

ආත්මික

අභ්‍යාස

පෙරවදන

දහසය වන සියවස උරුම කරගත් සොල්දදුවකු වූ ඉග්නේෂස් මුනිකුමා සභාවටත් මුළු ලෝකයටත් තිලිණයකි. කීර්තිය අත්පත් කරගැනීමේ අභිලාෂයෙන් ඔදවැඩි යුද වැදුණු එකුමා තුවාල වී අල්ලාගනු ලැබීමෙන් පසු මුනිවර වරම් ලැබීය. සුවය ලබමින් සිටි කාලය තුළදී පෙර කී අභිලාෂය බඳු වූ නමුදු එයට හාත්පසින්ම වෙනස් වූ කීර්ති මගක් එකුමා සොයා ගත්තේය.

ගුරුවරයෙකු සිසුවෙකුට උගන්වන අයුරින් ඇතුළාන්ත විපර්යාසයක් කරා දෙවිඳුන් තමන්ව ගෙන ගිය මඟ එකුමා සවිස්තරව සටහන් කර ගත්තේය. එකුමන්ගේ නවතම සිහිනය වූයේ දෙවිඳුන් වෙනුවෙන් ආත්මයන් දිනා ගැනීමයි. එම කාර්යයෙහි ලා එකුමා අත පළමු අවිය වූයේ මේ පිටපතය. "ශාන්ත ඉග්නේෂස් ලොයෝලා තුමාගේ ආත්මික අභ්‍යාස" බිහි වූයේ මෙලෙසිනි. ආත්මයනට මඟ පෙන්වීමෙහි නිපුනයකු වූ එකුමා පසු කලෙක ධර්ම විවේක ශික්ෂකයන්ගේ අනුග්‍රාහක මුනිවරයා ලෙස ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදී.

හදවතේ හරයන් රස විඳීම සහ බෙදා ගැනීම සඳහා වඩාත්ම පහසු මාධ්‍ය වන්නේ මවු බසයි. එබැවින් හෙළ වහරට පමණක් හුරු වූවන් සමග ද ආත්මික අභ්‍යාසයන් බෙදා ගැනීම ලක්දිව ජේසුනුවන් තුළ කාලාන්තරයක් තිස්සේ පැසෙමින් තුබූ සිහිනයකි. එවක් පටන් පිටපත් සකස් කිරීමේ ප්‍රයත්නයෙහි ලා හෙළ වහර හැදෑරූ ඉතාලි ජාතික පියවරුන් ඇතුළු බොහෝ ජේසුනුවෝ වෙහෙස වූහ. එම ආයාසයන් සියල්ල මල් පල දැරීමේ කාලය එළඹ ඇත්තේ ශ්‍රී ලාංකික ජේසුනුවන් ප්‍රාදේශික පරිපාලනයට පිවිසීමේ ස්වර්ණ ජයන්තිය පවත්වන මේ වසරේදීය.

ශාන්ත ඉග්නේෂස් කුමාගේ ආන්මික අභ්‍යාසයන්හි හෙළ අනුචාදයේ දෙවන සංස්කරණය මා ඔබ හට පිළිගන්වන්නේ හද පිරි තුනි බැතියෙනි. හෙළ බසින් ආන්මික අභ්‍යාස මෙහෙයවන්නන් හට අත් වැළක් වනු පිණිස ශබ්දවලියක් සහ උප ග්‍රන්ථයක් සහිතව සකස් කොට ඇති මේ කෘතිය දෙව්දුන් හට තුනි පිරි හදින් එළි දක්වමු. වසර ගණනාවක් මුලුල්ලේ මේ පරිවර්තන කාර්යයෙහි නිරත වුණු වත්මන් සහ අතීත ජේසුනුවන් හට ද ඔවුන්ගේ ප්‍රයත්නයන් මේ මුද්‍රණය තුළින් පල ගැන්වීමෙහි ලා වෙහෙසුනු බේලන් පෙරේරා පියතුමාට ද මගේ අවංක ස්තූතිය පිරිනමමි.

ජේයරාජ් රාසයියා ජේ. නි.
ප්‍රාදේශාධිපති

2012 මාර්තු 31 දින

ශබ්දාවලිය

සිංහල	English
අතිරේක උපදෙස්	Additions
අනුභවය	Experience
අවධාරණය	Consider
ආවර්ජනය	Reflect
ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය	Application of senses
උපේක්ෂාව	Indifference
නිෂ්පණ බුධිය	Intellect
නොහික්මුණු ඇල්ම	Disordered affection
දීපිකාව	Note
නිර්ණය	Discern
පරිස්මරණය	Contemplation
පාරමිතාව	Perfection
පිටිසුම	Prelude
පුනරාවර්තනය	Repetition
පුබුදු මග	Illuminative way
ප්‍රතිකූල	Contrary
ප්‍රමෝදනය	Consolation
භාවනාව	Mental prayer
මෙතෙහි කිරීම	Meditation
මූලික විස්තර	Annotations
විචිකිච්චාව	Scrupulosity
විසුද්දි මග	Purgative way
විෂාදනය	Desolation
සමාලෝචනය	Review
සංයත බව	Temperance
සංයමය	Continence
සංවාදය	Colloquy
ශික්ෂක/ශිෂ්‍ය	Director/directee

ආත්මික අභ්‍යාස

ආත්මික අභ්‍යාස හඳුන්වාදීම පිණිසත් එම අභ්‍යාසයන් ලබා ගන්නෙකුට සහ ඔහුට මඟ පෙන්වන්නෙකුට අත් වැළඹ වන පිණිසත් පහත සඳහන් මූලික විස්තර සපයා ඇත.

1 පළමුවැන්න

ආත්මික අභ්‍යාස යන්නෙන් අප හඳුන්වන්නේ හෘදය සාක්ෂිය පිරික්සා බලන, භාවනාවේ යෙදෙන, ධ්‍යාන සමවදින, හඬ නඟා හෝ නොනඟා කරන සියලුම යාවිඤ්ඤ ක්‍රමයන්ය. සක්මන් කිරීම, ඇවිදීම සහ දිවීම ශාරීරික ව්‍යායාම වේ. එලෙසම නොහික්මුණු ආශාවන්ගෙන් ඇත් වන්නට අප උනන්දු කරවමින් එහි ලා අප පුහුණු කරන කිසියම් ක්‍රියා මාර්ගයක් වේ ද, ඒ ආත්මික අභ්‍යාසයකි. එමෙන්ම විමුක්තිය අත්කර ගනුවස් දේව කැමැත්ත සොයා දැනගැන්මට ද ඒ අනුව ගතයුතු මගට පිවිසෙන්නට ද අප කරනා වැයමක් වේද, එය ද ආත්මික අභ්‍යාසයකි.

2 දෙවැන්න

මෙතෙහි කිරීමෙහි හෝ පරිස්මරණයෙහි හෝ ලා අන් අයෙකු මෙහෙයවන තැනැත්තා ශික්ෂකයාය. ඔහුගේ කාර්යය නම් මෙතෙහි කිරීම හෝ පරිස්මරණය සඳහා තෝරා ගන්නා ලද අභිරහසට අදාළ ඉතිහාසය නිවැරදිව ද, භාවනාව සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රධාන විෂයයන් කෙටියෙන් ද ඉදිරිපත් කිරීමයි. සැබෑ පදනමක් මත පිහිටා එම කරුණු මෙතෙහි කරමින් තමා තුළින්ම ඒවා ගැන ගැඹුරු වැටහීමක් හෝ එම ඉතිහාසය පිළිබඳව තමාටම ආවේනික වූ අවබෝධයක් හෝ ලබා ගැනීම අභ්‍යාසයන් ලබා ගන්නා (ශිෂ්‍යයා) සතුය. මෙම පැහැදීම සිය කල්පනා ශක්තියෙන් ද, ඊට අමතරව

දේවාලෝකයේ අනුග්‍රහයෙන් ද ලබාගත හැක. මේ අයුරින් තමන් විසින්ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්නා අවබෝධය මෙහෙයවන්නා අරුත් ගෙනහැර පාමින් සවිස්තරව ලබා දෙන දැනුමට වඩා රුචියක් ද, ආස්වාදයක් ද ගෙන දෙයි. ආත්ම තෘප්තිය ඇතිවන්නේ දැනුමෙන් නොව අවබෝධයෙන්ය.

3 තෙවැන්න

මෙහි දැක්වෙන ආත්මික අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන විට ඒ ඒ විෂයයන් සහ ඒවායේ හේතු සාධක ගවේෂණය කිරීම සඳහා අපි තීක්‍ෂණ බුද්ධිය භාවිතා කරමු. අපගේ යහපත් චිත්ත ආවේගයන් සහ හැඟීම් උපයෝගී කරගනිමින් ලයාන්චිතව දෙවි සමීඳුන් සහ සුද්දවතුන් සමග සිතින් හෝ වචනයෙන් හෝ පිළිසඳරෙහි යෙදෙමු. එම ප්‍රයත්නයේදී මනා ගරු සරු බවක් අපෙන් අපේක්‍ෂා කෙරේ.

4 සිව්වැන්න

ආත්මික අභ්‍යාසාවලිය කොටස් සතරකින් සමන්විත වන අතර ඒ සඳහා සති හතරක කාල පරිච්ඡේදයක් වෙන් කර ඇත. පළමු සතියෙහි පාපයන් ද දෙවැන්නෙහි මාංශගතවීමේ අභිරහසෙහි සිට ගොබ් ඉරුදින දක්වා කිතු සමීඳු දිවි පෙවෙතේ අභිරහසයන් ද තෙවැන්නෙහි එතුමන්ගේ දුක් විදීම සහ මරණය ද සිව්වැන්නෙහි මරණින් නැගිටීම සහ අහස් නැගීම ආශ්‍රිත අභිරහස් ද අපගේ අවධාරණයට සහ පරිස්මරණයට විෂයයන් වේ. යාවිඤා කිරීමේ තෙවැදෑරුම් ක්‍රමය අවසාන සතියට ඇතුළත් කර ඇත. එහෙත් එක් කොටසක් සඳහා දින සතක් හෝ අටක් ම වෙන් කිරීම අවැසි නැත.

එක් එක් සතියට යෝජිත ප්‍රතිඵලය ලබා ගනු වස් කෙනෙකුගේ අවැසියාව අනුව සතියේ දින ගණන අඩු වැඩි කළ හැක. උදා: පළමු සතියට නියමිත අරමුණ වන තම පාප උදෙසා පසු තැවීමේ ද, දුක් කඳුළු හෙළීමේ ද වරම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගැනීමෙහි ලා කෙනෙකු ප්‍රමාද විය හැක. කෙනෙකු උදෙසාගයෙන් වැයම් කරන අතර කෙනෙකු නොයෙකුත් ඇතුළාන්ත කැළඹීම් වලින් පෙළනු ලැබ විඩාවට පත්විය හැක. කෙසේ වුවද අභ්‍යාසයන් දින තිහකදී පමණ සම්පූර්ණ කිරීම අපේක්‍ෂා කෙරේ.

5 පස්වැන්න

තමන් මවා වදළ සම්ඳුන් වෙත උදර ලෙස ත්‍යාගශීලීව තම අභිලාෂයන් සහ ස්වාධිපත්‍යය පුද දෙන්නෝ බෙහෙවින් ප්‍රතිලාභ ලබති. එතුමනට රිසි ලෙස සේවයට යොදා ගනු ලබන්නට ඔවුහු සුදුස්සෝ වෙති.

6 සයවැන්න

ශිෂ්‍යයා සිය ඇතුළාන්තයෙහි ප්‍රමෝදනයක් හෝ විෂාදනයක් හෝ කිසිදු පෙළඹීමක් හෝ අත්නොදකින්නම් ඔහු හෝ ඇය නියමිත වේලාවන්හී අභ්‍යාසයන් කුමන අයුරින් ඉටු කරත්ද, අතිරේක උපදෙස් එකතුද නැර සැලකිලිමත්ව පිළිපදිත්ද කියා ශික්‍ෂකයා සොයා බැලීම වටී. මේවා එකිනෙක විශේෂාකාරයෙන් ගෙන විමසා බැලීම ද වැදගත්ය. ප්‍රමෝදනය සහ විෂාදනය 316-324 යන අංකයන්හි පැහැදිලිකර දක්වා ඇත. අතිරේක උපදෙස් සඳහා අංක 73-90 බලන්න.

7 සත්වැන්න

ශිෂ්‍යයා විෂාදනයට හා දුර්පරීක්ෂාවට ලක්ව සිටින බව ශිෂ්‍යකයා දකින්නම් ඔහු කළ යුත්තේ රළු පරුෂ නොවී මෘදු ලෙස සහ කාරුණිකව ඔහු මෙහෙයවීමයි, මිනිස් සංහතියේ සතුරාගේ ප්‍රයෝගයන් ඔහුට හෙළිදරව් කිරීමයි, ශිෂ්‍යයා කුළ ආත්ම විශ්වාසය ඇති කර ඔහු දිරි ගන්වා මතු එන ප්‍රමෝදනය සඳහා සුදනම් වීමට ඔහුට උපකාර වීමයි.

8 අට වැන්න

ප්‍රමෝදනය, විෂාදනය සහ සතුරාගේ කුට උපායයන් පිළිබඳ යම් තරමක අවබෝධයක් ශිෂ්‍යයාට අවශ්‍යය වෙතැයි ශිෂ්‍යකයාට හැඟෙන්නේ නම්, පළමු සහ දෙවැනි සතියනට අදාළ 313-327 සහ 328-336 අංකයන්හි අඩංගු විවිධාකාර අභ්‍යන්තර බලපෑම් හඳුනාගැනීමේ රීති මාලාව ඔහුට පහදා දිය හැක.

9 නව වැන්න

ශිෂ්‍යයා අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයට නවකයෙකු නම්, පළමු සතියේ අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන විට ඔහු එළිපිටම තදබල ලෙස දුර්පරීක්ෂාවට ලක්වීමට ඉඩ ඇත. දෙවි සම්පූර්ණයෙන් සේවයෙහි තව දුරටත් නිරත වීමේදී ඇතිවිය හැකි පීඩාවන්, අවනම්බුව, සමච්චලය වැනි බාධක ඔහු වෙත ඉදිරිපත් කෙරෙනු ඇත. එබැවින්ද කුට පළමු සතියට අදාළ විවිධාකාර ඇතුළාන්ත බලපෑම් පිළිබඳ රීති විස්තර කරදීම රුකුලක් වන්නා සේ ම, දෙවන සතියට අදාළ රීති කියා දීම අකුලක් වන්නේය. ඒවා වටහා ගැනීම අසීරු බැවින් ඉන් ශිෂ්‍යයාට අවැඩක් මිස වැඩක් සිදු නොවේ.

10 දසවැන්න

යහපතේ මුටුවෙන් ශිෂ්‍යයා නපුරු බලවේගයන්ගේ ආක්‍රමණයට සහ දුර්පරීක්ෂාවට ලක්වන බව ශික්ෂකයාට හැඟෙන විට පෙර කී දෙවැනි සතියට අදාළ රීති මාලාව ඔහුට පහදා දීමට නිසි කාලය එළඹ ඇත. මන්දයත්, යහපතේ මුටුවෙන් කෙනකු අයහපතට පෙළඹවීමට වඩාත් පහසු මග දෙවැනි සතියට අනුරූපී පුබුදු මග මිස පළමු සතියට අනුරූපී විසුද්ධි මග නොවන බව මිනිස්බවේ සතුරා මනාව දනී.

11 එකලොස් වැන්න

පළමු සතියේ අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන්නා ඒවා තුළ පමණක්ම රැඳෙමින් සිය අරමුණ අත්පත් කරගැනීමෙහි ලා යුහුසුඵලිම යෙහෙකි. ඒ අතර දෙවැනි සතියට නියමිත කරුණු සහ ප්‍රතිලාභ ගැන උනන්දු නොවීම පමණක් නොව ඒවා සොයා බැලීමෙන් වැළකී සිටීම ද ඔහුට උපකාරී වේ.

12 දොළොස් වැන්න

දිනකට නියමිත අභ්‍යාස හෝ ධ්‍යානවාර පහකි. ඒ ඒ අභ්‍යාසයන් හෝ පරිස්මරණයන් හෝ සඳහා වෙන්කර ඇති කාලය මුළුමනින්ම, එහි ලා වැය කරන ලෙස ශික්ෂකයා ශිෂ්‍යයාට තරයේ කියා සිටිය යුතුය. එමෙන්ම කෙනකුගේ පරිස්මරණයන් හෝ මෙනෙහිකිරීම් හෝ යාවිඤ්ච හෝ හැකිතරම් අවම කරවන්නට තැත්කිරීම සතුරාගේ ස්වභාවයයි. එබැවින් මොනම හේතුවක් නිසා හෝ නියමිත කාලසීමාව අඩු නොකළ යුතුයි. එබඳු අවස්ථාවන්හි දී කාල සීමාව ඉක්මවා ක්‍රියා කිරීම වඩා එලදයකය.

13 දසකුන්වැන්න

ප්‍රමුදිත අවස්ථාවන්හි නියමිත කාලය මුළුල්ලේම පරිස්මරණයෙහි යෙදී සිටීම කිසිසේත් අසීරු නොවේ. එහෙත් විෂාදිත අවස්ථාවන්හි එසේ කිරීම ඉතාමත් දුෂ්කරය. එබඳු අවස්ථාවන්හි දී පසුනොබැස පරික්‍ෂාවන් ජයගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයා නියමිත වේලාව ඉක්මවා සුළු මොහොතක් හෝ යාවිඤ්ඤාවේ රැඳී සිටිය යුතුය. මේ අයුරින් හේ සතුරාට යටත් නොවනවා පමණක් නොව සතුරා පරදවන්නට ද පුහුණු වේ.

14 දසසතරවැන්න

ශිෂ්‍යයා මහත් ප්‍රමෝදනයෙන් සහ උනන්දුවෙන් අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන බව ශික්‍ෂකයාට පෙනී යත් නම්, දුර දිග නොබලා කිසියම් පොරොන්දුවක් දීමෙන් හෝ භාරයක් වීමෙන් හෝ වැළකෙන ලෙස ඔහු ශිෂ්‍යයාට තරයේ අවවාද කළ යුතුය. තවද ශිෂ්‍යයා කෙතරම් සැලෙනසුළු කෙනෙක් වෙත් ද, ශික්‍ෂකයා එතරම්ම අප්‍රමාදීව අනතුරු ඇඟවීම කළ යුතුය. කීකරුකම, දිළිඳුකම සහ ව්‍යාධිග්‍රස්තිය යන වේදභාර වලින් සමන්විත පැවිදි මග තෝරා ගැනීමට යමෙකු යොමු කිරීමට කෙනෙකුට අයිතියක් ඇත. තවද කෙනෙක් වේදභාරයකින් බැඳී කරන යහපත ඉන් පිටත කරන යහපතට වඩා කුසලදයකය. එසේ වුවද කෙනෙකුට උපදෙස් දීමට පෙර ඔහුගේ හැකියාව සහ යෝග්‍යතාවය ද, පොරොන්දු වන දෑ ඉටු කිරීමේදී ඔහුට හමුවිය හැකි රුකුල් සහ අකුල් ද පිළිබඳව වැඩිදුර විමසා බැලීම අත්‍යාවශ්‍යය.

