddha, the world’s elder, the man-bull,

atha Dhammaṃ sareyyātha, ~ niyyānikaṃ sudesitaṃ. [2]

අථ ධම්මං සරේය්‍යාථ, ~ නිය්‍යානිකං සුදේසිතං.

then you must remember the Dhamma, which leads out, which is well preached.

No ce Dhammaṃ sareyyātha, ~ niyyānikaṃ sudesitaṃ,

තෝ චේ ධම්මං සරේය්‍යාථ, ~ නිය්‍යානිකං සුදේසිතං,

If you can’t remember the Dhamma, which leads out, which is well preached,

atha Saṅghaṃ sareyyātha, ~ puññakkhettaṃ anuttaraṃ. [3]

අථ සඞ්ඝං සරේය්‍යාථ, ~ පුක්ඛකදකඛේත්තං අනුත්තරං.

then you must remember the Saṅgha, which is an unsurpassed field of merit.

Evaṃ Buddhaṃ sarantānaṃ, ~ Dhammaṃ Saṅghañ-ca bhikkhavo,

ඒවං බුද්ධං සරන්තානං, ~ ධම්මං සඞ්ඝඤ්ච භික්ඛවෝ,

Thus for those who remember the Buddha, the Dhamma, or the Saṅgha, monks,

bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, ~ lomahaṃso na hessatī’ ti. [4]

භයං වා ජම්භිතත්තං වා, ~ ලෝමහංසෝ ත හෙස්සතී" ති.

(there will be no) fear, or terror, there will be no horror.”

Sunday - ඉරිදි

ĀSĪVĀDA

ආසීවාද

BLESSING

Etena saccavajjena ~ sotthi te hotu sabbadā!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සොන්ථි තේ හෝතු සබ්බදා!

By this declaration of the truth may you be safe at all times!

Etena saccavajjena ~ hotu te jayamaṅgalaṃ!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ හෝතු තේ ජයමඬ්ගලං!

By this declaration of the truth may you have the blessing of success!

Etena saccavajjena ~ sabbarogo vinassatu!

ඒතේන සච්චවජ්ජේන ~ සබ්බරෝගෝ විනස්සතු!

By this declaration of the truth may all disease be destroyed!

DHAMMAPADAGĀTHĀ

ධම්මපදගාථා

VERSES FROM THE DHAMMAPADA

Sabbapāpassa akaraṇaṃ, ~ kusalassa upasampadā,

සබ්බපාපස්ස අකරණං, ~ කුසලස්ස උපසම්පදා,

Not doing any bad deeds, undertaking wholesome deeds,

sacittapariyodapanam ~ etaṃ Buddhāna' sāsanam. [183]

සචිත්තපරියෝදපනං ~ ඒතං බුද්ධානසාසනං.

and purifying one's mind this is the teaching of the Buddhas.

Khantī paramaṃ tapo titikkhā, ~ Nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā.

ඛන්ති පරමං තපෝ තිතික්ඛා, ~ නිබ්බානං පරමං වදන්ති බුද්ධා.

Forbearing patience is the supreme austerity, Nibbāna is supreme say the Buddhas.

Na hi pabbajito parūpaghāti, ~ samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto. [184]

න හි පබ්බජිතෝ පරූපඝාති, ~ සමණෝ හෝති පරං විහේට්ඨයන්තෝ.

One gone forth does not hurt another, (nor does) an ascetic harass another.

Anūpavādo, anūpaghāto, ~ pātimokkhe ca saṃvaro,

අනුපවාදෝ, අනුපඝාතෝ, ~ පාතිමොක්ඛේ ච සංවරෝ,

Not finding fault, not hurting, restraint in regard to the precepts,

mattaññutā ca bhattasmim, ~ pantañ-ca sayanāsanam,
මන්නඤ්ඤා ච භත්තස්මිං, ~ පන්නඤ්ඤව සයනාසනං,
knowing the correct measure in food, (living in) a remote dwelling place,

adhicitte ca āyogo ~ etaṃ Buddhāna' sāsanaṃ. [185]
අධිච්ඡිත්තේ ච ආයෝගෝ ~ ඒතං බුද්ධානසාසනං.
being devoted to meditation, this is the teaching of the Buddhas.

