

# යොග්‍ය චිත්‍ර රෝපණය



ආති පුප්ඵය රාජකීය පණිච්ඡා මාතර සිරි කදුණාරාම  
මහෝපාධ්‍යාය මානිමපාණ්ණී වහන්සේ

# යෝගාවචරොපදේශය

ශ්‍රී කල‍්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය,  
මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සේනාසනාධිපති,  
ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය, අති පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත

මාතර සිරි කුණාරාමානිධාන

මහෝපාධ්‍යාය

මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසිනි.

(1901.12.11 - 1992.04.30)

ධම් දනයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

## යොගාවචරොපදෙශය

මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2016 දෙසැම්බර්

ද්විතීය මුද්‍රණය : 2018 දෙසැම්බර්

අයිතිය

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථන : 033 3339193

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN 978-955-4877-03-0

මුද්‍රණය:

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2 පැලිරිවත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 011 4870333

## පෙරවදන

අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් වර්ෂ 1954 සැප්තැම්බර් මස 12 වැනි දින පටන් මාස කීපයක් පුරා රචනා කරන්නට යෙදුණු යොගාවචරොපදෙශය ඔබ වෙත තිලිණ කරන්නට ලැබීම භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

අති පූජනීය මාහිමිපාණන් වහන්සේ වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම සැබෑ යෝගාවචරයෙකි. පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ සතු ගැඹුරු ධර්ම ඥානයත් භාවනාවෙන් ලද ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයත් යන දෙකම කැටි කොට රචිත මේ මාහැඟි උපදෙස් මාලාව ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන්නන්ට ප්‍රබල අත්වැලක් සපයයි.

මුදු මොළොක් ලෙස අප දිරි ගන්වන ස්වාමීන් වහන්සේ, අත් නොහැර ගමන් කළ යුතු දුෂ්කර යෝග කර්මයට පැමිණෙන විවිධ බාධාවන් ජය ගන්නා අයුරු පහදා දෙයි.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනයේදී පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනයෙන් සහාය දුන් දීප්ති ජයසිංහ මහත්මියටත් සෝදුපත් කියවීමෙන් සහාය දුන් රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත් කටයුතු සම්බන්ධීකරණය කළ පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේටත් නන් අයුරින් සහාය දුන් අන් සියලුදෙනාටත් මින් ජනිත කුසලය නිවන් අවබෝධය පිණිසම හේතු වේවායි පතමි.

ලක්දිව බුදු සසුන බැබළේවා!

මෙම ත්‍රියෙනි.

උඩරියගම ධම්මජීව හිමි.

නිස්සරණ වනය - මිතිරිගල

2016-12-11

ଘୋ

ନାଉରଫେଲ

ଏ ଇଲ ସିଆଁ ଇଲି

# ନୋଦା

ସିଂହାଳ ସିଂହାଳୀ ପଦ୍ଧତିରାଜ୍ୟର  
ପ୍ରଥମ ନାଉରଫେଲ ଉତ୍ପାଦନ  
ଫଳାଫଳ

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟର ନାଉରଫେଲ  
ଉତ୍ପାଦନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ - ଉଚ୍ଚ  
ଗୁଣବତ୍ତା ବିଶିଷ୍ଟ ଉତ୍ପାଦନ  
କରିବାକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି  
ଉତ୍ପାଦନ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

නමො තසං භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

1. යොගාවචරයා විසින් තමාගේ සිතේ පැවැත්ම කෙසේදැයි නිතර පරීක්ෂාකාරී විය යුතු. යොග කර්මයට පටහැණ සිහින් සිතිවිලි නොදැනීමෙන් ම සිත් තුළ හටගැනීමට ඉඩ ඇති හෙයිනි.
2. වෙස් වළා සිත් තුළ පහළ වන කෙලෙසිලි සිතුවිලි ද යොග කර්මයට බාධකව පැලඹෙන හෙයින් ඒවා පිලිබඳ තේරුමක් යොගාවචරයාට තිබිය යුතුය. දන්නා සතුරාට වඩා නොදන්නා සතුරා, ප්‍රසිද්ධියේ එන සතුරාට වඩා අප්‍රසිද්ධියේ එන සතුරා හයඹකරය.
3. අනුන්ගේ සිත් රිදෙන වචන නොකියනු, නොලියනු, එබඳු ක්‍රියා හටගැනෙන්නේ පළමුවෙන් සිත නපුරට හැරීමෙනි. එය ස්වකීය යොග කර්මයට බලවත් බාධක කරුණක් බව තරයේ සිත තබාගත යුතුය.
4. අනුන්ගේ කෙළි කවටකම් හා අසභ්‍ය වචන කීමද සම්පූර්ණයෙන් දුර ලැබු. ඒවා සිතත් පුද්ගලයාත් කෙලෙසන පහත් බවට පමුණුවන බලයක් ඇති හෙයිනි.
5. කිසිවකුගේ සිත නොරිදවනු, නොයෙක් දේ ඉදිරිපත් කරගෙන තමාගේ සිත රිදවා නොගත යුතුය. ආත්ම වධයකට සිත නොයොදනු.
6. තුවාලයක් ඇති කල්හි එය අවට කැසීම සැප යයි හැඟීම් පහළ වන්නා සේ රාගාදී අදහස් නිසා කය සිත තළාගැනීමද පුරුද්දට සැපයෙකැයි හැඟෙනවා ඇත. "එය කොතරම් මෝඩකමක්ද " යනු වැටහෙන්නේ පසුවය.
7. නරක පුරුදු උත්සාහයෙන් ඉවත් කරගත යුතුය. හොඳ දේ සිතා බලා දියුණු කරගත යුතුය.
8. නොපසුබට චීර්යය යොග කර්මයට මහොපකාරය. එය දියුණු වන සේ තමාගේ හැම අවස්ථාවක් ම යොදගත යුතුය.

9. තමාගේ ඉරියවු සතරම වීර්යයේ දියුණුව සඳහා යෙදිය යුතුය. එය නොමගට හැරෙන්නි නොදී නුවණ නැමැති අකුසල මෙහෙයීමටද කාලය දත යුතුය.
10. යෝගාවචරයාට සක්මන ඉතාමත් ප්‍රයෝජනය ඇති ක්‍රියාවෙකි. එය නුවමනා සිතුවිලිවලින් ගෙවීමේ පුරුද්දට මොහොතක්වත් ඉඩ නොතබනු.
11. “යෝගාවචරයා නිදන්නේ නැත” යන්නෙහි තේරුම ප්‍රමාද නින්දක් ඔහුට නැත යන්නයි. භාවනාරම්මණයක සිත රඳවා නින්දට බැස පිබිදීමේදී එය නැවත නොකැඩී යන ලෙස සිතට ගැනීම නොපමා නින්ද බව සලකනු.
12. බද්ධ පර්යඤ්ඤයෙන් හිඳීම යෝගාවචරයාට හොඳම ස්ථිර පහසු හිඳීම විය යුතුය. මෙහි පුරුද්දෙන් වේදනාදිය පරදවාගත හැකිය.
13. ආහාරය පිළිබඳ හොඳින් පරීක්ෂාකාරී විය යුතුය. ඇතැම් විට අපථා ආහාර හේතුවෙන් කයේත් සිතේත් පිරිහීම බොහෝ සේ දක්නට ලැබෙනවා ඇත.
14. චිත්ත සමාධිය ලෙහෙසියෙන් ලැබෙන ස්ථාන මෙන්ම එය පිරිහී යන ස්ථාන ද දක්නට ලැබේ. එහෙයින් ස්ථාන ගැන ද යෝගාවචරයා පරීක්ෂාකාරී වනු මැනවි.
15. යමකුට චිත්ත සමාධියකට ඡන්දයක් නැති නම්, ඔහුට අරණ්‍යදී විවේක ස්ථාන ගැන අප්‍රියය. ඒවා බිහිසුණු සේ හැඟෙයි. එහි ඇල්මෙකුත් නැත. එබඳු පුද්ගලයකුගෙන් එහි ගුණයෙක් කෙසේ කියවේද?
16. යෝගාවචරයාට විවේකය බලවත් ආහාරයෙකි. එයට බාධක ස්ථානය අහරක් නැති කාන්තාර භූමියක් සේය ඔහුට හැඟෙන්නේ.

17. අත්තුක්කංසන පරවමිහන දෙක තමා තුළ පහළ වීමට කිසි ආකාරයකින් ඉඩ නොදෙනු. මාර සේනා දෙකක් වූ මොවුන් යටතට පත් යොගාවචරයා මාරයා අතට පත් වීම නොවැළක්විය හෙන සේ සිදු වන්නක් හෙයින්.

18. යොගාවචරයා සිත කෙලෙසන ධර්මයන් පිළිබඳව මැනැවින් තේරුම්ගෙන විසිය යුතුය. ඔවුන් වැඩෙන සැටිත් ඔවුන් නැසෙන සැටිත් දැනගැනීම අනුන්ගේ බිසින් නොව තමාගේ තේරුමෙන් ම සිදු විය යුතුය.

19. කෙලෙස් අදහසක් පහළ වූ කල්හි, සිත්හි ඇති සන්සුන් ගති නැති වෙන බව තදින් සිත තබාගත යුතුය. සිතේ සන්සුන්කම නැති වෙන කල්හි, එහි පිරිසිදුකම ද ගෙවී යන්නේය. එබඳු සිතක් තුළ උතුම් ගුණ වවාගන්නට යාම මෝඩකමක් නොවේද ?

20. යොගාවචරයා තම දරාගෙන ඉන්නා පූජ්‍ය වෙශය වෙත නිතර නිතර සිත් යොමු කළ යුතුය. මේ වෙශය අති පරිශුද්ධ පුද්ගලයන් අයිති දෙයක් බව සිත්හි ඇඳී තිබිය යුතුය.

21. තමා දරාගෙන ඉන්නා වේශයෙන් පූජ්‍ය පදවියක් උසුලන වග හඟවන හෙයින්, වේශයට අනුව පැවැත්මක් නිතරම තිබිය යුතුය.

22. වචනයෙන් හොඳ පිළිවෙත් මගක් හඟවමින් ක්‍රියාව ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ මග ගෙන යතොත්, එය දැනගත් මහා ජනයා කපටියා, හොරා යනාදී නරක නම්වලින් ඔබ හඳුන්වනු ලබන කල්හි, ඔබ සිතට තරහ ගත යුතුද?

23. තිරිසනුන් කෝලාහල කරනවා ඔබ දැක ඇත. එය ඔවුන්ගේ සිතට විරුද්ධ දෙයක් ඉදිරියේදී දැකින්නට ලැබුණු විටය. ඒ නිසා තිරිසනා කලහ කරන්නේ තමාගේ අදහස් සමෘද්ධ නොවන කල්හිය. නොහොත් තමාගේ සිතැඟිවලට ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙයක් ඉදිරිපත් වූ විටය. මෙබඳු දේ නිසා ඔබත් මේ ගණයට ඇතුළත් වීමට සිදු වෙන බව සිතාගත යුතුය.



24. ඇතැම් විට තිරිසනා තමා ඉදිරියේ සිදු වෙන තම සිතැඟිවලට පටහැණි දේ නිසා කලහ කරයි. එබඳු දේ සොයසොයා ගොස් කැලැඹිලි කිරීමේ ස්වභාවයක් තිරිසනාට වැඩිපුර නැත. එහෙත් මිනිසා මේ අතින් තිරිසනාටද වැඩියෙන් දරුණු වෙනවා නොවේද ?

25. යොගාවචරයා අනුන් දෙසත් අනුන්ගේ පැවතුම් දෙසත් බැලිය යුත්තේද අනුන්ගේ ගුණ සංසන්දනයට සිත යොමු කළ යුත්තේද තමාගේ ගුණ සන්තානයේ අභිවෘද්ධියක් අපෙක්ෂා කරගෙනය.

26. අන්‍යයෝ දුසිරිත් පුරති, පමා වෙති, සසුන් පිරිහෙළති. “අපි මෙහි එයින් වැළකී දුසිරිතෙන් වෙන් වී, නොපමා වී, සසුන් ගුණ වඩමු.” යොගාවචරයාගේ අධිෂ්ඨානය විය යුතුය.

27. ගුණවතුන්ගේ ගුණයට වෙන් කරන මහජනයාගේ සත්කාරය ඔබ ඉවසිය යුත්තේ ඒ ගුණය උඩ වසමිනි. ගුණය නසමින් නොවේ.

28. යෝගාවචර වේශයකින් පෙනී සිටගෙන, යොගානුකූල වැඩට මේ කල් නොවේ යයි කියා පෑම විලි බිය දෙකම නැති නින්දිත ක්‍රියාවක් නොවේදැයි සිතා බලනු.

29. ප්‍රතිපත්තියක් පිළිබඳව කරන කතාවකදී එයට නිදර්ශන - දැක්විය යුත්තේ එහි හානිය මගහැරවීමටත් අභිවෘද්ධිය සලසා ලීමටත් උපකාර වන ලෙසිනි. එහිදී පරිහානි පක්ෂයම කියා පා අසන්නන් එහි සමාදන් කරවීම, අසනීපයක් දියුණු කර ලීමට ගන්නා මහත්සියක් වැනි නොවේද?

30. ප්‍රමාණය ඉක්මවා කරන කථාව, වැඩපළ, නින්ද, කෑම, වීර්යය යන මේවා නිසා ඉක්මනින් ඔහුගේ පරිහානිය සැලසෙන්නේය. එහෙයින් හැම තැනදීම ප්‍රමාණය සලකනු.

31. යොගාවචරයා තමාගේ වැඩ හැඳිනගත යුතුය. තමාට අයිති නැති වැඩෙහි යෙදීමෙන් පරිහානිය සලසාගන්නේය.