15 පසළොස්වැන්න

දිළිඳුකම තුළ හෝ අන් පරිත්‍යාගයක් තුළ හෝ එයට ප්‍රතිකූල දෑයක් තුළ හෝ වඩා වැඩි අගයක් පෙන්වා ඒ

ඔස්සේ ශිෂ්‍යයා පෙළඹවීම නොකටයුතුය. එක් ජීවිත රටාවක් තවකෙකට වඩා ඉස්මතු වන ලෙස ගෙනහැර පැම ද නුසුදුසුය. අභ්‍යාසයන්ගෙන් බැහැරව බලනකල සංයමය, කන්‍යාභාවය, පැවිදි ජීවිතය යනාදී සුවිශේෂිත පරිපූර්ණතාවයන් සඳහා ප්‍රවීණතාවයක් ඇති අයවලුන් ඒවා වෙත යොමු කිරීමට අපට අයිතියක් ඇත. තවද එසේ කිරීම පින්බරය. එහෙත් දේව කැමැත්ත සොයමින් ආත්මික අභ්‍යාසයන්හී යෙදෙන බැතිමතෙකුට සිය අභිමතය ප්‍රකාශ කිරීමට මැවුම්කාර දෙවිඳුන්ටම ඉඩ හැරීම වඩාත් යෝග්‍යය, යහපත්ය. එතුමාණෝ දයාවෙන් සහ ප්‍රශංසනයෙන් යුතුව ඔහු වැළඳ ගෙන තමනට වඩාත් යහපත් සේවයක් පිදීමට ඔහු සමත් කරවන ලීලාවක් ඔහු තුළ උපදවන සේක.

ඒ අනුව මැවුම්කරුට මැවිල්ල සමගත් මැවිල්ලට මැවුම්කරු සමගත් සෘජුව ගනුදෙනු කිරීමට ශික්‍ෂකයා ඉඩහළ යුතුය. එබැවින් ඔහු තුලාවක දර්ශකය මෙන් අපක්‍ෂපාතීව සහ සමබරව සිටීම යෙහෙකි.

16 දහසය වැන්න

සිය මැවිල්ල සමග කටයුතු කරන්නේ මැවුම්කාර සම්ඳුන්ම බව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස නිශ්චය කරගැනීම වැදගත්ය. ශිෂ්‍යයා අහම්බෙන් වුව, යම් දෙයක් වෙත නොහික්මුණු ඇල්මක් හෝ රුචියක් හෝ තමන් තුළ අත්දකිත් ද, එහිම ප්‍රතිකූල දෙය වෙත ළංවීමට තමන්ට හැකි පමණ උත්සුකවීම ඔහුට වැඩදයකය.

ඒ අනුව දෙවි සම්ඳුන්ගේ ගෞරවය සහ මනිමය නොව හුදෙක් තමන්ගේම කාලීන වාසියක් හෝ ලාභයක් හෝ පතාගෙන යම් තනතුරකට හෝ පදවියකට හෝ පිවිසීමට යම් කෙනෙක් තුළ ආශාවක් හටගනිත් නම්, ඊට ප්‍රතිකූල දේ වෙත ආශාවක් තමන් තුළ ඇතිකර ගැනීමට ඔහු යොමු විය යුතුය. මහත් ඕනෑකමකින්

යුතුව යාවිඤ්ඤාවෙහි සහ අනිකුත් ආත්මික අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙමින් තමන් ඇලුම් කරන දෙයට ප්‍රතිකූල දේම දෙවි සමීඳුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිය යුතුය. මහොත්තම දෙවිඳුන් විසින් කෙනකුගේ ආශාවන් නිසි පාලනයක් තුළ පිහිටවනු ලැබ, පෙර කී ඇල්ම වෙනස් කරනු ලබන හැක. එබඳු අවස්ථාවකදී මිස ඒ තනතුර හෝ පදවිය හෝ අන් කිසිම දෙයක් හෝ ආශා නොකරන සේ සලසන ලෙස ඉල්ලා සිටිය යුතුය. මෙලෙස එක් දෙයකට වඩා තව දෙයක් පතා සිටීමට හෝ අයිති කර ගැනීමට හෝ තුඩු දෙන එකම හේතුව වන්නේ මහොතුම් දෙවිඳුන්ගේ සේවයත්, ගෞරවයත්, මිහිමයත් පමණි.

17 දසසක් වැන්න

ශිෂ්‍යයාගේ පෞද්ගලික සිතුවිලි හෝ පාපකර්ම ගැන ප්‍රශ්න කිරීමට හෝ දැනගැනීමට හෝ ශික්ෂකයාට අවැසි නැත. එහෙත් විවිධාකාර බලපෑම් හේතුකොටගෙන තමන් තුළ පැනනගින කැළඹීම් සහ සිතුවිලි ශිෂ්‍යයා විසින්ම දන්වනු ලබන්නේ නම්, එය වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වේ. එවිට ශිෂ්‍යයාගේ ප්‍රගතියේ තරම සලකා බලා ඔහුගේ කැළඹුණු ස්වාභාවයට ගැලපෙන සේ ආත්මික අභ්‍යාස සකස්කර දීමට ශික්ෂකයාට හැකිවේ.

18 දහඅට වැන්න

ආත්මික අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන්නන්ගේ චරිත ස්වභාවය, වයස, අධ්‍යාපන මට්ටම සහ සහජ හැකියා අනුව අභ්‍යාස සකස් කර ගත යුතුවේ. යම් කෙනෙක් නූගත්ද, ශාරීරිකව දුර්වලද, ඔහුට දැරිය නොහැකි, නැතහොත් අධික ලෙස වෙහෙසට පත්කරවන අභ්‍යාස දෙනු නොලැබේ. ඔවුන්ට ඒවායින් ගත හැකි ප්‍රයෝජනයක් ද නොමැත.

එසේම ශිෂ්‍යයකුගේ යහපත සහ ප්‍රගතිය රැඳී ඇත්තේ අභ්‍යාසයන්හි යෙදීම සඳහා ඔහුට සුදුනම් විය හැකි ප්‍රමාණය මතය. ඒ අනුව ඔහුට නියම කළයුතු අභ්‍යාසයන් ද නිගමනය කළ හැක.

ඒ නිසා සැලකිය යුතු ඇතුළාන්ත සාමයක් ලබාගැනීමට පමණක් උදව් උපදෙස් සොයන්නකුට විශේෂ ආත්ම සෝදිසිය ද (24-31) අඩ පැයක උදය යාවිඤ්ඤාව සඳහා දස පණත (238-243), මුල් අගුණ පව් (244-245) හා එබඳු අනෙකුත් ක්‍රමයන් ද (238, 246-260) ඉදිරිපත් කළ හැක. තවද එවැන්නකුට සතියකට වරක් පාපොච්චාරණය කිරීමට අනුබල දියහැකිය. ඊට අමතරව ඔහුගේ සුදුනම අනුව සතියකට හෝ දෙසතියකට හෝ වරක් දිව්‍ය සත්ප්‍රසාද වහන්සේ ලබාගැනීමට ද ඔහු දිරිගැන්විය හැක. මේ පිළිවෙළ වඩාත් උචිත වන්නේ වාමි, සිප් සතර නොදත් අයටය. එබැවින් දස පණත, මුල්අගුණ පව්, ශුද්ධවූ සභාවේ පණත්, පංචේන්ද්‍රියයන්, දයාවේ ක්‍රියාවන් යනාදි විෂයයන් එක එක බැගින් ගෙන ඔහුට විස්තර කර දීම වැදගත්ය.

එසේම ශිෂ්‍යයා සුදුසුකම් සහ සහජ හැකියාවන් අතින් හීන නම් ඔහුගෙන් මහත් සේ ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු විය නොහැක. එවැන්නකුට පාපොච්චාරණය කරන තෙක් පහසු අභ්‍යාසයන් දී, ඉන් පසු තමන් ලබාගත් වරප්‍රසාදය වර්ධනයේ තවදුරටත් පිහිටා සිටින්නට හැකිවන සේ ආත්ම සෝදිසියේ ක්‍රමයන්ද, නිතර නිතර පාපොච්චාරණය කිරීමේ සැලැස්මක් ද සකසා දිය හැක. එබැවින් ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගැනීමට ඉවහල්වන කරුණු හෝ පළමු සතියෙන් ඔබ්බෙහි ඇති අභ්‍යාසයන් ගැන හෝ ඔහුට කියාදීම අනවශ්‍යය. වැඩි ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි තවත් අයද අභ්‍යාසයනට සහභාගි වන අවස්ථාවකදී කාලයද මද බැවින් මෙවැනි පිළිවෙතක් අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍යය.

19 දහනවවැන්න

කාර්ය බහුල පුද්ගලයකුට හෝ රාජකාරියක නියුතු කෙනකුට, හෝ උගත් බුද්ධිමතකුට හෝ අභ්‍යාසයන්හී යෙදීමට දිනකට පැය එකහමාරක පමණ කාලයක් ප්‍රමාණවත්ය. එවැන්නකුට පළමුවෙන් මිනිසා මැවීමේ අරමුණ පහද දියහැක. ඉන්පසු විශේෂ සහ පොදු ආත්ම සෝදිසියන් ද පාපොච්චාරණය කර දිව්‍ය සත්ප්‍රසාද වහන්සේ ලබාගන්නා ආකාරය ද විස්තර කර දිය හැක. ඔහුගේ උදැසන භාවනා විෂයයන් ලෙස තෙදිනකදී පිළිවෙළින් පළමුවැනි, දෙවැනි සහ තෙවැනි පාපයන් ද, (45-53) ඊළඟ තෙදිනදී එම පාපවලට නියමිත දඬුවම ද (55-61) ඉදිරිපත් කළ යුතුය. අවසානයේ සඳහන් කළ භාවනා වාර තුනේදී ඔහුට අමතර උපදෙස් දශකය (73-90) නිර්දේශ කළ යුතුය. කිතු සමීඝ්‍රන්ගේ ජීවිතාභිරහසයන්ගෙන් පටන් ගෙන අභ්‍යාසාවලියේ අවසානය දක්වා අනුගමනය කිරීම සඳහා පහත විස්තර කෙරෙන ක්‍රියා පිළිවෙළ ශිෂ්‍යයාට ඉදිරිපත් කළ හැක.

20 විසිවැන්න

හැකි සෑම අයුරින්ම ආත්මික වර්ධනයක් ලබන්නට ආශාවෙන් සිටින බැඳීමිච්චින් ඇත් වූ තැනැත්තෙකුට ආත්මික අභ්‍යාසයන් සියල්ලම නිර්දේශ කළ යුතුය. ශිෂ්‍යයකුට සිය හිතමිතුරන්ගෙන් සහ ලෞකික වගකීම්වලින් ඇත්වෙන තරමට වැඩි ආත්මික වර්ධනයක් ලබන හැක. නිදසුනක් වශයෙන් කියතොත් ඔහුට සිය නිවසින් පිටව හුදෙකලාව සිටිය හැකි වෙනත් ගෙයක හෝ කාමරයක හෝ උගුම්ගත හැක. මෙලෙස තමන් හඳුනන අයගෙන් අවහිර වෙතැයි යන බියෙන් තොරව දිනපතා දිව්‍ය යාගයට සහ සැදෑ මෙහෙයට සහභාගි වන්නට ඔහුට අවකාශ ලැබෙනවා ඇත. මේ හුදෙකලා වාසයෙන් අත්වන ප්‍රයෝජන බොහෝය. ඒවායින් ප්‍රධාන තුනක් අපි මෙහි සඳහන් කරමු.

පළමුවැන්න : දෙවි සමඳුන් හට ප්‍රශංසා සහ සේවය කරන අටියෙන් කෙනකු සිය හිතමිතුරන්ගෙන් සහ ක්‍රමවත් නොවන වැඩ පිළිවෙලින් ඇත්ව සිටීම මහොතුම් දෙවිඳුන් ඉදිරියේ මහත් සේ කුසලදයකය.

දෙවැන්න : කාර්යය බොහොමයක් ඔස්සේ විසිර ගිය මනස එක්තැන් කරගැනීමට හුදෙකලා වාසය ඉවහල් වෙයි. එකම අරමුණක් ඔස්සේ එනම් මැවුම්කරුවන්ගේ සේවය ද, අපගේම ආත්මික දියුණුව ද කරා එය අප යොමු කරයි. එවිට අධික ලෙස අප ආශා කරන දේ සොයා මුළු ශක්තියම යොදා වැයම් කරන්නට අපට අවස්ථාව ලැබේ.

තෙවැන්න : අපි හුදෙකලාව සිටින පමණට මැවුම්කර සමඳුන් අබිමුවට පිවිසෙන්නට සුදුනම් කරනු ලබමු. එමෙන්ම අප එතුමන් හා ඒකාබද්ධ වූ පමණට එතුමන්ගේ අසීමිත යහපත්කමේ පහස සහ දීමනා භුක්ති විදින්නට අපි සුදුස්සෝ වමු.

ආත්ම දමනය අත් කරගැනීම සඳහා ද
නොහික්මුණු ඇල්මෙන් තොරව සිය ජීවිතය
හසුරුවා ගැනීම සඳහා ද ආත්මික අභ්‍යාස

ශිෂ්‍යයා සහ ශික්ෂකයා අතර දෙදෙනාටම උපකාරී සහ
එලදියි වන දූත හඳුනා ගැනීමක් ගොඩ නැගෙනු වස්
පහත සඳහන් කරුණු ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. තම
අසල්වැසියාගේ ප්‍රකාශය සදෙස් යැයි විවේචනයට ලක්
කිරීමට වඩා එයට යහපත් අර්ථකථනයක් දීමට සෑම
කිතුණුවෙකුම යුහුසුඵ විය යුතුය. එසේ කිරීමට අපහසු
නම් ප්‍රකාශයෙන් ඔහු අදහස් කළේ කිමදැයි අසා
දැනගැනීම වටී. එහිදී වරදක් ඇතොත් දයාවෙන් නිවැරදි
කිරීම යෝග්‍යය. එයින්ද සැහීමකට පත්විය නොහැකි
නම් යහපත් ලෙස තේරුම් ගෙන ප්‍රකාශයේ අරුත
රැකගැනීමට හැකි පමණින් උත්සාහ දැරිය යුතුය.

මිනිසා මවනු ලැබුවේ අප දෙවි සමිඳුන් හට ප්‍රශංසා කරන්නටත්, ගරුසරු සේවය පුදන්නටත් එමගින් සිය විමුක්තිය අත්කර ගන්නටත් ය. මිනිසිට ඇති අන් සියල්ලක්ම මවා ඇත්තේ මිනිසාට එම අරමුණ අත්පත් කරගැනීමට උපකාරී වනු පිණිසය.

ඒ නිසා මේ සෑම දේ අප භාවිතා කළ යුත්තේ එම ඉලක්කය කරා යාමට අපට උදව්වන තාක් පමණි. එහෙත් කෙතෙක් දුරට ඒවා අපට බාධක වෙත්ද එතෙක් දුරට අප ඒවායින් ඇත්ව සිටිය යුතුය.

මේ සඳහා අපට නිත්‍යානුකූලව තෝරා ගත හැකි සෑම මැවිල්ලක් වෙතම උපේක්ෂාවෙන් පිහිටා සිටින්නට අප හුරු විය යුතුය. එබැවින් අපට අවකාශ ඇති තරමට ලෙඩ දුකට වඩා සුව සැප ද දිළිඳු බවට වඩා වස්තුව ද, නින්දා අපහාසයනට වඩා ගරු බුහුමන ද කෙටි ජීවිතයකට වඩා දීර්ඝායු ද නොපතා සිටීම මනාය. සෙසු කරුණුවලදී ද අප මෙලෙස මධ්‍යස්ථව පිහිටා සිටිය යුතුය.

මේ අනුව අපි අභිමත කළ යුත්තේ ද, තෝරා ගත යුත්තේ ද අප මවන ලද අරමුණ ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමට අපට වඩාත් උපකාරීවන දෑ පමණි.

දිනපතා කෙරෙන විශේෂ ආකෘති සෝදිසිය

මෙය තුන් වතාවකින් ද විමර්ශන දෙකකින් ද සමන්විතය.

පළමු වතාව : උදෑසන අවදි වූ වහාම නිවැරදි කිරීම හෝ සංශෝධනය කිරීම හෝ සඳහා තමන් විශේෂ අවධානයට ලක් කරගත් පාපයෙන් හෝ වරදින් වැළකී සිටීමට අදිටන් කරගන්න.

25 දෙවැන්න : දිවා ආහාරයෙන් පසුව : එකී වරදින් මතු වැළකෙනු වස් දෙවි සම්පූර්ණ අයැද තමන් වරදට වැටුණු වාර ගණන සිහිකර ගැනීමට වරම් ඉල්ලා සිටින්න. ඉක්බිති පළමු සෝදිසියෙහි යෙදෙන්න. නිවැරදි කරගැනීම සඳහා තෝරාගත් ක්ෂේත්‍රය ගැන තමන් ගත් පියවර පිළිබඳව වාර්තාවක් සපයා ගන්න. අවදි වූ මොහොතේ සිට මේ වන තෙක් වූ කාල පරිච්ඡේදය පැය හෝ ඉන් කොටස හෝ බැගින් ගෙන සෝදිසියට ලක් කරන්න. තමන් අවධානයට ලක් කර ගත් පාපයට හෝ වරදට හෝ වැටුණු එක් එක් වරකට තිත (.) බැගින් පහත දැක්වෙන ප්‍රස්ථාරයේ පළමු රේඛාව මත ලකුණු කරන්න. ඊළඟ වාරය එළඹෙන තෙක් තමන් සිටින තත්ත්වය තුළ ප්‍රගතියක් ලබන්නට යළි අදිටන් කරගන්න.

26 තෙවැන්න : රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසුව : පළමු වතාවේ සිට මේ වන තෙක් ගත වූ කාලය පෙර සේ පැය බැගින් ගෙන සෝදිසියට ලක් කරන්න. අවධානයට යොමු කළ පාපයට හෝ වරදට වැටුණු සෑම වාරයකටම තිත (.) බැගින් ප්‍රස්ථාරයේ දෙවැනි රේඛාව මත ලකුණු කරන්න.

27 විශේෂ අවධානයට යොමු කර ගත් පාපය හෝ වරද හෝ ඉක්මනින් මගහරවා ගැනීම සඳහා අමතර උපදෙස් සතරක්

පළමුවැන්න : විශේෂ අවධානය සඳහා තෝරාගත් පාපයට හෝ වරදට හෝ වැටෙන සෑම විටකම ඒ ගැන ශෝකව ළය මත අත තබාගන්න. අන් අයගේ අවධානයට හසු නොවී එළිපිට පවා මෙසේ කළ හැක.

28 දෙවැන්න : පළමුවන සහ දෙවන සෝදිසියන් දක්වන ප්‍රස්ථාර රේඛා නිරීක්ෂණය කර ඒවා අතර කිසියම් ප්‍රගතියක් සටහන් වී ඇත්දැයි බලන්න.

29 තෙවැන්න : එයාකාරයෙන්ම එක් දිනක ප්‍රස්ථාරය පෙර දින හා සමඟ සන්සන්දනය කර ඒ දෙදින අතර ප්‍රගතියක් තිබේදැයි බලන්න.

