

උප්පන්නෝ ඛෝ මේ අයං කාමවිතක්කෝ.

[ උප්පජ්ජති ව්‍යපාදවිතක්කෝ / උප්පජ්ජති විහිංසාවිතක්කෝ ]

උපන්නා වූ ඒ කාම විතර්කය  
මට දුක ජිණ්හ ජවනිත දෙයක,  
අත් අයටත් දුක ජිණ්හ ජවනිත දෙයක,  
දෙපිරිසටම දුක ජිණ්හ ජවනිත දෙයක,  
ප්‍රඥාව ව්‍යාය කරන දෙයක,  
දුක ජුතනට ම අයත් දෙයක,  
නිවන සඳහා හෙතු නො වන දෙයක

සෝ ච ඛෝ  
අත්තවසාමාධායපි සංවත්තති,  
පරවසාමාධායපි සංවත්තති,  
උභයවසාමාධායපි සංවත්තති,  
පඤ්ඤානිරෝධිකෝ  
විසාතපක්ඛිකෝ  
අනිඛිමානසංවත්තනිකෝ,



**උප්පන්නං**  
කාම විතක්කං  
ව්‍යපාද විතක්කං  
විහිංසා විතක්කං  
උප්පන්නුප්පන්නෝ  
පාපකෝ අකුසලේ ධම්මේ

**නාධිවාසේති  
පජහති  
විනෝදේති  
ඛ්‍යන්තීකරෝති  
අනභාවං ගමේති**

නො ඉච්ඡන්තෝ ය,  
අත් භරිත්තෝ ය,  
දුරු කරන්තෝ ය,  
නැති කරන්තෝ ය,  
අභ්‍යාවට ජත්තකරන්තෝ ය.

අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං  
**අනුප්පාදාය**  
උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං  
**පහානාය**  
අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං  
**උප්පාදාය**  
උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං  
**ධීතියා අසම්මෝසාය භියෙස්සාචාය වේසුල්ලාය  
භාවනාය පාරිජුරියා**



ජන්දං ජනේති,  
**කමංකේන උපදවන්තේ ය**  
වායමති,  
**ච්ඡෙමි කරන්තේ ය**  
විරියං ආරහති,  
**චිරිය අරමන්තේ ය**  
චිත්තං පග්ගන්තීහාති,  
**සිත දුඛිකොට ගන්තේ ය**  
පදහති.  
**ඛලවත් ච චිරිය ගන්තේ ය**