32. නිතරම අදහස්වලින් විෂම පුද්ගලයන්ගෙන් ඇත් වීමට සිත තබාගත යුතුය.
33. ගිහිකම් කරන්නාගේ ක්‍රියාත් යෝගකම් කරන්නාගේ ක්‍රියාත් එකිනෙකට අසමානය. දැනට ගමන් ගත් ක්‍රියාය. එකකුට දෙකම එක වීට කළ නොහෙන බව දත යුතුය.
34. පරිසරයෙන් පීඩාත් ලැබේ. උපකාරත් සැලසේ. යොගාවචරයා නුවණින් ක්‍රියාව ගෙන යා යුතුය.
35. හිතට ප්‍රියජනක වූ පමණින් භූමියක් යෝගාවචරයාගේ කර්ම සිද්ධිය නොසලසයි. එහි යොගානුකූල එක්තරා බලයකුත් තැන්පත් වී තිබිය යුතුය.
36. ඒ ඒ භූමිවල පිහිටා තිබෙන යොග සිද්ධිය සලසන විජය බලය ඉක්මනින් ලෙහෙසියෙනුත් දැනගත හැකි වන්නේ උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය ඇති කෘතාධිකාරීන් විසිනි.
37. සමහර තැන්වල, ස්වභාවයෙන් පිහිටි නීවරණ ක්ෂොභය වළකන ශක්තියක් තිබෙන බව පෙනේ. මීට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැවතුම් ඇති තැන් ද තිබේ.
38. යොගාවචරයාගේ සිත ඇවිස්සීමට ඔහුගේ වැඩ පිළිවෙළ අවුල් වීමෙන් ඉඩ ඇති හෙයින් පරිසරාදිය ගැන ම සැක සිත් පහළ කර නොගනු මැනවි.
39. ඉතා හොඳ විමසිල්ලෙකින් තෝරා පුහුණු කරගත් වැඩ පිළිවෙළක් ස්ථිර ව තබා ගත යුතුය.
40. මුඛ අත් පා දෙවීම් ආදී ඉතා කුඩා වැඩ ද නොපිරිහෙලා සම්පූර්ණ කර ලන්නට සිතට ගත යුතුය.
41. පශ්චාත්තාපයට හේතු වන දෙයක නොයෙදීමට සිතට ගත යුතුය.

42. තමාගේ ශක්තිය තම සිතීන් ම පිරිහෙළා ලීමට කිසි විටෙක යත්නයක් නොකරනු. එය උසස් කරගැනීමේ අදහස නිතර තහවුරු කරගනු.

43. කෘත්‍යාධිකාරීත්වයන් ප්‍රඥාවන් වීර්යයන් එකතු වීමෙන් උපකරණ අඩු වුවද ප්‍රතිඵල සලසාගත හැකි වන්නේය.

44. ඤාණික තීරණය පසුතැවිල්ලට හේතු වෙයි. එහෙයින් යම් කිසිවක් පිළිබඳව තීරණයකට බැසගැනීම විකක් පමා කළද පාඩු නැත.

45. අයෝනිසොමනසිකාරයෙන් බලවත් වැරදි දිගින් දිගටම පහළ වන බව සිතට ගත යුතුය.

46. යෝගී ජීවිතයෙන් නියම ප්‍රතිඵල සලසාගැනීමට නම් - බහුශාක භාවය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය, ආර්ය ධර්මයෙහි විනීත භාවය යන ආදී කරුණු සම්පූර්ණ විය යුතුය.

47. වැරදි සේ තේරුම් පහළ කරගැනීම හේතු කොටගෙන යොග භාවනාව බිඳ වැටෙයි. ප්‍රතිඵල හෝ නොලැබෙයි. සැකය මීට මූල් කරුණය. අයෝනිසොමනසිකාරය සැකයට හේතුවයි.

48. ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන් පිනවන්නට යාම සංවරයට ප්‍රධාන බාධාවයි . සංවරය නැති තැන විත්ත පාරිශුද්ධියද නැත.

49. සිතේ පිරිසිදු බව රැකගැනීම යොගාවචරයාට ප්‍රධාන කාර්යයක් බව නිතර මෙනෙහි කරනු.

50. යෝගාවචරයා ආහාර පානාදිය ගන්නා හැම අවස්ථාවකදීම එයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය සලකා එය කිරීම හේතු කොටගෙන, පමාවෙන් වැළකී ගුණය දියුණු කරගැනීමට ඉඩ සැලසෙන්නේය.

51. පුරුදු කිරීමෙන් නොඉවසිය හැකි දේටද ඔරොත්තු දෙන සේ පැවැතිය හැකිය. ඇතැම් පැරැණි යෝගී පින්වතුන් තද සිතලත් තද

උණුසුමක් දෙකම ඉවසාගෙන භාවනාවේ යෙදුණු සැටි සලකා බැලිය යුතුය.

52. ශරීරයට වූ වේදනාව භාවනා කර්මයට බාධක වන්නේ දුබලකම හේතු කොටගෙනය. මෙබඳු අවස්ථාවලදී එය ම භාවනාවකට යොදගැනීම නුවණැති යෝගාවචරයාට අපහසු නොවේ.

53. සත්‍ය වූ හෝ අසත්‍ය වූ හෝ අනුන් කරන දෙශාරොපණයන් නිසා සිත වෙනස් කොට නොගෙන ඉවසීමට යොගාවචරයා පුරුදු විය යුතුය.

54. හිංසක සතුන්ගෙන් පැමිණෙන පීඩා වළකා හැසිරීමත් අනුන්ගෙන් අපවාද ලැබෙන නරක ආශ්‍රය ස්ථානයන්ගෙන් වෙන් ව හැසිරීමත් ගැන සිහි නුවණින් වැඩ කරනු.

55. කාම විතර්ක - ව්‍යාපාද විතර්ක - විහිංසා විතර්ක යන මේවා සිතීන් බැහැර කළ යුතු. ඒවාට ඉඩ නොදිය යුතුය.

56. හොඳ සිහිය, ධර්ම සංඥාව, ධර්මය නිසා පහළ වන ප්‍රීතිය, චීර්යය, පසුදායීය, සමාධිය, උපේක්ෂාව යන මේ ගුණ ධර්මයන් නිතර දියුණු වන සේ හැසිරෙන්න.

57. යොගාවචරයා සාධකීය ශාස්තෘවරයාගේ නියම ඉගැන්වීම පැහැදිලිව තේරුම්ගෙන සිහියේ තබාගත යුතුය.

58. යොගාවචරයා තමා අනුගමනය කරන්නන් ගැන ද සිතන්නට ගියහොත් ඔහුට සාධකීය අභිමතාර්ථය මුදුන් පමුණුවාගැන්මට නොහැකි වන්නේය. එහෙත් තමාගෙන් නරක ආදර්ශයක් නොලැබෙන සේ තමා පිරිසිදු විය යුතුය.

59. නිතර ම අනුන්ගේ ගොදුරක් බවට පැමිණීමේ අපමණ බියෙකින් ද තම කුස පුරවාගැනීමේ මහ සටනෙකින් ද ජීවිතය ගෙවන තිරිසනාට ධර්ම සංඥාවක් පහළ වන්නට ඉඩ නැත.



61. මහා සංවේග වස්තු අට ගැන නුවණින් සිත යොදනොත් ඔහුට ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවක් ඕනෑ බව වැටුහෙන්නට පුළුවන.
62. ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවක් ඕනෑ කරන කල්හි සත්ත්වයකුට භාවනාවේ ඡන්දයක් පහළ වනුයේ.
63. අරණ්‍ය වාසය වැනි විවේක සමාපත්තියක් ප්‍රිය නොකරන්නේ එහි අභිරතියක් පහළ කරගැනීමට තරම් ආධ්‍යාත්මි භාවනා ඡන්දයක් නැති හෙයිනි.
64. ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවට පරම ප්‍රතිෂ්ඨා වූ අරණ්‍ය වාසය ලාභාශාදි හිස් අදහස් නිසා යෙදීම හේතු කොට විශාල පරිහානියකට පැමිණීමට සිදු වන්නේය.
65. අරණ්‍යය මිනිසුන් සිතන සේ සැප සේ විසීමට සුදුසු සුබෝපහෝගි ස්ථානයක් නොවන බව කල් ඇතිව සලකාගත යුතුය.
66. අරණ්‍ය වාසයේ කටුක පැත්තක් ඇත. ඒ වනාහි හෙරවාරමමණයන් ලැබෙන අවස්ථාවය.
67. පුද්ගලයාගේ චරිතයන් දිවි පෙවෙතත් අපිරිසිදු වන කල්හි හෙරවාරමමණයන් බිහිසුණු වෙතත්, පිරිසිදු සිල් ඇති යෝගා වචරයාට ආරණ්‍යයේ බිහිසුණුකම ප්‍රියතාවට හැරෙනවා ඇත. පිරිසිදු විහරණය සලසාගැනීමට නම්, පඤ්ච නිවරණයන්ගෙන් ඇත් විය යුතුය.
68. අත්තුකකංසන - පරවමහන දෙක හේතු කොටගෙනද, සහජ බියගුලුකමින්ද, අරණ්‍යගත වූ ඇතැම්හු බියපත් වන්නාහ.
69. ලාභාශාවෙන් අරණ්‍යගත වීමත්, එහි ගොස් කුසිතව විසීමත්, සිහි මඳකමත්, මෝඩකමත් නිසා ඇතැම්හු හෙරවාරමමණයනට බියපත් වන්නාහ.

70. තමා තුළ තිබෙන දුබලකම් ද බලවත් ගුණ ද කලින් ම දැනගෙන වැඩට බැස්ස යුතුය.

71. නුවණැති නිපුණ යොගාවචරයාට අනුන් වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් නොයෙකුත් වැඩ ඇති විය හැකිය. එහෙත් ඒ හැම ක්‍රියාවකදීම සාධාරණ මුඛ්‍යාර්ථයට බාධා නොවන සේ ඒවා සිදු කළ යුතුය.

72. සංසාරය සේම අයෝග්‍යමනසිකාරය, දිග විපත් රැසකට මූලය. අවුලෙන් පිරිය.

73. දිගු කලක් භාවනාවේ යෙදුණ තැනැත්තකුට පවා සිහි මුළාකම් හේතුවෙන් කෙලෙස් බල පැලඹීමට ඉඩ ඇත. එබඳු අවස්ථාවලදී කුසිත වුවහොත් කුසිතකමට සිත නැමුණොත් ඔහුට සිදු වන්නේ මහ විපතෙකි. වහාම සංවේගය පහළ කොටගෙන නුවණින් කල්පනාවට බැස්ස යුතුය. වැඩිහිටියකුගේ අවවාදය හෝ පැතිය යුතුය. ඔබේ විනාශය හෝ දියුණුව ඔබ අතේය.

74. සිත් කලඹන කෙලෙස් අරමුණු පැරැණි පුරුදුකම් නිසා සිහිනෙහුත් ඉදිරිපත් වනසුලුය. නොපසුබස්නා වීර්යය කළොත් මෙහිදී ද ජයගත හැකි වන්නේය.

75. පින් සලකාගෙන අනුන් විසින් දෙන ආහාරාදිය ගැන මොනම ක්‍රමයකින්වත් ගිජුකම් නොදක්වනු. එය ලැබුණත් නොලැබුණත් සිතේ වෙනසක් නොවන තැනට සිත සකස් කරගත යුතු.

76. තමා කළ වරද සඟවාගෙන විසීම යොගාවචර ශික්ෂාවට විරුද්ධ ක්‍රියා වෙයි. එයින් ඔහුගේ පරිහානිය නොදැනීම සිදු වන්නේය.

77. දෙශාරොපණය තමන් හට කරන උපකාරයක් සේ සැලකීමට පුරුදු විය යුතුය. මෙහිදී කිපෙන්නේ කරුණු දෙකක් හේතු කොටගෙනය. තමා හැඟවූ ශුඬිතවිය බොරු වීමෙන් සැලකිලි මද

වීමේ භීතිය එකෙකි. අනෙක නම් මානයට ඉඩ මදිකමය. බලාපොරොත්තු වන මේ දෙකරුණ ම උපක්ලේශයෝය.

78. අධිගමයේ බීජය පර්යාප්තිය වේ. ඒ පර්යාප්තිය නම් ධර්ම විනය දෙක ඉගෙනීමය. එය ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් පිරෙන සේ සැපයෙන විටය නියම අර්ථය සැලසෙන්නේ.

79. යොගාවචරයාට නිරොගී බව අත්‍යවශ්‍යක වෙයි. ලෙඩ සිරුරක පහළ වන්නේ ලෙඩ සිතෙකි. එයින් අමානුෂික පවිත්‍ර වූ බලයක් පහළ කරගැනීම දුෂ්කරය.

80. කයට හැදෙන ලෙඩ මෙන් ම සිතට හැදෙන ලෙඩ ගැන ද යොගාවචරයා විසින් දැනගත යුතුය. සිතේ ලෙඩ නිසා ද කයේ ලෙඩ හටගන්නා ස්වභාවයෙක්ද වේ.

81. නගරයක වසනවුන් හට පිටතින් පොදු රැකවරණ කැඩී සිදී ගොස් තිබේ නම්, තමතමන්ගේ දොරවල් වසාගත් පමණින් නියම ආරක්ෂාව නොසැලසේ. චක්ෂුරාදීන්ගේ සංවරයද පොදු ආරක්ෂාව මෙන් සැලැකිය යුතුය.

82. තමාම ප්‍රමුඛයා විය යුතුය යන පාප අදහස යොගාවචරයාගේ යොග කර්මයට බාධකය. කථා කිරීමේදී ද, මහා ජනයා හා සම්බන්ධ වීමේදී ද, මෙබඳු අත්තුක්කංසන අදහස් දුරු ලිය යුතුය. එය නොලැබී යාමෙන් වන මනො වේදනාව නොඉවසියහෙන සේ පැන නගින හෙයින්.

83. ලාභ ලැබීමේ ආශාව නිසා, එය නොලැබී යාම සිදු වෙනු ඇත. එයින් සිතේ පහළ වන්නේ ඉච්ඡා විසාත දුකකි. යොගාවචරයාගේ බිහිසුණු පිරිහීමක් මේ මගින් සිදු වන්නේය.

84. අනුන් හට අවවාද කිරීමේදී පවිත්‍ර අදහසින් එය කළ යුතුය. ලාභ - ප්‍රශංසා ආශාවන්ගෙන් පිරී එය කිරීමෙන් වැටෙක් නැත.



85. අනුන්ගෙන් සත්කාර ගරු බුහුමන් ලැබීමේ අදහස දුර ලිය යුතුය.

86. යෝගාවචරයා කොතරම් උත්කාෂ්ට පෙනුමෙන් යුක්ත වුවත්, ඇතුළත නපුරු අපවිත්‍ර අදහස් පිරී ඇතොත් හෙතෙම නියම යෝගිත්වයෙන් පරිබාහිර වන්නේය.

87. ඇසුරු කරන ඇතුළත පිට හැමදෙනාට ප්‍රිය වී විසීමටද ජීවිත පරිෂ්කාරයන්ගෙන් නොපෙළීමටද හොඳින් ශීලයම ආරක්ෂා කරගත යුතුය.

88. ශීලය හොඳින් පිරිසිදුව රකිතොත්, අරතියත් රතියත් මැඩගෙන වාසය කළ හැකි වන්නේය.

89. අරණ්‍යයෙහි හෙරවාරමමණයෙන් නොපෙළී වාසය කරන්නා සීලවන්තයාය යනු යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතුය.

90. ධ්‍යානාභිඥ - මාර්ග - ඵල යන උතුම් ගුණ ලබන්නේ සීලවන්තයාය.

