



## **EVENING PUJA AND CHANTING**

සවස තෙරුවන් නැමදීම සහ වන්දනාව



SHANTHI VIHARA, NOTTINGHAM



තෙරුවන් නමස්කාර කිරීම  
BOWING TO THE TRIPLE GEM

බුද්ධිං නමාමි

**Buddhan namāmi (Bow)**

Homage to the Buddha

ධම්මං නමාමි

**Dhamman namāmi (Bow)**

Homage to the Dhamma

සංඝං නමාමි

**(Bow)**

**Sanghan namāmi**

Homage to the Sangha

අහං චන්දාමි සබ්බදා

**Ahan vandāmi sabbadā**

My homage to the triple gem forever

සාධු! සාධු! සාධු!

**Sādhu Sādhu Sādhu**

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

**Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa**

**Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa**

**Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa**

Homage to him, the blessed One, the exalted One and the fully Enlightened One.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

**Buddham saranam gacchāmi**

I go to the Buddha as my refuge

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

**Dhammam saranam gacchāmi**

I go to the Dhamma as my refuge

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

**Sangham saranam gacchāmi**

I go to the Sangha as my refuge

දුතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

**Dutiyampi buddham saranam gacchāmi**

For the second time, I go to the Buddha as my refuge

දුතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

**Dutiyampi dhammam saranam gacchāmi**

For the second time, I go to the Dhamma as my refuge

දුතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

**Dutiyampi sangham saranam gacchāmi**

For the second time, I go to the Sangha as my refuge

තතියමිපි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි

**Tatīyampi buddham saranam gacchāmi**

For the third time, I go to the Buddha as my refuge

තතියමිපි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි

**Tatīyampi dhammam saranam gacchāmi**

For the third time, I go to the Dhamma as my refuge

තතියමිපි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

**Tatīyampi sangham saranam gacchāmi**

For the third time, I go to the Sangha as my refuge

**පඤ්ච ජීලස PAÑCA SĪLA (Five Precepts)**

පාණානිපානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

**Pānātipātā vēramanī sikkhāpadan samādiyāmi**

I undertake the precept to refrain from destroying living creatures.

අදින්නාදානා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

**Adinnādānā vēramanī sikkhāpadan samādiyāmi**

I undertake the precept to refrain from taking that which is not given.

කාමේසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

**Kāmēsu micchācārā vēramanī sikkhāpadan samādiyāmi**

I undertake the precept to refrain from sexual misconduct.

මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

**Musāvādā vēramanī sikkhāpadan samādiyāmi**

I undertake the precept to refrain from incorrect speech.

සුරාමේරය මජ්ඣපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

**Surāmēraya majja pamādatthānā vēramanī sikkhāpadam samādiyāmi**

I undertake the precept to refrain from intoxicating drinks and drugs which lead to carelessness.

**බුද්ධ වන්දනා BUDDHA VANDANA (Homage to the Buddha)**

ඉතිපි සෝ භගවා අරහං සමිමා සමිබුද්ධෝ, විජ්ජාචරණා සමිපන්නෝ, සුගතෝ ලෝකවිදු, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී, සන්ථා දේව මනුස්සානං බුද්ධෝ භගවාති.

**Itipi so bhagavā arahan, sammā sambuddho, vijjā carana sampanno,**

Such indeed is the blessed one, Exalted, fully enlightened, endowed with clear vision and virtuous conduct,

**sugato, lokavidū, anuttaro purisadhamma sārati,**

sublime, the Knower of the worlds, the incomparable leader of men to be tamed,

**satthā dēva manussānan, buddho, bagavāti.**

the teacher of gods and men, enlightened and blessed.

බුද්ධං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි.

**Buddhan jīvita pariyantan saranan gacchāmi**

I go to the Buddha as my refuge to the end of my life.

යේ ච බුද්ධා අතීනා ච - යේ ච බුද්ධා අනාගතා

පච්චුප්පන්නා ච යේ බුද්ධා - අහං චන්දාමි සබ්බදා

**Yē ca buddhā atītā ca - yē ca buddhā anāgathā**

The Buddhas in the past, the Buddhas in the future,

**paccuppannā ca yē buddhā - ahan wandāmi sabbadā**

the Buddhas in the present, I shall respect you every day.

නත්ථි මේ සරණං අකද්දං - ඛුද්ධෝ මේ සරණං චරං  
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන - හෝතු මේ ජය මංගලං

**Natthi mē saranan aññan - buddhō mē saranan waran**

For me there is no other refuge, the Buddha is my matchless refuge;

**ēthēna sacca wajjēna - hotu mē jayamangalan**

by the power these words of truth, may joyous victory be mine.

උත්තමංගේන චන්දේහං - පාදපං සුවරුත්තමං  
ඛුද්ධේ යෝ ඛලිතෝ දෝසෝ - ඛුද්ධෝ ඛමතු නං මමං

**uttamangēna wandēhan - pādapan suwaruttaman**

With my forehead I pay reverence, to the dust at his feet;

**buddhē yo kalitho doso - buddho khamatutan maman.**

if buddha, I have wronged by mistake, may the buddha forgive me.

**ධම්ම චන්දනා DHAMMA VANDANA (Homage to the Dhamma)**

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ, සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ,  
ඒහිපස්සිකෝ ඕපනයිකෝ, පච්චන්තං චේදිතඛිඛෝ  
චිකද්දංගිති.

**Svākkhāto Bhagavatā dhammo, sanditthiko, akāliko,**

Well expounded is the dhamma by the blessed One, directly visible, immediately effective,

**ehipassiko, opanayiko, paccattam veditabbo viññūhīti.**

inviting one to come and see, leading onwards, to be personally realised by the wise.

ධම්මං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි.

**Dhamman jīvita pariyantan saranan gacchāmi**

I go to the Dhamma as my refuge to the end of my life.

යේ ච ධම්මා අනිතා ච - යේ ච ධම්මා අනාගතා  
පච්චුප්පන්නා ච යේ ධම්මා - අහං චන්දාමි සබ්බදා

**Yē ca dhammā atitā ca - yē ca dhammā anāgathā**

The dhammas in the past, the dhammas in the future,

**paccuppannā ca yē dhammā - ahan wandāmi sabbadā**

the dhammas in the present, I shall respect you every day.

නන්ථි මේ සරණං අකද්දං - ධම්මෝ මේ සරණං වරං  
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන - හෝතු මේ ජය මංගලං

**Natthi mē saranan aññan - dhammo mē saranan waran**

For me there is no other refuge, the Dhamma is my matchless refuge;

**ētēna sacca wajjēna - hotu mē jayamangalan**

by the power of these words of truth, may joyous victory be mine.

උත්තමංගේන වන්දේහං - ධම්මං ච තිව්ධං වරං  
ධම්මේ යෝ ඛලිතෝ දෝසෝ - ධම්මෝ ඛමතු නං මමං

**uttamangēna wandēhan - dhammañca tividan waran**

With my forehead I pay reverence, to the matchless threefold Dhamma,

**dhammē yo kalitho doso - dhammañca tividan waran**

if I have done wrong to the Dhamma, may the Dhamma forgive me.

**සංඝ වන්දනා SANGHA VANDANA (Homage to the Sangha)**

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
ඤ්ඤපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ  
සාමීච්චපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ

යද්දං චන්තාරි පුරිස යුගානි, අට්ඨපුරිස පුග්ගලා, ඒස  
භගවතෝ සාවක සංඝෝ, ආභුතෙය්‍යෝ පාභුතෙය්‍යෝ,  
දක්ඛිණෙය්‍යෝ අකද්ද්ද්විකරණීය්‍යෝ, අනුත්තරං  
පුකද්ද්දක්ඛේතං ලෝකස්සානි.