Sabbe saṅkhārā aniccā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ සඛාරා අනිච්චා ති, ~ යද, පඤ්ඤාය පස්සති,
All conditioned things are impermanent, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [277]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

Sabbe saṅkhārā dukkhā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ සඛාරා දුක්ඛා ති, ~ යද, පඤ්ඤාය පස්සති,
All conditioned things are suffering, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [278]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

Sabbe dhammā anattā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ ධම්මා අනත්තා ති, ~ යද, පඤ්ඤාය පස්සති,
All things are without a self, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [279]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

Bhavatu sabbamaṅgalam, ~ rakkhantu sabbadevatā,
භවතු සබ්බමංගලං, ~ රක්ඛන්තු සබ්බදේවතා,
May there be every blessing, and may all of the gods protect you,

sabbabuddhānubhāvena ~ sadā sotthi bhavantu te!
සබ්බබුද්ධානුභාවෙන ~ සද, සොත්ථි භවන්තු තෝ!
by the power of all the Buddhas may you be safe forever!

Sunday - ඉරිදි

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, ~ rakkhantu sabbadevatā,
භවතු සබ්බමාṅගලං, ~ රක්ඛන්තු සබ්බදේවතා,
May there be every blessing, and may all of the gods protect you,

sabbadhammānubhāvena ~ sadā sotthi bhavantu te!
සබ්බද්ධමානුභාවෙන ~ සද, සොත්ථි භවන්තු තේ!
by the power of all that is Dhamma may you be safe forever!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, ~ rakkhantu sabbadevatā,
භවතු සබ්බමාṅගලං, ~ රක්ඛන්තු සබ්බදේවතා,
May there be every blessing, and may all of the gods protect you,

sabbasaṅghānubhāvena ~ sadā sotthi bhavantu te!
සබ්බසංගමානුභාවෙන ~ සද, සොත්ථි භවන්තු තේ!
by the power of the whole Sangha may you be safe forever!

ABHAYAPARITTAṀ

අභයපරිත්තං

THE FEARLESS SAFEGUARD

Yan-dunnimittam avamaṅgalañ-ca, ~ yo cāmanāpo sakunassa saddo,
යන්දුන්තිමිත්තං අවමඩ්ගලඤ්ච, ~ යෝ චාමනාපෝ සකුන්ස්ස සද්දෝ,
Whatever bad sign, inauspicious event, or whatever ominous bird shriek there is,

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ ~ Buddhānubhāvena vināsamentu!
පාපග්ගහෝ දුස්සුපිනං අකන්තං ~ බුද්ධානුභාවෙන විනාසමෙත්තු!
also evil planets, and unpleasant dreams, may they perish through the power of the Buddha!

Yan-dunnimittam avamaṅgalañ-ca, ~ yo cāmanāpo sakunassa saddo,
යන්දුන්තිමිත්තං අවමඩ්ගලඤ්ච, ~ යෝ චාමනාපෝ සකුන්ස්ස සද්දෝ,
Whatever bad sign, inauspicious event, or whatever ominous bird shriek there is,

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ ~ Dhammānubhāvena vināsamentu!
පාපග්ගහෝ දුස්සුපිනං අකන්තං ~ ධම්මානුභාවෙන විනාසමෙත්තු!
also evil planets, and unpleasant dreams, may they perish through the power of the Dhamma!

Yan-dunnimittam avamaṅgalañ-ca, ~ yo cāmanāpo sakunassa saddo,
යන්දුන්තිමිත්තං අවමඩිගලඤ්ච, ~ යෝ වාමනාපෝ සකුන්ස්ස සද්දෝ,
Whatever bad sign, inauspicious event, or whatever ominous bird shriek there is,

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ ~ Saṅghānubhāvena vināsamentu!
පාපග්ගහෝ දුස්සුපිතං අකන්තං ~ සඩ්ඝානුභාවේන විනාසමෙත්තු!
also evil planets, and unpleasant dreams, may they perish through the power of the Sangha!

Dukkappattā ca niddukkhā, ~ bhayappattā ca nibbhayā,
දුක්ඛප්පත්තා ච නිද්දුක්ඛා, ~ භයප්පත්තා ච නිබ්භයා,
° May those who suffer be without suffering, may those who fear be without fear,

sokappattā ca nissokā ~ hontu sabbe pi pāṇino!
සෝකප්පත්තා ච නිස්සෝකා ~ හොන්තු සබ්බේ පි පාණිනෝ!
may those who grieve be without grief, may all living creatures be so!