91. වස්ත්‍රයකට සායම් පොවන්නා පළමුවෙන් එහි ඇති දෑලි කුණු සෝද එය පිරිසිදු කරගන්නා සේ, හොඳ ගුණ තැන්පත් කරගන්නට යන යෝගාවචරයා ද පළමුවෙන් උපක්ලේශයන්ගෙන් සිත පවිත්‍ර කොට ගත යුතුය.

92. ලොභය, ව්‍යාපාදය, ක්‍රොධය, බද්ධ වෛරය, අනුන් ගුණ මැකීම, යුගග්‍රාහය, ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරුකම, මායාව, ශය් බව, තද බව, එකට එක කිරීම, මානය, අතිමානය, මදය, පමාදය යන මේවා සිත කෙලෙසන ධර්ම බව සලකා එයින් සිත පිරිසිදු කරගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

93. අනුන් දෙස බලා ඔවුන්ගේ පාඩුකම් නිසා පත් විපත් දැනගෙන, තමාගේ ගුණ දියුණුවට උත්සාහ ගැනීමට සිත යොදනු.

94. මහ මඩෙහි එරි ඉන්නා එකකු විසින් එබඳු ම එකකු ගොඩ ගැනීම දුෂ්කර සේ, වැරැදිවල ගැලී සිටින්නකු විසින්ද එබඳු එකකු එයින් ගොඩ ගැනීම දුෂ්කර බව සලකනු.

95. විපත් දුක් දෙමිනස් මර්දනය කොට සැප ලබාගන්ඩ බොහෝ ක්‍රම ඇති විය හැකිය. එහෙත් නියමයෙන් විපත් ආදිය මර්දනයටත් නියමයෙන් සැපය ලබාගැනීමටත් ඇත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංඛිතික මාර්ගයේ ගමන් කිරීම පමණෙකි.

96. ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දෙකේ බලය මුළු ලෝකයේ පිරි ඇත්තේය. එය තමා යටතට ගන්නට දක්ෂයාට ලෝක බලය අයිති වන්නේය.

97. දෙකොනේම කට ඇති ගෝතියෙක දමා තිබෙන දේ දෙපැත්තෙන් එළියට ඇද ඇද දමන්නා සේ ශරීරය තුළ තිබෙන දෙතිස් කුණප කොටස් ද වෙන් කොට පැහැදිලි කරගැනීමේ ශක්තිය තබාගත යුතුය.

98. තමාගේ ශරීරය මෙන් අනෙක් හැම දේකම ඇති සම්මුතිය දැන, සිතින් අහක් කර ධාතු වශයෙන් බලන්නා හට මෙහි නියම තතු පැහැදිලි වන්නේය.

99. හැම හපන්කමක් ම මරණයෙන් අවසන් වන්නේය. සොහොනෙහි දූමු කුණ සියලු සතුන් හට සාධාරණය. මෙය සලකන කල්හි ජීවිත මදය තුනී වී යනවා ඇත.

100. නොයෙක් කරුණු නිසා සිත් තුළ වේදනාවන් පහළ වන සැටි විවේකීව සිතා බැලිය යුතුය. මෙයින් ම ඇතැම් වේදනාවන් තුනී කරගැනීමට හැකි වන්නේය.

101. “තමාගේ සිත බල පවත්වන්නේ කෙබඳු අදහස්වල ද” යි සිතේ පැවැත්ම ගැන සලකා බැලීම දවසකට කීප වරක් කළ යුතුය.

102. පංච නීවරණයන් තමාගේ සිතට පානා බලය කෙසේද? ඔවුන් තුනී කළ යුත්තේ කෙසේද? යනු නිතර සිහි කරනු.

103. පංච නීවරණයන් නැති වෙන ක්‍රමයන් හොඳින් සලකා, ඔවුන්ගෙන් අධ්‍යාත්මය නිතර පවිත්‍ර කරගැනීම සඳහා උනන්දු විය යුතුය.

104. තමාගේ අධ්‍යාත්මයෙහි බලපැවැත්වූ නීවරණයන් යම් යම් උපායයන් අනුගමනය කිරීමෙකින් නැති වී ද, ඒ ඒ උපායයන්ගෙන් ඉතාමත් හොඳ උපාය යයි සැලකිය හැක්කේ, ඔවුන් නැවත නූපදිනා ලෙස නැති කිරීමේ ක්‍රමයයි.

105. යම් බඳු කල්පනාවකින් කලින් නොතුබූ නීවරණයන් පහළ වෙන බව වැටහේ නම්, එබඳු කල්පනා නැවැත සිතට වැද්ද නොගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

106. ගුණ දියුණුව නම් සත්‍ය බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගෙන් අධ්‍යාත්මය සාරවත් කර ලීමයි. එය වැඩෙන ක්‍රමයන් පිරිහෙන ක්‍රමයන් යන දෙක ම ඉතා හොඳින් උගත යුතුය.

107. තමාට ලැබී තිබෙන අස්වැසිල්ලක් හෝ ශක්තියක් උඩ පිහිටා කරන කථාව ස්ථිරය. එහෙයින් තමා ලබාගත් එබඳු උතුම් ගුණය ඉතා සුළු වුවත් එය හොඳින් හැඳිනගෙන තිබිය යුතුය.

108. සංසාර විමුක්තිය නම්, සසර දියුණු කළ කෙලෙස් බලපැවැත්වීම් තේරුම්ගෙන අතහැරීමෙන්ම ලැබිය යුතු ගුණයෙකි. එයින් ස්වල්පයකුත් ඉතුරු වී තිබේ නම් නියම විමුක්තිය එහි නැත.

109. මහාජනයා බෙහෙවින් පුරුදු වී ඇත්තේ ආස්වාදයට ලොල්කමය. එයට බැඳීම හේතු කොටගෙන කිය නොහැකි තරම් දුක් ගොඩක් අත්පත් කරගන්නා සැටි පුදුම නොවේද?

110. ආස්වාදයට රැවටීම නොයෙක් දෙනා නොයෙක් අයුරින් පුරුදු වී ඇත. එකකුගේ රැවටීමට තව එකකු සිනාසෙමින් තමාගේ රැවටීම අනුන්ගේ සිනාවට හේතු වන සේ හැසිරෙනු ඔබට නොපෙනේද?

111. පලඟුටියාගේ ආස්වාදයේ රැවටීම ගැන වෙන සතකු සිනාසෙනවා ඇත. එහෙත් ඔහු රැවටීම් කොපමණක වැටී සිටිනවා දැයි දන්නේ ඊට වඩා තේරුමක් ඇත්තාය.

112. අපේ රැවටීම් කොපමණ තිබේ ද ? ආස්වාදය නිසා මුළු වන හැම තැනම රැවටීම තිබේ. අපි අනුන්ගේ රැවටීම්වලට සිනා නොවෙමු. ධර්ම සංඥව පහළ කරගනිමු.

113. හැම විපත් කරුණකට ම මුල ආස්වාදය යයි කිය යුතු තරමට එය සතුන් අතර පැතිරී තිබේ. මෙහි ආදීනවය නොදන්නේ නොවේ. ආස්වාදයෙන් මුළු විමත් එයට ඇදෙන පුරුද්දක් බලවත් බැවින් එයත් එක් රසයක් කොට සලකා විඳගෙන යයි. කටුක කසාය බොන්නකු මෙනි.

114. කටුක තිත්ත කසාය බොන්නාගේ අදහස හොඳ මිනිරි රසයක් විඳගැනීමට මග පාදගැනීමක් වශයෙනි. දිගට ම බොන්න තිබෙන්නේ තිත්ත කසායම නම්, මේ ගැන මෙතරම් උනන්දු නොවෙනවා ඇත. එබැවින් සියලු ආස්වාදයම තිත්ත කසායක් සේ වැටුහෙනවා නම්, මේ ආදීනවය තේරුම් ගියා යයි කිව හැකිය.

115. යොගාවචරයා කාම නිස්සරණය තේරුම්ගත යුතුය. එයට උපායද තමාගේ නුවණට හසු කොට ක්‍රියායෙහි යෙදවිය යුතුය.

116. තමා තුළ පැලඹෙන උසස් ගතිගුණ මෙන් ම නරක ගතිගුණ ගැනද තේරුම් තබාගත යුතුය.

117. මහාජනයා සැප යයි කථා කරන්නේ මහා දුක් රැසකටය. එහෙත් යොගාවචරයා මේ වැරැද්ද හොඳින් තේරුම්ගෙන සිටිය යුතුය.

118. ඇතැමුන් තමාගේ වරද කියා පෙන්නා දෙන ලෙසටත් සුදුසු අවස්ථාවලදී අවවාද දෙන ලෙසටත් අනුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින නමුත්, අනුන් දෙස් දක්වන කල්හි ද, අවවාද දෙන කල්හි ද, එයට විරුද්ධ වන සේ දක්නා ලැබේ. යෝගාවචරයාට මෙය නුසුදුසුය.

119. අනුන්ගේ දෙශාරොපණ ඉවසීමත් අවවාද පිළිගැනීමත් දෙකම සුවචතාවයි. එය යෝගාවචරයකු කෙරෙහි පිහිටා තිබිය යුතු උතුම් ගුණයෙකි. එයට විරුද්ධ ධර්මයට දෙවචස්සතා යයි කියති.

120. දුර්වච වීමට කරුණු 16 ක් ඇත. එනම්: පාපිච්ඡතාව, අත්තුකකංසනය, පරවච්ඡනය, ක්‍රෝධයෙන් මැසීම, බද්ධ වෛරය, ගැටීම, ක්‍රෝධයෙන් කරන කථාව, වොදනාවට විරුද්ධව සිටීම, වොදනාව ආපසු හැරවීම, වොදනාවේදී නියම අන්දමින් පිළිතුරු නොසැපයීම, හැසිරීම පිළිබඳ තොරතුරු විචාරිමේදී සම්පූර්ණ කරන්නට නොහැකි වීම, ගුණ මකුකම, යුගග්‍රාහය, ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරුකම, මායාව, සාධේය්‍යය, ඵඤ්ඤා භාවය, අනිමානය, සන්දිව්ඨිපරාමාසය, ආධානගාහී දුස්සටිනිස්සග්ගිතාව යනුයි.

121. දෙවචස්සකර ධර්මයන් නිසා පුද්ගලයා අප්‍රිය අමනාප වන බව දැන එයින් වෙන්ව ඉද්ධ සන්තානයක් පරිහරණය කිරීමට ඉටාගත යුතුය.

122. බුද්ධ ශාසනය නම් අතිශය පවිත්‍ර වූද අතිශය ශ්‍රේෂ්ඨ වූද මහා ගුණ රාශියෙකි. එහි ඇතුළත් වී විසීමට අධ්‍යාත්මයේ පාරිශුද්ධිය ඉවහල් වෙයි. මේ ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධිය සැපයෙනුයේ සිතෙහි පහළ වන තදකමත් කසළ ගුණත් ඉවත ලීමෙනි. එයින් ශාසනාභිරතිය දියුණු වන්නේය.

123. සිතෙහි පහළ වන තද ගතිය හා කසළ ගතියට වෙතොබ්ල යයි කියනු ලැබේ. එබඳු අගුණ පසෙකි. එනම්:

1. බුද්ධ ගුණයෙහි සැක කිරීම.
2. ධර්ම ගුණයෙහි සැක කිරීම.

3. සංස ගුණයෙහි සැක කිරීම.
4. ශික්ෂාවන්හි සැක කිරීම.
5. සබ්භ්මචාරීන් කෙරෙහි කිපීම යනුයි.

භවිෂ්ඨයා ආවර්ණයේ අවනෙහි වහලවන ආදාමේ  
 ආවර්ණයේ ඉවත ලීවෙහි, එයින් ගන්තව්විභවය දැනුණු  
 වෙතිය.

123. අවනෙහි වහලවන ආදාමේ ආවර්ණයේ වෙතෙහි  
 යම් ආවර්ණයක්. එහිදී පුද්ගල වශයෙන්, එනම්:-  
 1. ත්‍රිකුලයෙහි ආවර්ණය, 2. වෛශ්‍රවණයෙහි ආවර්ණය,  
 3. සංඝයෙහි ආවර්ණය, 4. ආනන්දයෙහි ආවර්ණය  
 5. ආනන්දයෙහි ආවර්ණය මගින් කීවීම යනුයි.
124. ගුණ දැනුණු විට බාහිර වන්නා වන්නා වශයෙන්, එනම්:-  
 1. ආනන්දය, 2. ආනන්දය, 3. ආනන්දය,  
 4. ආනන්දය, 5. ආනන්දය, 6. ආනන්දය වශයෙන් ගුණ  
 කීවීම යනුයි.
125. වෙතෙහි වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්, ඉන්ද්‍රිය  
 වශයෙන් ආනන්දයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්.
126. යම් අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්.
127. යම් අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්,  
 වහලවන අවන වන්නා වශයෙන් වහලවන අවන වන්නා වශයෙන්.

124. ගුණ දියුණුවට බාධක විත්ත විනිබන්ධ පසෙකි. එනම්:

1. කාමරාගය.
2. තමාගේ කයෙහි රාගය.
3. රූපයන් කෙරෙහි රාගය.
4. අත්‍යාභාරය සමග අති නිද්‍රාව.
5. දෙවියකු වීමට ගුණ පිරීම.

125. වෙනොබ්ල පසින් හා විත්ත විනිබන්ධ පසින් ද වෙන් වී, ඉද්ධිපාද සතරත් සහ උත්සාහයත් යන පසින් යුක්ත වී වාසය කරන්නා පසළොස් ගුණයෙකින් යුක්ත වූ භවා පුද්ගලයෙකි. හේ ඒකාන්තයෙන් ශාසනයේ ප්‍රතිෂ්ඨාව සලසාගන්නේය.

126. යම් ස්ථානයක් හෝ පුද්ගලයකු හෝ ඇසුරු කරන කල්හි තමාට පෙර පැවැති හොඳ සිහියත් සමාධියත් පිරිහේ නම් ඒ ස්ථානයත් ඒ පුද්ගලයාත් නැවත නැවත ඇසුරු නොකළ යුතුය.

127. යම් ස්ථානයක් හෝ පුද්ගලයකු හෝ ඇසුරු කරන කල්හි තමාට පෙර පැවති සිහියේත් සමාධියේත් දියුණුවක් පෙනේ නම්, ඒ ස්ථානයත් ඒ පුද්ගලයාත් දූක සේ හෝ ඇසුරු කළ යුතුය.

128. යොගාවචරයා අනුන් සමග විවාදයනට පටලැවී නොයා යුතුය. වාදයෙන් මිදීම සඳහා බණ පද නොසෙවිය යුතුය. පැමිණි පිරිසට දන් දේ කියා දීමට කාලය දැනගත යුතුය.