**Supaṭipanno Bhagavato sāvaka sangho.**

Of good conduct is the disciples of the blessed one.

**Ujupaṭipanno Bhagavato sāvaka sangho.**

Of upright conduct is the disciples of the blessed one.

**Ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvaka sangho.**

Of wise conduct is the disciples of the blessed one.

**Sāmīcipaṭipanno Bhagavato sāvaka sangho.**

Of gentle conduct is the disciples of the blessed one.

**Yadidam cattāri purisayugāni, aṭṭha purisa puggalā,**

these four pairs of persons, the eight kinds of individuals

**ēsa Bhagavato sāvaka sangho;**

The disciples of the blessed one

**āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo, anjalikaranīyo,**

are worthy of gifts, Worthy of hospitality, Worthy of offerings, Worthy of respect;

**anuttaram puññakkhetan lokassā ti.**

is an incomparable field of merit to the world.

සංඝං ජීවිත පරියන්තං සරණං ගච්ඡාමි.

**Sanghan jīvita pariyantan saranan gacchāmi**

I go to the Sangha as my refuge to the end of my life.

යේ ච සංඝා අනිතා ච - යේ ච සංඝා අනාගතා

පච්චුප්පන්නා ච යේ සංඝා - අහං චන්දාමි සඛිබදා

**Yē ca sanghā atītā ca - yē ca sanghā anāgatā**

The Noble disciples in the past, the noble disciples in the future,

**paccuppanā ca yē sanghā - ahan wandāmi sabbadā**

the noble disciples in the present, I shall respect you every day.

නන්ථි මේ සරණං අකද්දකදං - සංඝේ මේ සරණං වරං

ඒතේන සච්ච චජ්ජේන - හෝතු මේ ජය මංගලං

**Natthi mē saranan aññan - sanghō mē saranan waran**

For me there is no other refuge, the Sangha is my matchless refuge;

**ētēna sacca wajjēna - hotu mē jayamangalan**

by the power if these words, may joyous victory be mine.

උත්තමංගේන චන්දේහං - සංඝං ච නිව්ඛේනමං

සංඝේ යෝ බලිතෝ දෝසෝ - සංඝෝ බමතු නං මමං

**uttamangēna wandēhan - sanghañca tividdottaman**

With my forehead I pay reverence, to the matchless threefold Sangha,

**sanghē yo kalitho doso - sangho khamatu tan maman.**

If I have wronged by mistake, may the Sangha forgive me.

සියල්ල එකට සිහි කිරීම Recollection of all together

ඉද්ධ ධම්මා ච පච්චේක - ඉද්ධ සංඝා ච සාමිකා  
දාසෝවා හස්මි මේතේසං - ගුණං ධාතු සිරේ සදා

**Buddha dhamma ca paccēka - buddha sangha ca sāmikā**

The buddha, the Dhamma, the private Buddhas and the Sangha are my lords;

**Dasova hasmi mētēsan - gunan thātu sirē sadā**

and I am their servant. May I recollect their excellence.

තිසරණං තිලක්ඛණුපේනං - නිබ්බාණාමන්තිමං සුඛං  
සුවන්දේ සිරසා නිව්චං - ලබාමි තිව්ධාමහං

**Tisaranan tilakkhanūpētan - nibbāna mantiman sukhan**

The three refuges, imbued with three signs, Nibbana the ultimate happiness,

**Suwandē sirasā niccan - labhāmi tividhāmahan**

I always revere them; may I gain the threefold happiness.

තිසරණං ච සිරේ ධාතු - සිරේ ධාතු තිලක්ඛණං  
උපෙක්ඛා ච සිරේ ධාතු - නිබ්බාණං ධාතු මේ සිරේ

**Tisaranañca sire thātu - sirē thātu tilakkhanan**

May the three refuges be on my head - and may the three signs be on my head,

**Upekkhā ca sirē thātu - nibbānan thātu mē sire**

May the may equanimity be on my head, - and may the Nibbana so be on my head.

ඉද්ධේ සකරුණෝ වන්දේ - ධම්මේ පච්චේක සම්ඉද්ධේ  
සංඝේච සිරසායේච - තිධානිව්ච නමාමහං

**Buddhē sakarunē vandē - dhammē paccēka sambuddhē**

homage to the compassionate Buddha, - to the Dhamma, to the private buddhas;

**Sanghē ca sirasāyēwa - Tidhā nicca namāmahan**

And to the Sangha, with my forehead - I always pay threefold reverence.

නමාමි සත්ථුනෝවාදු - අප්පමාදු වචනන්තිමං  
සබ්බේපි චේතියේ වන්දේ - උපජ්ඣධාවරියේ මමං  
මය්හං පනාම තෝපේන - චිත්තං පාපේහි මුඤ්ඤිතංති.

**Namāmi satthunovāda - appamāda vacanantiman**

Homage to the teachings of the Buddha, - to earnestness the last exhortation,

**Sabbēpi cētiyē vandē - upajjācariyē maman**

to all the shrines, - to my preceptors and teachers

**Mayihanpanāma tējēna - cittan papēhi muñcitan.**

By dint of this salutation, - may my mind be free from evil.

නමාමි බුද්ධං ගුණසාගරන්තං  
සත්තා සදා භොන්තු සුඛි අවේරා  
කායෝ පිගුච්ඡෝ සකලෝ දුගන්ධෝ  
ගච්ඡන්ති සබ්බේ මරණං අහං ච

**Namāmi Buddhan guṇa sāgarantan**

I worship the Buddha, the ocean of virtues.

**Sattā sadā hontu sukhī avērā**

May all beings be happy and free from enmity.

**Kāyo jiguccho sakalo dugandho**

The body is repulsive and full of bad smell.

**Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañ ca**

All beings, including myself must die.

නමාමි ධම්මං සුගතේන දේසිතං  
සත්තා සදා භොන්තු සුඛි අවේරා  
කායෝ පිගුච්ඡෝ සකලෝ දුගන්ධෝ  
ගච්ඡන්ති සබ්බේ මරණං අහං ච

**Namāmi Dhamman sugatēna dēsitan**

Homage to the Dhamma, preached by the Buddha.

**Sattā sadā hontu sukhī avērā**

May all beings be happy and free from enmity.

**Kāyo jiguccho sakalo dugandho**

The body is repulsive and full of bad smell.

**Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañ ca**

All beings, including myself must die.

නමාමි සංඝං මුනිරාජ සාවකං  
සන්නා සදා භොන්තු සුඛි අවේරා  
කායෝ ජිගුච්ඡෝ සකලෝ උගන්ධෝ  
ගච්ඡන්ති සබ්බේ මරණං අහං ච

**Namāmi Saṅghan Munirāja sāvakan**

Homage to the Saṅgha, the disciples of the Buddha

**Sattā sadā hontu sukhī avērā**

May all beings be happy and free from enmity.

**Kāyo jiguccho sakalo dugandho**

The body is repulsive and full of bad smell.

**Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañ ca**

All beings, including myself must die.

ත්‍රිවිධ වෛර්‍ය වන්දනාව

*Homage to the three main objects of veneration*

වන්දාමි චේතියං සබ්බං - සබ්බ ධානේසු පනිට්ඨිතං  
සාරීරික ධාතු මහා ඛෝධිං - බුද්ධ රූපං සකලං සදා

**Vandāmi cētiyan sabban - Sabbāṭhānēsu patiṭṭhitan**

I pay reverence to every shrine that may stand in any place

**Sārīrikadhātu Mahā Bodhin - Buddharūpan sakalan sadā**

the bodily relics, the Bodhi tree, and all statues of the Buddha.