30 සිව්වැන්න : එසේම පසුගිය සතිය හා සන්සන්දනය කරමින් මේ සතිය තුළ තමා යම් ප්‍රගතියක් ලබා ඇත්දැයි සොයා බලන්න.

31 පහත දැක්වෙන ආකෘතිය අනුව එක් දවසක් පෙන්නුම් කිරීම සඳහා රේඛා යුගලය බැගින් ගෙන වගුව සකස් කරගන්න.

ඉ-----

ස-----

අ-----

୧-----

୨-----

୩-----

୪-----

**32 තමන් පවිත්‍ර වනු පිණිසත් වඩා යහපත්
පාපොච්චාරණයක් කරනු පිණිසත්
පොදු ආත්ම සෝදිසියක්**

තමා තුළ හටගන්නා සිතිවිලි තුන් ආකාරයය. තමාගේ මනාපයෙන් සහ ආශාවෙන් හට ගන්නා සිතිවිලි ඉන් එක් වර්ගයකි. ඉතිරි දෙවර්ගය යහපතේ සහ අයහපතේ ආත්මයන්ගෙන් නික්මෙන බාහිර සිතිවිලිය.

සිතිවිලි

33 බැහැරින් මා තුළට ගලා එන අයහපත් සිතිවිලි පින්බර කරගැනීම සඳහා ඇති මාර්ග දෙකකි.

පළමුවැන්න : මරණීය පාපයට මා පොළොඹවන සිතිවිල්ලක් පහළ වූ වහාම එයට එරෙහිව සිට එය ජය ගැනීමය.

34 දෙවැන්න : මගේ විරුද්ධතා මධ්‍යයේ වුවද නොනැවතී එම සිතිවිල්ල යළි යළි පැනනගින විට එය පැරදී පසුබසින තුරුම එරෙහිව සිටීමය. මේ ක්‍රමය පළමුවැන්නට වඩා කුසලදයකය.

35 මරණීය පාපයට මා නම්මන සිතිවිල්ලක් දුරලන්නට මැළුව, එහි ගැලී සිට යම් සේ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමෙන් තරමක් දුර හෝ එයට අවනත වී නම් මා සුළුවෙන් හෝ පවී කර ඇත.

36 මරණීය පාපය ද දෙයාකාරයකින් සිදුවිය හැක.

පළමුවැන්න : අවස්ථාවක් ලදහොත් ක්‍රියාවට නගන අවියෙන් අයහපත් සිතිවිල්ලක් අනුමත කිරීම මරණීය පාපයකි.

37 අයහපත් සිතුවිල්ල ක්‍රියාවට නැංවීම දෙවැන්නයි. තෙවැදැරුම් හේතූන් නිසා මෙය වඩාත් බරපතල විය හැක. එනම් එය තුළ වැඩි කාලයක් රැඳීසිටීම, අධිකතර යොමුව සහ තවත් කෙනෙකුට ඉන් සිදු විය හැකි හානියයි.

වදන්

38 සත්‍යවාදීව ද, ගෞරවනවිතව ද, අවශ්‍යම වූ විටෙක මිස දෙවිඳුන් හෝ මැවිලි හෝ මත නොදිවරන්න. වැළැක්විය නොහැකි විටෙකදී දිව්‍ය සනාථ කරන කරුණ ආත්මික, ශාරීරික සහ කාලීන සුබසෙතට තුඩු දෙන්නක්ම වියයුතුය. තවද මැවුම්කාර සමිඳුන් වෙත හක්තියත්, ගෞරවයත් දැක්වෙන ලීලාවෙන් එතුමන්ගේ නාමය උච්චාරණය කරන්න.

39 අවශ්‍යතාවයක් නොමැති විටෙක මැවුම්කරුවන්ගේ නාමයෙන් දිවිටීම බරපතල පාපයකි. එහෙත් අන් දෙයක් මත දිව්‍ය විට සත්‍යවාදීව ද, ගරු බුහුමන් සහිතව ද සිටීම වඩා අපහසුය. ඊට හේතු නම්:

1. මැවුම්කාර සමිඳුන් නාමය හැර අන් දෙයක් ගැන දිව්‍ය විට සිතන විට සත්‍යය කියා පෑමේත් දිවිටීමේත් අවශ්‍යතාවයන් ගැන අප එතරම් සැලකිලිමත් නොවීමයි.
2. දෙවිඳු නාමයෙන් දිවිටීමේදී පමණක් දැඩි ගරුබියක් අප තුළ ජනිත වේ. එහෙත් එතුමන් නාමයට ගෞරවය අත්වන අයුරින් අන් දෙයක් ගැන දිවිටීම අපහසු බව ද පෙනේ. නිරන්තර පරිස්මරණයේ හා මෙතෙහි කිරීමේ යෙදීමෙන් ලැබූ අවබෝධය කරණ කොට ගෙන ස්වාර්ථ, බලමහිමයෙන් සහ පැවැත්මෙන් සිය මැවිලි තුළ වැඩවසන සියලු බලැති දෙවි සමිඳුන් දැහැමියෝ පහසුවෙන් අත්දකිති. එබැවින් සුදුසු අයුරින් දෙවිඳු නාමයෙන් දිවිටිය හැක්කේ ද ඔවුන්ටය.

3. මෙවන් ජන කොටසකට අයිති නොවන්නෝ ඉවක් බවක් නොමැතිව මැවිලි මුල්කරගෙන දිවරනි. මෙලෙස ඔවුහු රූප වන්දනාවට බිලි වෙති.

40 අර්ථ ශුන්‍ය වචන භාවිතය නොමනාය. නමුත් පෞද්ගලික හෝ පෞද්‍ය යහපතට හෝ යම් හෙයකින් තුඩු දෙන වචන නිශ්ඵල නොවනවා පමණක් නොව වැඩදයක ද වේ. එමෙන්ම සිය ජීවිත තත්ත්වයට අදාළ නොවූව ද, කිසියම් යහපතක් අරමුණු කරගෙන පවසන වචන පින්බරය, (කුසලදයකය). අයහපතකට යොමුව පවසන හෝ පලක් නැති වචන පවිබරය.

41 අන් අයගේ හොඳ නම කෙලසන අවඥා සහගත කථාවෙන් වැළකෙන්න. අනුන්ගේ සැඟවුණු බරපතළ වැරදි හෙළිදරව් කිරීම බරපතළ පාපයකි. සුළු වැරදි හෙළිකිරීම සුළු පාපයකි. අනුන්ගේ අඩුපාඩු හෙළිකිරීම තමන්ගේම අඩුපාඩු අනාවරණය කර ගැනීමකි. නිවැරදි චේතනාවෙන් යුතුව අන් අයගේ වැරදි ගැන කතා කළ හැකි අවස්ථා දෙකකි.

1 ප්‍රසිද්ධ ගණිකාවන්, අධිකරණයේ තීන්දු, පාලක පක්‍ෂයේ වැරදි වැනි අන් සිත් දුෂ්‍ය කරන, කවුරුත් දන්නා කාරණාවන් ගැන කථා කිරීම.

2 වරදෙහි ගැලී සිටින්නකුට ඉන් මිදීමට පිහිට විය හැකි උදව්කරුවෙකුට වරද අනාවරණය කර සිටීම. උදව් දීමේ හැකියාවක් ඔහු තුළ ඇති බව අප පළමු කොට සනාථ කර ගත යුතුයි.

42 ක්‍රියා

දස පණත ද, ශුද්ධවූ සභාවේ පණත් ද, ශ්‍රේෂ්ඨයන්ගේ උපදෙස් ද මෙහි ලා කාරණා විෂයයන් වේ. මේ තුන්

වර්ගයට විරුද්ධව කරන ඕනෑම ක්‍රියාවක් පාපයකි. ක්‍රියාවේ ස්වභාවය අනුව පාපයේ බරපතලකම නිගමනය වේ. ශ්‍රේෂ්ඨයන්ගේ උපදෙස් යන්තෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ කුරුස යුද්ධයනට අදාළ වූ ද, පාපොච්චාරණය කර දිව්‍ය සත්ප්‍රසාදය ලබා ගැනීමේ පොරොන්දුව පිට සමාව ලැබීම වැනි වූ ද පරිපූර්ණ ඵල පිළිබඳ සසුන් පිය නියමයන්ය. මෙම උපදෙස් සහ අනුශාසනාවන්ට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීමේ හෝ එසේ කිරීමට අන් අයට අනුබල දීමේ වරද සුළුපටු නොවේ.

**43 සාමාන්‍ය ආත්ම සෝදිසිය
මෙය කරුණු පහකින් සමන්විතය.**

පළමුවැන්න, තමන් ලැබූ උදව් උපකාරයන් සඳහා දෙවි සම්පූර්ණව තුනි පිදීම.

දෙවැන්න, තමා කළ පව් හඳුනා ගන්නටත්, ඒවා ඉවත ලන්නටත් වරම් පැතීම.

තෙවැන්න, අවදිවීමේ සිට මේ වනතෙක් කාලය පැයෙන් පැය හෝ කඩින් කඩ හෝ ගෙන වාර්තාවක් සැපයීම. පෙර කී ආත්ම සෝදිසියේ පිළිවෙළ අනුව පළමුව සිතිවිලි ද, දෙවැනුව වචන ද ඉන්පසු ක්‍රියා ද වගයෙන් ගෙන අවධාරණය කිරීම.

සිව්වැන්න, තමා කළ වැරදි වලට දෙවි සම්පූර්ණව සමාව අයැදීම.

පස්වැන්න, සම්පූර්ණව පිහිටෙන් වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමට ඉටාගැනීම. පරමණ්ඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

පොදු පාපොච්චාරණය හා දිව්‍ය සත්ප්‍රසාදය ලබාගැනීම.

ආත්මික අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන සමයක දී පොදු පාපොච්චාරණයක් කිරීමෙන් ලබනහැකි ප්‍රයෝජන තුනකි.

පළමුවැන්න, වසරක් පාසා පාපොච්චාරණය කරන කෙනකුට පොදු පාපොච්චාරණයක් කිරීම අනවශ්‍යය. එහෙත් එසේ කරන තැනැත්තා මුළු ජීවිත කාලය තුළම තමන් කළ පාප සහ අයහපත ගැන පසුතැවිලි ව අධික ශෝකයට පත්වීම හේතුකොට මහත් සේ ලාභ ප්‍රයෝජන ලබයි.

දෙවැන්න, මේ සමය අන් දින වලට වඩා පාපයේ යථාඊය සහ කුරිරුකම පිළිබඳව ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබන කාලයකි. එමෙන්ම ඉන් ඇතිවන මනස්ථාපනය ද මීට පෙර අවස්ථාවනට වඩා ගැඹුරු බැවින් බෙහෙවින් කුසලදයකය.

තෙවැන්න, වඩා හොඳ පාපොච්චාරණයක් කිරීම සහ යහපතට ඇති නැමීම හේතුකොටගෙන කෙනෙක් දිව්‍ය සත්ප්‍රසාද වහන්සේ ලබා ගැනීමට වඩාත් සුදුසුකමක් ද සුදුනමක් ද ලබත්. මේ දිව්‍ය හෝජනයේ අනුභවයින් හෝ පාපයෙන් වැළකෙන්නටත්, වරප්‍රසාදයේ පිහිටා දිවි ගෙවන්නටත් වරම් ලබයි.

පොදු පාපොච්චාරණය සඳහා වඩාත්ම උචිත කාලය වන්නේ පළමු සතියේ අවසාන දිනයන්ය.

**මෙය වනාහී අපගේ චිත්ත බලය
උපයෝගී කර ගනිමින්
පළමු දෙවැනි සහ තෙවැනි පාපයන් ගැන
මෙනෙහි කිරීමකි.**

මෙය පෙර යැදුමකින් ද, පිවිසුම් දෙකකින් ද, භාවනා විෂය තුනකින් ද සංවාදයකින් ද සමන්විත වේ.

46 පෙර යැදුම : තමා ගතින් සහ සිතින් දරන සියලු උත්සාහයන් හුදෙක් මහොතුම් දෙවි සම්පූර්ණයෙන් සේවය සහ ප්‍රශංසනය සඳහාම යොමු කෙරෙනු පිණිස එතුමන් වරම් පැතීම.

47 පළමු පිවිසුම : භාවනා විෂයයේ වේදිකාව සිතින් මවාගෙන සමාධියට ඇතුල්වීමයි. පහත සඳහන් කරුණු ගැන සැලකිලිමත් වන්න. පරිස්මරණයට හෝ මෙනෙහි කිරීමට හෝ යොදා ගන්නා විෂය රූප සහිත නම් එය සිදු වූ ස්ථානය සිතින් මවා ගන්න. උදා : කිතු සම්පූර්ණ හෝ මරියතුමියගේ හෝ ජීවිත සිද්ධියක් පරිස්මරණය සඳහා තෝරා ගත් විට එයට පසුබිම් වන දේවමාලිගය හෝ කන්ද හෝ මවා ගන්න.

භාවනා විෂය රූප රහිත වූ විට මෙවැන්නක් කළ හැක. උදා : පාපයන් ගැන මෙනෙහි කරන මේ අභ්‍යාසයේදී තම ආත්මය දිරාපත්වන ශරීරය තුළ සිර කරනු ලැබ සිටින සැටිත් තමා මුළුමනින්ම, ආත්ම ශරීර පිටින්, ප්‍රවණ්ඩ වන මෘගයන් ගහණ අඩවියක පිටුවහල් කරනු ලැබ සිටින සැටිත් සිතින් මවා ගන්න.

48 දෙවැනි පිවිසුම : තමන් බෙහෙවින් පනන දේ දෙවි සම්පූර්ණයෙන් ඉල්ලා සිටීමයි. මෙය භාවනා විෂය අනුව

වෙනස් වේ. උදා : සමීඳු උත්ථානය ගැන පරිස්මරණය කරන විට ක්‍රිස්තු තුමන්ගේ අමන්දානන්දය භුක්ති විඳීමේ වාසනාව ද, දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය ගැන පරිස්මරණය කරන විට දුක් විඳින එතුමන්ගේ සිත් වේදනා සහ දුක් කඳුළු අත්විඳීමේ වරම ද ඉල්ලා සිටින්න.

මේ මෙනෙහි කිරීමේදී තමා ඉල්ලා සිටින්නේ තමන් ගැනම අසීමිත ලජ්ජාවක් සහ සිත් කැළඹීමකය. ඊට හේතු වන්නේ බොහෝ දෙනෙක් එක මරණීය පාපයක් නිසා අපාගත වුවද, තමා මෙතරම් පව් කර කී වරක් සදකාල නිරයට හිමිකරුවෙකු වීද යන සිතිවිල්ලයි.

49 දීපිකාව: පරිස්මරණයන් හා මෙනෙහි කිරීම් විවිධ වුවද පෙර යැදුම වෙනස් වන්නේ නැත. නමුත් භාවනා විෂය අනුව පිටිසුම් වෙනස් වේ.

50 පළමු භාවනා විෂය : පළමු පාපය වන සුරදුකයන්ගේ වරද සිතියට නගා ගැනීම පිණිස තම මතකය ද, ඒ ගැන විමසා බැලීම පිණිස තම තේරුම් ගැනීමේ ශක්තිය ද ඉන් අනතුරුව තම මනාපය ද උපයෝගී කර ගන්න. මේ සිද්ධිය ගැන විග්‍රහ කර ඔවුන්ගේ තනි පාපය සමග තමාගේ අනේක පාපයන් සසඳ බැලීමෙන් තමන් ගැනම ගැඹුරු ලජ්ජාවක් සහ කැළඹීමක් උපදවා ගන්න. ඔවුන් නිරයට හෙළනු ලැබුවේ එක් පාපයක් නිසාය. ඒ අනුව බලන කල තමා කී වරක් නිරයට හේතුකරුවෙකු වී ඇත් ද?

සුරදුකයෝ වරප්‍රසාදයෙහි පිහිටා මවනු ලැබූහ. එහෙත් මැවුම්කාර සමීඳුන් හට තමන් විහිත්ම ගරුඛිය පා කීකරුවෙමින් වර්ධනය විය යුතු ඔවුහු උඩඟුවට ගොදුරු වූහ. මෙලෙස ඔවුහු වරප්‍රසාද ජීවිතයේ සිට ද්වේෂයේ මරණයට පාත්‍රව දේව අඛියස සිට නිරයට හෙළා දමනු ලැබූහ. විචාර බුද්ධියෙන් මේ ගැන

සවිස්තර ලෙස කල්පනා කර, හදවතේ ජීවලිතභාවය සහ ප්‍රබෝධය ඇතිකරගන්න.

51 දෙවන විෂය : ඉහත සඳහන් අයුරින් විත්ත බලය උපයෝගී කර ගනිමින් ආදම් සහ ඒවගේ පාපය ගැන මෙනෙහි කරන්න. මේ පාපය සඳහා ඔවුන් කොපමණ වන්දි ගෙවුවත් මුළු මිනිස් සංහතියම එයින් දූෂිත වී විකෘති විය. බොහෝ දෙනෙක් නිරාගත වූහ.

විස්තරාත්මකව දෙවන පාපය වන අප ආදි මවිපියන්ගේ වැටීම ගැන සිහි කරන්න. දමස්කස් තැන්නේ මවනු ලැබ ආදම් සුගති උද්‍යානයේ පදිංචි කරනු ලැබූ සැටින්, ඔහුගේ ඉල ඇටයෙන් ඒව මවනු ලැබූ සැටින්, දැනුම ලැබීමේ ආශාවෙන් තහනම් ගසේ එල අනුභව කර පාපයට වැටුණු සැටින්, ලොම් ඇඳුමින් සරසවා උද්‍යානයෙන් තෙරපා දමනු ලැබූ සැටින්, තමන් මුලදී ලත් දැනුමට අහිමි වී දුක් ගැහැට විඳිමින් ජීවිතයෙන්ම වන්දි ගෙවූ සැටින් මෙනෙහි කරන්න. ඉන් පසු ඉහත සඳහන් කරන ලද පරිද්දෙන් විත්ත බලයන්ගේ උපයෝගයෙන් විමසා බලා අධ්‍යාත්මික ඵල නෙළා ගන්න.

52 තෙවන විෂය : තෙවන පාපය, එනම් එක් මරණීය පාපයක් නිසා අපාගතවූ කෙනකුගේ වරද ගැනත්, තමන්ට වඩා සුළුවෙන් පවිකර විනාශය කරා ගිය බොහෝ අය ගැනත් පෙර සඳහන් ක්‍රමයටම මෙනෙහි කරන්න.

මැවුම්කාර සම්ඳුන්ට එරෙහි වීම කොපමණ බරපතළ, කුරිරු ගුණමකු කමක්ද යනු බුද්ධිමත්ව විමසා බලන්න. අනන්ත යහපත වන දෙවිඳුන් හට පිටුපා යන්නකුට සදකාලීක දණ්ඩනය හිමිවීම ඇත්තෙන්ම සාධාරණය, යුක්ති සහගතය. මෙය දැඩි අවධානයට ලක් කර අභිමතයෙන් මනා පැහැදීමක් ඇතිකර ගන්න.