129. සාරයක් සොයන්නා විසින් පළමුව එහි සාරය කීමෙන් දැයි හඳුනාගත යුතුය. සාරය නොහඳුනන්නා කරන්නේ සාරය ඉවත ලා අසාරය ම කැටි කරගැනීමය.

130. තමාගේ සිත් වැලට සම්බන්ධ වී ගලා එන විතර්ක ධාරාව හේතු කොටගෙන කුශල පක්‍ෂයටත් දීර්ඝ සම්බන්ධයක් සැලසෙන

හෙයින්, කුශල විතර්ක සහ අකුශල විතර්ක පළමුවෙන් තෝරා බේරාගත යුතුය.

131. කාම වස්තූන් පිළිබඳවත් කාම අදහස් පිළිබඳවත් දළ වූ ද සියුම් වූ ද කල්පනා ඇත්තේය. මේ කල්පනාවන් මැනවින් තේරුම්ගෙන එයින් වැළකී සිත පිරිසිදුව තබාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

132. ව්‍යාපාද කල්පනා හා විහිංසා කල්පනා ද ඔබ සිත් තුළට නොයෙක් ලෙසින් ඇතුළත් වීමට සූදනමින් ඉන්නා වග සලකාගෙන, ඔවුන් ගැන තේරුමක් පහළ කරගෙන එයින් සිත් පිරිසිදුව තබාගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

133. භාවනාව සඳහා හිඳගත් යෝගාවචරයාගේ සිත බැම්මෙන් මුදු ලූ දැහලිලි ඇති ගොනකුට සමානය. මේ දැහලුමෙන් යුත් හිතට ඉඩ ලැබීමෙන් කාමාදී නොයෙක් විතර්ක රැස් වෙමින් මහ ගඟට ජල ප්‍රවාහය ගලන්නට පටන්ගැනීම ස්වභාව සිද්ධියෙකි. මෙයට යට වුණොත් මේ යෝගියාගේ භාවනාව ඉබේටම නැවතී යයි.

134. අකුශල විතර්කයන් කෙරෙහි පිළිකුලත් හයත් පහළ කරගත යුතුය. සංවේගය උපදවාගෙන ඒ නපුරු විතර්කයන්ගෙන් වහා ඉවත් විය යුතුය. හොඳ විතර්ක ගැන සැලකිල්ල දැක්විය යුතුය.

135. “මෙය නපුරු විතර්කයෙකි. මෙය තව තවත් වැඩුණොත් බිහිසුණු වන්නේය. තමාටත් අනුනටත් සිදු කරන්නේ අහිතයෙකි. නුවණ වනසා දමන්නේය. දුකේ කොටස්කරුවෙකි.” මේ ක්‍රමයෙන් නපුරු විතර්ක ගැන සිතනු.

136. සිත් තුළ වැඩිවැඩියෙන් පහළ වන විතර්කයන්ගේ බලය ලැබීමෙන් සිත ද ඊට නැමීගන්නා බව කරුණු සහිතව සංවේගයෙන් සලකාගත යුතුය.



137. භාවනාවක යෙදෙන තැනැත්තා රාග දෝෂාදී මොවුන්ට සම්බන්ධ යම් කිසි විතර්කයක් තමා සිත් තුළ පහළ වූ බව දැනගත් විගස පළමුවෙන් කළ යුත්තේ, සිත උත්සාහවත් කොටගෙන ඊට ප්‍රතිපක්ෂ වෙනත් අරමුණක් වෙත ඒ සිත නමාගැනීමය.

138. අකුශල විතර්කානුගාමී වූ ඡන්දරාගය පුද්ගලයන් කෙරේ ද වස්තු කෙරේ ද පහළ වන්නේය. ඒ වනාහි සිත් වශයෙන් බලන කල්හි ලෝභ සහගත සිත් අටය. යම් කිසි සත්ත්වයකු කෙරෙහි, අත්, පා, නිය, ඇඟිලි, දත්, තොල් ආදිය ශෝභන යයි සිත පහළ වුවහොත්, එහි අශුභතාව මෙනෙහි කළ යුතුය. ස්වාභාවික පිළිකුල්කම කල්පනාවට නැංවිය යුතුය. ඒ හේතුවෙන් ශුභ වශයෙන් ගත් සිත පිහිට නොලබා සන්සිඳී යයි.

139. යම් කිසි වස්තුවක් කෙරෙහි මේ ඡන්දරාගය පහළ වූණොත් ඒ වස්තුවේ අනිත්‍ය බව නුවණින් සැලකිය යුතුය. ඒ හේතු කොටගෙන එහි ඡන්දය පිහිට නොලබා ගෙවී යයි.

140. දෝෂ සහගත විතර්ක නම්, සිත් වශයෙන් ප්‍රතිස සම්ප්‍රයුක්ත දෙසිත වන හෙයින්, එය සත්ත්වයකු කෙරෙහි පහළ වූණොත් ඔහු කෙරෙහි මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය. යම් කිසි වස්තුවක් කෙරෙහි පහළ වූණොත් එය ධාතු වශයෙන් වෙන් කොට සැලකීමේ ක්‍රමය වූ ධාතු මනසිකාර භාවනාව වැඩිය යුතුය. මෙයින් ද්වේෂය පිහිට නොලබා නිවී යන්නේය.

141. මෝභ සහගත විතර්ක නම්: සිත් වශයෙන් මෝභ මූලික සිත් ය. මෙය යම් කිසි පුද්ගලයකු කෙරෙහි හෝ යම් කිසි වස්තුවක හෝ පහළ වූණොත්, ගුරුපනිශ්‍රයාදී පංච ධර්මයන් ඇසුරු කිරීමෙන් දුරු කරගත හැකි වන්නේය.

142. කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුරුවරයකු ඇසුරු කරන යොගාවචරයා නොවිචාරා ගම් වැදීමේදී පා දෝෂා තැනට නොපැමිණීමේදී වත්

පිළිවෙත් නොකිරීමේදී දඬුවම් ලැබීමෙන්, ඒ හැම සුදුසු වැඩෙහි නොවරදවා යෙදීමෙන් මෝහය නැති වෙයි.

143. ධර්ම විනය උගෙනීමේදී ද නොසැලකීමෙන් සුදුසු කාලයෙහි ඒ ඒ උගෙනීමේ වැඩ අතපසු වීමක දී දඬුවම් ලබා, නිසි පරිදි ඒ වැඩට සුදුස්සකු වීමෙන් ඔහුගේ මෝහය පහ වී යයි.

144. සම්භාවනීය හික්කුන් වෙතට පැමිණ, “ස්වාමිනි, මෙය කෙසේ ද? මෙහි තේරුම කිමෙක් ද”යි විචාරන්නා හට ද ඒ ඒ ධර්ම කාරණයන් පිළිබඳ සැක තුනී වී යාමෙන් මෝහය ගෙවී යයි.

145. බණ අසන තැනට පැමිණ ආදරයෙන් බණ ඇසීමෙන් ඒ ඒ තැන්හි අර්ථය ප්‍රකට වෙයි. ධර්මඥනය දියුණු වෙයි. මේ ආකාර සද්ධර්ම ශ්‍රවණ හේතුවෙන් ද මෝහය දුර්භූත වෙයි.

146. කරුණු නොකරුණු පිළිබඳ විමසීමේදී මෙයට හේතුව මෙයයි, මෙය මෙහි හේතුව යනාදීන් පැවැති විමසා බුද්ධියෙන් මෝහය නැති වී යයි.

147. ගින්න නිවාදීමට නොයෙක් උපායයෝ ඇත්තාහ. වතුර ඉසීමෙන් එය නිව්වොත් හොඳට ම නිවී යනවා ඇත. මේ කියන ලද්දේ විතර්ක නිග්‍රහය සඳහා ඉතා ම හොඳ ක්‍රමය’යි සැලැකිය යුතුය.

148. මෙසේ ඒ විතර්කයන් පහ වී යාමෙන් සිත අධ්‍යාත්මයෙහි පිහිටන්නේය. තැන්පත් වන්නේය. එක අරමුණකට බසින්තේය. සමාධිය ලබන්නේය.

149. පිරිසිදු කැමැති තරුණයා දුගඳ හමන කුණපයක් ඇඟේ එල්ලී තිබෙනු දුටුවොත් ඉක්මනින් එය තම ඇඟෙන් ඉවත් කරගැනීමට කළ යුතු හැම උත්සාහයක ම යෙදෙන්නා සේ, මේ විතර්කයන් තම සිත් සතතින් ඉවත් කරගැනීමට යොගාවචරයා විසින් හැම උත්සාහයක් ම කළ යුත්තේය.

150. මේ විතර්ක සසර බොහෝ කලක් පුරුදු දේ නිසා මේවා ගැන එපා වීම ඉබේට සිදු නොවේ. විෂ ඝෞර සර්පයන් කොතරම් පුරුදු වුවත් නුවමනා විශ්වාසයෙහි තබා නොගන්නා සේ මොවුන් ගැන ද විශ්වාසයක් නොතබා ආදරයක් නොදක්වා හැකි තරම් වීර්ය හා උපාය යොදා, දුරට තල්ලු කිරීමේ සැපයට හේතු බව සලකනු.

151. මහ ඇණයක් පිටතට ඇද දැමීමට කුඩා ඇණයක් යොදන කම්කරුවන් මෙන් මේ විතර්කයන් බැහැර ලීමට මේ ධර්මයන් යෙදවීමට යෝගාවචරයා දක්ෂ විය යුතුය.

152. තමාගේ ශක්තියෙන් මේ විතර්කයන් බැහැර ලීමට අසමර්ථ අවස්ථාවක වසතොත් ඉක්මනින් වැඩිහිටියකු වෙත පැමිණ කරුණු නොසඟවා ප්‍රකාශ කොට, එයට සුදුසු උපදෙස් ලබාගැනීමට යෝගාවචරයා මතු නොවිය යුතු.

153. මේ කිසිම ක්‍රමයෙකින් මෙම විතර්කයන් බැහැර ලිය නොහෙන ලෙසින් දරුණු වෙතොත්, උත්සාහ නැවැත්විය යුතු නොවේ. දක්නට එපා දෙයක් ගැන අප පිළිපදින්නේ ඇස එයින් ඉවත් කරගැනීමයි. එසේ ම එපා වූ මේ විතර්කයන්ගෙන් සිත වෙන් කරගැනීමය, මෙහිදී කළ යුතු වන්නේ. එකල්හි එය ඉවත් වෙනවා ඇත. මෙසේ සිත පිරිසිදු හෙයින් නැවැත කමටහනට බසිනු.

154. ඇතැම් විතර්කයන් මේ ක්‍රමයෙනුදු නිවාගත නොහෙන්නාහ. එසේ වෙතොත්, තමනට පාඩම් ඇති ධර්ම කොටස් ශබ්ද නගා කිය යුතු. අර්ථ රසයෙන් ශබ්ද රසයෙන් යුත් ධර්ම ප්‍රදේශයන් වෙත ඇදී ගිය සිතෙන් ඒ විතර්කයෝ ගලා වැටෙත්. එකල්හි නැවැත කමටහන් වඩන්න.

155. මේ ක්‍රමය ඇසුරු කිරීමෙනුත් විතර්කයන් බැහැර ලීමට නොහැකි යෝගාවචරයා, බුද්ධ ගුණාදිය සඳහන් ලියාගත් අත්පොත එළියට ඇද ඒ වෙනුවට ම බලයෙන් හිත යොදා කිය යුතු. තේරුම්

මෙනෙහි කළ යුතු. මෙසේ ගැඹුරු බුදු ගුණ දහම් ගුණට සිත නැමීමෙන් පහත් වී විතර්කයන්ගෙන් පිරිසිදු වන්නේය.

156. තවත් මේ විතර්ක බලපානා බව පෙනේ නම්, තමාගේ පසුම්බියෙහි ඇති උපකරණ එළියට ඇද, ඒවා එක එක වෙන් කොටගෙන එහි ප්‍රයෝජනාදියට සිත යොදා සුළු කාලයක් ගත කරනු. මෙයින් මේ තමාගේ අමුතු පුරුදු විතර්ක නිසා, කාමාදී බිහිසුණු විතර්ක මගහැර යන්නාහ.

157. මෙසේත් මේ විතර්කයන් ඉවත දමාගන්නට නොහැකි නම්, සිවුරු දුබල තැන් බලා ඒවා ගෙත්තම් කළ යුතුය. එකල ද එයට සිත යෙදීමෙන් ඔවුන්ගෙන් නිදහස සැලසෙනවා ඇත.

158. විතර්ක නිග්‍රහය සඳහා නව කර්මාන්තවල නොයෙදිය යුතුය. කර්මස්ථානයට බාධා පැමිණෙන හෙයිනි.

159. විතර්ක නිග්‍රහය සඳහා එහි මුල දක්වා කරුණු සොයා බැලීම ඉතා ප්‍රශස්ත ක්‍රමයයි. එනම්, යම් විතර්කයකින් භාවනාව ඇතිරේ නම් එයට හේතුව සොයන්න. ඒ හේතුවටත් තවත් හේතුවක් ලැබෙනවා ඇත. මෙසේ මුල දක්වා සිත ගමන් කරවීමේදී විතර්ක ප්‍රවාහය වියළී යයි. භාවනාවට ඉඩ සැලසෙයි.

160. විතර්කයන්ගේ බලපෑම අධික වන කල්හි යොගාවචරයාට ආත්ම ශක්තිය පෙන්වීමට ස්ථානය පැමිණෙයි. චතුර්ධා සමන්තාගත මහා වීර්යයක යෙදීමය ආත්ම ශක්තිය පෙන්වීම. ඒ වනාහි බලවත් පුරුෂයකු විසින් දුබල එකකු අල්ලා පොඩි කරන්නා සේ, “තෝ කවරහි, මම් කවරෙක්මී දැයි කියා දකින්න දත තද කොටගෙන කෙසේ හෝ ජය ගන්නෙමි” යි.

“කාමං තවො ච නහාරු ච - අධිච්ච අවසිසුතු,  
උපසුසුතු මෙ ගතෙ - සබ්බන්තං මංසලොහිතං” යි

කියන ලද මහා වීර්යයක යෙදෙනු. ඔබට ජය ලැබේ.

161. විතර්කයන් හැසිරවීමේ දක්ෂ යොගාවචරයා යම් විතර්කයක් ඔහු නම් එය හසුරුවයි. එපා නම් නොගෙන සිටියි. මේ බලය ඔහුට ලැබෙන්නේ යථෝක්ත ක්‍රමයන් පුරුදු කිරීමෙන් වශී භාවය ලැබීමෙන් පසුවය.