ඛෝධි වන්දනාය *Homage to the noble Bodhi Tree*

යස්ස මුලේ නිසින්තෝච - සබ්බාරි විජයං අකා  
පන්නෝ සබ්බඤ්ඤානං සන්ථා - වන්දේ නං ඛෝධි පාදපං

**Yassa mūlē nisinnova - Sabbāri vijayan akā**

Seated at whose base, the Buddha overcame all foes,

**Patto sabbaññutan satthā - Vandē tan Bodhi pādapan**

attained omniscience; I pay my respect to that very Bodhi Tree.

ඉමේ ඒනේ මහා ඛෝධි - ලෝක නාථේන පුජිතා  
අහංපි තේ නමස්සාමි - ඛෝධි රාජා නමන්ථු තේ

## Imē ētē mahā Bodhi - Loka nāthēna pūjitā

These great Bodhi trees, venerated by the Buddha, (the conqueror of the world)

## Ahaṃpi tē namassāmi - Bodhirājā namatthu tē.

I too, shall respect you; May my homage be to you — O, Great Bodhi Tree.

### ආමිස පූජා AMISA-PŪJĀ - MATERIAL OFFERINGS

(Only chant verses for what you are offering)

#### පහන් පූජාව *Offering of Lights*

සුභසාරප්පදින්තේන - දිපේන නමධංසිනා  
නිලෝක දීපං සම්බුද්ධං - පූජයාමි තමෝනුදං

#### Ghanasārappa dittēna - Dīpēna tamadhansinā

With brightly shining light, gloom is abolished.

#### Tilokadīpan sambuddhan - Pūjayāmi tamonudan

I revere the Buddha, the light of the three worlds, who dispels the darkness of ignorance.

#### සුවඳ දුම් පූජාව *Offering of Incense*

සුගන්ධිකාය වදනං - අනන්ත ගුණගන්ධිනා  
සුගන්ධිනාහං ගන්ධේන - පූජයාමි තථාගතං

#### Sugandikāya vadanān - Ananta gunagandinā

fragrant of face and form, Perfumed with infinite qualities,

#### Sugandināhan gandēna - pūjayāmi tathāgatan.

with incense, sweet and penetrating, I revere the Tathagatha.

#### මල් පූජාව *Offering of Flowers*

වණ්ණාගන්ධි ගුණෝපේතං - ඒතං කුසුම සන්තතිං  
පූජයාමි මුනින්දස්ස - සිරීපාද සරෝරුහේ

#### Vaṇṇagandha guṇopētan - ētan Kusuma santatin

fresh-hued and fragrant, this spread of flowers,

#### Pūjayāmi munindassa - Sirīpāda saroruhē

I offer at the sacred lotus Feet of the Noble Sage.

පුජේමි බුද්ධං කුසුමේනනේන - පුඤ්ඤේන මේතේන ලබාමි  
මොක්ඛං  
පුප්ඵං මිලායාති යථා ඉදං මේ - කායෝ නථා යාති විනාස භාවං

**Pujēmi Buddhān kusumēnanēna - Puññēna mētēna labhāmi  
mokkhan**

With flowers in great variety, I offer the Buddha, and by this merit may I gain release.

**Pupphaṃ milāyāti yathā idan mē - Kāyo tathā yāti  
vināsabhāvan**

Just as these flowers fade, so my body too will pass away.

**පැන් පුජා කිරීම Offering of water**

අධිවාසේතු නෝ භන්තේ - පානියං පරිකප්පිතං  
අනුකම්පං උපාදාය - පතිගණ්භාතු මුත්තමං

**Adhivāsētu no bhante - pāniyan parikappitan**

O, Blessed One, kindly take, this water, specially dedicated to you.

**Anukampan upādāya - patiganhātu muttaman**

Out of great compassion, would you accept it, The Noble one.

**ගිලන්පස පුජා කිරීම Offering of Medicinal drinks**

අධිවාසේතු නෝ භන්තේ - ගිලාන පච්චියං ඉමං  
අනුකම්පං උපාදාය - පතිගණ්භාතු මුත්තමං

**Adhivāsētu no bhante - Gilāna paccayan iman**

O, Blessed One, kindly take, this medicinal drink, specially dedicated to you

**Anukampan upādāya - patiganhātu muttaman**

Out of great compassion, would you accept it, The Noble one.

**සියළු දෑ පුජා කිරීම Offering all together**

අධිවාසේතු නෝ භන්තේ - සබ්බං සද්ධාය පුජිතං  
අනුකම්පං උපාදාය - පතිගණ්භාතු මුත්තමං

**Adhivāsētu no bhante - sabban saddhāya pūjitan**

O, Blessed One, kindly take, all these, offered with utmost devotion.

**Anukampan upādāya - patiganhātu muttaman.**

Out of great compassion, would you accept it, The Noble one.

**තෙරුවන් සමා කර ගැනීම**

Requesting forgiveness from the triple gem

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං  
අවිචයං ඛම මේ හන්තේ - භූරිපඤ්ඤා තථාගත

**Kāyēna vācā cittēna - pamādēna maya katan**

If by deeds, speech or thoughts, heedlessly, I have committed,

**Accayan khama mē bhantē - bhūripañña tathāgatha.**

any wrong-doing, Forgive me, O Venerable, O Victor, Greatly Wise!

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං  
අවිචයං ඛම මේ ධම්ම - සන්දිට්ඨික අකාලික

**Kāyēna vācā cittēna - pamādēna maya katan**

If by deeds, speech or thoughts, heedlessly, I have committed,

**Accayan khama mē Dhamma - sanditthika akālika.**

any wrong-doing, Forgive me Dhamma, Directly visible and immediately effective.

කායේන වාචා චිත්තේන - පමාදේන මයා කතං  
අවිචයං ඛම මේ සංඝ - සුපටිපන්න අනුත්තර

**Kāyēna vācā cittēna - pamādēna maya katan**

If by deeds, speech or thoughts, heedlessly, I have committed,

**Accayan khama mē sangha - supatipanna anuttara.**

any wrong-doing, Forgive me Sangha, endowed with good conduct and noble

**මියගිය කඳුවන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීම**

*Sharing merits with departed relatives.*

ඉදං මේ කඳුවන්නං භෝතු සුඛිතා භොන්තු කඳුතයෝ (තුන් වරක්)

**Idan mē ñātīnan hotu - sukītā hontu ñātayo** (Three times)

Let this merit accrue to my departed relatives and may they be happy.

දෙවියන්ට පින් අනුමෝදන් කිරීම  
Sharing merits with gods and all the beings.

එත්තාවතා ච අමිහේහි - සම්භතං පුඤ්ඤදු සම්පදං  
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු - සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

**Ettāvatā ca amhēhi - sambhatan puñña sampadan**

All the merits, thus, accumulated by us,

**Sabbe dēva anumōdantu - sabba sampatti siddhiya.**

May all the Devas share, For the acquisition of all kinds of happiness and prosperity.

එත්තාවතා ච අමිහේහි - සම්භතං පුඤ්ඤදු සම්පදං  
සබ්බේ භූතා අනුමෝදන්තු - සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

**Ettāvatāca amhēhi - sambhatan puñña sampadan**

All the merits, thus, accumulated by us,

**Sabbe bhutā anumōdantu - sabba sampatti siddhiya.**

May all the spirits share, for the acquisition of all kinds of happiness and prosperity.

එත්තාවතා ච අමිහේහි - සම්භතං පුඤ්ඤදු සම්පදං  
සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු - සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

**Ettāvatāca amhēhi - sambhatan puñña sampadan**

All the merits, thus, accumulated by us,

**Sabbe satthā anumōdantu - sabba sampatti siddhiya.**

May all the beings share, For the acquisition of all kinds of happiness and prosperity.