53 සංවාදය : කිතු සමිඳුන් ඔබ ඉදිරියේ කුරුසියේ එල්ලී සිටින අයුරු මනසෙහි මවාගෙන එතුමන් සමග සංවාදයෙහි යෙදෙන්න. මැවුම්කරු වූ එතුමා මිනිසන් බව ගන්නට තරම් නිහතමානී වූයේ කෙසේද? අනන්ත ජීවිතයේ සිට මගේ පව් නිසා මෙබඳු කාලීන මරණයට යටත් වූයේ කෙසේද ?

එලෙසින්ම තමන් ගැනත් මෙතෙහි කර, ක්‍රිස්තු තුමන් උදෙසා තමා කර ඇත්තේ කුමක්ද? දැනට කරන්නේ කුමක්ද? කළ යුත්තේ කුමක්දැයි විමසා බලන්න. කුරුසියේ නින්දිතව එල්ලී සිටින එතුමන් දෙස බලාගත්වනම සිට, සිතට නැගෙන සියල්ල එතුමන් හට පවසන්න.

54 මිතුරන් දෙදෙනකු එකිනෙකා සමග හෝ, සේවකයකු ස්වාමියකු සමග හෝ කතා කරන අයුරින්, වරෙක උදව් පතමින් ද, වරෙක වැරදි පිළිගනිමින් ද, වරෙක ප්‍රශ්නයක් බෙදාගෙන අනුසාශනා පතමින් ද සංවාදයෙහි යෙදෙන්න. පරමණ්ඩල යැදුමෙන් භාවනා වාරය අවසන් කරන්න.

55

දෙවන අභ්‍යාසය

**අපගේම පාපයන් ගැන මෙතෙහි කීරීමකි.
මෙයද පෙර යැදුමකින් සමන්විතයි.**

පෙර යැදුම : පළමු අභ්‍යාසයේම යැදුමයි.

පළමු පිවිසුම : පෙර සේමය.

දෙවැනි පිවිසුම : තම පාප කරණකොටගෙන අත්‍යාධික ශෝකයෙන් කඳුළු හෙළීමේ වරම ඉල්ලා සිටින්න.

56 පළමු විෂය : මේ තමාගේ පවිටු රටාවේ වෝදනා පත්‍රයයි. එක් එක් වසර හෝ කාල පරිච්ඡේදය බැගින් හෝ ගෙන මුළු ජීවිතය දෙස බලා කළ පවි සියල්ල සිහියට නගාගන්න. තමා පදිංචිව සිටි තැන් ද, ඇසුරු කළ අය ද, යෙදී සිටි රැකියා ද වශයෙන් ගතහොත් මෙය වඩාත් පහසු වේ.

57 දෙවන විෂය : එම පාපයන් තමාගේ සැලකිල්ලට භාජනය කරන්න. තහනමකින් තොරව පවා එක් එක් මරණීය පාපයක ඇති පිළිකුල් සහගත බව ද දුෂ්ටකම ද හඳුනා ගන්න.

58 තෙවන විෂය : තමාගේ ඔද බිඳින මෙවැනි නිදසුන් උපයෝගී කර ගනිමින් තමා ගැනම මෙතෙහි කරන්න.

1. අනිකුත් මිනිසුන් හා සසඳ බලන කල තමා කෙතරම් නීවද ?
2. පාරාදීසයේ සුරදූතයන් හා ශුද්ධවරයන් සමග සසඳන කල මිනිසුන් කවරේද ?
3. දෙවිඳුන් සමග සසඳන විට මුළු මහත් මැවිල්ල කෙතරම් සුළුපටුද ? එසේ නම් තමා ගැන කිවයුතු මනාද ?
4. තමාගේ ශරීරයේ දූෂිත බවත්, අපවිත්‍ර බවත් හඳුනා ගන්න.

5. විෂ මිශ්‍ර සැරව වහනය වෙමින් දුගඳ හමන නිරන්තර වණයක් බඳු, අශික්ෂිත ක්‍රියා සහ අපරාධවලින් පිරි, මේ තම ශරීරය තමාටත් අන්‍යයන්ටත් කොපමණ පිළිකුල් සහගත වී ඇත්ද යනු කල්පනා කර බලන්න.

59 සිව්වන විෂය : දෙවිඳුන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණාංග සමග තමාගේ අවගති සහ අවගුණ සසඳා බලන්න. දේව ප්‍රඥාව සමග තමාගේ අවිද්‍යාව ද, දේව බල මහිමය සමග තමාගේ දුබලතාව ද, දේව ධර්මිෂ්ඨකම සමග තමාගේ පාපිෂ්ඨකම ද, දේව යහපත්කම සමග තමාගේ දුෂ්ටකම ද සසඳා බලන්න. මෙලෙස එතුමන්ගේ උතුම්කම ඉදිරියේ තමා බෙලහින, නීව ගුණමකුවකු හා දෝහියකු නොවෙත්දැයි මෙනෙහි කරන්න.

60 පස්වන විෂය : සෙසු මහත් මැවිල්ලම තමාට තව දුරටත් ජීවත් වෙන්නට ඉඩ හරිනවා පමණක් නොව තමා ආරක්ෂාද කරයි. දේව ධර්මිෂ්ඨකමේ අවිය වන සුරදුකයෝ ද තමා ගැන ඉවසා, ආරක්ෂා කර තමා වෙනුවෙන් යාවිඤා කරති. සුදුවරයෝ ද තමා වෙනුවෙන් මැදිහත් වෙති. අහසේ ඉර, හඳ, තරු හා භෞතික බලවේගයන් ද, තුරුලිය, පලතුරු, මත්ස්‍ය සහ මාග ජීවීන් ද එලෙසම තමා ගැන ඉවසති. මහපොළොව ද තමා ගිලගන්නේ නැත, තමා හට සදකාලයටම දුක්විඳීම සඳහා පාතාලයක් විවෘත කළේ ද නැත. මේ අයුරින් සිතා බලා තමා මෙතරම් පවි කළ මුත් තමා ලබන සැලකිල්ල ගැන විශ්මය ද රළ කඳන් සේ පැන නගින හැඟීම් ද ප්‍රකාශ කරන්න.

61 කරුණා නිධානය බඳු දෙවි සම්ඳුන් සමග බැති පෙමින් සංවාදයෙහි යෙදෙන්න. මේ තාක් තමා ජීවත් කරවමින්, යහමගට පිවිසීමට වරම් සහ ඇරයුම් දෙන එතුමන්ට තුනි පුදන්න. පරමණ්ඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

තෙවන අභ්‍යාසය
මෙය පළමු හා දෙවැනි අභ්‍යාසයන්
පුනරාවර්තනය කර ත්‍රිවිධ සුභද යැදුම
භාවිතා කිරීමයි.

පෙරයැදුම සහ පිවිසුම්වලට පසුව පළමු සහ දෙවන අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන සමයේ තමා අත්දුටු ගැඹුරු චිත්ත ප්‍රමෝදනයට හෝ විෂාදනයට හෝ ගැඹුරු අධ්‍යාත්මික අනුභවයකට හෝ හේතු වූ විෂයයන් නැවත වරක් භාවනාවට ගන්න. ඉන් අනතුරුව පහත දැක්වෙන අයුරින් ත්‍රිවිධ සංවාදයෙහි යෙදෙන්න.

63 පළමුවන සංවාදය : පහත දැක්වෙන වරම් තුන සිය පුතු දෙවිඳුන්ගෙන් ලබා දෙන ලෙස ඉල්ලමින් මරිය තුමිය සමග සංවාදයෙහි යෙදෙන්න.

1. තම පාපයන් පිළිබඳ ඇතුළාන්ත අවබෝධයක් සහ ඒවා පිළිකුල් කිරීමේ වරම
2. තම ක්‍රියා කලාපයේ ඇති අක්‍රමිකතාවයන් හඳුනාගෙන ඒවාට ද්වේෂ කර, ඒවා සංශෝධනය කර ගැනීමේ වරම
3. තමා තුළ වූ අභක්තික වූ ද හරයක් නොමැති වූ ද සියල්ල හඳුනාගෙන, අතිශයින් පිළිකුල් කර ඒවා දුරලෑම සඳහා ලොකිකත්වයේ ඵලවිපාක අවබෝධ කර ගැනීමේ වරම. මේ වරම් ලබාදෙන ලෙස කන්නලව් කරමින් නමෝ මරිය කියන්න.

දෙවැන්න : ඉහත සඳහන් වරම් තුනම පියාණන්ගෙන් ඉල්ලා ලබාදෙන ලෙස පුතණුවන් වන කිතු සමිඳුන් යදිමින් කිතුණි ඔබේ යැදුම කියන්න.

තෙවැන්න : එම වරම් තුන සඳහන සමිඳුන් වන පිය දෙවිඳුන්ගෙන් ඉල්ලා පරමණ්ඩල යැදුම කියන්න,

64

සිව්වැනි අභ්‍යාසය

මෙය තෙවැනි භාවනාවේ පුනරාවර්තනයකි.

අප සිත විසිරී යාමට ඉඩ නොදී ඉහත කළ අභ්‍යාසයන්හි පරිස්මරණය කළ කරුණු ගැන මතකය සහ බුද්ධිය උපයෝගී කරගෙන නැවත මෙතෙහිකිරීම පුනරාවර්තනය ලෙස හැඳින්වේ. එය ත්‍රිවිධ සංවාදයෙන් අවසන් කරන්න.

65

පස්වන අභ්‍යාසය

නිරය පිළිබඳ මෙතෙහි කිරීමකි.

මෙය පෙරයැදුමකින් ද, පිවිසුම් දෙකකින් ද, භාවනා විෂයයන් පසකින් හා සංවාදයකින් ද සැදේ.

පෙරයැදුම : පෙර සේමය.

පළමු පිවිසුම : පසුතලය ලෙස නිරයේ දිග පළල සහ ගැඹුර සිතීන් මවාගන්න.

දෙවැනි පිවිසුම : තමන් පතන දේ ඉල්ලීම, මෙහිදී අපාගත වූවන්ගේ කටුක වේදනා පිළිබඳ ඇතුළාන්ත අවබෝධයක් ඉල්ලා සිටින්න. එවිට සදතන සමීදණන්ගේ ප්‍රේමයට තමා එතරම් ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වූවත්, අවම වශයෙන් නිරාපාතාලයේ අනන්ත වේදනාවට ඇති බිය, පාපයෙන් වැළකී සිටීමට තමාට රුකුලක් වන්නේය.

66 පළමු විෂය : විශාල ගිනි ජාලාවක් ද එහි ගිනියම් වූ සිරුරු තුළ දූවෙන ආත්මයන් ද මනසින් දකින්න.

67 දෙවන විෂය : නිරයෙන් නැගෙන කෑ මොරගැසීම් වලට ද, හඳ සසල කරවන අඳෝනාවන්ට ද, සමීඳුන්

සහ සුදුවරයන්ට කෙරෙන ශාප සහ අපහාසයන්ට ද සවන් දෙන්න.

68 තෙවන විෂය : දුම්, ගෙන්දගම්, කැනකුණු ආදියෙහි දුගඳ ආඝ්‍රාහණය කරන්න.

69 සිව්වන විෂය : දුක, කඳුළු, සහ වේදනාවේ අමිහිරි තිත්ත ගතිය රස බලන්න.

70 පස්වන විෂය : නිරාගින්න ආත්මයන් දවා ලන ආකාරය ස්පර්ශ කරන්න.

71 සංවාදය : නිරයේ ආත්මයන් ගැන සිහි කරමින් කිතු සම්පූර්ණ සමග සංවාදයක යෙදෙන්න. සමහරු ක්‍රිස්තු ආගමනය ගැන විශ්වාස නොකළ නිසා ද සමහරු එය විශ්වාස කළ මුත් එතුමන්ගේ අණ පණත් අනුව ක්‍රියා නොකළ නිසා ද නිරාගත වූහ.

කිස්තු ආගමනයට පෙර විනාශ වූ අය ද, එතුමන්ගේ ජීවිත කාලය තුළ තීරු ලත් අය ද, එතුමන්ගේ මෙලෝ ජීවිතයෙන් පසුව නැති වූ අය ද යන තුන් අයුරින් අපාගත වූවන් වර්ග කළ හැක. ඒ එක් ගණයකට වුව තමා අයත් නොවූ නිසා ද, මේ වනතුරුත් කිතුතුමන් තමන් වෙත පෑ දයා කරුණාව නිසා ද එතුමනට තුනී පුදන්න. පරමණ්ඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

72 දීපිකාව: පළමු අභ්‍යාසය මැදියම් රැයේ ද, දෙවැන්න උදෑසන අවදි වූ විට ද, තෙවැන්න දිව්‍ය පූජාවෙන් පෙර හෝ පසුව ද, කෙසේ හෝ දිවා ආහාරයට පෙර ද, සිව්වැන්න සැදෑ යාමයේ ද, පස්වැන්න රාත්‍රී ආහාරයට පෙර ද අවසන් කරන්න. සාමාන්‍යයෙන් මේ පිළිවෙළ සති හතරේම අනුගමනය කෙරේ. නමුත් ශිෂ්‍යයාගේ වයස, ගතේ සහ සිතේ සවිය අනුව අභ්‍යාස ගණන අඩු කළ හැක.

**73 අභ්‍යාසයන්හි වඩාත් හොඳින් නිරත වීම
සඳහාත් තමන් පතන දෑ වඩාත්
පහසුවෙන් ලබා ගැනීම සඳහාත්
අතිරේක උපදෙස්**

පළමුවැන්න : රාත්‍රී සයන්ගතව නින්දට යාමට පෙර නමෝමරිය වරක් යඳින තරමේ කාලයක් තුළ තමා අවදි වියයුතු වේලාවක්, එයට හේතුවක්, කරන්නට නියමිත අභ්‍යාසයේ සාරාංශයක් මතකයට නගාගන්න.

74, දෙවැන්න : අවදි වූ විගස සිත විසිර යාමට ඉඩ නොදී තමන් මැදියම් රෑ පරිස්මරණය කරන්නට යන පළමු අභ්‍යාසයේ භාවනා විෂය වෙත අවධානය යොමු කරන්න. බොහෝ ලෙස රාජ වරම් සහ දීමනා ලත් සිටුවරයකු තමා කළ රාජ ද්‍රෝහිකමක් නිසා රජතුමා සහ සභාව ඉදිරිපිටට පමුණුවනු ලැබ ලජ්ජාවට සහ කැළඹීමට පත්වන අයුරු සිහි කරන්න. මෙබඳු නිදසුන් භාවිතා කරමින්, තමාගේ අනේක පාපකර්ම සිහිකර තමා ගැනම ලජ්ජාවක් උපදවා ගන්න.

එලෙසම දෙවන අභ්‍යාසයේදී තමා යදමින් බඳින ලද මහා පව්කරුවෙකු සේ මවා ගන්න. මරණීය දඬුවමට සුදුසු අපරාධකරුවන් විලංගු ලා විනිසුරු වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලබන සැටි සිහිත් මවාගන්න. ඒ අයුරින්ම තමා සදතන විනිසුරාණන් ඉදිරියට පමුණුවනු ලබන සැටි සිහිකරන්න. තමා හැඳ පැළඳ ගන්නා අතර, භාවනා විෂයට උචිත මෙවැනි සිතිවිලි සහ හැඟීම් ජනිත කරගන්න.

75 තෙවැන්න : තමා පරිස්මරණය හෝ මෙනෙහි කරන ස්ථානයෙන් පියවරක් හෝ දෙකක් ඇතිත් සිට සිත ඔසවා පරමණ්ඩල යැදුම වරක් උච්චාරණය කිරීමට ගතවන තරම් කාලයක් තුළ දෙවි සමිඳුන් තමා දෙස

බලා සිටිනා අයුරු වැනි සිතිවිලි දරාගෙන නිහතමානීව එතුමන් නමදින්න.

76 සකරවැන්න : තමා ආශාකරන දෑ ලබාගන්නා අදහසින් වරෙක දනින් වැටී ද, විටෙක මුහුණින් තලා සිට ද, විටෙක උඩුකුරුව වැතිර ද, විටෙක අසුන්ගෙන හෝ සිටගෙන ද හෝ පරිස්මරණ භාවනාවට ඇතුළු වන්න. මේ කරුණු ගැන අවදිව සිටින්න.

1. දණින් වැටී හෝ මුණින් වැතිරී හෝ තමා ආශාකරන දේ ලබාගත හැකිනම් එම ඉරියව්ව වෙනස් නොකර පවත්වා ගෙන යන්න.

2. යම් භාවනා විෂයයක් මෙනෙහි කිරීමේදී තමා ආශාකරන දේ තමාට ලැබෙන්නේ නම් එම කාරණාවේම නිරතව සිටින්න. ඉන් ඔබ්බට යාම අනවශ්‍යය.

77 පස්වැන්න : අභ්‍යාසය නිමකළ පසු අසුන් ගෙන හෝ සක්මන් කරමින් හෝ පැය කාලක පමණ වේලාවක් තුළ තමා පරිස්මරණයේ හෝ මෙනෙහි කිරීමේ හෝ යෙදුන කාල සමයේදී තමන් ලැබූ අනුභවයන් විමසා බලන්න, සමාලෝචනය කරන්න. තවද තමා එහි යෙදී සිටි අයුරු නොසතුටුදයක නම් ඒ ගැන පසුතැවී හේතු සොයාබලා ඉදිරියේදී වඩාත් හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට ඉටාගන්න. සතුටුදයක නම් දෙවි සම්පූර්ණ හට තුනි පුද තවදුරටත් එම පිළිවෙළම උපයෝගී කරගන්න.

78 සයවැන්න : ස්වර්ගීය මහිමය, උත්ථානය ආදී ආනන්දජනක සිතිවිලි මඟහරින්න. මක්නිසාද ප්‍රීතිය ගෙනෙන සිතිවිලි සිය පාප සඳහා තමන් පතන කණගාටුව සහ කඳුළු ලබාගැනීමට බාධා පමුණුවන

හෙයින්. ඒ වෙනුවට මරණය සහ විනිශ්චය ආදිය පිළිබඳ සිහිවිලි ජනිතකර ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය.

79 සත්වැන්න : මේ හේතුව නිසාම යාවිඤ්ඤාව, කියවීම, ආහාර ගැනීම ආදී අවශ්‍යතාවලදී හැර, නිතරම දොරකවුළු වසා කාමරය අඳුරු කර ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ, උපකාරී ද වේ.

80 අටවැන්න : සිනාසීමෙන් ද, හාසාජනක දැ තෙපළීමෙන් ද වළකින්න.

81 නවවැන්න : තමා හා කථා කරන කෙනෙකු පිළිගැනීමේ හා සමුගැනීමේ දී හැර අන් අවස්ථාවලදී තෙත් ඔසවා බැලීමෙන් වළකින්න.

82 දසවැන්න : මර්දන ක්‍රියාවන් මානසික සහ ශාරීරික යැයි දෙවර්ගයකි. මානසික ඒවානම්, කළ පාපයනට දුක්වීම සහ මතුවට පාපවලින් වැළකීමට අදිටන් කර ගැනීමයි. ශාරීරික මර්දන ක්‍රියා නිකුත් වන්නේ මානසික මර්දන ක්‍රියා වලිනි. තවද ඒවා අප පව් සඳහා දඬුවම් පමුණුවා ගැනීමක් ද වේ. මේවා තුන් ආකාරයකි.