162. ඔබගේ හිතවතකුට විපතක් පත් කළහි ඔබ කිපෙන්නේ ඇයි? ගෙහසිත විතර්කයෙන් පෙළෙන හෙයින්. එබඳු හැඟීම් ඔබගේ සන්නානයේ වැඩෙන්නට ඉඩ නොදෙනු.

163. ඔබ වරද දුරු කළ යුත්තේ කිසිවකුට බියෙකින් නොවේ. එහි නියම තේරුම වන අධ්‍යාත්මය කිලිටි කරන ස්වභාව ශක්තියක් එහි තිබෙන බව සලකාගනිමිනි එය කළ යුත්තේ.

164. ගුණය දියුණු කිරීමේ අදහස ද ඔබ විසින් මෙසේ ම සලකා එහි නියත යොගි වන්නට උත්සාහ වඩන්න.

165. ඉවසීම ගුණයක් වන්නේ හිතවතුන් හිතවත්කම් පිරි තැනදී නොවේ. අනුන්ගේ කපා හා අඩුපාඩුකම් නිසා සිත් කැලඹීමට නිසි අවස්ථාවේදීය එය නියම ගුණය වශයෙන් සැලකිය යුතු වන්නේ.

166. ඇසුරු කරන පිරිස හිතවත් නම් මනාප නම්, මෙමත්‍රිය කරුණාව ක්ෂාන්තිය යන මේවා ඉතිරි ඉතිරි දක්නට ලැබෙනවා ඇත. එහෙත් පිරිසේ ඒ මනාපකම් හීන වෙන විට යථෝක්ත ගුණ ද වඳ වී යන්නේය. මෙහි රහස යොගාවචරයා විසින් සිතාගත යුතුය.

167. ඉඳෙ කළේවා හිඤ්ඤා තාවදෙව සොරත සොරතො හොති, නිවාත නිවාතො හොති, උපසන්තුපසන්තො හොති, යාව න තං අමනාපා වචන පථා ඵ්ඝන්ති. යතො ව, බො හිඤ්ඤා, හිඤ්ඤාං අමනාපා වචන පථා ඵ්ඝන්ති, අථ බො හිඤ්ඤා 'සොරතො'ති වෙදිතබ්බො, 'නිවාතො'ති වෙදිතබ්බො, 'උපසන්තො'ති වෙදිතබ්බො. නාහං තං, හිඤ්ඤාං 'සුවචො'ති වදමී යො චීවර පිණ්ඩපාත සෙනාසන ගිලාන පච්චය හෙසජ්ජ පරිඤ්ඤා රහතු සුවචො හොති, සොචචස්සතං ආපජ්ජති. (කකචුපම සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය)

168. යමෙක් ධර්මය ගරු කරමින් ධර්මය පුදමින් සුවච වේද, හේ වනාහි නියම සුවචයා ය.

169. මහාජනයාගෙන් ලැබෙන කථා සුදුසු කාලයේ ද විය හැකිය. නුසුදුසු කාලයේ ද විය හැකිය. සත්‍ය වශයෙන් ද විය හැකිය. බොරුවෙන් විය හැකිය. මොළොක් සේ ද විය හැකිය. පරුෂ සේ ද විය හැකිය. මෙමත්‍රියෙන් ද විය හැකිය. තරහෙන් ද විය හැකිය. අර්ථයෙන් යුක්තව ද විය හැකිය. අනර්ථයෙන් ද විය හැකිය. මේ හැම අවස්ථාවන්හිම සිත පෙරළාගත යුතු නොවේ.

170. 'මහ පොළොව සහමුලින් වනසා දමන්නෙමැ' යි කැඟසාගෙන පැමිණි පුරුෂයෙක් ඒ ඒ තැන භාරමින් කෙළ ගසමින් මළ මුත්‍ර හෙළමින් දැඟලයි. එයින් මහ පොළොව නැති කිරීමට නොහැකි බව අපි දනිමු. තමා වෙත එන අනුන්ගේ නපුරු වචන ගැන ද යෝගාවචරයා විසින් සිතිය යුත්තේ මහ පොළොවට සමාන අදහසකි.

171. සායමුත් තෙලි කුරකුත් රැගෙන අහසෙහි රූප අඳින්නට යන්න කරන්නකු මෙන් ද, ගිනි සුළකින් මහ ගඟක් වියළා දමන්නට යන්න කරන්නකු මෙන් ද, අනුන් තමා වෙත එල්ල කළ වචන පථයන් ගැන සලකනු.

172. දෙපැත්තෙන් ඇද කපන මහ කියතකින් සොරුන් ඔබගේ සිරුර මස් කපන සමයෙහි වුව ද මෙන් සිතීන් පරිබාහිරව නොවසමැයි අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

173. ගසක් වචන්නා ඒ ගසට පැමිණෙන අනතුරු පිළිබඳ දැනුම පහළ කරගත යුතුය. එය වැඩීමට සුදුසු පොහොර දැනගත යුතුය. දැනගෙන ඒ අනුව වැඩ කළ යුතුය. සිත හදන්නා විසින් ද එය අනතුරු දත යුතුය. එය වැඩීමට සුදුසු ගුණ දැනගත යුතුය. ඒ දැනීමෙන් වැඩ කරන කල්හි ඒකාන්තයෙන්ම අපෙක්ෂා කළ අයුරින් සිත හද වඩාගත හැකි වන්නේය.

174. ගස හදන්නා ගසේ මුල ශුඤ්ඤ කොට සුදුසු පොහොර යොදා පාත්තිය තනා දිය ඉස වැඩෙන සේ සකස් කළ යුතු සේ සිත හදන්නා ද ශීලය පිරිසිදු කොට ශීලය දියුණු වීමට සුදුසු සන්පුරුෂාශ්‍රයාදිය ද සමාධිය ද සලසා ලිය යුතුය.

175. ගස හදන්නා නුවමනා අතු කපා හැරීම, අතු වල තිබෙන දිම්බ කුඩු මකුළු දැල් ආදිය කඩා දැමීම යන මේ නුවමනා දේ ඉවත් කරන්නා සේ, සිත හදන්නා ද සිතේ වැඩිමට බාධක ආවරණයන් හා උපක්ලේශයන් සිදු බිඳ දමා බාහිර සංසර්ගයන් දුරු කොට ප්‍රඥා නමැති සාරය දියුණු වන සේ සැලසිය යුත්තේ ය.

176. අකුසල් දුරු කරනු. විදර්ශනාදී කුශලයන්හි යෙදෙනු. ඒකාන්තයෙන් ශාසන ගුණයෙන් වර්ධනයට පත් විය හැකි වන්නේය.

177. මාතෘ ඝාතන, පිතෘ ඝාතන, අරභනන ඝාතන, ලොහිතූප්පාදන, සංඝ හෙද යන ආනන්තරිය කර්ම පස ද හික්කුනී දූෂනය ද යන කරුණු සය සිත හදගැනීමේ වැඩට අන්තරාය කරන බව සැලකිය යුතුය. මෙයින් මුල් පස නිවන ලබාගැනීමටත් අනතුරු කෙරෙයි. හික්කුනී දූෂනය සුගතිය ලබාගැනීමට අනතුරු නොකරයි.

178. නියත මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය ක්ලේශයක් වශයෙන් පෙනී සිටි සචර්ග මෝක්ෂ සම්පත්තීන්ට අන්තරාය කරන බව සැලකිය යුතුය.

179. පණ්ඩක - තිරව්‍යාන - උභතොබාඤ්ඤා යන විපාක වශයෙන් යෙදුණු විපත්ති කාරණයෝද සචර්ග මෝක්ෂ බාධක යයි දත යුතුය.

180. ආර්ය පුද්ගලයන්ට අපවාද කිරීමෙන් සිදු වෙන විපත ඔවුන් වහන්සේලාගෙන් කමාවක් නොලැබුණොත් සචර්ග මෝක්ෂ ධ්‍යානාදියට බාධක වන්නේය.

181. දූත පැමිණි ආපත්ති ස්කන්ධ සතට අයත් වැරදිද බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ආඥාව ඉක්ම විසීම හේතු කොටගෙන හදන සිතට අනතුරු කරන්නේ යයි දත යුතුය.

182. පුද්ගලයකුගේ ගුණයක් හෝ අගුණයක් හෝ වෙන් කොට දැක්වීමේදී ඒ පුද්ගලයාගේ තත්ත්වය පළමුවෙන් සලකා බැලිය යුතුය.

බහත්වයේ ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියා කරන ආකාරයට සමස්ත බවට පත්වීමට අවස්ථාවක් ඇති බවට සාධකයක් ඇත.

181. දැන පැවති දුකට දුකක් සමඟ සමඟ ඇති දුකට දුකක් දැකීමට ආදායමක් සහිතව බහත්වයේ දුකට ඉන්ම වඩා වැඩි කොටසක් පවා සමඟ ඇති බවට සාධකයක් ඇත.

182. පුද්ගලයෙකුගේ ඇති දුකට වඩා වැඩි කොට දුකක් ඇති වීමට පුද්ගලයාගේ ආත්මය පුද්ගලයාගේ ආත්මයට වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇත.

183. බොහෝ කල්කල්පයේ ඇති දුකට වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇති බවට සාධකයක් ඇත.

184. සමස්ත බවට පත්වීමට පුද්ගලයාගේ ආත්මය පුද්ගලයාගේ ආත්මයට වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇත.

185. නමුත් ඉන්ම වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇති බවට සාධකයක් ඇත. බහත්වයේ දුකට වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇති බවට සාධකයක් ඇත. බහත්වයේ දුකට වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇති බවට සාධකයක් ඇත.

186. සමස්ත බවට පත්වීමට පුද්ගලයාගේ ආත්මය පුද්ගලයාගේ ආත්මයට වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇත. බහත්වයේ දුකට වඩා වැඩි කොට වැඩි කොට ඇති බවට සාධකයක් ඇත.



183. මොනම කරුණකදී හෝ අනුන් හට දෙශාරොපණය කිරීමට හෝ වොදනා කිරීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

184. සච්ඡන්දරාග පරිභොගයත් නිච්ඡන්දරාග පරිභොගයත් දෙක සමාන කරන්නට ගිය අර්ධ භික්ෂුව ලැබූ සකාරණ නිග්‍රහය මඛ විසින් සැලකිය යුතුය.

185. තමාට ඉදිරිපත් හැම කරුණකදීම සමනුයුක්ඛණ - සමනුගාහන - සමනුභාසන යන තුනින් පිරිසිදු කරගන්නොත් අදහස පැහැදිලි වෙයි. ලබ්ධිය ගැන ප්‍රශ්න කිරීම සමනුයුක්ඛණයයි. එහි පිහිටුවා ලීම සමනුගාහනයයි. හේතුව විචාරීම සමනුභාසනයයි.

186. ස්වකීය ශාස්තෘන් වහන්සේගේ අදහස නොදන ධර්මයන් විනයත් වරදවා කීමෙන් හා ගැනීමෙන් ද උත්වහන්සේගේ ආඥ වක්‍රයටත් ධර්ම වක්‍රයටත් පහර ගැසීම සිදු වෙයි. ශාස්තෘන් වහන්සේට ද දෝෂාරොපණයකි. තමා හට ද දීර්ඝකාලීන අහිතයෙකි. (අලගද්ද-මජ්ඣිම 1.2.2.)

187. ආගම ධර්මයෙහි සඳහන් මාර්ග ඵල ධර්මයන් මහ ගිනි කඳකට සමාන කළ හැකිය. අනාදි කාලයක් මුළුල්ලෙහි මුල් බැසගෙන ලියලමින් පවත්නා මහා කෙලෙස් වල් කැලෑ බීස්ස දවා ලීමට සමර්ථ වන හෙයින්, මෙබඳු ගිනි කඳක් විතර සන්නානයක දල්වාගැනීමට නම් එයට පටහැණි අකුශල පාක්ෂික මඩ ගොහොරුව වියළවන ශමථ විදර්ශනා භාවනා නැමැති උණුසුමක් පහළ කරගැනීමට බොහෝ කාලයක් තුළ පුහුණු විය යුතු බව සැලකිය යුතු.

188. බුද්ධ ධර්මය උගත යුත්තේ අර්ථව්‍යායා මාත්‍රයට යට වී නොවේ. ඒ ඒ ධර්ම ප්‍රදේශවලින් ලැබෙන නියම අර්ථය පහදගනිමින් එය උගෙනීමට යුතු බව සලකනු. විශේෂයෙන් හේත්වනුගත අර්ථයෙහි පරීක්ෂා බුද්ධිය යෙදිය යුතුය.

189. පරීක්ෂා බුද්ධියෙන් තොරව උගත් ධර්මයන් දැනීම, නොඉවසන බව හෙවත් මේ මේ ස්ථානවල සීලය, සමාධිය, විදර්ශනය, මාර්ගය,

එලය, වටය, විවටය යි තීරණයකට නොපැමිණිය හැකි වන බව සිහියට ගත යුතුය.

190. අනුන්ගේ වාදයනට දෙෂාරොපණය කිරීමේ උපදෙස් අනුලාගැනීමේ අදහසින් හෝ අනුන් ආරෝපණය කළ වාදයෙන් මිදීම සඳහා කරුණු අනුලාගැනීමේ අදහසින් හෝ බුද්ධ ධර්මය නොඋගත යුතුය.

191. මෙසේ ගන්නා පර්යාජ්නියට ‘අලගඤු පරියතතිය’ යයි කියනු ලැබේ. “සර්පයකු නගුටෙන් ඇල්ලීමක් වැනි බිහිසුණු වැඩක්” යනු එහි තේරුමය.

192. බුද්ධ වචනය ඉගෙන ලාභ යසාදියට පැමිණෙන්නෙමැයි ඉගෙනීම අලගඤු පරියතතිය බව සලකනු.

193. බුද්ධ වචනය උගන්නා තැනැත්තා විසින් “සීලය ඉගැන්වූ තැන ඉගෙන එය පුරමි.” යි ද “සමාධි ආදිය ඉගැන්වූ තැන් ඉගෙන ඒ ඒ ගුණ පුරා උතුම් නිවන් පසක් කරමි.” යි ද අධිෂ්ඨාන කොටගෙන එසේ කරතොත් එය නිසාරණ පරියතතියයි.

194. රහතන් වහන්සේට අයිති වනුයේ භණ්ඩාගාරික පරියතතියයි. එසේ හෙයින් රහත් නොවන අන් හැමදෙනකුටම අයිති වනුයේ ඉතුරු පරියතතිය දෙකයි. මෙයින් අලගඤු පරියතතිය දුකට හේතු වන හෙයින් නිසාරණ පරියතතිය ම අපෙක්ෂා කළ යුතුය.