Dānaṃ dadantu saddhāya, ~ sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
දානං දදන්තු සද්ධාය, ~ සීලං රක්ඛන්තු සබ්බදා,
You should give gifts with confidence, protect your virtue at all times,

bhāvanābhiratā hontu, ~ gacchantu devatāgatā.
භාවනාභිරතා හොන්තු, ~ ගච්ඡන්තු දේවතාගතා.
find delight in meditation, and (after death) go to the gods.

Sabbe Buddhā balappattā, ~ Paccekānañ-ca yaṃ balaṃ
සබ්බේ බුද්ධා බලප්පත්තා, ~ පච්චේකානඤ්ච යං බලං
All the Buddhas' strength, and whatever strength the Individual Buddhas

Arahantānañ-ca tejena ~ rakkhaṃ bandhāma sabbaso!
අරහන්තානඤ්ච තේජේන ~ රක්ඛං බන්ධාම සබ්බසෝ!
and Worthy Ones have, by that power we bind this protection in every way!

Ākāsaṭṭhā ca bhumaṭṭhā... (p. 75)
ආකාසට්ඨා ච භුමට්ඨා... (පිතු 75)

AVASĀNAM

අවසානං

AVASĀNAM 1

අවසානං 1

CONCLUSION 1

DHAMMAPADAGĀTHĀ

ධම්මපදගාථා

VERSES FROM THE DHAMMAPADA

Sabbapāpassa akaraṇaṃ, ~ kusalassa upasampadā,
සබ්බපාපස්ස අකරණං, ~ කුසලස්ස උපසම්පදා,
Not doing any bad deeds, undertaking wholesome deeds,

sacittapariyodapanam ~ etaṃ Buddhāna' sāsanam. [183]
සචිත්තපරියෝදපනං ~ ඒතං බුද්ධානසාසනං.
and purifying one's mind, this is the teaching of the Buddhas.

Khantī paramaṃ tapo titikkhā, Nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā.
ඛන්ති පරමං තපෝ තිතික්ඛා, නිබ්බානං පරමං වදන්ති බුද්ධා.
Forbearing patience is the supreme austerity, Nibbāna is supreme say the Buddhas.

Na hi pabbajito parūpaghāti, samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto. [184]
න හි පබ්බජිතෝ පරූපඝාති, සමණෝ හෝති පරං විභේදයන්තෝ.
One gone forth does not hurt another, (nor does) an ascetic harass another.

Anūpavādo, anūpaghāto, ~ pātimokkhe ca saṃvaro,
අනුපවාදෝ, අනුපඝාතෝ, ~ පාතිමොක්ඛේ ච සංවරෝ,
Not finding fault, not hurting, restraint in regard to the precepts,

mattaññutā ca bhattasmiṃ, ~ pantañ-ca sayanāsanam,
මත්තඤ්ඤා ච භත්තස්මිං, ~ පන්තඤ්ච සයනාසනං,
knowing the correct measure in food, (living in) a remote dwelling place,

adhicitte ca āyogo ~ etaṃ Buddhāna' sāsanam. [185]
අධිචිත්තේ ච ආයෝගෝ ~ ඒතං බුද්ධානසාසනං.
being devoted to meditation, this is the teaching of the Buddhas.

Avasānaṃ - අවසානං

Sabbe saṅkhārā aniccā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ සඛාරා අනිච්චා ති, ~ යද, පඤ්ඤාය පස්සති,
All conditioned things are impermanent, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [277]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

Sabbe saṅkhārā dukkhā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ සඛාරා දුක්ඛා ති, ~ යද, පඤ්ඤාය පස්සති,
All conditioned things are suffering, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [278]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

Sabbe dhammā anattā ti, ~ yadā paññāya passati,
සබ්බේ ධම්මා අනත්තා ති, ~ යද, පඤ්ඤාය පස්සති,
All things are without a self, when one sees this with wisdom,

atha nibbindati dukkhe ~ esa maggo visuddhiyā. [279]
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ ~ ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා.
then one grows tired of suffering, this is the path to purity.

AVASĀNAṀ 2

අවසානං 2

CONCLUSION PART 2

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, ~ rakkhantu sabbadevatā,
භවතු සබ්බමඤ්චලං, ~ රක්ඛන්තු සබ්බදේවතා,
May there be every blessing, and may all of the gods protect you,

sabbabuddhānubhāvena ~ sadā sotthi bhavantu te!
සබ්බබුද්ධානුභාවේන ~ සද, සොත්ථි භවන්තු තෝ!
by the power of all the Buddhas may you be safe forever!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, ~ rakkhantu sabbadevatā,
භවතු සබ්බමඤ්චලං, ~ රක්ඛන්තු සබ්බදේවතා,
May there be every blessing, and may all of the gods protect you,

Avasānaṃ - අවසානං

sabbadhammānubhāvena ~ sadā sotthi bhavantu te!