83. 1. නිරාහාර ශීලයේ මර්දන ක්‍රියා : අනවශ්‍ය ලෙස ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම සංයත බව මිස මර්දනයක් නොවේ. එහෙත් යෝග්‍ය ආහාරයන්ගෙන් වැළකීම මර්දන ක්‍රියාවකි. කපා හරින ප්‍රමාණය වැඩිවන තරමට මර්දනය වඩාත් යහපත් වේ. එහෙත් ශරීරය දුර්වල වන්නටත් රෝගාබාධවලට ගොදුරු වන්නටත් ඉඩ නොහැරීමට වග බලාගන්න.

84. 2 නින්ද සම්බන්ධ මර්දන ක්‍රියා : අනවශ්‍ය මටසිලුටු සුව පහසුවෙන් වැළකීම මර්දනය නොවන බව තේරුම් ගන්න. අප ශරීර සනීපයට හානියක් නොවන පරිදි නින්ද අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් වැළකෙන තරමට මර්දනය

වඩා යහපත්ය. එහෙත් ගතේ සිතේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයනට ඉවහල් වන නින්ද අඩු නොකර, පමණ ඉක්මවා නිදන පුරුද්ද පමණක් මර්දනය කරන්න.

85 3 ශරීරය මට්ටු කිරීමේ ක්‍රියා : බුච් සහිත කමිස හැඳ ගැනීම, කැපෙනසුලු රැහැන් වලින් සහ උල් සහිත යදම්වලින් තද කර වෙළා ගැනීම, කස ආදියෙන් තළා ගැනීම, තුවාල කරගැනීම ආදී උග්‍ර තපස් ක්‍රියා මේ ගණයට අයත් ය.

86 දීපිකාව : ඇට මිදුළුවලට හානි නොවන්නාවූ ද රෝගපීඩාදියට තුඩු නොදෙන්නාවූ ද එනමුත් ශාරීරික වේදනා ගෙන දෙන මර්දන ක්‍රියාවන් වඩාත් ආරක්‍ෂා සහිතය. අභ්‍යන්තර ආබාධයනට මග පෑදිය හැකි මර්දන ක්‍රියාවනට වඩා සැහැල්ලු රැහැන් වලින් ශරීරය මතුපිට රිදවීම සුදුසුය.

87 පළමුවන විවාරය : ශාරීරික මර්දන ක්‍රියාවන්ගේ අරමුණ තුන් ආකාරයය. එනම්

- 1 තමාගේ පාපවලට වන්දි ගෙවීම
- 2 තමන් ජය ගැනීම සඳහා ශරීරය, ඉන්ද්‍රියයන්, ශක්තීන් සහ ආශාවන් බුද්ධියට අවනතව පිහිටුවා ගැනීම.
- 3 තමන් පතන, විශේෂ වරමක් හෝ දීමනාවක් ලැබීම සඳහා : සිය පවිටු ගති පැවතුම් වෙනුවෙන් ඇතුළාන්ත මනස්තාපනය හෝ කිතු සම්පූර්ණයෙන් දුක්ගාවිතා සිහිකර කදුළු සැළීමේ වරම හෝ යම් සැකයක් දුරුකරගැනීම පිණිස ශුද්ධාත්මාලෝකය හෝ වෙනයම් විශේෂ වරමක් හෝ දීමනාවක් හෝ ලබාගැනීම.

88 දෙවන විවාරය : පළමුවන සහ දෙවන අතිරේක උපදෙස් මැදියම් රැ සහ උදෑසන කෙරෙන අභ්‍යාසයන් සඳහා පමණකි. නිවසක් වැනි පෞද්ගලික ස්ථානයක

මිස දේවස්ථානයක හෝ අන් අය ඉදිරියේ හෝ සතරවැන්න පිළිපැදීමෙන් වළකින්න.

89 කෙවන විවාරය : ශිෂ්‍යයකු අභිමත කරන කඳුළු සැලීම හා ප්‍රමෝදනය වැනි දෑ ඔහුට නොලැබෙත් නම්, නිරාහාර ශීලය, නිදි වැරීම සහ අනෙකුත් මර්දන ක්‍රියාවල වෙනසක් ඇති කිරීම ප්‍රයෝජනවත්ය. ඒ අනුව දින දෙක තුනක් තුළ මර්දන ක්‍රියා කර ඊළඟ දින දෙක තුනේ ඉන් වැළකී සිටින්න. එසේම සමහරකුට වැඩියෙන් ද සමහරකුට සුළුවෙන් ද මර්දන ක්‍රියාවන්හි යෙදීම යෝග්‍යය. එහෙත් සමහර අය තම ශරීරයට ඇති ආදරය නිසා ශරීරයට අහිතකරයැයි කියමින් මෙවැනි මර්දන ක්‍රියා අතහැර දමති. අන් සමහරු ශරීරයට දූරිය හැකි යයි සිතමින් ප්‍රමාණය ඉක්මවා මර්දන ක්‍රියාවන්හි යෙදෙති. එහෙත් අප ස්වාභාවය ගැන අපට වඩා මනා අවබෝධයක් ඇති දෙවි සමිඳුන් අප එක් එක්කෙනාට අවැසි ප්‍රමාණයන් විවිධ අත්දැකීම් තුළින් හඳුනා ගැනීමට අපට ඉඩ සලසන බව අමතක නොකළ යුතුය.

90 සිව්වන විවාරය : අභ්‍යාසයන් හා අතිරේක උපදෙස් පැහැර හැරීම වළක්වා ගනු සඳහා විශේෂ ආත්ම සෝදිසිය උපයෝගී කරගන්න. මෙය දෙවන, තෙවන සහ සිව්වන සති වලටද වලංගුය.

දෙවන සතිය

(ක්‍රිස්තු තුමන්ගේ රාජ්‍යය පිළිබඳ පරිස්මරණය)

91 සදාතන රජාණන්ගේ ජීවිතය පරිස්මරණය කිරීමට උපකාර පිණිස කාලීන රජෙකු කරන ආරාධනය

පෙරයැදුම: ඉහත සඳහන් පරිදිය (46)

පළමු පිවිසුම: භාවනා විෂයේ පසුබිම මන:කල්පිතව සකසා ගැනීම : මෙහිදී කිතු සමිඳුන් දේශනා කරමින් සැරි සැරූ ධම් ශාලාවන් ද, ග්‍රාමයන් ද, මාළිගයන් ද දෙස මනැසින් බලන්න.

දෙවැනි පිවිසුම: තමා හට රිසි දෑ ඉල්ලා සිටීම : සමිඳු ඇරැයුමට බිහිරි නොවී එතුමන් අභිමතයට අනුකූලවීමේ වරම ඉල්ලා සිටින්න.

92 පළමු විෂය: කිතුනුවන් සහ ඔවුන්ගේ පාලකයන්ගේ ගෞරවාදරයට ලක්වූ, සහ දෙවි සමිඳුන් විසින්ම තෝරා පත් කරනු ලැබූ මිනිස් රජකු අඛිමුවට මනැසින් පිවිසෙන්න.

93 දෙවන විෂය: ඒ රජ තෙමේ මෙලෙස තම වැසියන් අමතන සැටි නිරීක්ෂණය කරන්න. "මාගේ අභිමතය නම් අභක්තිකයන්ගේ දේශය දිනා ගැනීමයි. මා හා සමග ඒ ප්‍රයත්නයෙහි සහභාගි වන්නට කැමති අය මා වළඳන ආහාර පානයන්ගෙන්ම තෘප්තිමත් වන්නට ද මට ලැබෙන වස්ත්‍රයන්ගෙන්ම සැරසෙන්නට ද සුදනම්ව සිටිය යුතුය. මෙසේ දිවා කාලයේ මා සමඟ වෙහෙසීම සහ රාත්‍රී කාලයේ මුර කිරීම ආදියට ද ඔහු සුදනම් විය යුතුය. මෙලෙසින් මාගේ පරිශ්‍රමයේ සහභාගි වන ඔවුහු මාගේ ජයග්‍රහණයෙහි ද පංගුකරුවෝ වන්නෝය."

94 තෙවන විෂය: මෙතරම් උදාර කාරුණික රජකුට යහපත් රටවැසියකු දැක්විය යුතු ප්‍රතිචාරය කුමක්දැයි සලකා බලන්න. ඒසේම එම ආරාධනය පැහැර හරින යමෙක් වේද, හේ කමකට නැති සිටුවරයෙකු ලෙස සෑම දෙනගේ නිග්‍රහ අවමානයට පත්වන අයුරු සිතා බලන්න.

95 (දෙවන කොටස)
ඉහත කී අභ්‍යාසයේ උපමාවේ රජ වෙනුවට කිතු සමීඳුන් ආදේශ කරන්න

පළමු විෂය : නිරිදෙකු තම වැසියනට කරන ආරාධනය ගැන අපි මෙතරම් සැලකිලිමත් වමු නම් සදාකත රජාණන් වන කිතු සමීඳුන් මුළු ලොවටම කරන ඇරයුම අප කෙතරම් උතුම් කොට සැලකිය යුතුද ? එකුමා සෑම කෙනෙකුම මෙසේ අමතයි. "මාගේ අභිමතය නම් මුළු ලොව ද මාගේ සතුරන් සෑම ද ජය ගෙන මාගේ පියාණන්ගේ මහිමයට පිවිසීමයි. එබැවින් මා හා එන්නට කැමති තැනැත්තා මා හා වෙහෙසීමට ද සූදනම්ව සිටිය යුතුය. එවිට මා සමග පීඩා විඳින ඔහු මාගේ ජයග්‍රහණයේ මහිමය ද උරුම කර ගන්නේය."

96 දෙවන විෂය: ප්‍රතිභා ශක්තියක් ඇති සෑම බුද්ධිමතෙකුම මෙම ආරාධනයට එකඟවන එකඟවන සැටි නිරීක්ෂණය කරන්න.

97 තෙවන විෂය: සඳහන රජාණන් සහ විශ්ව පාලකයාණන් වන සමීඳුන් වෙත අවල භක්ති ප්‍රේමයක් දැක්වීමට ද එකුමන්ගේ සේවය සඳහා මුළුමනින්ම ඉදිරිපත්ව කැපී පෙනෙන්නට පතන සෑම කෙනෙක්ම එපමණෙකින් සැහීමට පත් නොවී වැඩිමනක් සොයති. ඔවුහු සිය ප්‍රසන්න අප්‍රසන්නතාවයන්, මාංශික තෘෂ්ණාවන් සහ ලෞකික ආශාවනට එදිරිව සිට වඩා ගැඹුරු ලෙස කැප වෙමින් මෙලෙස යදිති.

98 “සියල්ලේ සදාතන සමීඝ්නි, පරම යහපත වන ඔබ ද, ඔබගේ තේජස්හරිත මාතාවන් ද, මොක්වැසි සියලු සුදුවර සුදුවරියන් ද අභිමුඛ මෙලෙස ඉදිරිපත් වන්නට මට අවසර. මෙවැනි ජීවිත රටාවකට මා තෝරා ගැනීම මහෝත්තම ඔබගේ මනාපය නම් පමණක්, ඔබගේ වැඩි සේවය සහ ප්‍රශංසනය සඳහා සියලු හිංසා ද, හෙළාදැකීම් ද, සිතේ සහ පෙවතේ දිළිඳුකම ද දරා ගනිමින් ඔබ අනුව ඒම මගේ පැතුම ද, අභිමතය ද, අධිෂ්ඨානය ද වන්නේය.”

99 පළමුවන දීපිකාව: මේ අභ්‍යාසය වරක් උදෑසන ද, වරක් දිවා හෝ රාත්‍රී ආහාරයට පෙර ද කරන්න.

100 දෙවන දීපිකාව: ‘ක්‍රීස්තු අනුසාරය’ ද, සුපුටන ද, සුදුවර කතා පුවත් ද, වරින් වර කියැවීමට ගැනීමෙන් දෙවන සහ පසුව එන සතිවල වඩාත් ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැක.

101.

පළමු දිනය

පළමු පරිස්මරණය

මාංශගතවීමේ අභිරහස අළලාය.

මෙයට පෙර යැදුම ද, පිවිසුම් තුනක් ද භාවනා විෂයයන් තුනක් ද, සංවාදයක් ද අඩංගුය

(පෙරයැදුම පෙර සේමය.)

102. පළමු පිවිසුම : පරිස්මරණ විෂයට අදාළ සිදුවීමේ ඓතිහාසික කරුණු පිරික්සා බලන්න. ශුද්ධවූ ත්‍රිත්වයේ තුන්තම මුළු පොළෝතලය දෙස ද, එය සපුරා වෙසෙන ජනයා දෙස ද ඕනෑකමින් බලා සිටිනි. ඒ මුළු මහත් ජනකාය නිරා ගතවන බව අනාදියේ සිට දකින එතුමෝ ඔවුන් ගලවා ගැනීම සඳහා දෙවන තෙම මිනිසෙකු විය යුතු යයි තීරණය කරති. එසේ නිසි කාලය එළැඹී විට ඔව්හු මරියාවන් වෙත සුදුවර ගාබ්‍රියෙල් දූතයා යවති. (262 බලන්න)

103 දෙවන පිවිසුම : භාවනා විෂයේ වේදිකාව සිහියට නගාගන්න. මුළු පොළෝතලයන් එහි වෙසෙන නානා ප්‍රකාර ජනයාත් නිරීක්ෂණය කරන්න. එමෙන්ම ගලීල දේශයේ නාසරෙත් නුවර එක්තරා නිවෙසක මරියතුමියගේ කුටිය ද මනසේ මවාගන්න.

104 තෙවන පිවිසුම : තමන් අභිමත කරන දෑ ඉල්ලා සිටින්න. මිනිසකු වී අප අතරට පැමිණී සම්පූර්ණ ඇතුළාන්තයෙන් දැන හඳුනා ගැනීමටත්, අවල ප්‍රේමයක් තුළින් එතුමන් හා සමග සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගා ගැනීමටත්, එතුමන් සමීපව අනුගමනය කිරීමටත් වරම් පතන්න.

105 දීපිකාව : මුලදී සඳහන් කළ පරිදි මේ සතියේදී සහ මීළඟ සතිවල පෙර යැදුම වෙනස් නොවේ. එසේම

පිටිසුම් තුනක් ද භාවිතා වේ. භාවනා විෂය අනුව ඒවායේ පිළිවෙළ වෙනස් වේ.

106 පළමු විෂය : පොළෝතලයේ ඔබමොබ සිටින පුද්ගලයන් නිරීක්ෂණය කරන්න.

1. අනේක විලාසිතාවන්ගෙන් සැරසුණු, නානාවිධ ආකල්ප දරන මිනිස් සංහතිය දෙස බලන්න. ඔවුහු කළු සහ සුදු මිනිසුන්, සාමයෙන් කල් ගෙවන්නන් සහ කලහකාරීන්, වැලපෙන්නන් සහ විනෝදවන්නන්, රෝගීන් සහ නිරෝගීන්, මෙලොව බිහිවන්නන් සහ ඉන් තුරන්වන්නන් ආදී වශයෙන් විවිධාකාර වෙත්.

2. මෙවන් මිනිස් සංහතිය දෙස දේවාභිමානයෙන් රජසුන් ගෙන සිටින ශුඬවූ ත්‍රිත්වයේ තුන්තම අවධානයෙන් බලා සිටිනි. අවිද්‍යාවෙන් අන්ධ වූ මිනිසා මරණය තුළින් අපාගතවන අයුරු දකිනි.

3. මරියතුමිය සහ ඇයට ආචාර කරන දූතයා දෙස බලන්න. ඒ ගැන මෙතෙහිකර ඵල නෙළා ගන්න.

107 දෙවන විෂය : මිහිපිට වැසියන්ගේ කතා බහට ඇහුම්කන්දෙන්න. ඔවුන් එකිනෙකා සමග කතාකරන, දිවරන හා අවමන් කරන සැටි මෙතෙහි කරන්න. ශුද්ධවූ ත්‍රිත්වයේ තුන්තමට ද සවන් දෙන්න, “අපි මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ ගැළවීමේ කාර්යය ක්‍රියාත්මක කරමු.” ඊට පසු මරියතුමිය සහ සුරදූතයා අතර ඇතිවන දෙබසට කන් යොමන්න. මේ සියල්ලක් ගැන මෙතෙහි කර ප්‍රයෝජන ලබා ගන්න.

108 තෙවන විෂය : ලෝ වැසියන්ගේ ක්‍රියා කලාපය අවධාරණය කරන්න. ඔවුහු ඇතකොටා ගනිති. මරා ගනිති, අපාගත වෙති. ශුද්ධවූ ත්‍රිත්වයේ තුන්තම මාංශගතවීමට අදාළ ක්‍රියා මාර්ගයන් අරඹති. සුරදූතයා

සිය දූත මෙහෙවරේ යෙදෙයි. මරියතුමී නිහතමානීව මහෝත්තම දෙවිඳුන් හට තුනි පුදන්තිය. මේ ක්‍රියා ගැන මෙනෙහි කරමින් ආත්මික ඵල නෙළාගන්න.

109 සංවාදය : අවසානයේදී සංවාදයෙහි යෙදෙන්න. ශුඬවූ ත්‍රිත්වයේ තුන්තමට ද, මාංශගතවූ වචනය තෙමට ද, මරියතුමියට ද තමා කුමන ප්‍රතිචාරයක් දැක්විය යුතුදැයි විමසා බලන්න. තමන් වෙනුවෙන් මොහොතකට පෙර මිනිසන්බව ගත් සම්ඳුන් අනුගමනය කිරීමට ඉල්ලමින් හද තුළ නැගෙන අයුරින් යදින්න. පරමණ්ඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

**110 දෙවන පරිස්මරණය
කිතු උපත**

පෙරයැදුම : පෙර සේය

111 පළමු පිවිසුම : කොටඵවකු පිට නැගී ගමන් ගන්නා ගැබ්බර වූ මරියතුමිය ද, මෙහෙකාර දූරියක සමග ගවයෙකු දක්කාගෙන යන ජුසේතුමා ද සේසරුන්ගේ අණ පරිදි බදු ගෙවීම සඳහා නාසරෙන් නුවර සිට බෙත්ලෙහෙම බලා යති. (264)

112 දෙවන පිවිසුම : පරිසරය නිර්මාණය වී ඇති ආකාරය සිතෙහි මවාගන්න. නාසරෙන් සිට බෙත්ලෙහෙම දක්වා ඇති මාර්ගයෙහි භූ විෂමතාවයන් අවධාරණය කරන්න. එහි දිග හා පළල ද, ඔවුන් කඳු මිටියාවත් අතරින් ගමන් කරන විලාශය ද අවධාරණය කරන්න. එලෙසම ජේසුබිලිද බිහි වූ ගුහාව දෙස තෙත් යොමන්න. එහි ඉඩ ප්‍රමාණය ද, උස් පහත් හා සුවපහසු බව ද නිශ්චය කර ගන්න.

113 තෙවන පිවිසුම : පළමු පරිස්මරණයේ (104) දී තිබෙන පිළිවෙළම අනුගමනය කරන්න.

114 පළමු විෂය : පුද්ගලයින් නිරීක්ෂණය කිරීම: මරියකුමිය හා ජුසේකුමන් ද, මෙහෙකාර දැරිය හා බිලිඳු ජේසුකුමන් ද දෙස ගැඹුරින් හා සුභදව අවධානයෙන් බලා සිටින්න. තවද කුඩා, දිලිඳු වහලකුගේ වෙස්ගෙන තමා ද නිහතමානීව ඔවුනට හක්කි ප්‍රණාමය පුදකරන්න. මෙලෙස පරිස්මරණය කරමින් ආත්මික ඵල නෙළාගන්න.