195. කුලලුපමං වො, භික්ඛවෙ, ධම්මං දෙසෙසසාමී නිඝරණඝායා, නො ගභණඝායා. (චතුරොස නිඝරණඝායා)

196. පසුරකට සමාන කොට දෙශනා කළ ධර්මයෙහි හැසිරෙන්නා විසින්, භයජනක ගංගාවෙන් එතර වූ තැනැත්තා එතර වීමට උපකාර වූ පසුර කරේ තබාගෙන නොයන්නා සේ ශමථ විදර්ශනා සංඛ්‍යාත ධර්මයෙහි ද ඡන්දරාගය හළ යුතු බව සලකනු.

197. ක්ෂීණාශ්‍රවයෝ රූප - වේදනා - සංකෘතෘ - සංකාරයන් පිළිබඳ තණ්හා - මාන - දිට්ඨිත්ගේ අභාවයද පශ්චිම දෘෂ්ටියෙන් පූර්ව දෘෂ්ටියගේ ගැනීමේ අභාවය ද ඇති කල්හි, එනම් ආධ්‍යාත්මික ස්කන්ධ විනාශය ඇති කල්හි, භයෙන් හෝ තණ්හාවෙන් හෝ තැති නොගන්නාහු යයි දත යුතු.

198. ලෝකයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෝ බාහිර පරිෂ්කාර විනාශය දක්නාහු තැතිගනිති. එහෙත් ක්ෂීණාශ්‍රවයෝ එහිදී තැති නොගනිත්. ශෝක නොකෙරෙත්.

199. ලෝකයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෝ අධ්‍යාත්ම ස්කන්ධයන්ගේ විනාශයෙහි තැතිගනිති. එහෙත් ක්ෂීණාශ්‍රවයෝ එහිදී ශෝක නොකෙරෙති.

200. දෘෂ්ටිගතිකයා හට ත්‍රිලක්ෂණයට නගා ශුන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්ත ධර්මය දෙසන කල්හි පහළ වන්නේ ක්‍රාසයෙකි.

201. ක්‍රොධය වනාහි පළමුවෙන් ම සිදු කරන්නේ තමාට ආශ්‍රය වූ චිත්තයේ කැලැඹීම පමණෙකි. එකෙණෙහි ම නොනිවුණේ නම් මුඛ විකාරයක් සිදු කෙරෙයි. එකෙණෙහි නිවාගත නොහැකි වී නම් හනු ඇට ක්‍රියා කරවයි. ඒ අවස්ථාවේදීවත් නොසන්සිඳිණි නම් පරුස බස් පිට කරවයි. එහිදී නිගන්නට නොහැකි වුවහොත් ඒ ඒ දිශාවන් බලවයි. එහිදීත් හික්මවාගත නොහැකි වූයේ නම්, ඇදීම් ආදිය සිදු කරවයි. එවිට ද නොනැවැතුණේ නම් දඩු මුගුරු ආදියට අත යවයි. තවත් දියුණුවට ගියහොත් දඩු මුගුරු ආදියෙන් අනුනට පහර දෙවයි. අන්තිමයේ දී නිවා නොදමූ මේ බිහිසුණු ක්‍රොධය ආත්ම ඝාතනයත් පර ඝාතනයත් කොට මහ වනසක් කරන්නේය.

202. විචිකිච්ඡාව මංසන්දියකට සමානය. ධනයක් ගත් පුරුෂයා කාන්තාර මාර්ගයේ පිහිටි මංසන්දියකට පැමිණ කොයි මගින් යා යුතු දැයි තීරණය කරගත නොහැකිව එහි නවතියි. එකල්හි සොරු අවුත් ඔහුට විපත් පමුණුවති. එපරිද්දෙන් ම, මූල කර්මස්ථානය ගෙන හුන්

යොගාවචරයාට බුද්ධාදීන් කෙරෙහි විවිකිව්‍යාව උපන් කල්හි කර්මස්ථානය වඩන්නට නොහැකි වේය. ක්ලේශ මාරාදීන්ට ඉඩ සැලැසෙන්නේය.

203. පඤ්ච නිවරණයේ පෙරහනකට කිරි ගොටුවට සමානය. ඊ දිය කළ සියයක් දහක් වත් කළත් නොරදයි. සියල්ල බැස යයි. එපරිද්දෙන් ම පඤ්ච නිවරණයෙන් යුත් පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි කුසල් පිහිටන්නේ නැත.

204. කාම - වස්තු කාම, ක්ලේශකාමයේ මස් කපන මන්නයට ද මස් ලොඹුවට ද සමානය. මස් ලොඹුව මතුයෙහි මස තබා මන්නෙන් කපන්නා සේ මේ සත්ත්වයෝ වස්තු කාමය සඳහා ක්ලේශ කාමයෙන් තැලෙමින්, වස්තු කාමයන් මත්තෙහි තබා ක්ලේශ කාමයෙන් කැපෙත්. පොඩි වෙත්.

205. නන්දි රාගය මස් වැදෑල්ලකට සමානය. මස් වැදෑල්ල බොහෝදෙනා විසින් පතනු ලැබේ. මිනිස්සුද කාකාදී තිරිසන්හුද පතත්. ආසා කරන්නාහ. මේ සත්ත්වයෝ අවිද්‍යාවෙන් මත් වී නන්දි රාගයට පැමිණ, සංසාරයට ආශාව උපදවත්. මස් වැදෑල්ල ද තැබූ තැබූ තැන්හි ඇලෙයි. එසේ ම මේ සත්ත්වයෝද නන්දි රාගයෙන් බැඳී සසරට ඇලෙත්. දුකට පැමිණියත් එහි නොකලකිරෙත්.

- 206. 1. බුද්ධො සො භගවා බොධාය ධම්මං දෙසෙති,
- 2. දනෙතා සො භගවා දමථාය ධම්මං දෙසෙති,
- 3. සනෙතා සො භගවා සමථාය ධම්මං දෙසෙති,
- 4. තිණේණා සො භගවා තරණාය ධම්මං දෙසෙති,
- 5. පරිනිබ්බතො සො භගවා පරිනිබ්බානාය ධම්මං දෙසෙති.

207. බුදුරජාණන්වහන්සේටත් උන්වහන්සේගේ අධිගමලාභී ශ්‍රාවකයනටත් පිළිවෙත් පුරන හික්ෂු හික්ෂුණ් උපාසක උපාසිකාවෝ ප්‍රිය වන්නාහ, යනු ඔබ විසින් නිතර මෙනෙහි කළ යුත්තේ, තමාට පිටිවහල් වීමට හොඳ පිරිසක් ඉන්නා බව සිතට ගනිමිනි.

208. යමෙක් තෙමේ දශ කථා වස්තුලාභී වෙමින් අනුනට ද එයින් යුක්ත වීමට අවවාද දෙයි ද, අනුශාසනා දෙයි ද, හෙතෙම බුදුවරයනට ප්‍රියය.

209. ඉච්ඡාව සතර ආකාරයකට බෙදී ගියේය: 'අත්‍රිව්ෂතා, පාපිව්ෂතා, මහිව්ෂතා, අප්පිව්ෂතා' යි. තමාට ලද ලාභයෙන් නොසැහි අනුන්ගේ ලාභයට ද ආශා කිරීම අත්‍රිව්ෂතාවය. නැති ගුණ හැඟවීමද පිළිගැනීමේ පමණ නොදැනීම ද පාපිව්ෂතාය. සැදුහැ නැතිව සැදුහැවතකු බව හැඟවීම ද සිල් නැතිව සිල්වතකු බව හැඟවීම ද මේ නිසා සිදු වෙයි. කුහකකමේ ලක්ෂණයෙකි. සැදුහැවත් වත් ඒ සැදුහැය අනුනට හැඟවීම මහිව්ෂතාවය. එයින් යුත් තැනැත්තා පිළිගැනීමේ පමණ නොදනියි. විද්‍යමාන ගුණය සැඟවීම ද පිළිගැනීමේ පමණ දැනීම ද අප්පිව්ෂතාවය. මෙය පුරුදු කරනු.

210. සිව්පසය පිළිබඳ දෙළොස් වැදෑරුම් සන්තොසය දියුණු කරන්නා හට ස්වකීය අභිමතාර්ථය සාර්ථක වන්නේ ඉතා පහසුවෙනි.

211. යොගාවචරයාට විවේකය උතුම් සැපතෙකි. ජන සම්බන්ධයෙන් වෙන් ස්ථානයක භාවනාරම්භණයක් ගෙන වාසය කරන්නා හට කාය විවේකය සැලැසෙයි. එය උපකාර කොටගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානාදියක් ලබාගැනීම විත්ත විවේකයයි. එය පාදක කොටගෙන විදර්ශනා වඩා මාර්ග ඵලයන් ලැබගැනීම උපධි විවේකයයි.

212. රූප දර්ශනයේ ආස්වාදයෙන් ගිජුකම වූ දර්ශන සංසර්ගය, ආඤාදයේ ගිජුකමින් පහළ වන ශ්‍රවණ සංසර්ගය, ආඤාදයේ ගිජුකමින් කථාවේ සංසර්ගය, ආඤාදයේ ගිජුකමින් සමෙහාගයේ සංසර්ගය, කාය ස්පර්ශයේ ආඤාදයට ගිජුකමින් වන කාය සංසර්ගය, යන මෙයින් වෙන් වීමෙන් අසංසර්ගය පහළ කරගත යුතුය. අනුනට එයින් අවවාද ද දිය යුතුය.

213. ගාහක ගාහකය, ගාහක මුත්තකය, මුත්ත ගාහකය, මුත්ත මුත්තකය යයි කොටස් සතර දැන යුතුය.

- i. ඔබ ඇසුරු කරන්නන් ඔබ සිත් නමා පොළඹවාගැනීමට උපස්ථාන කරන කල්හි ඔබත් එසේම ඔවුන් පොළොඹවාගැනීමට වැඩ කරතොත් එයින් ගාහක ගාහක වන්නේය.
- ii. ඇසුරු කරන්නන් එසේ උපස්ථාන කරතත් ඔබ දක්ෂිණාර්භයකු වශයෙන් එහි එළඹ වැඩ කරතොත් එකල්හි ගාහක මුක්තක වන්නේය.
- iii. ඇසුරු කරන්නන් දක්ෂිණාර්භ භාවය සලකා උපස්ථාන කරන කල්හි ඔබ ඔවුන් පොළඹවාගැනීමට වැඩ කරතොත් මුත්ත ගාහක වන්නේය.
- iv. දෙපක්ෂයෙන් ම දක්ෂිණාර්භ භාවය ඉදිරිපත් කොට ගෙන වැඩ කරතොත් මුත්ත මුක්තක නම් වන්නේය.

214. යොගාවචරයා විසින් ගමනයේදී පහළ ක්ලෙශයක් සිටින අවස්ථාවට ද, සිටීමේදී පහළ ක්ලෙශය හිදීමට ද, හිදීමේ දී පහළ ක්ලෙශයක් ශයනයට ද පැමිණීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. මන්ත්‍රයෙකින් සර්පයකු මැඬගන්නා සේ ද සතුරකු බෙල්ලෙන් අල්ලා තල්ලු කර දමන්නා සේ ද කෙලෙසුන් ආක්‍රමණය කරමින් හැසිරිය යුතුය. මේ තැනැත්තා ආරද්ධ වීරිය යයි කියනු ලැබේ.

215. ශක්ති පරිදි අවස්ථාව බලා යොගාවචරයා විසින් අනුනට අවවාද ද දිය යුතුය. එය දශ කථා වස්තූන්ගෙන් යුක්ත කොට සියුම් තේරුම් සමග දිය යුතුය.

216. අවවාදය දෙන්නා එය සම්පූර්ණ කිරීමට අර්ථය හැඟවීම පමණක් කරතොත් එය ප්‍රමාණවත් නොවේ. හේතු සහිතව එය දැක්විය යුතු.

217. හේතු සහිත අන් කරුණෙහි අසන්නන් සමාදන් කරවා එහි උත්සාහය උපදවමින් තෙද ගන්වා එහි ගුණ කියා ඔවුන් සතුටු කරවා ඔබේ අනුශාසනාව සම්පූර්ණ කරන්න.

218. ඔබ අනුන්ගේ ගුණ කියන්නට යාමේදී එය සම්පූර්ණ කොට ම කළ යුතුය. ඇතැමුන් ගුණ කියන්නට ගොස් ප්‍රකාශ කරන්නේ අගුණයෙකි.

219. අගුණ කීමට නොයා යුතුය. ඉතා ආවශ්‍යක කරුණක් වුවහොත් ප්‍රමාණවත් ව කිය යුතුය. ඇතැම් විට ඔබ කියන අගුණය ඒ පුද්ගලයාගේ සම්බන්ධයෙන් ඇත් වුවක් ද විය හැකි හෙයින්, මෙහි ලා ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

220. අනුන් හා කරන ඔබේ ධර්ම සාකච්ඡාව ඔබටත් අනුන්ටත් හිත පිණිස වේ දැයි සලකා බලා එහි යෙදෙනු.

221. සාකච්ඡාවේ දී පූර්ව කථාව පිහිටුවාගත යුත්තේ එයින් පසුව කරන කථා සියල්ලට ම එය පිහිට වන හෙයිනි.

222. ගුණ වර්ණනාවේදී අසත්‍ය කරුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් තමාගේ නිර්ගුණ භාවය හෙළි වේ. එහෙත් එහිදී ඔබ අතිශයින් ධාර්මික විය යුතුය. මසුරු නොවිය යුතුය. ගුණමකු නොවිය යුතුය.

223. මොහොතක් පාසා ඔබේ පරිභෝගයට පැමිණෙන ආනිසංස රැසක් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට, ඔබ ප්‍රයෝජනයට ගන්නා වූ ලෝකාමිසයෙහි ආනිසංසවලට වැඩියෙන් ආදීනව තිබෙන බව සලකනු. යොගාවචර ජීවිතයට බැසගත් තුන් වර්ගයකම ශ්‍රමණයෝ මේ ලෝකාමිසයෙහි පටලැවී මාරයාගේ අතට පත් වූහ. මේ ලෝකාමිසයෙහි මූලා නොවී නුවණින් ප්‍රයෝජනය ගත් එකම කොටසක් මාරයාගෙන් බේරී සංසාර විමුක්තිය සලසාගත්හ.

224. ගිහි ගෙයින් නික්ම ශ්‍රමණ භූමිය රූපි කළ ඇතැම් කෙනෙක් ලෝකාමිසයෙහි ගෙහසිත ප්‍රෙමය බිඳගත නොහී, ඔවුන් සමග ම

ගැටෙමින්, ගිහියනුත් නොයෙක් ගුණ දුබලකම්වලින් යුක්ත හෙයින් අපින් මෙතරමින් වැඩ කරමු යයි ලෝකාමිසයේ මුළා වී, එයින් මත් වී ශ්‍රමණකම ද සලකාගත නොහී මාරයාගේ අතට පැමිණෙන්නාහ.