සබ්බද්ධ්‍යානුභාවෙන ~ සද, සොත්ථි භවන්තු තෝ!

by the power of all that is Dhamma may you be safe forever!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, ~ rakkhantu sabbadevatā,

භවතු සබ්බමංගලං, ~ රක්ඛන්තු සබ්බදේවතා,

May there be every blessing, and may all of the gods protect you,

sabbasaṅghānubhāvena ~ sadā sotthi bhavantu te!

සබ්බසංග්‍හානුභාවෙන ~ සද, සොත්ථි භවන්තු තෝ!

by the power of the whole Sangha may you be safe forever!

AVASĀNAṃ 3

අවසානං 3

CONCLUSION PART 3

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā ~ devā nāgā mahiddhikā,

ආකාසට්ඨා ච භූමිමට්ඨා ~ දේවා නාගා මහිද්ධිකා,

May those powerful gods and nāgas stationed in the sky or on the earth,

puññaṃ taṃ anumoditvā ~ ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ!

පුඤ්ඤං තං අනුමෝදිත්වා ~ චිරං රක්ඛන්තු සාසනං!

having rejoiced in this merit protect the teaching for a long time!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā ~ devā nāgā mahiddhikā,

ආකාසට්ඨා ච භූමිමට්ඨා ~ දේවා නාගා මහිද්ධිකා,

May those powerful gods and nāgas stationed in the sky or on the earth,

puññaṃ taṃ anumoditvā ~ ciraṃ rakkhantu desanaṃ!

පුඤ්ඤං තං අනුමෝදිත්වා ~ චිරං රක්ඛන්තු දේසනං!

having rejoiced in this merit protect the preaching for a long time!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā ~ devā nāgā mahiddhikā,

ආකාසට්ඨා ච භූමිමට්ඨා ~ දේවා නාගා මහිද්ධිකා,

May those powerful gods and nāgas stationed in the sky or on the earth,

puññaṃ taṃ anumoditvā ~ ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ!-ti

පුඤ්ඤං තං අනුමෝදිත්වා ~ චිරං රක්ඛන්තු මං පරන්ති

having rejoiced in this merit protect me and others for a long time!

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, ~ sukhitā hontu ñātayo!

ඉදං මේ ඤාතීනං හෝතු, ~ සුඛිතා හොත්තු ඤාතයෝ!

May this (merit) go to my relatives, may my relatives be happy!

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, ~ sukhitā hontu ñātayo!

ඉදං මේ ඤාතීනං හෝතු, ~ සුඛිතා හොත්තු ඤාතයෝ!

May this (merit) go to my relatives, may my relatives be happy!

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, ~ sukhitā hontu ñātayo!

ඉදං මේ ඤාතීනං හෝතු, ~ සුඛිතා හොත්තු ඤාතයෝ!

May this (merit) go to my relatives, may my relatives be happy!

Iminā puññakammena ~ upajjhāyā guṇuttarā,

ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මේන ~ උපජ්ඣධායා ගුණුත්තරා,

By this meritorious deed may my highly virtuous preceptors,

ācariyūpakārā ca, ~ mātā pitā piyā mamaṃ, [1]

ආචරීයුපකාරා ච, ~ මාතා පිතා පියා මමං,

teachers, and other helpers, my dear mother and father,

Suriyo Candimā rājā, ~ guṇavantā narā pi ca,

සූරියෝ චන්දිමා රාජා, ~ ගුණවන්තා නරා පි ච,

the Sun and Moon kings, and also other virtuous beings,

brahmā mārā ca indrā ca, ~ lokapālā ca devatā, [2]

බ්‍රහ්මා මාරා ච ඉන්ද්‍රා ච, ~ ලෝකපාලා ච දේවතා,

brahmās, māras, and indras, and (all) world-protecting gods,

Yamo mittā manussā ca ~ majjhaṭṭhā verikāpi ca,

යමෝ මිත්තා මනුස්සා ච ~ මජ්ඣඤ්ඤා වේරිකාපි ච,

Yama, friendly humans, neutral persons, and also foes,

sabbe sattā sukhī hontu ~ puññāni pakatāni me. [3]

සබ්බේ සත්තා සුඛී හොත්තු ~ පුඤ්ඤානි පකතානි මේ.

may all beings be happy with these my natural merits.