115 දෙවන විෂය : ඔවුනොවුන්ගේ කතාබහට සවන් දෙමින් එය ඔබේ සැලකිල්ලට භාජනය කරන්න. තමා ගැනම පරිස්මරණය කර ඵල ලබාගන්න.

116 තෙවන විෂය : ඔවුන්ගේ ක්‍රියා කලාපය සවිස්තරව අවධාරණය කරන්න - නිදසුන් : අති දුෂ්කර පරිසරයක, අවතැන්වුවකුගේ දිලිඳු උපතක් අප සමිඳුන් හට උරුම කරදීම සඳහා දුර බැහැර ගෙවමින් නාදුනන පළාතකට ගමන් කිරීම, ශාරීරික හා මානසික විඩාව, අත්‍යාධික වද වේදනා, සාගින්න හා පිපාසය, අව්ව හා වැස්ස, නින්ද අවමාන හා සිත් තැවුල්, අවසානයේ කුරුස ගස හා ඒ මත මරණය - මේ හැම දෙයක්ම එතුමා වින්දේ මා උදෙසා නොවේද? මෙනෙහි කරන්න. ආත්මික ඵල නෙළා ගන්න.

117 සංවාදය : පෙර පරිස්මරණයේදී කළ පරිදි (109) සංවාදයෙන් සහ පරමණඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

118 **තෙවන පරිස්මරණය**
පළමු සහ දෙවන අභ්‍යාසයන්හි
පුනරාවර්තනයකි

පෙරයැදුමට සහ පිවිසුම් තුනට පසුව, පළමු සහ දෙවන අභ්‍යාස විමර්ශනාත්මකව යළි භාවනාවට යොමුකරන්න. ආත්මාවබෝධය හෝ ප්‍රමෝදනය හෝ විෂාදනය හෝ අන්දුටු තැන් විශේෂ අවධානයට යොමුකර වඩා

ගැඹුරින් අත්විඳින්න. සංවාදයෙන් පසු පරමණ්ඩල යැදුමෙන් නිමකරන්න.

119 දීපිකාව : මෙහිදී සහ මින් පසුව එන අභ්‍යාසයන්හී දී පළමු සතියේ (62-64) ගත් පිළිවෙලම අනුගමනය කරන්න. වෙනස් වන්නේ භාවනා විෂය පමණකි.

120 සිව්වන පරිස්මරණය
පළමු සහ දෙවැනි අභ්‍යාසයන්හී
පුනරාවර්තනයකි.

පෙර කළ අභ්‍යාසයේ ආකෘතියම අනුගමනය කරන්න.

121 පස්වන පරිස්මරණය
පළමු සහ දෙවන පරිස්මරණ විෂයයන්
පංචේන්ද්‍රිය පහසට යොමු කිරීම.

ආරම්භක යැදුම සහ පිවිසුමෙන් පසුව පහත දැක්වෙන ආකාරයට ඉන්ද්‍රියයන් පහ උපයෝගී කරගනිමින් මන:කල්පිතව භාවනා විෂයට පිවිසෙන්න.

122 පළමු විෂය : ඒ ඒ පුද්ගලයන් දෙස මනැසින් බලා ඔවුන් පිළිබඳ තොරතුරු මෙනෙහිකරමින් සහ පරිස්මරණය කරමින් ඵල නෙළාගන්න.

123 දෙවන විෂය : ඔවුනොවුන්ගේ කතාබහට සවන් දී, තමා ගැනම මෙනෙහිකර ඵල ලබාගන්න.

124 තෙවන විෂය : දෙවිකයේ සුගන්ධය ආසාහණය කරන්න, එහි අපරිමිත සිත්කළු බව සහ මිහිරියාව අත්විඳින්න. එලෙස එහි සිටින අනෙකුත් අයගේ ගුණදහම ද අත්විඳින්න. ඒ සියල්ලක් තමාගේ පැවැත්ම

හා ස්වාභාවය සමග සසඳන්න. ආත්මික ඵල නෙළාගන්න.

125 සිව්වන විෂය : ඔවුන් වැඩසිටින, සක්මන් කරන තැන් සිපවැළඳ, ඵල ලබාගන්න.

126 සුභද යැදුම : පළමු සහ දෙවන පරිස්මරණයන් (101, 110) අනුව සංවාදයෙන් සහ පරමණ්ඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

127 දෙවැනි සතිය සඳහා පිය සටහන්

පළමුවන දීපිකාව: මේ සතියේ සහ පසු එන සතිවල පහත දැක්වෙන කරුණු ගැන අවදිව සිටින්න.. පැහැදිලි සෘජු මානසිකයකින් යුතුව පරිස්මරණයේ යෙදීම තම මූලික අරමුණ වන නිසා එම භාවනා විෂයට බාහිර වූ කිසිත් කියවීමෙන් වළකින්න. මෙලෙස නියමිත භාවනා විෂයට පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීමට තමාට හැකිවනවා ඇත.

මාංශගතවීම මැදියම් රැයේ ද, දෙවැන්න අළුම ද, තෙවැන්න දිවා පූජාවට ආසන්නව ද, සිව්වැන්න සැඳෑ මෙහෙයේදී ද, පස්වැන්න රාත්‍රී ආහාරයට පෙර ද යොදා ගන්න. එක් එක් අභ්‍යාසයක් සඳහා පැයක් යොදා ගන්න. මතුවට ද මෙම පිළිවෙළ අනුසාර කරන්න.

129. තෙවන දීපිකාව: ශිෂ්‍යයා වයස්ගතද, දුබලද, නැත්නම් පළමු සතිය තුළ බෙහෙවින් වෙහෙසකට පත්ව සිටින්නද, එසේනම් දෙවැනි සතිය තුළ ඔහු රැ මැද නිදිවැරීම සුදුසු නැත. එබැවින් පළමු පරිස්මරණය උදෑසන ද, දෙවැන්න දිවා පූජා වේලාවේදී ද, තෙවැන්න දිවා ආහාරයට පෙර ද, පුනරාවර්තනය සන්ධ්‍යා සමයේ ද, ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය රාත්‍රී ආහාරයට පෙර ද යොදාගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය.

130 සිව්වන දීපිකාව: පළමු සතියට අදළ අමතර උපදෙස් දෙවන සතියේ අභ්‍යාසවලට යොදා ගැනීමේදී දෙවන, සයවන, සත්වන, සහ දසවන අතිරේක උපදෙස් වෙනස් විය යුතුය.

දෙවැන්න (74) මාංශගතවූ අනාදි වචනය වන සම්දුන් වඩා සමීප සම්බන්ධතාවයක් තුළ අනුගමනය කරමින් එතුමනට අවංක ලෙස සේවය කිරීමට ඇති දෘඩ අභාව වඩ වඩා තීව්‍ර කරගැනීම සඳහා, අඵයම අවදි වූ වහාම, නියමිත පරිස්මරණ විෂයෙන් සිත පුරවාගන්න.

සයවැන්න (78) මාංශගතවීමේ සිට මේ මොහොතේ තමා නිරත වී සිටින පරිස්මරණ විෂය දක්වා විහිදී ඇති කිතුසම්දුන්ගේ ජීවිත අභිරහස් නිතර මෙනෙහි කරමින් ඒවා තුළ ජීවත් වන්න.

සත්වැන්න (79) අභ්‍යාසයන් තුළින් තමන් අභිමත කරන දේ ලබාගන්නා අටියෙන් ආලෝකය/අඳුර සහ කාලගුණයේ සහන අසහනය අවැසි අයුරින් උපයෝගී කරගන්න.

දසවැන්න (82) තමන් පරිස්මරණයට ගන්නා අභිරහසට අනුකූලවන පරිදි මර්දන ක්‍රියා කිරීමට හෝ නොකිරීමට තෝරාගන්න. මෙලෙස මෙම අතිරේක උපදෙස් දසය ගැන දෘඩ ලෙස සැලකිලිමත් වන්න.

131. පස්වන දීපිකාව: රැ මැද සහ උදැසන අභ්‍යාසයන්හි දී හැර අන් වේලාවන්හි දෙවන උපදෙස (74) මේ අයුරින් වෙනස් කළයුතු වේ.

අභ්‍යාසය සඳහා නියමිත වේලාව පැමිණි විට, එය පටන් ගැන්මට පෙර තමා කොයිබද, පෙනී සිටින්නේ කවුරුන් ඉදිරියේදැයි සිතා, භාවනා විෂය කෙටියෙන්

මතක් කරගන්න. ඉන් පසු තෙවන අමතර උපදෙස (75) අනුව ක්‍රියාකර අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්න.

132 දෙවන දිනය

අද පළමු සහ දෙවැනි පරිස්මරණයන් සඳහා කිතුසම්ඳුන් දේව මාළිගයෙහි පුදනු ලැබීම (268) සහ ඊජිප්තුවට පලාගොස් සැඟවී සිටීම. (269) පළමුවැනි දින මෙන් අද ද පුනරාවර්තන දෙකක් සහ ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය ඉහත කී මාතෘකා ඔස්සේ කරන්න. (101-126)

133 දීපිකාව: දෙවන දින සිට සිව්වන දිනය දක්වා කාලය තුළ ශිෂ්‍යයා අභිමත කරන දෑ ලබාගැනීමට පහසුවන පරිදි අභ්‍යාස පිළිවෙළ වෙනස්කිරීම යෙහෙකි. එක් පරිස්මරණයක් උදෑසන ද, අනෙක දිව්‍ය පූජාව වේලාවට ආසන්නව ද, පුනරාවර්තනයක් සැන්දෑ යාමයේ ද, ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය රාත්‍රී ආභාරයට පෙර ද යොදාගත හැක.

134 තෙවන දිනය

අද දින පරිස්මරණයන් සඳහා ජේසුතුමන් නාසරෙතයේ මව්පියනට යටහත්ව වැඩුණු සැටි ද (271) දේව මාළිගයේදී එතුමන් සම්භවීම ද (272) තෝරාගන්න. ඊට පසු පුනරාවර්තනයන් යුගලයක ද සහ ඉන්ද්‍රිය උපයෝගයෙහි ද යෙදෙන්න.

(තෝරා ගැනීම)

135 සුදුසු ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගැනීම
සඳහා උපදෙස්

පළමු ජීවිත තත්වය වන දේව පණත්වලට අවනතව ජීවත් වීම ජීවිතයේ මූලික පරමාර්ථය විය යුතු බව, සිය මව්පියන්ට අවනතව ජීවත්වෙමින් කිතු සම්දෝ අපහට හොවා දැක්වූහ. මේ ගැන අපි අවධාරණය කළෙමු .

දෙවන ජීවිත තත්ත්වය වූ පිය දෙව්දුන් හට සිතට එකඟව සේවය කිරීම සඳහා පූර්ණ කැපවීමක් අවශ්‍ය බව ද, එවන් කැපවීමක් සඳහා බැඳීම්වලින් තොර විත්ත නිදහසක් අනිවාර්යය බව ද, දේව සේවය සඳහා සිය මව්පියන්ගෙන් වෙන් වී, දේව මාළිගයේ තනිවීමෙන් එතුමෝ අපට අනාවරණය කළහ, මෙය ද අපි අවධානයට භාජනය කළෙමු.

සම්දුන්ගේ ජීවිතය අලලා පරිස්මරණය කරන අතර අප කුමන ජීවිත තත්ත්වයක් තුළින් මහොතුම් දෙව්දුන් හට අතීශයින්ම ප්‍රසන්න සේවයක් පිදීමට, එතුමා අපට ඇරයුම් කරන්නේද යන්න විමසා බැලිය යුතුය.

මෙම ප්‍රයත්නයට හැඳින්වීමක් වශයෙන් මිලඟ අභ්‍යාසය සකස් වී ඇත. එමගින් කිතු සම්දුන්ගේ සහ මිනිස් සංහතියේ පරම සතුරාවන සාතන්ගේ චේතනාවන් අතර වෙනස අපි සසඳ බලමු.

ඒ සමගම, සම්දුන්ගේ ඇරයුම පරිදි අප තෝරාගත් ජීවිත තත්ත්වය, සර්වසම්පූර්ණත්වයෙන් ඔප මට්ටම් කර ගැනීමට, කුමන අධ්‍යාත්මික හා මානසික රාමුවක් අප දැරියයුතුද යන්න ද සිතා බලමු.

136

සිව්වන දිනය

ධජ දෙක පිළිබඳ මෙතෙහි කිරීම :
අසභාය නායකයා වන ක්‍රිස්තුතුමන්ගේ ධජය
සහ මිනිස් වර්ගයාගේ මාරක සතුරා වන
යක්ෂාධිපති ලුසිෆර්ගේ ධජය

පෙරයැදුම : සුපුරුදු ලෙසය.

137 පළමු පිවිසුම : ක්‍රිස්තු රජාණන් තමන්ගේ ධජය යටතේ පෙරමුණ ගැනීමට ද, යක්ෂාධිපති ලුසිෆර් එතුමන් හට එරෙහිව ක්‍රියා කරමින් උගේ ධජය යටතට ද ජනතාව එක්රැස් කිරීමට උත්සාහ කරන අන්දම මෙතෙහිකරන්න.

138 දෙවන පිවිසුම : මෙතෙහි කිරීමේ වේදිකාව මවාගැනීම : ජෙරුසෙලමිහි විශාල තැනිතලාවක සුසිත් ජනයින්ගේ අසභාය නායකයා වන කිතු සමීදණෝ ද, බබිලෝනියා දේශයේ තැන්නක සතුරු නායකයා වන ලුසිෆර් ද වෙති.

139 තෙවන පිවිසුම : අභිමත කරන දෑ ඉල්ලා සිටීම. දුෂ්ට නායකයාගේ කපටිකම් පැහැදිලි ලෙස හඳුනාගැනීම සඳහා විනිවිද දැක්මක් ද, ඒවාට ගොදුරු නොවීමට පිහිට උපකාර ද ඉල්ලා සිටින්න. සත්‍යයේ නායකයාණන් ගෙන හැර දක්වන සත්‍ය ජීවිතය නිසිලෙස හඳුනා ගැනීමටත් එතුමන් අනුගමනය කිරීමටත් වරම් පතන්න.

140 (පළමු කොටස : සාතන්ගේ ධජය)

පළමු විෂය : සතුරු නායකයා බබිලෝනියාවේ විශාල තැන්නක දකුමට පවා බිය උපදවන, පිළිකුල් සහගත ගිනි දුම් අසුනක වාඩිවී සිටින සැටි සිතෙහි මවා ගන්න.

141 දෙවන විෂය : ගණන් කළ නොහැකි තරම් යකුන් කැඳවමින් මිහිපිට අස්සක් මුල්ලක් නැර සෑම නගරයකට ද, ගමකට ද සෑම පුද්ගලයකු වෙතට ද ඔහු යවන සැටි අවධාරණය කරන්න.

142 තෙවන විෂය : මනුෂ්‍යා සියළු දුසිරිතේ වහලෙකු කිරීමට පහසුම උපක්‍රමය ලුසිගර් විසින් විග්‍රහ කරන අන්දම අවධාරණය කරන්න. (උගේ සිරිත පරිදි) පළමුවෙන්ම ධනකාමය ඇති කරනු, ඊළඟට පදවි තනතුරුවලට දැඩි ගිජුකමක් ජනිත කරනු, ඉන් අනතුරුව ප්‍රගුණ වන අභංකාරකමින් මත් කරනු, මෙලෙස ධනය, කීර්තිය හා අභංකාරකම ඔහුට ආරුඪවන විට, මිනිසා නිරායාසයෙන්ම සෑම දුසිරිතකම වහලකු බවට පත්වේ.

143 (දෙවන කොටස : කිතුකුමන්ගේ ධර්මය)

පෙරකී දර්ශනයට හාත්පසින්ම වෙනස් වූ සත්‍යයේ අසහාය නායකයාණන් වන කිතුසමිදුන් වෙත නෙත් යොමන්න.

144 පළමු විෂය : ජෙරුසලම් පුරවරයේ පහත් ස්ථානයක පිහිටි, සිත් ඇදගන්නාසුළු විශාල තැනිතලාවක, අසුන්ගෙන සිටින කිතුසමිදුන් අවධාරණය කරන්න.

145 දෙවන විෂය : මුළු ලොවටම සමිදුන් වන එකුමා ප්‍රේරිතයන්, ශ්‍රාවකයන් ආදී බොහෝ දෙනෙකු කැඳවමින් ඔවුන් ලෝ සැමතැන, සියළු තරාතිරම්වල මිනිසුන් වෙත සිය දහම පතුරුවන්නට යවන සැටි නිරීක්ෂණය කරන්න.

146 තෙවන විෂය : මෙම කර්තාවයට උරදීමට පෙළගැසී සිටින සේවකයන් හා හිතමිතුරන් අමතා එකුමා කරන දිරිගැන්වීමේ කථාවට සවන් දෙන්න.

පළමුවෙන්ම, ඔවුන් තුළ අල්පේච්ඡ ජීවිත රටාවක් වෙත ආශාවක් ඇතිකරන්න. තවද යම්තරමක දිළිඳු පෙවෙතක් දෙව්සමීඳුන් ඔවුනට දනය කරන්නම්, මෙම මහඟු කාර්යයෙහි ලා ඵයද එකසිතින් වැළඳගැනීමට ඔවුන් යොමුකරන්න. දෙවනුව තමන්ට මුහුණ දෙන්නට සිදුවන අවලාද නිසා අපකීර්තිය ද ශාරීරික හා මානසික වදහිංසා ද, මහත් ජීවලිත බවකින් අපේක්ෂා කිරීමේ ආත්ම ශක්තියද ලබාදෙන්න. මන්ද නිහතමානීකම නමැති අපූර්ව ගුණධර්මය පහළවන්නේ මෙවන් චරිත වර්ධනයක් තුළිනි.

මෙලෙස, වස්තුවෙන් පිරි සුඛිත මුදිත ජීවිතය වෙනුවට දිළිඳු අල්පේච්ඡ පැවැත්ම ද, පදවි තනතුරු සහ කීර්තිය වෙනුවට නින්ද අවමාන ද, අහංකාර ආකල්ප වෙනුවට නිහතමානීත්වය ද, මූලික පියවර තුන වේ. එමගින් අන් සියළුම ගුණධර්මයන් වෙත ජනතාව යොමු කළයුතු වේ.

147 සංවාදය : පළමුව මරියතුමිය සමග සංවාදයෙහි යෙදී සිය පුතණුවන් වන කිතුසමීඳුන්ගෙන් මේ වරම් තමාට ලබාදෙන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

එනම් : අල්පේච්ඡතාවයේ පාරමිතාව තුළ ද, මහොතුම් දෙවිඳුන් හට ප්‍රසන්න වෙත් නම් හා එතුමනට සේවයක් වෙත් නම්, දිළිඳු පෙවෙතේ පාරමිතාව තුළ ද, කිසි කෙනකු අතින් පාපයක් හෝ දේව අප්‍රසාදයක් හෝ සිදුනොවෙත් නම් පමණක්, කිතු සමීඳුන්, වඩාත් අනුසාරී වන පිණිස, නින්ද පීඩා විඳීමේ පාරමිතාව තුළ ද, එතුමන්ගේ ධජයේ සෙවනට බාරගනු ලැබීමේ වරයයි. ඉන් පසු නමෝමරිය උච්චාරණය කරන්න.