ආකාසට්ඨා ච භූමිමට්ඨා - දේවා නාගා මහිද්ධිකා  
පුඤ්ඤදුං නං අනුමෝදන්වා - චිරං රක්ඛන්තු ලෝක සාසනං

**Ākāsattha ca bhummatthā - dēvā nāgā mahiddhikā**

May all beings inhabiting space and earth, Dēvas, Nāgas, of mighty power,

**Puññan tan anumoditva - ciran rakkhantu sāsanam**

having shared this merit, long protect the dispensation.

ආකාසට්ඨා ච භූමිමට්ඨා - දේවා නාගා මහිද්ධිකා  
පුඤ්ඤදුං නං අනුමෝදන්වා - චිරං රක්ඛන්තු දේසනං

**Ākāsattha ca bhummatthā - dēvā nāgā mahiddhikā**

May all beings inhabiting space and earth, Dēvas, Nāgas, of mighty power,

**Puññan tan anumoditva - ciran rakkhantu dēsanān**

having shared this merit, long protect the teachings.

ආකාසට්ඨා ච භූමිමට්ඨා - දේවා නාගා මහිද්ධිකා  
පුඤ්ඤං තං අනුමෝදිත්වා - චිරං රක්ඛන්තු මං පරං

**Ākāsattha ca bhummatthā - dēvā nāgā mahiddhikā**

May all beings inhabiting space and earth, Dēvas, Nāgas, of mighty power,

**Puññan tan anumoditva - ciran rakkhantu man paran.**

having shared this merit, long protect me and others.

**ප්‍රාර්ථනා ASPIRATIONS**

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - මා මේ ඛාල සමාගමෝ  
සතං සමාගමෝ හෝතු - යාව නිබ්බාණ පත්තිසා

**Iminā puñña kammēna - mā mē bāla samāgamo**

By the grace of this merit that I have acquired, may I never follow the foolish;

**Satan samāgamo hotu - yāva nibbāna pattiyā.**

but only the wise until I realise the final happiness, the Nibbana.

ඉමාය ධම්මානුධම්ම පටිපත්තිසා ඩුද්ධං පුජේමි

**Imāya dhammānudhamma patipattiyā buddhan pūjēmi**

By this practice, in accordance with the Dhamma, I revere the Buddha

ඉමාය ධම්මානුධම්ම පටිපත්තිසා ධම්මං පුජේමි

**Imāya dhammānudhamma patipattiyā dhamman pūjēmi**

By this practice, in accordance with the Dhamma, I revere the Dhamma

ඉමාය ධම්මානුධම්ම පටිපත්තිසා සංඝං පුජේමි

**Imāya dhammānudhamma patipattiyā sanghan pūjēmi**

By this practice, in accordance with the Dhamma, I revere the Sangha.

අද්ධාය ඉමාය පටිපත්තිසා ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණමිනා  
පරිමුඤ්ඤිස්සාමි.

## **Addhāya imāya patipattiyā jāti jarā vyādhi maranamhā parimuncissāmi**

Actually, by living in this practice, I will free from birth, aging, illness and death, etc.

ඉදුං මේ පුඤ්ඤකම්මං ආසවක්ඛයාවහං හෝතු සබ්බ උක්ඛා පමුඤ්චතු.

## **Idam mē puñña kamman, āsavakkhayāvahan hōtu, sabba dukkhā pamuñcatu.**

May this merit help to remove the defilements; may I be free from all sufferings.

**බුද්ධානුස්සතිස BUDDHĀNUSSATI** Recollection of the Buddha.

බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච - අසුභං මරණස්සති  
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා - භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා

### **Buddhānussati mettā ca - asubhan maranassati**

The recollection of the Buddha, loving kindness, the unattractiveness (of the body) and mindfulness of death,

### **Iti imā caturārakkhā - bhikkhu bhāveyya sīlavā**

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

අනන්ත විත්තාර ගුණං - ගුණානෝනුස්සරං මුඛිං  
භාවෙය්‍ය බුද්ධිමා භික්ඛු - බුද්ධානුස්සතිමාදිතෝ

### **Ananta vittāra gunan - gunatorussaran munin**

Contemplating the infinite and extensive excellent qualities of the Buddha,

### **Bhāveyya buddhimā bhikkhu - Buddhānussati mādito**

An intelligent monk, first, should develop the recollection of the Buddha as follows;

සවාසනෝ කිලේසේසෝ - ඒතෝ සබ්බේ නිසානිය  
අහුසු සුද්ධසන්තානෝ - පුජානං ච සදාරහෝ

### **Savāsanē kilēsēso - eko sabbē nighātiya**

He alone destroyed all the defilements together with the residual kammic impressions.

### **ahūsu suddha santāno - pūjānañ ca sadāraho**

His mind is fully purified, and He, always, is worthy of offerings.

සබ්බකාල ගතේ ධම්මේ - සබ්බේ සම්මා සයං මුඛි  
සබ්බාකාරේන ඛුජ්ඣිත්වා - ඒකෝ සබ්බඤ්ඤානං ගතෝ

**Sabbakāla gathē dhammē - sabbē sammā sayan muni**

The Buddha has perfectly realised all phenomena related to all three times.

**sabbākārēna bujjhitvā - eko sabbaññūtan gatho**

Having realised in every aspect, alone by himself, attained the Omniscience.

විපස්සනාදි විජ්ජාහි - සීලාදි වරණෝහි ච  
සුසම්ද්ධේහි සම්පන්නෝ - ගගනාහේහි නායකෝ

**Vipassanādi vijjāhi - sīlādi caranēhi ca**

Accomplishments of the knowledge (eight-fold) such as insight and conduct (fifteen-fold) as virtue,

**Susamiddhēhi sampanno - gaganābhēhi nāyako**

These are the qualities He is endowed with and he is as bright as the sun in the sky.

සම්මාගතෝ සුභං ධානං - අමෝස වචනෝ ච සෝ  
තිව්ධස්සාපි ලෝකස්ස - ඤානා නිරවසේසනෝ

**Sammāgato subhan thānan - amoga vacano ca so**

He perfectly attained to the blissfull state (Nibbana), and his words are accurate and fruitful.

**Tividassāpi lokassa - ñātā niravasēsato**

He is the one who knows the three worlds in entirety.

අනේකේහි ගුණෝසේහි - සබ්බසත්තූත්තමෝ අනු  
අනේකේහි උපායේහි - නරදම්මේ දම්මසි ච

**Anēkēhi gunogēhi - sabbasattuttamo ahu**

By innumerable ocean of qualities, he became supreme of all beings,

**Anēkēhi upāyēhi - naradhamme damēsi ca**

by various means He tamed the tameable ones.

ඒකෝ සබ්බස්ස ලෝකස්ස - සබ්බ සත්තානුසාසකෝ  
භාග්‍ය ඉස්සරියාදිනං - ගුණානං පරමෝ නිධි

**Eko sabbassa lokassa - sabba sattānusāsako**

He is the unique adviser in every aspect of welfare for the entire world.

**Bhāgya issariyādānan - gunānan paramo nidhi**

He is the supreme repository for the qualities such as fortune and prosperity.

පඤ්ඤාස්ස සබ්බ ධම්මේසු - කරුණා සබ්බ ජන්තූසු  
අත්තන්නානං පරන්නානං - සාධිකා ගුණාපේට්ඨිකා

**Paññāssa sabba dhammēsu - karunā sabba jantusu**

His wisdom in all the phenomena, and compassion towards all beings -

**Atthatthānan paratthānan - sādhikā guna jetthikā**

are the main qualities that benefit one and others.