225. මොවුන්ගේ පිරිහීම දුටු තවත් යොගාවචර කෙනෙක්, “ඡන සංසර්ගය හේතුවෙන් ඔවුහු පිරිහුණහ. මෙයට හොඳ ම උපාය අරණ්‍යගත වීමය.” යනු සලකා වනගත වී ජීවිතය පැවැත්වීමට වැටුණහ. ලෝකාමිසයේ ආදීනවය නොසැලකූ හෙයින් ආරණ්‍යක ප්‍රතිපත්තියට රූචි මහාජනයාගේ කෙළවරක් නැති සත්කාරාදියට මුළා වී චිත්ත භාවනාවෙන් තොරව කල් ගෙවමින් මාරයාගේ අතට පැමිණියහ.

226. පළමුවන හා දෙවන තාපස දෙකොටසගේ පිරිහීම දුටු තුන්වෙනි ශ්‍රමණ කොටසට ගිහි සංසර්ගයේ ආදීනව හා ලෝකාමිසයෙහි ආදීනවත් වැටහිණි. එහෙයින් ඔවුහු මහ කැලැවට වැදී ගස්වැල්වල කොළ පොතු ගෙඩි අල මුල් ආදිය කා ජීවිතය ගෙවන්නට පටන්ගත්හ. අන්තිමයේ දී දුබල වූ ඔවුහු ජීවිතාශාවෙන් ගම්වලට වැද, ගම් දරුවනට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගන්වමින් එයින් ලද ලාභාදියට ගිජුව මාරයා අතට පැමිණියහ.

227. මේ තුන් කොටසේ ම පිරිහීමත් ඊට හේතූත් හොඳින් පරීක්ෂා කළ සතරවන කොටස අරණ්‍යගතව ලෝකාමිසය සර්වප්‍රකාරයෙන් ප්‍රතික්ෂේප නොකොට ප්‍රත්‍යචේක්ෂායෙන් යුක්තව ඒවා පරිභෝග කරමින් භාවනා කොට මාරයාගේ බලය ඉක්මවූ උතුම් ගුණයට පැමිණියහ.

228. මාරයාගේ අදර්ශනයට පැමිණීමට චිත්ත භාවනාවේ යෙදී ප්‍රථම ධ්‍යානාදිය ලබා එය ම පාදක කොටගෙන විදර්ශනාව වැඩිය යුතුය. විදර්ශනා පාදක ධ්‍යානයට සමවත් යොගාවචරයාගේ ඥාන ශරීරය මාරයාට දූක්ක නොහැක්ක.



229. දූහැමි සභාග පිරිසකය, ඔබට රැස් වීමට ඇත්තේ. එහිදී ඔබ විසින් කළ යුත්තේ දශ කථා වස්තු නිශ්‍රිත ධර්ම කථාවක් ඇසීම හෝ ඇස්වීමය. එසේ නැතහොත් මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කිරීම හෝ සමවතක් සිතට ගෙන සිටීම හෝ වේ.

230. ජාත්‍යාදී දුක් ගොඩකට යට වී වාසය කෙරෙමින් එබඳු දේ ම පරියෙසනය (සෙවීම) කෙරේ නම්, එය අනාර්ය පර්යේෂණය'යි දත යුතුය.

231. ආර්ය පර්යේෂණය නම්:-

“කතමා ච, භික්ඛවෙ, අරියා පරියෙසනා? ඉධ, භික්ඛවෙ, එකච්චා අත්තනා ජාතිධමෙමා සමානො ජාතිධමෙම ආදීනවං විදිත්වා අජාතං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිබ්බානං පරියෙසති, අත්තනා ජරාධමෙමා සමානො ජරාධමෙම ආදීනවං විදිත්වා අජරං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිබ්බානං පරියෙසති, අත්තනා බ්‍යාධිධමෙමා සමානො බ්‍යාධිධමෙම ආදීනවං විදිත්වා අබ්‍යාධිං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිබ්බානං පරියෙසති, අත්තනා මරණධමෙමා සමානො මරණධමෙම ආදීනවං විදිත්වා අමතං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිබ්බානං පරියෙසති, අත්තනා සොකධමෙමා සමානො සොකධමෙම ආදීනවං විදිත්වා අසොකං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිබ්බානං පරියෙසති, අත්තනා සංකිලෙසධමෙමා සමානො සංකිලෙසධමෙම ආදීනවං විදිත්වා අසංකිලිට්ඨං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිබ්බානං පරියෙසති. අයං, භික්ඛවෙ, අරියා පරියෙසනා. (පාසරාසි සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය - අරියපරියෙසන)

(බුද්ධ චරිතය මෙහි සඳහන් වේ. කියවිය යුතුය.)

232. සඬාව, චිරිය, සතිය, සමාධිය, පඤ්ඤාව යන මේ ගුණයන් දියුණු කරන කාට වුවත් ධර්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමේ අවස්ථාව සලසාගත හැකි වන්නේය.

233. ධර්මය ඉගෙනීම එකෙකි. එහි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් සලසාගැනීම වෙන වැඩකි. නොපසුබට වීර්යයෙකින් උගත් ධර්මය අනුව පිළිවෙතෙහි යෙදීම ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය සලසා දෙයි.

234. සංසාරයෙහි නොයෙකුත් දුක් පිරි ඇති බව කාටත් පෙනෙයි. එහෙත් එහි ඒ දුකින් උකටලී වී වෙන් වීමට ඉඩ නොදෙන්නේ කාමාලය තෘෂ්ණාලයෝය.

235. සත්ත්වයනට ඇති තෘෂ්ණාව හවයෙන් හවයත් එලයෙන් කර්මයත් එකතු කොට දක්වයි. මෙසේ තෘෂ්ණාවේ වැඩය බලවත්ය.

236. පැවිදි බිමට පත් තැනැත්තා තමාට ලැබෙන සිවුපසය තෘෂ්ණාවෙන් මැඩිමැඩි ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවක් නැතිව වළඳතොත් ඔහු මුව වැද්දගේ පාශයට අසු වී එහි ලැග ඉන්නා මුවාට සමානය.

237. අටපිරිකර පමණක් පරිහරණය කරන යොගාවචරයා විහාරස්ථාන පරිවෙන උපට්ඨාකාදීන් කෙරෙහි ඇල්මක් නැත.

වාතුඤ්ඤා අප්පට්ඨො ච හොති,  
සන්තුසසමානො ඉතරීතරෙන;  
පරිසායානං සහිතා අජමිහි,  
එකො චරෙ බග්ගවිසාණකප්පො.

(බග්ගවිසාණ සුත්ත - සුත්ත නිපාත)

238. දුටු දෙයෙහි දුටු මාත්‍රයෙන් නැවතීමත් ඇසූ දෙයෙහි ඇසූ පමණින් නැවතීමත් මුතයෙහි මුත මාත්‍රයෙන් නැවතීමත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි. අව්‍යාසේක සුඛ යයි කියන ලද්දේ එයයි.

239. අරණ්‍ය වාසයට ප්‍රත්‍යය සම්පත්ති සතරෙකි. ආර්ය ශීලය, ආර්ය ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ආර්ය සති සමපඤ්ඤාය.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ආර්ය සන්තුෂ්ටිය හතරවන කරුණයි. (සාමඤ්ඤාඵල සූත්‍රය, දීඝ නිකාය)

යොගාවචරොපදෙශ

ආර්යසම්මාසාදිය. 1954 දී ලියන ලද්දේ.

32. සද්ධාතා, චරිය, සතිය, සමාධිය, චක්ඛන්ද්‍රය සහ ජානානා චරණයන් වනුයේ කෙනෙකුට ආත්මානුචිතයක් වන පුණ්‍යසාධක ක්‍රමයන් වන අතර ඒවායේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි.

33. ධර්මය සුචාරය සහ ජීවිතය. මේ පුණ්‍යසාධක අනුගමනය කළ විට ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වේ. ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වීමේදී ආත්මානුචිතයේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි. ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වීමේදී ආත්මානුචිතයේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි.

34. ආත්මානුචිතය. ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වීමේදී ආත්මානුචිතයේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි.

35. ආත්මානුචිතය. ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වීමේදී ආත්මානුචිතයේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි.

37. අධිකාරියා වන්නේ ආත්මානුචිතයයි. ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වීමේදී ආත්මානුචිතයේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි.

38. අධිකාරියා වන්නේ ආත්මානුචිතයයි. ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වීමේදී ආත්මානුචිතයේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි.

39. අධිකාරියා වන්නේ ආත්මානුචිතයයි. ආත්මානුචිතයක් ලෙසින් පැවැත්වීමේදී ආත්මානුචිතයේ අර්ථය වන්නේ ආත්මානුචිතයයි.



240. යම් කෙනකුට මේ ප්‍රත්‍ය සතර නැත්නම් ඔහුට අරණ්‍ය වාසය සමෘද්ධ නොවේ. තිරිසනුන්ගේ වාසය මෙනි.

241. තඤ්ඤ, ආවුසො, භික්ඛුං පරෙ අකෙකාසනති පරිභාසනති රොසෙනති විභෙසෙනති, සො එවං පජානාති - ‘උප්පන්නා ඛො මෙ අයං සොතසමඵසසජා දුක්ඛ වෙදනා. සා ච ඛො පටිච්ච, නො අපට්ච්ච. කිං පටිච්ච? එසසං පටිච්ච’. සො එසෙසො අනිච්චොති පසසති, වෙදනා අනිච්චොති පසසති, සඤ්ඤ අනිච්චොති පසසති, සඛ්ඛාරා අනිච්චොති පසසති, විඤ්ඤණං අනිච්චනති පසසති. තසස ධාතාරම්මණමෙව චිත්තං පකන්දති පසීදති සනතිධාති අධිමුච්චති. (මහාහත්ථිපදෙපම සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

242. තඤ්ඤ, ආවුසො, භික්ඛුං පරෙ අනිච්චොති අකනෙනති අමනාපෙති සමුදවරනති - පාණි සමඵසෙසනපි, ලෙඤ්ඤ සමඵසෙසනපි, දණ්ඨ සමඵසෙසනපි, සත්ථ සමඵසෙසනපි. සො එවං පජානාති - ‘තථාභූතො ඛො අයං කායො යථා භූතසමීං කායෙ පාණි සමඵසොපි කමනති, ලෙඤ්ඤ සමඵසොපි කමනති, දණ්ඨ සමඵසොපි කමනති, සත්ථ සමඵසොපි කමනති. චුත්තං ඛො පනෙතං භගවතා කකචුපමොවාදෙ:

“උභතො දණ්ඨකෙන වෙපි, භික්ඛවෙ, කකවෙන වොරා ඔචරකා අඛගමඛානා ඔකනෙතය්‍යුං, තත්‍රාපි යො මනො පදුසෙය්‍ය න මෙ සො තෙන සාසනකරො”ති. ආරඬං ඛො පන මෙ චීරියං භවිසෙති අසලීනං, උපධීතා සති අසමුච්චා, පසෙඬො කායො අසාරඬො, සමාහිතං චිත්තං එකගං. කාමං දනි ඉමසමීං කායෙ පාණි සමඵසොපි කමනතු, ලෙඤ්ඤ සමඵසොපි කමනතු, දණ්ඨ සමඵසොපි කමනතු, සත්ථ සමඵසොපි කමනතු, කරියති හිදං බුඬානං සාසන’නති. (මහාහත්ථිපදෙපම සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

243. තසස වෙ, ආවුසො, භික්ඛුනො එවං බුඬං අනුසාරතො එවං ධම්මං අනුසාරතො එවං සඛ්ඛං අනුසාරතො උපෙකිා කුසලනිසසිතා න සණ්ඨාති. සො තෙන සංචිජ්ජති සංවෙගං ආපජ්ජති ‘අලාභා වත මෙ, න වත මෙ ලාභා, දුලඬං වත මෙ, න වත මෙ

සුලඬං, යසස් මෙ එවං බුද්ධං අනුස්සරතො, එවං ධම්මං අනුස්සරතො, එවං සංඝං අනුස්සරතො, උපෙක්ඛා කුසලනිස්සිතා න සණ්ඨාති. (මහාහත්ථිපදෙපම සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

244. මහා සාරොපම සුත්ත

245. චූල ගොසිඞ්ග

246. මහා ගොසිඞ්ග

247. ශ්‍රමණයෝ යයි ද, යොගිවරු යයි ද, යොගාවචරයෝ යයි ද ඔබට කියනවා ඇත. ඔබ විසින් එහි තේරුම දැනගෙන තේරුමට ගැලපෙන ලෙසින් වැඩ කරන්නට සිතට ගත යුතුය.

248. කාමච්ඡන්දය ණය ගැනීමකට සමානය. ණයෙන් බැඳුණු මිනිසා ණය හිමියන් කොතරම් බැන්නත් තැළවත් ඉවසිය යුතුය. කාමච්ඡන්දය නිසා ද මේ ඉවසුම පහළ වන්නේය.

249. ව්‍යාපාදය රෝගයකට සමානය. පින් ලෙඩින් පෙළෙන්නා මඬු ශර්කරාදිය දුන්නත් එහි රසය නොවිඳියි. 'තිත්තය තිත්තය'යි කියමින් ඒවා වමාරයි. එපරිද්දෙන් ම ව්‍යාපාදයෙන් යුත් තැනැත්තා හිත කැමැති ආචාර්ය උපාධ්‍යයාදීන් විසින් ඕවාද කරනු ලබනුයේ මඳකුත් නොගනියි. ඔබවහන්සේලා මට බලවත් ලෙස පීඩා කරනවා යයි කියා ගිහි වෙයි. පිත්ත රෝගියා මඬු ශර්කරාදී රසය නොවිඳින්නා සේ ව්‍යාපාදයෙන් යුත් තැනැත්තා ක්‍රොධයෙන් ආතුර හෙයින් ධ්‍යාන සුඛාදී හේද ශාසන රසය නොවිඳියි.

250. ථීනමිඳ්ධය බන්ධනාගාරයට සමානය. උත්සවයක් ඇති දිනයෙක බන්ධනාගාරගත වූ තැනැත්තාට එහි සම්පත විඳින්නට නොලැබෙන්නේය. එපරිද්දෙන් ම ධර්ම ශ්‍රවණාදියක දී, ථීනමිඳ්ධය යෙන් බැඳීම නිසා එහි රසය විඳීම නොලබයි.

251. කුකකුච්චය දසත්වයට සමානය.