Sukhañ-ca tividhaṃ dentu ~ khippaṃ pāpe yathā matam,

සුඛඤ්ච තිවිධං දෙන්තු ~ ඛිප්පං පාපේ යථා මතං,

° By these meritorious deeds, by this dedication, may bad deeds

iminā puññakammena ~ iminā uddisena ca. [4]

ඉමිනා පුඤ්ඤකම්මෙන ~ ඉමිනා උද්දිසෙන ච.

be as though dead, and may (these merits) give the threefold happiness.

Khippāhaṃ sulabhe ceva ~ taṇhupādānachedana,

ඛිප්පාහං සුලභේ චේව ~ තණ්හපාදානචේදන,

May I quickly and easily (see the) cutting off of craving and attachment,

ye santāne hīnā dhammā ~ yāva Nibbānato mamaṃ, [5]

යේ සන්තානේ හීනා ධම්මා ~ යාව නිබ්බානතෝ මමං,

and the whole succession of low things until I arrive at Nibbāna,

nassantu sabbadā yeva ~ yattha jāto bhava bhava.

නස්සන්තු සබ්බදා යේව ~ යන්ථ ජාතෝ භවේ භවේ.

may (these things) be destroyed every day in whatever existence I am born.

Ujucitto satipañño, ~ sallekho viriyavāminā, [6]

උජුචිත්තෝ සතිපඤ්ඤෝ, ~ සල්ලේඛෝ විරියවාමිනා,

Upright mind, mindfulness, wisdom, austerity, and energy, by these (qualities),

mārā labhantu nokāsaṃ ~ kātuñ-ca viriyesu me,

මාරා ලභන්තු නෝකාසං ~ කාතුඤ්ච විරියේසු මේ,

may the māras find no room to do (anything) about my energy,

Buddho dīpavaro nātho, ~ Dhammo nātho varuttamo, [7]

බුද්ධෝ දීපවරෝ නාථෝ, ~ ධම්මෝ නාථෝ වරුත්තමෝ,

The Buddha is an excellent light, a protector, the Dhamma is the greatest, most excellent protector,

nātho Paccekasambuddho, ~ Saṅgho nāthottaro mamaṃ,

නාථෝ පච්චේකසම්බුද්ධෝ, ~ සඬ්ඝෝ නාථොත්තරෝ මමං,

the Independent Sambuddha is my protector, the Sangha is the greatest protector for me,

tejottamānubhāvena ~ mārokāsaṃ labhantu mā. [8]

තේජොත්තමානුභාවෙන ~ මාරෝකාසං ලභන්තු මා.

by this highly resplendent power may the māras find no room.

OVĀDAM

ඕවාදං

ADVICE

(SENIOR MONK ONLY)

Appamādena bhikkhave sampādettha:

අප්පමාදේන භික්ඛවේ සම්පාදේථ:

Strive on, monks, with heedfulness:

Buddhuppādo dullabho lokasmiṃ,

බුද්ධුප්පාදෝ දුල්ලහෝ ලෝකස්මිං,

the arising of a Buddha in this world is rare,

manussattā paṭilābho dullabho,

මනුස්සත්තා පටිලාහෝ දුල්ලහෝ,

acquiring a human existence is rare,

dullabhā saddhā sampatti,

දුල්ලහා සද්ධා සම්පත්ති,

gaining confidence is rare,

pabbajitabhāvo dullabho,

පබ්බජිතභාවෝ දුල්ලහෝ,

being one gone forth is rare,

Saddhammasavanaṃ atidullabham.

සද්ධම්මසවනං අතිදුල්ලහං.

hearing the True Dhamma is extremely rare.

Evaṃ divase divase ovādī:

ඒවං දිවසේ දිවසේ ඕවාදී:

So day in and day out he advised them thus (saying):

"Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo vayadhammā saṅkhārā,

"හන්ද දානි භික්ඛවේ ආමන්තයාමි වෝ වයධම්මා සංඛාරා,

"Come now, monks, for I tell you (all) conditioned things are subject to decay,

appamādena sampādettha!"

අප්පමාදේන සම්පාදේථ!"

strive on with heedfulness!"