දයාය පාරමී චිත්වා - පඤ්ඤායන්නාන මුද්ධරී  
උද්ධරී සබ්බ ධම්මේ ච - දයායඤ්ඤේ ච උද්ධරී

**Dayāya pārami citvā - paññāyattana muddhari**

He has cultivated perfections out of compassion and has liberated himself through wisdom;

**Uddhari sabba dhammē ca - dayāyaññē ca uddhari**

By preaching the doctrine, in all aspects, out of compassion, rescued others.

දිස්සමානෝපි තාවස්ස - රූපකායෝ අචින්නියෝ  
අසාධාරණ ඤාණාච්චේ - ධම්මකායේ කතාවකාති.

**Dissamānopi tāvassa - rūpakāyo acintiyo**

Though visible, his Rupa Kaya (physical body) was inconceivable.

**asādhāraṇa ñānaddhē - dhamma kāyē kathāvakāti.**

So, what can be said about His Dhamma Kaya (Doctrinal body), enriched with his unique wisdom.

**මේතනානුස්සතිස්ස METTĀNUSSATI**  
(Recollection on loving kindness)

අත්තූපමාය සබ්බේසං - සන්නානං සුඛකාමනං  
පස්සිත්වා ඛමතෝ මෙත්තං - සබ්බ සන්නේසු භාවයේ

**Attūpamāya sabbēsan - sattānan sukhakhāmatan**

Having compared oneself with others, have a desire for the happiness of all living beings.

**Passitvā khamato mettan - sabba sattēsu bhāvayē**

Having seen it, one should develop loving kindness towards all living beings.

සුඛී භවෙය්‍යං නිද්දුක්ඛෝ - අහං නිව්චං අහං විස  
හිතා ච මේ සුඛී භොන්තු - මජ්ඣන්තා නච වේරිනෝ

**Sukhī bhaveyyan niddhukkho - ahan niccan ahan viya**

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

**Hitā ca mē sukhī hontu - majjatthā thaca vērino**

may my friends, neutral persons and hostile persons always be happy.

ඉමමිහි ගාමක්ඛෙත්තමිහි - සත්තා භොන්තු සුඛී සදා  
නතෝ පරඤ්ච රජ්ජේසු - චක්ඛවාලේසු ජන්තුනෝ

**Imamhi gāmakkettamhi - sattā hontu sukhī sadā**

may the beings in this village, vicinity always be happy

**tato parañ ca rajjēsu - cakkavālēsu jantuno**

and those who live in other countries and the ones who live in all the world systems, be well and happy.

සමන්තා චක්ඛවාලේසු - සත්තානන්තේසු පානිනෝ  
සුඛීනෝ පුග්ගලා භූතා - අත්තභාවගතා සියුං

**samantā cakkavālēsu - sattānantēsu panino**

Those living in the infinite surrounding world systems, all persons

**sukhino puggalā bhūtā - attabhāva gatā siyun**

creatures and all living beings be well and happy;

නථා ඉන්ථී පුමා චේව - අරියා අනරියාපි ච  
දේවා නරා අපායට්ඨා - නථා දුසදිසාසු චාති

**tathā itthi pumā cēva - ariyā anariyāpi ca**

likewise, female, male, noble ones, ignoble ones,

**dēvā narā apāyatthā - tathā dasa disāsu cāti**

gods, humans, the ones in woeful states, and all those in the ten directions be well and happy.

**අසුභානුස්සතිය ASUBHĀNUSSATI**  
(Recollection on the unattractiveness of the body)

අවිඤ්ඤානුසුභනිභං - සවිඤ්ඤානු සුභං ඉමං  
කායං අසුභතෝ පස්සං - අසුභං භාවයේ සති

**Aviññāna subhaniban - saviññana subhan iman**

Seeing the body unattractive with both with and without the consciousness,

**Kāyan asubhato passan - asubhan bhāvayē sati**

a meditator should reflect (meditate) on the loathsomeness of the body.

චණ්ණසණ්ඨාන ගන්ධේහි - ආසයෝ කාසතෝ තථා  
පටික්කුලාහි කායේ මේ - කුණාපාහි ද්විසෝලස

**Vanna santāna gandhēhi - āsayo kāsato tathā**

By way of their colour, shape, smell, associated location space and appearance;

**patikkūlāni kāyē mē - kunapānidvisolasa**

The thirty-two parts of the body are repulsive

පනිතමිහාපි කුණාපා - ජෙගුච්ඡං කායනිස්සිතං  
ආධාරෝහි සුචි තස්ස - කායේතු කුණාපේ ධීතං

**Patitamhāpi kunapā - jēgucchan kāya nissitan**

The impurities that are still remaining in the body are more disgusting than the ones which have fallen down.

**Ādhārohi sucī tassa - kāyētu kunapē thitan**

because the place upon where they have been fallen down is pure, but when they are in the body those impurities are in a foul body.

මිල්ලෝ කිම්ච කායෝයං - අසුචිමිහි සමුට්ඨිතෝ  
අන්තෝ අසුචි සම්පුන්තෝ - පුණ්ණාවච්චකුටී විය

**Mīlhē kimiva kāyoyan - asucimhi samitthito**

Just like a worm that is born in the filth, this body also is born in the filth.

**Anto asuci sampunno - punna vaccakutī viya**

This body is full of filth like a cesspit full of filth.

අසුචි සන්දනේ නිච්චං - යථා මේදකථාලිකා  
භානාකිම් කුලාවාසෝ - පක්ඛවන්දනිකා විය

## **Asuci sandatē niccan - yathā mēdakathālikā**

Impure matters always flow out from this body constantly just like fat from a clay-pot when it is full.

## **Nānākimi kulāvāso - pakkacandanikā viya**

Just like a cesspool, this body is the home for various kinds of worms.

ගණ්ඩභූතෝ රෝගභූතෝ - චණුභූතෝ සමුස්සයෝ  
අනේකිච්ඡෝති ජේගුච්ඡෝ - පභින්නකුණාපුපමෝති

## **Gandabhūto rogabhūto - vanabhūto samussayo**

This body is like a boil, a disease, an incurable wound,

## **Atēkicchoti gēguccho - Pabhinna kunapūpamoti.**

Extremely, repulsive and fragile. It is comparable to a decomposed corpse.

# මරණානුස්සතිස MARANĀNUSSATI (Recollection on death)

පවානදීප තුල්‍යාය - සායුසන්න නියාක්කයං  
පරපමාය සම්පස්සං - භාවයේ මරණස්සති

## **Pavāta dīpa tulyāya - sāyu santa tiyākkhayan**

Seeing with wisdom, the end of life in others and comparing this to a lamp

## **Parūpamāya sampassan - bhāvayē maranassati**

Kept in windy place, one should meditate on death.

මහා සම්පත්ති සම්පන්නා - යථා සන්නා මනා ඉධ  
තථා අහං මරීස්සාමි - මරණං මම හෙස්සති

## **Mahāsampatti sampattā - yathā sattā matā idha**

Just as persons in this world who achieved great wealth and success have passed away,

## **Tathā ahan marissāmi - maranan mama hessati**

the same way I too will die. For sure, the death will come to me.

උප්පත්තියා සහේවේදං - මරණං ආගතං සදා  
මරණන්නාය ඕකාසං - වධකෝ විය ඒසති

## **Uppattiyā sahē vēdan - maranan āgatan sadā**

The death always comes alone, together with birth,

## **Maranattāya okāsan - vadako viya ēsati**

looking for an opportunity, as an executioner would do.

