

පඤ්ච කාමගුණෙ නිත්වා, පියරූපෙ මනාරමෙ;
සද්ධාය සරා නික්ඛමිම, දුක්ඛස්සන්තකරො භව.

**පියකරු තනෙ සිත නවතින - පස්කම් ගුණයම අතහැර
ගිහි වාසය දුරු කරමින් - සැදැහෙන්ම පැමිණී ඔබත්
දුක් විදිනා සසර ගමන - නිමාවට ම පත්කරන්න**

මිත්තෙ භජස්සු කල්යාණෙ, පන්තඤ්ච සයනාසනං;
විවික්තං අප්පනිග්ගොසං, මත්තඤ්ඤු භොහි භොජනෙ.

**කළණ සුම්තුරන් සමගින් - නිරතුරු වාසය කරන්න
අත වහේ සෙනසුන්වල - නිසල හුදෙකලා තැන්වල - තනියම කාලය ගෙවන්න
ලැබෙනා ආහාරවේල - සිහි නුවණින් යුතුව ගන්න**

වීචරෙ පිණ්ඩපාතෙ ච, පච්චයෙ සයනාසනෙ;
එතෙසු තණ්හං මාකාසී, මා ලොකං පුනරාගමි.

**තොරව ගන්න සිවුරු ගැනන් - වළඳන ආහාර ගැනන්
ගන්නා බෙහෙතක් ගැන හෝ - තමන් සිටින කුටිය ගැනන්
කිසිම දෙයක් ගැන මේවා - ආශාවක් නො කර ඉන්න
එන්නට නම් එපා ! යළිත් - දුකින් පිරින සංසාරෙට**

සංවුතො පාතිමොක්ඛස්මිං, ඉන්ද්රියෙසු ච පඤ්චසු;
සති කායගතාත්ඤ්ච, නිබ්බිදාබහුලො භව

**සුරකින සිල් පදයන් ගැන - තමන් ගෙ ඉඳුරන් පස ගැන - සංවරයෙන් කල් ගෙවන්න
කයෙහි තිබෙන අත්ත ගැනම - පවතීවා (නිතර සිහිය
සංසාරෙට කලකිරීම - බහුල සිහින් කල් ගෙවන්න**

නිමිත්තං පරිවජ්ජෙහි, සුභං රාගුපසඤ්ඤිතං;
අසුභාය වික්තං භාවෙහි, එකග්ගං සුසමාහිතං.

**සුන්දර විලසට දිස්වෙන - රාගයක් ම ඇති කරවන
කිසිම අරමුණක් ගැන ඔබ - නො ම සලකා දුරුකරන්න
ඉතා හොඳින් එකඟ කෙරුව - සමාධි ගත සිහින් යුතුව
පිළිකුල් වූ දෙය එලෙසම - ඔබ සිත තුළ රඳවගන්න**

අනිමිත්තඤ්ච භාවෙහි, මානානුසයමුජ්ජහ;
තතො මානාහිසමයා, උපසන්තො වරිස්සති''ති
කෙලෙස් සටහනක් නො තිබෙන - විදසුන් නුවණම වඩමින්
මානය නිත පතුළෙ තිබෙන - මුලින්ම උපුටා දමන්න
දියුණු කරන ලද නුවණින් - එය බැහැරට කර දමමින්

**උපශාන්ත බවට පත් ව -
සැනසීමෙන් කල් ගෙවන්න....**



රාහුල සුත්‍රය - සුන්නතිපාතය.