252. සම්මා දිට්ඨියේ උත්පාදය සඳහා ධර්මයෝ දෙදෙනෙක් ප්‍රත්‍යය වන්නාහ. ඔහු කවරහු ද ? පරතොසොසය, යොනිසො මනසිකාරය යන දෙදෙනාය. (මහාවෙදලල සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

253. “කථං පනාචුසො, ආයතිං පුනඛවාහිනිඛත්ති හොති”ති?

“අවිජ්ජා නීවරණානං ඛො, ආචුසො, සත්තානං තණ්හා සංයොජනානං තත්‍ර තත්‍රාහිනන්දනා ඵලං ආයතිං පුනඛවාහිනිඛත්ති හොති”ති. (මහාවෙදලල සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

254. “කථං පනාචුසො, ආයතිං පුනඛවාහිනිඛත්ති න හොති”ති?

“අවිජ්ජා විරාගා ඛො, ආචුසො, විජ්ජුප්පාද තණ්හා නිරොධා - ඵලං ආයතිං පුනඛවාහිනිඛත්ති න හොති”ති. (මහාවෙදලල සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

255. චක්ඛු ආදි ඉන්ද්‍රියයෝ පස්දෙනා ගොවර විසින් ද, විසය විසින් ද නන් වැදැරුම් වෙති. ගොවර විෂයානුභාවය ද නන් වැදැරුම් වෙති. මනොද්වාරිකවැ හෝ පඤ්චද්වාරිකවැ හෝ පහළ වන ජවන මනසම ඔවුනට පිළිසරණයි. චක්ඛු විඤ්ඤණාදිය තමතමාට අයත් කෘත්‍ය පමණකි කරනුයේ. රජ්ජන දස්සනාදිය ජවන මනසෙහිය.

256. ප්‍රඥුවේ ප්‍රයෝජනය නම්, අභිජානනය, පරිජානනය, පහානය යන ක්‍රියා කුනයි.

257. මිහිරි අඹ ගෙඩියක් වළඳනු රිසියෙන්නා අඹ පැළයට වටේ තොතැන්නක් තර කොට බැඳගනියි. කළය ගෙන කලින් කල පැන් ඉස, දිය පිට නොයන සේ මියර තර කෙරෙයි. ළග තිබෙන වැල් ද, විසලි දඬු ද, දිම් ගොටු ද, මකුණු දූල් ද ඉවත ලයි. උදුල්ල ගෙන කලින් කල මුල්වල පස බුරුල් කරයි. මෙසේ මේ කරුණු පස නොපමාව කරන්නා හට ඒ අඹ පැලය රුකක් වී වැඩී අඹ ගෙඩි දෙයි. එසේම ශීලය රකිමින්, කලින් කල සප්පාය බණ අසමින්, සමථය දියුණු කරමින්, ධර්ම සාකච්ඡාවෙන්, සත්‍යානුපස්සනාවන් වඩමින් මේ

කටයුතු කරන කල්හි මේ කරුණු පසින් අනුගාහිත වූ සම්මා දිට්ඨිය අර්හත් ඵලය දෙයි.

258. චතුපාරිසුද්ධිසීලඤ්ඤි පුරෝනනස්ස, සප්පායධම්මස්සචනං සුණ්ණනස්ස, කම්මධ්මානෙ ඛලනපක්ඛලනං ඡීන්දනනස්ස, විපස්සනාපාදිකාසු අධ්මසමාපනතීසු කම්මං කරොනනස්ස, සත්තවිධං අනුපස්සනං භාවෙනනස්ස අරහත්තමග්ගො උප්පජ්ජතවා ඵලං දෙති. (මහාවෙදලල සුත්ත චණ්ණනා - මජ්ඣිම නිකාය අට්ඨකථා)

259. අනෙතා නිරෝධයෙහි පංච ප්‍රසාදය ක්‍රියාමය ප්‍රවෘත්තිය පවත්නා සමයෙහි අරූප ධර්මයෝ ප්‍රසාදයනට බලවත් සේ ප්‍රත්‍යය වන්නාහ. යමෙක් ඒ ප්‍රවෘත්තිය නිරුද්ධ කොට නිරොධ සමාපත්තියට සම වැදුණේ ද ඔහුගේ නිරොධය තුළ පංච ප්‍රසාදයෝ ආයුස (ජීවිතීන්ද්‍රිය) නිසා පවතියි. ආයුස උසමය (කර්මජ තෙජොධාතුව) නිසා පවතියි. කර්මජ තෙජොධාතුව ජීවිතීන්ද්‍රිය නැතිව නොසිටින හෙයින් ආයුච උසමයත් උසමය ආයුචත් ප්‍රතිබද්ධ කෙරෙති. දූල්වෙන පහතක ගිනිදූල්ල නිසා ආලෝකයත් ආලෝකය නිසා දූල්ලත් පැනෙන්නාක් මෙනි.

260. කර්මජ තෙජොධාතුව ගිනිදූල්ල මෙනි. ජීවිතෙන්ද්‍රිය ආලෝකය මෙනි. පහතේ පහළ වන ගිනිදූල්ල ආලෝකය රැගෙන උපදියි.

261. මළ තැනැත්තාගේත් නිරොධ සමාපත්තියට සමවන්නහුගේත් වෙනස :-

- i. මළ තැනැත්තාගේ කායසංඛාර (අස්සාස - පස්සාස) නැත.
- ii. වචීසංඛාර (චිතකික - විචාර) නැත.
- iii. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා - වේදනා) නැත.
- iv. ආයු (රූප ජීවිතීන්ද්‍රිය) නැත.
- v. උසමය (කර්මජ තෙජොධාතුව) නැත.
- vi. ඉන්ද්‍රියයෝ නටහ.



නිරෝධය සමවන්නහුට i, ii, iii නැත. iv අපරික්ෂිණය. v. උස්මය නොසන්සිඳිණි. vi ඉන්ද්‍රියයෝ විශෙෂයෙන් පහන් වූහ.

262. ක්‍රියාමය ව පවත්නා ප්‍රසාදවලට බාහිර අරමුණු හැපෙන කල්හි ඉන්ද්‍රියයෝ පීඩාවට පැමිණෙත්. සතර මංහන්දියක තැබූ කැඩපතක් සේ දුවිලිවලින් කිළිටි වන්නා සේ කිළිටි වෙත්. නිරොධ සමාපත්ති ඇතුළත පවත්නා ඒ ඉන්ද්‍රියයෝ කොපුවක දමා තැබූ කැඩපතක් සේ බබලත්.

263. සත්ත්වයෝ අනිෂ්ට අකන්න අමනාප දේ නොවැඩෙන ලෙසටත් ඉෂ්ට කාන්ත මනාප දේ වැඩෙන ලෙසටත් ප්‍රාර්ථනා කෙරෙති. එය හරි නොයයි. වැරදීමට හේතුව සත්පුරුෂයන් නොහැඳිනීම, සත්පුරුෂ ධර්ම නොදැනීම, සේවනය කළ යුතු වූ ද නොකළ යුතු වූ ද ධර්ම නොදැනීම යන කරුණුය.

264. කොසමබිය සූත්‍රය - 1.5.8

265. බ්‍රහ්මනිමනනික සූත්‍රය - 1.5.9

266. මාරතජ්ජනිය සූත්‍රය - 1.5.10 (ම. නි - මූලපණ්ණාසකය)

267. පර්වත බෑවුමක තණකොළ වැටී පල් වී ගිය ජලය ඇති තැන ගැඹුරට පෙනෙයි. ලියක් ඔබා බලන්නකුට පිටිපතුල තෙමෙන තරම් වත් නොවේ. එපරිද්දෙන් යම් තාක් රාග - ද්වේෂ - මොහාදිය පහළ නොවෙන තාක් පුද්ගලයා හැඳිනගැන්මට නොහැකිය. සෝවාන් සෙදගැමි අනාගාමී රහත් සේ පෙනෙයි. යම් කලෙක රාගාදිය පහළ වූණොත් එකල්හි රත්තයා දුෂ්ටයා මෝඩයා යයි පැනෙයි. මෙසේ හෙයින් මොවුන් පුද්ගලයන් ප්‍රමාණ කර දක්වන හෙයින් රාගාදීහු 'පමාණකර ධම්ම' යයි කියනු ලැබෙත්.

268. රාගය ඉපද පුද්ගලයා මඬනා හෙයින් කිඤ්චන යයි කියති.

පහත දැක්වෙන යෝගාවචර අධිෂ්ඨානයන් 'අමා බිත්ඬු' පොතෙන් උපුටාගන්නා ලදී.

### සාසනසරණි විනයගරුක භික්ෂු සමාජය මගේ අධිෂ්ඨාන...

නමඤ්ඤ සඤ්ඤා නසසා - අයවයාදී මහෙසිනො  
යතොසහුතා නියානා - පටිපත්ති මහාරහා.

- 1) තුනුරුවන් කෙරෙහි මාගේ ඇදහිලීමත් ගුණයත් ගෞරවයත් නිබඳවැ වැඩෙන සේ වැඩ කරමි. එය මැ මාගේ ශාසනික ජීවිතයේ දියුණුවටත් ආරක්ෂාවටත් පරම ප්‍රතිෂ්ඨාව වේවායි මම අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
- 2) මම හැම අවස්ථාවකදී මැ හැම ක්‍රියාවකදී මැ සති - සම්පජ්ඤා දෙකින් යුක්ත වීමට ස්ථිරවැ අධිෂ්ඨානය කරගනිමි.
- 3) කිසිම සික පදයක් මැඩීමේ චේතනාවකටවත් ඉඩක් නොලැබෙන සේ නිරතුරුවැ විසීමට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 4) කායාදී ත්‍රිවිධද්වාරයේ මැ සංවරය මැනවින් සුරැකිවැ තබාගෙන මා කරන හැම වැඩෙහිමැ යෙදෙන්නට අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 5) රහසවත් කායාදියේ අසංවරික ක්‍රියාවන් නොපැවැත්වීමට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 6) ධ්‍රැතභිගාදී උසස් සල්ලේඛ ගුණයන් ස්වසන්නානයෙහි දියුණුවට පත් කරගැනීමට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 7) ලජ්ජ භික්ෂු පිරිස මැ ඇසුරු කිරීමට සිතින් පොරොන්දු වන මම, ඒ මා අනුගමනය කරන වැඩ පිළිවෙළ, ඇණවීමක් නොමැති වැ අනුනට ප්‍රසිද්ධියේ හෝ අප්‍රසිද්ධියේ හෝ ප්‍රකාශ නොකිරීමට අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.

- 8) ස්ථානයන්, දයකයන්, ගිහි-පැවිදි සිසුවන් ආදීන් තැනීමට මම ඉක්මන් නොවෙමි කියා අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 9) අනුන්ගේ වැරැදි හා අඩු-වැඩිකම් සොයමින්, ඔවුන් විවේචනය කරමින්, ඒ මගින් හෝ මා සිතට කෙලෙස් අදහස් ගලා එන්නට ඉඩ නොතබා විසීමට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 10) මා ළඟ ඇති දෙයින්, මා දැනුමෙන්, අනුන් හට උපකාරයක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන මම, ඒ මගේ පුළුවන්කම් අනුන් ඉදිරියේ ලා දැක්වීමට නොයන්නෙමි කියා අධිෂ්ඨානය කරගනිමි.
- 11) අනුන්ගෙන් තුටු පඩුරු පිළිගැනීමේදී විශේෂයෙන් මා ආරක්ෂා විය යුතු හැටියට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 12) දුලීභ වූ ද අති ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ද සම්බුදු සසුන් ගුණයන් මැද්දේ කයන් සිතත් නිතර තබාගැනීමට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 13) මගේ ජීවිතය ගුණය සමගමය. එයින් තොර නම් ඒ ජීවිතයෙන් සසුනටවත්, ලොවටවත්, මටවත් වැඩෙක් නැත. එබැවින් ගුණ ජීවිතය රැකගැනීම මට භාර වූ ප්‍රධාන මැ වැඩක් බවට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 14) මා අසල ඉන්නා වූ හෝ පිටතින් ඉන්නා වූ හෝ විෂම පුද්ගලයන් අරමුණු කොට කෝපයක්, ද්වේෂයක්, නොසතුටක් පහළ කර නොගන්නෙමි. එයින් මඩනා ලද සිතින් බසක් නොකියන්නෙමි; වැඩක් ද නොකරන්නෙමි කියා මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 15) මා තුළ තිබෙන ගුණ හෝ නැති ගුණ හෝ ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ අනුන් ඉදිරියේ ඇඟවීමට හෝ උත්සාහ නොදරමි මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 16) අප්පිච්ඡතා, සන්තුට්ඨිතා, පව්චේකතා, අසංසග්ගතා, විරියාරම්භතා ආදී ගුණයන් තමා තුළ දියුණු කරමින් අනුන් හට ද එයින් ආදර්ශී දීමට මම අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.

- 17) නිර්ථක කායික ක්‍රියා ද එබඳු වූ මැ බස් ද සිතිවිලි ද නොපැවැත්වීමට උත්සාහ දරන්නෙමි.
- 18) මම අනුන්ගේ නුගුණ වෙත සිත යොදා මා සිත කිළිටි කර නොගනිමින්, තම ගුණ දියුණුවට අදාළ සිත් සතන් නිබඳ පැවැත්වීමට අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
- 19) මා සිත් තුළ කරුණා මෙමත්‍රි ආදී ගුණයෝ නිරතුරු වැ වැඩෙත්වා! එයින් නිබඳ මා සිත් සතන් සැනැසේවා!
- 20) උසස් ගුණය කෙරෙහිත් ඒ ගුණයෙන් යුත් උතුමන් කෙරෙහිත් ගරු කිරීමේ, ඇසුරු කිරීමේ, පිඳීමේ, ඒවා ආදර්ශයට ගැනීමේ අදහස නිතර මා තුළ වැඩෙවා යි අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.

**“අප්පමාදරතා සන්තා - පමාදේ භයදස්සිනො  
අභබ්බා පරිභානාය - නිබ්බානස්සේව සන්තිකෙ”.**

මේ අධිෂ්ඨාන පඩික්තිය සම්පාදනය කෙළේ අනුන් හට පෙන්වීමට හෝ කීමට හෝ නොවැ. මෙය ප්‍රතිපත්තියක් වශයෙන් ගෙන යමින් තවතවත් එබඳු ගුණගරුක පිරිසක් පහළ වනු දැක්ම බලාපොරොත්තුවෙනි.



අනන්‍යයෝ දුසිරිත් පුරති,  
පමා වෙති, සසුන් පිරිහෙළති.  
“අපි මෙහි චිහිත් වැළකී  
දුසිරිතෙන් වෙන් වී,  
නොපමා වී, සසුන් ගුණ වඩමු”.  
සොභාවචරයාගේ අධිෂ්ඨානය විය යුතුය.

ISBN 978-955-4877-05-4



9 789554 877054