ඊසකං අනිච්ඡන්තං - සතතං ගමනුස්සකං  
ජීවිතං උදයා අත්ථං - සුරියෝ විය ධාවති

**Īsakan anivattantan - satatan gamanussukan**

The life, without stopping even for a moment, and ever keen on moving,

**Jīvitan udayā atthan - suriyo viya dhāvati**

Runs like the sun that hastens to set after its rise.

විජ්ජුබ්බිබ්බල උස්සාව - ජලරාජී පරික්ඛයං  
ඝාතකෝච රිපුනස්ස - සබ්බන්ථාපි අචාරියෝ

**Vijju bubbula ussāva - jalarāji parikkhayan**

This life is fragile, like a lightning, a bubble, a dew drop on a leaf or a line drawn on the water.

**Ghātakova ripūtassa - sabbatthāpi avāriyo**

Like an enemy intent on killing, death can never be avoided.

සුයසන්තාම පුඤ්ඤදිද්ධි - ඛුද්ධිච්චුද්ධි ජිනද්වයං  
ඝාතෝසි මරණං ඛිප්පං - කාතුමාදිසකේ කථා

**Suyasatthāma puññiddhi - buddhivuddhi jinadvayan**

If the Death quickly killed the conqueror (The Buddha), who possessed great fame, strength,

**Ghātēsi maranan khippan - kātu mādisakē kata?**

merit and supernatural powers. What can be said of one like me?

පච්චයානඤ්ච වේකලයා - ඛාහිරජ්ඣන්තූපද්දවා  
මරාමෝරං නිමේසාපි - මරමානෝ අනුක්ඛන්තී

**Paccayānañca vēkalyā – bāhirajjattupaddavā**

When there is a deficiency in conditions for life or some inner or outer danger

**Marāmorān nimēsāpi - maranāno anukkhananti.**

I would die at any moment within a blink of an eye.

**අට්ඨ මහා සංවේග චන්ද්‍රි**  
**ATTHA MAHA SANVEGA VATTHU**  
 (recollection of eight sorrowful stages of life)

භාවෙත්වා චතුරාරක්ඛා - ආවජ්ජේය්‍ය අනන්තරං  
 මහා සංවේග චන්ද්‍රිනි - අට්ඨ අට්ඨිත වීරියෝ

**Bhāvetvā caturārakkhā - āvajjeyya anantaran**

Having developed four protective meditations,

**Mahā sanvēga vatthūni - attha atthita vīriyo**

the diligent meditator, thereafter, should contemplate on eight-fold miseries.

ජාති ජරා ව්‍යාධි ව්‍යුති අපායා - අතීත අප්පන්නක වට්ට උක්ඛං  
 ඉද්දානි ආහාර ගවෙට්ඨි උක්ඛං - සංවේග චන්ද්‍රිනි ඉමානි අට්ඨි

**Jāti jarā vyadhi cyuti apāyā - atīta appattaka vatta dukkhan**

Birth, old age, illness, death, miseries underwent in the hells, miseries underwent in the past lives, miseries yet to come in the future lives

**Idāni āhāra gavetthi dukkhan - sanvēga vatthūni imāni attha.**

and miseries experience in the present life are called eight-fold miseries.

පාතෝ ච සායමපිචේව ඉමං විධිකද්දෙද්දෝ  
 ආසේවනේ සත්තමන්ත භිතානිලාසි  
 පප්පෝති සෝති විපුලං හත පාරිපන්ථෝ  
 සෙට්ඨං සුඛං මුනි විසිට්ඨමනං සුඛේනවාති

**Pāto ca sāya mapicēva iman vidhiñño**

If a person, wishing one's own wellbeing or liberation,

**Āsēvatē satatamatta hitābhilāsī**

contemplate on these always in the morning and evening,

**Pappoti soti vipulan hata pāri panto**

he accomplishes his greatest happiness in this very life

**Setthan sukhan muni visitthamatan sukhēnacāti.**

and attains the supreme bliss of Nibbana praised by the Buddhas.

**පටිච්ච සමුප්පාදය**  
**PAṬICCA SAMUPPĀDA - DEPENDENT ORIGINATION**  
**අනුලෝම THE ORDER OF ARISING**

අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, නාමරූප පච්චයා සලායතනං, සලායතන පච්චයා චිස්සෝ, චිස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා, තණ්හා පච්චයා උපාදානං, උපාදාන පච්චයා භවෝ, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරා මරණං, සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සපායාසා සම්භවන්ති. ඒවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛත්ඛන්ධස්ස සමුදයෝ භෝතිති.

**Avijjāpaccayā sankhārā, Sankhāra paccayā viññāṇan,**  
 Dependent on ignorance arise volitional activities (moral and immoral), Dependent on volitional activities arises consciousness,

**Viññāṇa paccayā nāma-rūpan, Nāma-rūpa paccayā saḷāyatanan,**  
 Dependent on consciousness arise mind and matter, Dependent on mind and matter arise the six spheres of sense,

**Saḷāyatana paccayā phasso, Phassa paccayā vēdanā, Vēdanā paccayā taṇhā,**  
 Dependent on six spheres of sense arises contact, Dependent on contact arises sensation, Dependent on sensation

**Taṇhā paccayā upādānan, Upādāna paccayā bhavo, Bhava paccayā jāti, Jāti paccayā jarā maraṇan, Soka paridēva, dukkha domanassupāyāsā**  
 arises craving, Dependent on craving arises grasping, Dependent on grasping arises becoming, Dependent on

**sambhavanti, Ēvamētassa kēvalassa, dukkhakkhandhassa, samudayo hoti'ti.**  
 becoming arises birth, Dependent on birth arises decay, death, sorrow, lamentation, pain, grief and despair; Thus, the entire mass of suffering arises.

## පටිලෝම THE ORDER OF CESSATION

අවිජ්ජායන්වේච අසේස විරාග නිරෝධා සංඛාර නිරෝධෝ,  
සංඛාර නිරෝධා විඤ්ඤාණ නිරෝධෝ, විඤ්ඤාණ නිරෝධා  
නාමරූප නිරෝධෝ, නාමරූප නිරෝධා සලායනන නිරෝධෝ,  
සලායනන නිරෝධා ඵස්ස නිරෝධෝ, ඵස්ස නිරෝධා වේදනා  
නිරෝධෝ, වේදනා නිරෝධා තණ්හා නිරෝධෝ, තණ්හා  
නිරෝධා උපාදාන නිරෝධෝ, උපාදාන නිරෝධා භව නිරෝධෝ,  
භව නිරෝධා ජාති නිරෝධෝ, ජාති නිරෝධා ජරා මරණං,  
සෝක පරිදේව උක්ඛ දෝමනස්සුපායාසා නිරුප්පිකන්ති.  
ඒවමේතස්ස කේවලස්ස උක්ඛක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ භෝතීති.

### **Avijjāyatvēva asēsa virāga nirodhā saṅkhāra nirodho,**

The complete cessation of ignorance leads to the cessation of volitional activities. The cessation of volitional

### **Saṅkhāra nirodhā viññāṇa nirodho, Viññāṇa nirodhā nāma-rūpa nirodho,**

activities lead to the cessation of consciousness. The cessation of consciousness leads to the cessation of mind and matter.

### **Nāma-rūpa nirodhā saḷāyatana nirodho, Saḷāyatana nirodhā phassa nirodho,**

The cessation of mind and matter leads to the cessation of six spheres of sense.

### **Phassa nirodhā vēdanā nirodho, Vēdanā nirodhā tanhā nirodho,**

The cessation of six spheres of sense leads to the cessation of contact. The cessation of contact leads to the cessation of sensation.