Avasānaṃ - අවසානං

VAJJAPAKĀSANAṃ

වජ්ජපකාසනං

CONFESSION OF FAULTS

Kāyena vācā cittaṇa ~ pamādena mayā kataṃ,

කායේන වාචා චිත්තේන ~ පමාදේන මයා කතං,

° For any transgression I have committed through heedlessness, by way of body,

accayaṃ khama me bhante, ~ bhūripañña Tathāgata.

අච්චයං ඛම මේ භන්තේ, ~ භූරිපඤ්ඤ නථාගත.

speech, or mind, please forgive me, Venerable Sir, Realised One, O greatly wise.

Kāyena vācā cittaṇa ~ pamādena mayā kataṃ,

කායේන වාචා චිත්තේන ~ පමාදේන මයා කතං,

° For any transgression I have committed through heedlessness, by way of body,

accayaṃ khama me Dhamma ~ sandiṭṭhika, akālika.

අච්චයං ඛම මේ ධම්ම ~ සන්දිට්ඨික, අකාලික.

speech, or mind, please forgive me, O Dhamma, which leads on, not subject to time.

Kāyena vācā cittaṇa ~ pamādena mayā kataṃ,

කායේන වාචා චිත්තේන ~ පමාදේන මයා කතං,

° For any transgression I have committed through heedlessness, by way of body,

accayaṃ khama me Saṅgha, ~ puññakkhettaṃ anuttara.

අච්චයං ඛම මේ සඨස, ~ පුඤ්ඤක්ඛේතනං අනුත්තර.

speech, or mind, please forgive me, O Saṅgha unsurpassed field of merit.

Okāsa vandāmi bhante,

ඕකාස වන්දමි භන්තේ,

With your consent, Venerable Sir, I worship you,

(Sukhi hotha!)

(සුඛි හෝථ!)

(May you be happy!)

Mayā kataṃ puññaṃ sāmīnā anumoditabbaṃ,

මයා කතං පුඤ්ඤං සාමීනා අනුමෝදිතබ්බං,

If any merit has been made by me I share it with my lord,

(Sādhu! Sādhu! Anumodāmi,)

(සාධු, සාධු, අනුමෝදමි,)

(Surely! Surely! I share in it,)

Saminā kataṃ puññaṃ mayāṃ dātabbaṃ,

සමිතා කතං පුඤ්ඤම මයං දානබ්බං,

The merit made by my lord should be shared with us,

(Sādhu! Anumoditabbaṃ,

සාධු, අනුමෝදිතබ්බං,

(Surely! You should share in it,)

Sādhu! Sādhu! Anumodāmi,

සාධු, සාධු, අනුමෝදමි,

Surely! Surely! I share in it,

Okāsa dvarattayena kataṃ sabbaṃ aparādaṃ khamatha me bhante,

මිකාස ද්වරත්තයේන කතං සබ්බං අපරාදං බමථ මේ භත්තේ,

Please consent to forgive me, Venerable Sir, for any offences I have committed by way of the three doors (of body, speech, or mind),

(Khamāmi, khāmitabbaṃ!)

(බමාමි, බමිතබ්බං!)

(I forgive you, you should forgive me!)

Okāsa khamāmi bhante!

මිකාස බමාමි භත්තේ!

With consent, I forgive you, Venerable Sir!

VUDDHIPATTHĀNAM

වුද්ධිපත්ථානං

BENEDICTION

Abhivādanasīlissa ~ niccaṃ vaddhā pacāyino,

අභිවාදනසීලිස්ස ~ නිච්චං වද්ධා පචායිනෝ,

For one in the habit of constantly worshipping respectable elders,

cattāro dhammā vaḍḍhanti ~ āyu, vaṇṇo, sukhaṃ, balaṃ.

චත්තාරෝ ධම්මා වඩ්ඪන්ති ~ ආයු, වණ්ණෝ, සුඛං, බලං.

four things increase ~ length of life, beauty, happiness, and strength.

Āyurārogyasampatti ~ saggasampatti-m-eva ca,

ආයුරාරෝග්‍යසම්පත්ති ~ සග්ගසම්පත්තිමේව ච,

The attainment of long life and health, ~ the attainment of heaven,

atho Nibbānasampatti ~ iminā te samijjhatu!

අථෝ නිබ්බානසම්පත්ති ~ ඉමිනා තේ සමිජ්ඣතු!

and then the attainment of Nibbāna ~ may you be successful in this!