දෙවනුව : පියාණන්ගෙන් ඉහත කී වරයම ඉල්ලා ලබාදෙන ලෙස කන්නලව් කරමින් පුතණුවන් සමග සංවාදයෙහි යෙදෙන්න. ඉන්පසු “කිතුණි ඔබේ” යැදුම කියන්න.

තුන්වෙනුව : එම වරයම ඉල්ලා ඇවිටිලි කරමින් පියාණන් සමග සංවාදයෙහි යෙදෙන්න. පරමණ්ඩල යැදුමෙන් සමාජික කරන්න.

148 දීපිකාව : මෙම අභ්‍යාසයෙහි වරක් මැදියම් රැයේ ද, වරක් උදෑසන අවදි වූ විගස ද යෙදෙන්න. එහි පුනරාවර්තනයන් දෙකක් දිව්‍ය පූජාව සහ සැඳෑ මෙහෙය ආසන්නව යොදා ගන්න. මේ තුන් අභ්‍යාසයම මරිය තුමිය, පුත්‍රයාණන් සහ පියාණන් සමග ත්‍රිවිධ සංවාදයකින් අවසන් කරන්න. පහත දැක්වෙන පුද්ගල තුන් කට්ටුවේ අභ්‍යාසය රාත්‍රී ආහාරයට පෙර යොදාගනු ලැබේ.

149 සිව්වන දිනයේදීම
ආත්මික අභිවෘද්ධියට වඩා උචිත මාර්ගය
පුද්ගල තුන් කට්ටුව මෙතෙහි කිරීම

පෙරයැදුම : පෙර සේය.

150 පළමු පිවිසුම : විවිධ ආකල්ප ඇති ජනකොටස් තුනක් නියෝජනය කෙරෙන පුද්ගලයින් තුන්දෙනකුගේ කථා පුවතකි. රිදී කාසි දහස බැගින් ඔවුන් එකිනෙකා සතුය. ඔවුන් ඒවා ලබාගත්තේ හුදෙක් දෙවිඳුන් වෙත ඇති ආදරය නිසාම නොවේ. එහෙත් ආත්මික අභිවෘද්ධියට හා දේව අභිමතයට අනුව ජීවත්වීමට මෙම මුදල විශාල බාධකයක් වී ඇති බව ඔව්හු පිළිගනිති. එම නිසා ඔවුන් පතන්නේ සාමයෙන් දෙවි සමිඳුන් සොයා ගැනීමට බාධා කරන මෙම මුදලට ඇති ඇල්ම ඉවත්කර ගැනීමටයි.

151 දෙවන පිවිසුම : පසුකලය : සියලු සුදුවර සුදුවරයන් පිරිවරා, වැඩවසන දෙවිඳුන් ඉදිරියේ තමා සිටින

ආකාරය සිතින් මවාගන්න. සෑම යහපත වන එකුමන්ට අතිශයින් ප්‍රසන්න වන්නේ තමාහට ගතහැකි කුමන ක්‍රියා මාර්ගයක්දැයි සොයා දැනගැනීමට අභිමත කරන්න.

152 තෙවන පිවිසුම : තමන් අභිමත කරන දේ, එනම් මහොතුම් දෙවිඳු මහිමයටත් තම විමුක්තියටත් වඩාත් තුඩුදෙන දෑ තෝරා ගන්නට වරම් ඉල්ලා සිටින්න.

153 පළමු තැනැත්තා : සාමයෙන් දෙවිඳුන් සොයාගැනීම සඳහා ද සිය විමුක්තිය අත්කර ගැනීම සඳහා ද මෙම මුදලට ඇති ඇල්මෙන් මිදීමට දැඩි ආශාවක් ඔහු පෙන්නුම් කරයි. එහෙත් මරණ මොහොත දක්වා හෝ අවශ්‍ය පියවර නොගනී.

154 දෙවන තැනැත්තා : ධනලෝභී මොහු මුදලින් හා දෙවියන්ගෙන් වෙන් නොවී ජීවත් වීමට මඟක් පහදා ගනියි. හේ මුදලින් නිදහස් නොවී මුදලට ඇති ඇල්මෙන් මිදීමට උත්සාහ කරයි. මෙලෙස සිය කැමැත්තට දෙවිඳුන් නැඹුරු කරගැනීමට වැයම් කරයි. එහෙත් තමාට වඩාත් සුබදායක වන දේව කැමැත්තට හිස නමා මුදල ඉවත් කරගැනීමට ඔහු කිසිදු තීරණයක් නොගනියි.

155 තෙවන තැනැත්තා : ඔහු ද බාධකය වන ඇල්මෙන් නිදහස්වීමට පතයි. එහෙත් මුදල තබාගැනීමට හෝ ඉවත ලන්නට හෝ නොසොයයි. එය තබාගැනීමට හෝ ඉවත්කර ගැනීමට හෝ දෙවි සමීඳුන් තමන් පොළඹවන අයුරින් පියවර තෝරාගැනීමටත්, මහොතුම් දෙවිඳු මහිමයට සහ සේවයට වඩාත් උචිත ලෙස තමනට පෙනෙන දෑ ක්‍රියාත්මක කිරීමටත් ඔහු සූදනම්ය. තීරණය ලැබෙන තෙක්, තම හදඇල්මන් සෑම, සියල්ල ත්‍යාජ කිරීමේ ස්ථාවරයට යොමුකිරීමට හේ පියවර ගනියි. ඔහුගේ එකම අභිමතය වන්නේ මුදල හෝ අන් කිසිවක් හෝ නොව, දෙවිසමීඳු සේවයයි. එබැවින්

එතුමනට වැඩි සේවයක් ලබාදෙන්නට ඉවහල් වන අයුරින් යමක් ලබාගන්නට හෝ ඉවතලන්නට හේ සූදනම්ව සිටියි.

156 සංවාදය : ධජ දෙක පිළිබඳ භාවනාවට යෝජිත ත්‍රිවිධ සංවාදය (147) භාවිතා කරන්න.

157 දීපිකාව : දිළිඳු ජීවිත රටාව කෙරෙහි නැඹුරුවක් හෝ ප්‍රතිකුලතාවයක් හෝ තමා අත්දකින විට ද, දිළිඳු බව හෝ ධනසම්පත හෝ දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලීමට අපහසු වූ විට ද, තමා කළ යුත්තේ, එම නොහික්මුණු ඇල්මට එරෙහිව සංවාදයේදී දිළිඳු දිවි පෙවෙතක්ම ඉල්ලා සමිඳුන් හට කන්නලව් කිරීමයි. එහෙත් එවැන්නක් අහිමක කිරීමේදී ද, ඉල්ලා සිටීමේදී ද, ඒ ගැන කන්නලව් කිරීමේදී ද, මහොකුම් දෙවිඳු සේවයට සහ ප්‍රශංසනයට මුල්තැන හිමිවිය යුතුය.

158 පස්වන දිනය

පරිස්මරණ විෂය සඳහා කිතු සමිඳුන් නාසරෙතයෙන් සමුගෙන ජොර්දන් නදිය වෙත යාමත්, එහිදී ස්නාපනය ලැබූ සැටින් (273) තෝරාගන්න.

159 පළමු දීපිකාව : මේ පරිස්මරණ භාවනාව මැදියම් රැ සහ උදෑසන ද, එහි පුනරාවර්තනයන් දිවා පුජාව සහ සැදෑ මෙහෙය ආසන්නව ද ඉටු කරන්න. එම විෂය අළලා ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය රාත්‍රී ආහාරයට පෙර යොදාගන්න. මෙම අභ්‍යාස පහ සඳහා මාංශගත වීම (102) සහ කිතු උපත යන පරිස්මරණ භාවනාවන්හි යොදා ගත් පරිද්දෙන් පෙරයැදුම සහ පිවිසුම් සකසාගන්න. තවද පුද්ගල කුන්කට්ටුවේ එන ත්‍රිවිධ සංවාදය (147) උපයෝගී කර ගන්න. නැතහොත් භාවනාවට පසු ඇති උපදෙස (157) අනුව යොදාගන්න.

160 දෙවන දීපිකාව : දිවා රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසුව කෙරෙන විශේෂ ආත්ම සෝදිසියන්හිදී අභ්‍යාසයන් සහ අතිරේක උපදෙස් පිළිපැදීමෙහි ලා තමන් කළ වැරදි සහ අතපසු කිරීම් ගැන අවධානය යොමු කරන්න. ඉදිරියටත් මෙම පිළිවෙළම අනුගමනය කරන්න.

161 සයවන දිනය

ජෝර්දාන් නදියෙන් නැඟී කිතු සමිඳුන් පාඨකරයට ගිය සැටිත් එහිදී පරීක්ෂාවට භාජනය කරනු ලැබූ සැටිත් පරිස්මරණය කරන්න. (274) පස්වන දිනයේ පිළිවෙළම අදත් අනුගමනය කරන්න.

සත්වන දිනය

අන්ද්‍රෙ තුමා සහ පිරිස කිතු සමිඳුන් අනුව යාම. (275)

අටවන දිනය

කන්දැට් දේශනය සහ භාග්‍ය අට (278)

නවවන දිනය

කිතු සමිඳුන් මුහුදේ රළ මත ගෝලයනට දර්ශනය වීම. (280)

දසවන දිනය

කිතු සමිඳුන් දේව මාළිගයෙහි දේශනා කිරීම. (288)

එකළොස්වන දිනය

ලාසරස් උත්ථාන කරනු ලැබීම. (285)

දොළොස්වන දිනය

ගොබි ඉරුදින. (287)

162 පළමු දිපිකාව : තම ආත්මික සංවර්ධනය අනුව හෝ මේ සතිය තුළදී තමා පරිස්මරණයන් උදෙසා වැය කිරීමට කැමති කාලය අනුව හෝ අභ්‍යාසයන් සීමා කරගෙන සතිය නිර්මාණය කර ගැනීමේ නිදහස ශිෂ්‍යයා සතුය. දීඝී සතියක් පතන්නේ නම්, මරියතුමිය එළිසබෙත් තුමිය බැහැ දූකීම, එඬේරුන්ගේ පැමිණීම, බිළිඳු ජේසු තුමන්ගේ වර්මජේදනය, ශාස්ත්‍රධාරීන්ගේ පැමිණීම, වැනි සිද්ධීන් භාවනාව සඳහා ගතහැක. කෙටි සතියක් අපේක්ෂා කෙරෙත් නම්, යෝජිත අභිරහස් වලින් කොටසක් අත්හැරීමට ද නිදහස ඇත. මෙම ආත්මික පරිශ්‍රමයේ මූලික පරමාර්ථය වන්නේ කෙනකු භාවනාවට (එනම් මෙතෙහි කිරීමට සහ පරිස්මරණයට) යොමුකිරීම හා ක්‍රමානුකූල යැදුම් පිළිවෙතකට පුරුදු පුහුණු කිරීමය. පරිණතභාවයට පසුව පිවිසිය හැකිය.

163 දෙවන දිපිකාව : කිතු සමිඳුන් නාසරෙත් නුවරින් සමුගෙන ජෝර්දන් නදී තීරයට පිවිසි සිද්ධිය පරිස්මරණය කරන්න. පස්වන දිනයේදී, දේව අභිමතයට අනුව ජීවිත රටාවක් තෝරාගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කෙරේ. (169, 189)

164 තෙවන දිපිකාව : කිතු සමිඳුන්ගේ පිවිතුරු දහම වෙත ලෙන්ගතුකමක් හා පැහැදීමක් යමෙකුට ඇත්ද, හෙතෙම, ජීවිත රටාවක් තෝරා ගැනීමට පෙර, පහත සඳහන් තෙවැදෑරුම් නිහතමානීත්වය කෙරෙහි දැඩි අවධානය යොමුකර, දවස පුරා එය ගැන කල්පනාකර, අංක 168 විස්තර කරන පරිදි සංවාදයන්හි යෙදෙන්න.

තෙවැදැරුම් නිහතමානීත්වය

165 පළමු අදියරය : නිහතමානීත්වයේ පළමු අදියර ආත්ම ගැලවීම සඳහා අනිවාර්ය වන අතර එය මෙසේ විස්තර කළ හැක. මට හැකි උපරිමයෙන් මා කෙතරම් පහත්ව බැහැපත් වෙත්ද යත්, සියල්ලේදීම දේව අණට කීකරුව ජීවත් වේ.

මේ අනුව අන් අය ලෝකයේ සියළුම සත්වයන් මත අධිපතිකම මට පිදුවත්, මාගේ කාලීන ජීවිතය බේරා ගැනීමට වුවත් මරණීය පාපයකට තුඩුදෙන දේව හෝ මානව හෝ පණතක් කඩකිරීමට මා කිසිසේත් නොපෙළඹේ.

166 දෙවන අදියරය : මෙය පළමු අදියරට වඩා පිරිපුන්ය. එහි ආත්ම රාමුව මෙසේය. දිළිඳු බව ද, කෙටි කලකට වඩා දිගු කලක් ජීවත් වීමට ද ඇති ආශාව ද, මාගේ ආත්ම ගැලවීමට හා මා පුදන දේව සේවයට බාධා නොවන අවස්ථාවකි.

තවද මුළුමහත් මැවිල්ල උදෙසා හෝ මගේ ජීවිතය රැකගැනීම සඳහා හෝ සුළු පාපයක් පවා කිරීමට මා කිසිසේත් ඉදිරිපත් නොවේ.

167 තෙවෙනි අදියරය : නිහතමානීත්වයේ වඩාත්ම පිරිපුන් අවධිය ලෙස මෙම අදියර හැඳින්විය හැක. මේ සඳහා මා පළමු හා දෙවැනි අදියරයන්හි පිහිටා සිටින අතර මා ඉදිරියේ ඇති විකල්පයන් සම-සමවම දෙවිඳු ප්‍රශංසනය සහ මහිමය වඩනා අවස්ථාවක් විය යුතුය. සෑම අයුරින්ම කිතු සම්ඳුන් අනුගාමීවීම සහ එතුමන් හට අනුරූපීවීම සඳහා වස්තු සම්පතට වඩා දිළිඳු වූ කිතු තුමන් සමග දිළිඳු පෙවෙතක් ද, ගරු බුහුමනට වඩා පිළිකුලට භාජනය කරනු ලැබූ කිතු තුමන් සමග පිළිකුල ද, තෝරාගැනීම මාගේ අභිලාෂය වේ. තවද ඉන් ඔබ්බට

ද යමින් සමාජය විසින් විවෘත ප්‍රඥාවන්තයකු ලෙස පිළිගනු ලැබීමට වඩා කිතු තුමන් උදෙසා කිසි ගැමීමකට නැති පිස්සකු සේ ගණන් ගනු ලැබීම ද මාගේ ආශාව වේ.

168 දීපිකාව : මෙම විශිෂ්ඨතම ගුණාංගය වන තෙවන අදියරය පතන තැනැත්තකුට පුද්ගල තුන්කට්ටුව අලලා කල භාවනාවට යෝජන ක්‍රීඩිධ සංවාදයෙහි (147-153) යෙදීමෙන් මහඟු ප්‍රතිඵල නෙළාගත හැක. වඩා යහපත් ලෙසින් කිතු සම්ඳුන් අනුගාමී වෙමින් ඵතුමන් හට සේවය කරනු වස්, මහොතුම් දෙවිඳුන් හට සමාන හෝ වැඩිපුර සේවාවක් සහ මහිමයක් ලැබෙත් නම් වඩා උතුම් ලෙස නිහතමානීවීමේ තෙවන අදියරෙහි ලා තෝරාගනු ලබන ලෙස ඉල්ලා යැදිය යුතුය.

**ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගන්නා
පිළිවෙළ හඳුන්වා දීම**

ජීවිත තත්ත්වයක් හරියාකාරව තෝරා ගැනීම සඳහා තමාට හැකිතාක් දුරට පිරිසිදු වේතනාවෙහි පිහිටා සිටීම වැදගත්ය. තමන් මවනු ලැබූ අරමුණට, එනම් දෙවි සමීඳු ප්‍රශංසනය සහ තම විමුක්තිය වෙත පමණක් අවධානය යොමුකරන්න. මේ අරමුණ අත්පත් කරගැනීමට ඉවහල් වන මගක් තම ජීවිත තත්ත්වය ලෙස තෝරාගන්න.

මෙහිදී අරමුණ උපායට සරිලන සේ නොව උපාය අරමුණට සරිලන සේ යොදා ගැනීමට වග බලාගන්න. බොහෝ දෙනෙක් උපායක් වන විවාහ ජීවිතය පළමුවෙන් තෝරාගෙන ඒ තුළ දෙවි සමීඳුන්ට සේවය කරන්නට දෙවනුව තැත් දරති. එලෙසම සමහරෙක් ආදයම් සහිත සභා තනතුරු ලබාගැනීමට තීරණය කර පසුව ඒවා තුළින් දෙවිඳුන්ට සේවය කිරීමට සැරසෙති. ඔවුහු එක එල්ලේ දෙවිඳුන් නොසොයා, සිය නොහික්මුණු ඇලීම් තුළ එතුමන් හමු වීමට යත්න දරති. මෙලෙස ඔවුහු අරමුණ උපායටත්, උපාය අරමුණටත් පෙරළා ගනිති. මුලදී ගතයුතු තීරණය අවසානයට කල්දමති.

එබැවින් ජීවිතයේ අරමුණ වන දේව සේවය තමාගේ මූලික ඉලක්කය කරගන්න. එම සේවය ඉටුකිරීමෙහි ලා තමා හට උපකාරී වන ක්‍රියාමාර්ගය ලෙස සභා තනතුරක් හෝ විවාහ ජීවිතය හෝ පසුව තෝරාගන්න. කිසියම් උපායක් තෝරාගැනීමට හෝ අනෙකක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ තමන් පෙළඹීමට ඉඩදිය යුත්තේ එකම එක් හේතුවකට පමණි. එනම් දෙවි සමීඳු ප්‍රශංසනය සහ තමාගේ විමුක්තියයි.

170 ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගැනීමේදී
අධ්‍යනය කළයුතු කරුණු
පිළිබඳව අවධාරණය කිරීම

මෙය කරුණු සතරකින් සහ දීපිකාවකින් සමන්විතය

පළමුවැන්න : ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගැනීමේදී අවධාරණය කෙරෙන කරුණු යහපත් දෑ හෝ අයහපත් නොවන දෑ හෝ විය යුතුය. එවිට ඒවා ධුරාවලී ශාන්ත සභා මාතාව තුළ නිර්මාණාත්මක ලෙසින් ක්‍රියාත්මක වනවා මිස ඇයට විරුද්ධ හෝ අයහපත් හෝ නොවනවා ඇත.

171 දෙවැන්න : ජීවිත තත්ත්වයන් නිත්‍ය හා අනිත්‍ය වශයෙන් දෙකොටසකි. යුගදිවිය හා පූජක දිවිය අවලංගු කිරීමට නොහැකි ජීවිත තත්ත්වයන් නිසා, නිත්‍ය ගණයෙහිලා සැලකේ. ලෝකික ධනසම්පත් පරිහරණය, හා සභා නිළඳල දැරීම යනාදිය වංචල දේපොළ හා සමාන බැවින් අනිත්‍ය ගණයට ගොනු වේ.