### **Taṇhā nirodhā upādāna nirodho, Upādāna nirodhā bhava nirodho,**

The cessation of sensation leads to the cessation of craving. The cessation of craving leads -

### **Bhava nirodhā jāti nirodho, Jāti nirodhā jarā maraṇaṃ, soka paridēva,**

to the cessation of grasping. The cessation of grasping leads to the cessation of becoming. The cessation of becoming -

### **dukkha domanassupāyāsā nirujjhanti. Ēvamētassa kēvalassa,**

leads to the cessation of birth. The cessation of birth leads to the cessation of decay, death,

### **dukkhakkhandassa nirodho hoti'ti.**

sorrow, lamentation, pain, grief and despair. Thus, entire mass of suffering ceases.

නිවැරදි පිළිසරණ යෑම  
TRUE REFUGE

බහුං වේ සරණං යන්ති - පබ්බතානි චනානි ච  
ආරාම රක්ඛ වේතසානි - මනුස්සා භය තප්පිනා

**Bahuṃ ve saraṇaṃ yanti - pabbatāni vanāni ca**

To many refuges they go, To mountain slopes and forest glades,

**Ārāma rukkha cetyāni - manussā bhaya tajjitā**

To parkland shrines and sacred sites, People overcome by fear

නේනං ඛෝ සරණං ඛේමං - නේනං සරණමුත්තමං

නේනං සරණමාගමිම - සබ්බ උක්ඛා පමුච්චති

**N'etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ - n'etaṃ saraṇamuttamaṃ**

Such a refuge is not secure, such a refuge is not supreme,

**N'etaṃ saraṇamāgama - sabbadukkhā pamuccati**

Such a refuge does not bring, Complete release from suffering.

යෝ ච බුද්ධං ච ධම්මං ච - සංඝං ච සරණං ගතෝ

චන්තාරි අරිය සච්චානි - සම්මප්පකද්දුකදාය පස්සති

**Yo ca Buddhañca Dhammañca - saṅghañca saraṇaṃ gato**

Whoever goes to refuge, In the Triple Gem

**Cattāri ariya-saccāni - sammappaññāya passati**

Sees with right discernment, the Four Noble Truths:

උක්ඛං උක්ඛසමුප්පාදං - උක්ඛස්ස ච අනික්කමං

අරියං චට්ඨංගිකං මග්ගං - උක්ඛපසමගාමිනං

**Dukkhaṃ dukkha samuppādaṃ - dukkhassa ca atikkamaṃ**

Suffering and its origin, and that which lies beyond

**Ariyañ c'aṭṭh'aṅgikaṃ maggaṃ - dukkhūpa samagāminaṃ**

The Noble Eightfold Path, that leads the way to suffering's end.

ඒනං ඛෝ සරණං ඛේමං - ඒනං සරණමුත්තමං  
ඒනං සරණමාගමිම - සඛිඛ උක්ඛා පමුච්චති

**Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ - etaṃ saraṇamuttamaṃ**

Such a refuge is secure, such a refuge is supreme,

**Etaṃ saraṇamāgama - sabbadukkhā pamuccati**

Such a refuge truly brings, complete release from all suffering.

### තිලකුණු මෙහෙති කිරීම

#### VERSES ON THE THREE CHARACTERISTICS

සඛිඛේ සංඛාරා අනිච්චාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති  
අට්ඨ නිඛිඛිනිදුති උක්ඛේ - ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා

**Sabbe saṅkhārā aniccā'ti - yadā paññāya passati**

'Impermanent are all conditioned things', when with wisdom this is seen

**Atha nibbindati dukkhe - esa maggo visuddhiyā**

One feels weary of all dukkha; this is the path to purity.

සඛිඛේ සංඛාරා උක්ඛාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති  
අට්ඨ නිඛිඛිනිදුති උක්ඛේ - ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා

**Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti - yadā paññāya passati**

'Dukkha are all conditioned things', when with wisdom this is seen

**Atha nibbindati dukkhe - esa maggo visuddhiyā**

One feels weary of all dukkha; this is the path to purity.

සඛිඛේ ධම්මා අනත්තාති - යදා පඤ්ඤාය පස්සති  
අට්ඨ නිඛිඛිනිදුති උක්ඛේ - ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා

**Sabbe dhammā anattā'ti - yadā paññāya passati**

'There is no self in anything', when with wisdom this is seen

**Atha nibbindati dukkhe - esa maggo visuddhiyā**

One feels weary of all dukkha; this is the path to purity.

අප්පකාතේ මනුස්සේසු - යේ ජනා පාරගාමිනෝ  
අරායං ඉතරා පජා - තීරමේවානුධාවති

**Appakā te manussesu - ye janā pāragāmino**

Few amongst humankind, are those who go beyond,

**Athāyaṃ itarā pajā - tīramevānudhāvati**

Yet there are the many folks, ever wandering on this shore.

යේ ච ඛෝ සම්ම දුක්ඛාතේ - ධම්මේ ධම්මානුචත්තිනෝ  
තේ ජනා පාරමෙස්සන්ති - මච්චුධෙය්‍යං සුදුන්තරං

**Ye ca kho sammadakkhāte - dhamme dhammānuvattino**

Wherever Dhamma is well-taught, those who train in line with it

**Te janā pāramessanti - maccudheyyaṃ suduttaram**

Are the ones who will cross over, the realm of death so hard to flee.

කණ්ණං ධම්මං විප්පහාය - සුක්කං භාවේථ පණ්ඩිතෝ  
ඕකා අනෝකං ආගමිම - විවේකේ යන්ථ දුරමං  
තත්‍රාහිරති මිච්චෙය්‍ය - හින්වා කාමේ අකිඤ්චනෝ

**Kaṇhaṃ dhammaṃ vippahāya - sukkaṃ bhāvetha paṇḍito**

Abandoning the darker states, the wise pursue the bright;

**Okā anokam āgamma - viveke yattha dūramaṃ**

From the floods dry land, they reach, living withdrawn so hard to do.

**Tatrābhirati miccheyya - hitvā kāme akiñcano**

Such rare delight one should desire, sense pleasures cast away, not having anything.

**මෙමග්‍රී භාවනාව THE CHANT OF METTA**

අහං අවේරෝ හෝමි, අඛ්‍යාපජ්ඣේධෝ හෝමි, අනිසෝ හෝමි  
සුඛි අත්තානං පරිහරාමි.

**Aham avēro homi, abyāpajjho homi, anīgho homi, sukhi  
attānam pariharāmi.**

May I be free from enmity and danger, May I be free from mental suffering, May I be free from physical suffering. May I take care of myself happily.

මම මාතෘ පිතෘ, ආචාර්යා ච ඤාතිමිත්තා ච, සමුහ්මචාරිණෝ ච,  
අවේරා භොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා භොන්තු, අනිසා භොන්තු, සුඛී  
අත්තානං පරිහරන්තු.

**Mama mātā pitu, ācariya ca ñātimitta ca, sabrahma cārino  
ca, avēra hontu,**

May my parents, teachers relatives and friends, fellow Dhamma farers, be free from enmity  
and danger,

**abyāpajjha hontu, anīgha hontu, sukhi attānam pariharantu.**

be free from mental suffering, be free from physical suffering, may they take care of  
themselves happily.

ඉමස්මිං ආරාමේ සබ්බේ යෝගිණෝ, අවේරා භොන්තු,  
අඛ්‍යාපජ්ඣා භොන්තු, අනිසා භොන්තු, සුඛී අත්තානං  
පරිහරන්තු.

**Imasmim ārāme sabbe yogino, avēra hontu, abyāpajjha  
hontu, anīgha hontu,**

May all meditators in this compound, be free from enmity and danger, be free from mental  
suffering,

**sukhi attānam pariharantu.**

be free from physical suffering, May they take care of themselves happily

ඉමස්මිං ආරාමේ, සබ්බේ භික්ඛු සාමණේරා ච, උපාසක  
උපාසිකායෝ ච, අවේරා භොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා භොන්තු,  
අනිසා භොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.

**Imasmim ārāme, sabbe bhikkhu sāmanēra ca, upāsaka  
upāsikayo ca,**

May all monks in this compound, novice monks, laymen and laywomen disciples, be free  
from enmity

**avēra hontu, abyāpajjha hontu, anīgha hontu, sukhi  
attānam pariharantu.**

and danger, be free from mental suffering, be free from physical suffering, May they take  
care of themselves happily.

අමිහාකං චතුපච්චය දායකා අවේරා භොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා  
භොන්තු, අනිසා භොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු.

**Amhākam catupaccaya dāyaka, avēra hontu, abyāpajjha hontu,**

May our donors of the four supports: clothing, food, medicine and lodging, be free from enmity and danger,

**anīgha hontu, sukhi attānam pariharantu.**

be free from mental suffering, be free from physical suffering, May they take care of themselves happily.

අම්භාකං ආරක්ඛ දේවතා, ඉමස්මිං විහාරේ, ඉමස්මිං ආවාසේ,  
ඉමස්මිං ආරාමේ, ආරක්ඛ දේවතා, අවේරා භොන්තු,  
අඛ්‍යාපජ්ඣා භොන්තු, අනිඝා භොන්තු, සුඛී අත්තානං  
පරිහරන්තු.

**Amhākam ārakkha dēvata, Imasmim vihāre, Imasmim āvāse,**

May our guardian devas, in this monastery, in this dwelling, in this compound, May the guardian devas,

**Imasmim ārāme, arākkha dēvata, avēra hontu, abyāpajjha hontu,**

be free from enmity and danger, be free from mental suffering, be free from physical suffering,

**anīgha hontu, sukhi attānam pariharantu.**

may they take care of themselves happily.

සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පානා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා,  
සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්තා, සබ්බා ඉන්ථියො, සබ්බේ  
පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ  
මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා, අවේරා භොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා  
භොන්තු, අනිඝා භොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා  
මුච්චන්තු, යථා ලද්ධ සම්පත්තිතෝ මාවිගච්ඡන්තු,  
කම්මස්සකා.

**Sabbe satta, sabbe pāna, sabbe bhuta, sabbe puggala, sabbe attabhāva pariyapanna,**

May all beings, all breathing things, all creatures, all individuals (all beings), all personalities (all beings with

**sabba itthiyo, sabbe purisa, sabbe ariya, sabbe anariya,**

mind and body), may all females, all males, all noble, ones (saints), all worldlings (those yet to attain sainthood),

**sabbe dēva, sabbe manussa, sabbe vinipātika, avēra hontu,**  
all devas (deities), all humans, all those in the four woeful planes, be free from enmity and dangers,

**abyāpajjha hontu, anīgha hontu, sukhi attānam pariharantu,**  
**Dukkha muccantu,**

be free from mental suffering, be free from physical suffering, may they take care of themselves happily, May all

**Yatha laddha sampattito māvigacchantu, Kammassaka.**  
being be free from suffering, May whatever they have gained not be lost, All beings are owners of their own Kamma.

පුරන්තීමාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය,  
දක්ඛිණාය දිසාය, පුරන්තීමාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය අනුදිසාය,  
උත්තරාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, හෙට්ඨිමාය දිසාය,  
උපරිමාය දිසාය, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පානා, සබ්බේ භූතා,  
සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා, සබ්බා  
ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා,  
සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ චිත්තපාතිකා, අවේරා  
හොන්තු, අඛ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු, අනිසා හොන්තු, සුඛී  
අත්තානං පරිහරන්තු. දුක්ඛා මුච්චන්තු, යථා ලද්ධ  
සම්පත්තිතෝ මාවිගච්ඡන්තු, කම්මස්සකා.

**Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya,**  
**dakkhināya disāya,**

In the eastern direction, in the western direction, in the northern direction, in the southern direction, in the

**puratthimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya,**

Southeast direction, in the northwest direction, in the northeast direction, in the southwest direction, in the

**uttarāya anudisāya, dakkhināya anudisāya, hetthimāya**  
**disāya, uparimāya Dukkha**

direction below, in the direction above, May all beings, all breathing things, all creatures, all individuals (all beings),

**disāya, Sabbe satta, sabbe pāna, sabbe bhuta, sabbe**  
**puggala, sabbe attabhāva pariyāpanna,**

all personalities (all beings with mind and body) may all females, all males, all noble ones (saints), those yet to attain

**sabba itthiyo, sabbe purisa, sabbe ariya, sabbe anariya,**

all personalities (all beings with mind and body) may all females, all males, all noble ones (saints), those yet to attain

**sabbe deva, sabbe manussa, sabbe vinipātika, avēra hontu,**

sainthood, all devas (deities), all humans, all those in the four woeful planes, be free from enmity and dangers, be

**abyāpajjha hontu, anīgha hontu, sukhi attānam pariharantu,**

free from mental suffering, be free from physical suffering, may they take care of themselves happily, May all beings

**Dukkha muccantu, Yatha laddha sampattito māvigacchantu, Kammassaka.**

be free from suffering, May whatever they have gained not be lost, all beings are owners of their own kamma

උද්ධං යාව භවග්ගා ච - අධෝ යාව අවිචිනෝ  
සමන්තා චක්ඛවාලේසු - යේ සන්තා පඨවී චරා  
අඛ්‍යාපජ්ඣා නිවේරා ච - නිදුක්ඛා ච නුපද්දවා

**Uddham yāva bhavagga ca - adho yāva avicito**

As far as the highest plane of existence, to as far down as the lowest plane

**samanta cakkavālesu - ye satta pathavicara**

in the entire universe, whatever beings that move on earth,

**abyāpajjha nivērā ca - nidukkha ca nupaddava.**

may they be free of mental suffering and enmity and from physical suffering and danger.

උද්ධං යාව භවග්ගා ච - අධෝ යාව අවිචිනෝ  
සමන්තා චක්ඛවාලේසු - යේ සන්තා උදුක්ඛෝ චරා  
අඛ්‍යාපජ්ඣා නිවේරා ච - නිදුක්ඛා ච නුපද්දවා

**Uddham yāva bhavagga ca - adho yāva avicito**

As far as the highest plane of existence, to as far down as the lowest plane

**samanta cakkavālesu - ye satta udakecara**

in the entire universe, whatever beings that move on water,

**abyāpajjha nivērā ca - nidukkha ca nupaddava.**

may they are free of mental suffering and enmity and from physical suffering and danger.

උද්ධං යාව භවග්ගා ච - අධෝ යාව අවිචිතෝ  
සමන්තා චක්ඛවාලේසු - යේ සන්තා ආකාසේ වරා  
අඛ්‍යාපජ්ඣා නිවේරා ච - නිදුක්ඛා ච නුපද්දවා

**Uddham yāva bhavagga ca - adho yāva avicito**

As far as the highest plane of existence, to as far down as the lowest plane

**samanta cakkavālesu - ye sattā'kāsecara**

in the entire universe, whatever beings that move in air,

**abyāpajjha nivēra ca - nidukkha ca nupaddava.**

may they are free of mental suffering and enmity and from physical suffering and danger.

සාදු! සාදු! සාදු!

*Sādu! Sādu! Sādu!*