172 තෙවැන්න : නිත්‍ය ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරාගත් කෙනකු එය වෙනස් කිරීමට අදහස් නොකළ යුතුයි. එහෙත් නොහික්මුණු විත්ත ආවේගවලින් පෙළෙන්නෙකු හෝ නිසිලෙස හේතුසාධක අධ්‍යනය නොකළ පුද්ගලයෙකු හෝ නිත්‍ය ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගත්තේ නම්, කළයුත්තේ එය වෙනස් කිරීම නොව, එය හැකිතරම් දුරට සංවර්ධනය කරගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාදාමයක් පිළියෙළ කරගැනීමය. නිසි සෘජු තීරණ මත මෙවන් ජීවිත තත්ත්වයන් පිහිටා නොමැති බැවින්, ඒවා දේව අභිමතය සේ පිළිගත නොහැකිය. මෙවන් ජීවිත ගැටළු ඇතිකරගත් අය එමටය. දෙවිදුන්ගෙන් නික්මෙන කැඳවීම පිවිතුරු නොකැළැල් වන අතර, මානව තෘෂ්ණා හා වෙනයම් පහත් විත්ත ආවේග වලට කිසිසේත් සම්බන්ධ නොවේ.

173 සකරවැන්න : ආත්මාර්ථකාමී බලපෑම් වලින් තොර හුදු පවිත්‍ර චේතනාවලින් පමණක්ම සමන්විත අනිත්‍ය ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරාගත් පුද්ගලයකු, ආත්මික අභ්‍යාසවල නිරතවන විට, එය වෙනස් කිරීමට අදහස් නොකළ යුතුයි. එවන් අවස්ථාවක, තෝරාගත් ජීවිත තත්ත්වය තුළින්ම සිය ආත්මික අභිවෘද්ධිය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග පිරික්සා බැලිය යුතුය.

174 දීපිකාව : ආත්මාර්ථකාමී වක්‍ර චේතනාවන් පෙරදැරි කරගෙන අනිත්‍ය ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරාගත් යම් පුද්ගලයකු, සිය ආත්මික සංවර්ධනයට හා දෙවිඳු සේවයට එය මහඟු පිටුවහලක් කරගැනීමට අභිමත කරත් නම්, යහපත් චේතනා නමැති පදනම මත එම ජීවිත තත්ත්වය නිසි ලෙස නැවත තෝරාගැනීම ඵලදයකය.

175 යහපත් ස්ථිර ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගතහැකි අවස්ථා තුනක්

පළමුවැන්න : එනම් නිසැකව නොපැකිළ තමන් හට යෝජනා දැ ඉටුකිරීමට බැතිමතෙකුට දෙවි සම්ඳුන් අනුබල දෙන අවස්ථාවයි. ශු. පාවුලු සහ මතෙව් තුමන්ලා කිතු සම්ඳුන් අනුව ගියේ මේ අයුරිනි.

176 දෙවැන්න : ප්‍රමෝදනය සහ විෂාදනය අත්දකින සමය දෙවැන්නයි. එම අනුභවයනට හේතුවන බලපෑම් කරන විවිධ ආත්මයන්ගේ ක්‍රියාවලියන් වෙසෙස්කොට හඳුනා ගැනීමට පුරුදු වූ කෙනකුට තමන් ගතයුතු පියවර පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබාගත හැක.

177 තෙවැන්න : මෙය කෙනකු තැන්පත් භාවය අත්දකින අවස්ථාවකි. පළමුව මිනිස් උපතේ පරම අරුතවන දෙවි සම්ඳු ප්‍රශංසනය හා මානව විමුක්තිය පෙරදැරි කරගන්න. ඉක්බිති එම අරුත ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කර

ගැනීමට ඉවහල් වන ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරාගන්න. දෙවි සමීඳු සේවයෙහි ද, තම විමුක්තියෙහි ද ලා උදව් ලැබෙන සේ එම තත්ත්වය සහා ජීවිතය තුළ පිහිටා තිබිය යුතුය.

තැන්පත් භාවය යනු විවිධ ආත්මයන්ගේ බලපෑම් වලින් ඔබමොබ සසල නොවී, සහජ හැකියාවන් නිදහසේ හා සාමකාමීව භාවිතා කළහැකි අවස්ථාවකි.

178 පළමු සහ දෙවන අවස්ථාවන් අනුව ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගැනීමට අවකාශයක් නොලැබීණි නම්, තෙවැනි අවස්ථාවේදී එසේ කිරීමට ක්‍රම දෙකක් ඇත.

**යහපත් ස්ථිර ජීවිත තත්ත්වයක්
තෝරා ගැනීම සඳහා පළමු ක්‍රමය
මෙය කරුණු සයකින් සමන්විතය.**

පළමුවැන්න : තෝරාගැනීම සඳහා යෝජිත විෂයයන් තමාගේ අවධානයට යොමු කරන්න. උදා : තනතුරක්, ආදයම් අඩංගු නිලයක් භාරගැනීම හෝ නොගැනීම හෝ වැනි තීරණය වෙනස් කළහැකි විෂයයක්.

179 දෙවැන්න : තමා මවනු ලැබීමේ හේතුව වන දෙවි සමීඳු ප්‍රසංගනය සහ තම විමුක්තිය අරමුණු කරගැනීම ඉතා අවශ්‍යය. තවද නොහික්මුණු ඇල්මෙන් තොරව, යෝජිත විෂයයක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට වඩා භාරගැනීමට හෝ භාරගැනීමට වඩා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ යන කිසිදු පැත්තකට නොනිසි ලෙස නොනැමී සිටිය යුතුය. දෙවි සමීඳු මහිමය සහ ප්‍රශංසනය ද තම විමුක්තිය ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීමට පිළිසරණයක් සේ තමන් හඳුනාගන්නා පියවර ගැනීමට තුලාවක දර්ශකය සේ මධ්‍යස්ථව සිටින්න.

180 තෙවැන්න : යෝජිත විෂයයන් අතරෙන් දෙවි සමිඳු මහිමයට හා ප්‍රශංසනයට ඉවහල්වන පියවර වෙත තම මනස විවෘත කර මනාපය යොමුකරන ලෙස දෙවි සමිඳුන් හට කන්තලවී කරන්න. තවද තම බුද්ධියේ සහ තර්ක ශක්තියේ අනුග්‍රහයෙන් එතුමන්ට ප්‍රියමනාප දේ විශ්වාසවත්තව තෝරාගැනීමටද වරම් යදින්න.

181 සිව්වැන්න : දෙවි සමිඳු ප්‍රශංසනයක් තම විමුක්තියක් සඳහා යෝජිත තනතුරෙන් හෝ නිලයෙන් හෝ තමාට ලබාගතහැකි ප්‍රතිලාභ මොනවාදැයි විමසා බලන්න. ඒ සමගම ඒවා නිසා ඇතිවිය හැකි අවාසි සහ උවදුරු ද සොයා දැනගන්න. එයාකාරයෙන්ම යෝජිත දෑ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් තමා හට වන වාසි අවාසි ද හඳුනාගන්න.

182 පස්වැන්න : මෙලෙස යෝජිත විෂය පිළිබඳව සෑම අතින්ම කරුණු සොයාබලා වඩා ප්‍රඥාගෝචර වන්නේ කුමන පියවරක්දැයි විමසා බලන්න. කිසි යම් පියවරක ඇති ඉන්ද්‍රියගෝචරබව මත පමණක් පිහිටා තීරණයකට බැසීමෙන් වළකින්න.

183 සයවැන්න : මෙසේ තෝරා ගත් පියවර මහොතුම් දෙවිඳු සේවයට සහ ප්‍රශංසනයට හේතුවන්නේ නම් එතුමන් විසින්ම අනුමතකර පිළිගනු ලබනු සඳහා මහත් උදෙසාගයෙන් සහ යාවිඤ්ඤාව තුළින් දෙවි සමිඳුන් හට ඉදිරිපත් කරන්න.

184 යහපත් ස්ථිර ජීවිත තත්ත්වයක්
තෝරා ගැනීම සඳහා දෙවන ක්‍රමය
නියමයන් සතරකින් සහ දීපිකාවකින් සමන්විතය.

පළමුවැන්න : ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරාගැනීමට කෙනෙකු පොළඹවන්නේ හුදෙක්ම ඉහළින්ම එනම් දෙවිඳු වෙතින්ම පැමිණෙන ආදරය වියයුතුය. තවද

කීරණයකට පිවිසීමට පෙර කෙනෙක් මේ ආදරයට අතිශයෙන් හෝ සුළුවෙන් හෝ අවදි වී සිටීම ඉතා වැදගත්ය. එවිට ඔහු ගන්නා කීරණය හුදෙක්ම මැවුම්කාර සමීඳුන් උදෙසා වන්නේය.

185 දෙවැන්න : මීට පෙර කිසිදිනෙක නුදුටු නාදුනන කෙනකු සිතින් මවාගන්න. තමා ඔහුට සියළු පාරමිතාවන් පතනවා යයි සිතන්න. එසේනම් දෙවි සමීඳුන්ගේ වැඩි මහිමය හා සිය පිරිපුන්බව සඳහා ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරාගැනීමට තමා ඔහුට කෙසේ උපදෙස් දෙන්නේද, ඒ උපදෙසම අනුව ක්‍රියාකරමින් අනෙකෙකුට දෙන ඔවදන තමාම පිළිපදින්න.

186 තෙවැන්න : මන:කල්පිතව තමා මරණ මොහොතේ පිහිටා සිට, ජීවිතය දෙස ආපසු හැරීබලන්න. තමන් තෝරාගන්නට යන පියවර කුමන ස්ථාවරයක පිහිටා හෝ කුමන ප්‍රමිතියක් භාවිතා කරගෙන හෝ ගත්තේනම් යහපතැයි සිතන්නේද? ඒ පිළිවෙළ සහ ප්‍රමිතියම යොදාගෙන වර්තමානයේ තමා අරමුණු කරන පියවර ගන්න.

187 සිව්වැන්න : තමාගේ අවසාන නඩු තීන්දු දිනය සිතින් මවාගෙන එදින තමන් දරන වර්ත ස්වභාවය විමසා බලන්න. තමා මේ විෂයේදී කුමන කීරණයක් ගෙන තිබුණි නම් යෙහෙකැයි සිතන්නේද, තමා කුමන පිළිවෙළක් ඒ සඳහා අනුගමනය කර තිබුණේ නම් වඩා හොඳ යැයි පතන්නේද, එදිනදී තමා ඉමහත් සේ සොම්නස් වනු පිණිස වර්තමානයේදී ඒ පිළිවෙළ ක්‍රියාවෙහි යොදන්න.

188 දීපිකාව : තමාගේම විමුක්තිය සහ සද සතුට තකා ඉහත ඉදිරිපත් කරන ලද නියමයන් අනුව ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගෙන පළමු ක්‍රමයේ අංක 6 විස්තර කෙරෙන අයුරින් (183) දෙවි සමීඳුන් හට ඔප්පු කරන්න.

**ජීවිත රටාව සහ ජීවිත තත්ත්වය
සංශෝධනය කර ගැනීම සඳහා උපදෙස්**

ඔවුනට ලෞකික වස්තූන් බොහොමයක් හිමි වුවත් නැතත් සහා නිලතල දරන්නනට හා විවාහපත් වුවනට එම තත්ත්වය පිළිබඳ තීරණය වෙනස් කළ නොහැකි බව අවධාරණය කළයුතුයි. එමෙන්ම තීරණය වෙනස් කළහැකි විෂයයන් පිළිබඳව පියවර ගැනීමට ඕනෑකමක් ද කෙනකුට නොතිබෙන්නට පිළිවන.

එබඳු කෙනකුට ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගැනීමට වඩා තමන් පිහිටා සිටින තත්ත්වය තුළ වැඩි වර්ධනය වීම සහ ජීවිත රටාව නැවත සංශෝධනය කරගැනීම පිණිස වැඩපිළිවෙළක් ඉදිරිපත් කිරීම ඉතා ඵලදයකය. එසේ කිරීමේදී අප සෑම කෙනෙකුගේම මැවීමේ අරමුණවන දෙවි සම්පූර්ණ මහිමය සහ ප්‍රශංසනය ද සිය විමුක්තිය ද පෙරදැරි කරගෙන කටයුතු කිරීමට ඔහු උනන්දු කරවන්න.

මේ අරමුණ අත්පත් කරගැනීම පිණිස ජීවිත තත්ත්වයට අදාළ වගකීම් මෙසේ අවධාරණය කරන්න. කෙතරම් විශාල නිවසක් සහ කොපමණ දෙනකු තමන් නඩත්තු කළ යුතුද? සාමාජිකයන්ට මඟ පෙන්වමින් පාලනය කළ යුත්තේ කෙසේද? තම අවවාදයෙන් සහ ආදර්ශයෙන් ඔවුනට උගන්වන්නේ කෙසේද? තමන් සතු ධනය කෙතරම්ද? ඉන් කිනම් ප්‍රමාණයක් නිවැසියන් සඳහා ද කිනම් ප්‍රමාණයක් දුගියනට සහ අන් සුබසෙන සඳහා ද වෙන් කළ යුතුද ? අභ්‍යාසයන්හී යෙදෙන කාලය තුළදී මෙසේ විමසා බලා විස්තරාත්මක සැලැස්මක් යොදගන්න. ඉහත දැක්වෙන ජීවිත තත්ත්වයක් තෝරා ගැනීමේ ක්‍රම මේ සඳහා උපයෝගී කරගත හැක(175-188). මේ සියල්ලෙහිදීම ඔවුන්ගේ පැතුම සහ අභිමතය විය යුත්තේ දෙවි සම්පූර්ණ ප්‍රශංසනය සහ මහිමය පමණි.

සියලුම ඇතුළාන්ත විෂයයන්හිදී ආත්ම ආලයෙන්,
මුරණේටු කමින් සහ ආත්මාර්ථයෙන් මිදෙන තරමට,
ඔවුහු ප්‍රගතියක් ලබති.

තෙවන සතිය

190

පළමු දිනය

මැදියම් රැ කෙරෙන පළමු පරීක්ෂණය
අන්තිම රාත්‍රී හෝෂනය පිණිස කිතු සමිඳුන්
බෙතානියාවේ සිට ජෙරුසලමට ගිය වග (289)

මෙය පෙර යැදුමෙන් ද, පිවිසුම් තුනකින් ද, භාවනා විෂයයන් සයකින් ද, සංවාදයකින් ද සමන්විතය.

පෙරයැදුම : සුපුරුදු ලෙසිනි.

191 පළමු පිවිසුම : භාවනා විෂයට අදාළ සිද්ධීන් විමසා බලන්න. කිතු සමිඳුන් රාත්‍රී හෝෂනය සුදනම් කිරීම සඳහා බෙතානියාවේ සිට ජෙරුසලමට ශ්‍රාවකයන් දෙදෙනකු යැවූ සැටින් පසුව සෙසු ශ්‍රාවකයන් සමග තමන්ද එහි වැඩිය සැටින් සිහියට නඟා ගන්න. පාස්කු බැටළුවා අනුභව කර හෝෂනය වැළඳු පසුව එතුමා ශ්‍රාවකයන්ගේ පාද දෝවනය කළ සැටින් තමන්ගේ ශ්‍රී ශරීරය සහ අමිල රුධිරය ඔවුනට දනය කළ සැටින් සිය සමිඳුන් විකිණීම පිණිස ජුදාස් පිටත්ව ගිය පසු එතුමා ශ්‍රාවකයන්ගෙන් සමුගනිමින් ඔවුන් ඇමතු සැටින් මෙනෙහි කරන්න.

192 දෙවන පිවිසුම : භාවනා විෂයේ වේදිකාව සිහියට නඟා ගන්න. බෙතානියාවේ සිට ජෙරුසලම දක්වා ඇති මාර්ගයද එහි පටු පුළුල් උස් පහත් බව යන භූ විෂමතාවන් ද සිතින් මවාගන්න. එලෙසින් හෝෂන ශාලාවේ ලොකු කුඩා බව ද එහි තිබෙන බඩු බාහිරාදිය සකසා තිබෙන අයුරු ද මවාගන්න.

193 තෙවන පිවිසුම : තමන් අභිමත කරන දෑ ඉල්ලා සිටීම. මෙහිදී, තමාගේ පාපයනට වන්දි වශයෙන්

සමිඳුන් දුක්විදීමට යාම ගැන කණගාටුවක් ද,
සිත්තවුලක් ද කැළඹීම ද ඉල්ලා සිටින්න.

194 පළමුවන විෂය : රාත්‍රී හෝජනයට සහභාගි වන අය
දෙස බලන්න. තමන් ගැන මෙනෙහිකරමින් එල
ලබාගන්නට උත්සාහ දරන්න.

දෙවන විෂය : ඔවුනොවුන්ගේ කතාබහට සවන් දෙමින්
පෙර සේ ප්‍රයෝජන ලබාගන්න.

තෙවන විෂය : ඔවුන්ගේ ඉරියව් සහ ක්‍රියාවන්
නිරීක්ෂණය කරමින් තමනට යහපතක් සලසාගන්න.

195 සිව්වන විෂය : පරිස්මරණය කිරීම සඳහා
තෝරාගත් පාඨය අනුව, කිතු සමිඳුන් සිය මිනිස්බව තුළ
විදින්නාවූ හෝ විදින්නට අහිමක කරන හෝ දුක්ගාවීනා
අවධාරණය කරන්න. ඉන්පසු බොහෝ උත්සාහ දරමින්
තමන් තුළ දුක කණගාටුව සහ කඳුළු සැලීම උපදවා
ගන්න. පහත දැක්වෙන විෂයන්හි ද මේ පිළිවෙලම
අනුගමනය කරන්න.

196 පස්වන විෂය : එතුමන්ගේ දෙවිකය සැඟවී තිබෙන
ආකාරය අවධාරණය කරන්න. සිය සතුරන් විනාශ
කිරීමට හැකියාව තිබුනද එසේ කිරීමෙන් එතුමා වැළකී
සිටින සැටින්, සිය අති සුදු මිනිස්බවට මෙතරම් කටුක
ලෙස වද විදින්නට ඉඩහරින සැටින් සැලකිල්ලට
භාජනය කරන්න.

197 සයවන විෂය : එතුමන් මේ සියල්ලක් විදින්නේ
තමාගේ පාපයන් වෙනුවෙන් බව අවධාරණය කර
එතුමන් වෙනුවෙන් තමන් කුමක් කළ යුතුද, කුමක්
අත්විදින්නට ඕනෑදෑ විමසා බලන්න.

198 සුභද යැදුම : කිතු සමිදුන් සමග සංවාදයෙහි යෙදී පරමණ්ඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

199 දීපිකාව : මීට පෙර දළ වශයෙන් විස්තර කරන ලද කරුණක් ගැන සාවධාන වන්න(54). එනම් සංවාදයන්හි කතාබහ කිරීම සහ යැදීම භාවනා ඵලය අනුව කළ යුතු වේ. භාවනා සමයේදී තමා පරික්ෂාවට භාජනය විණිද, නැත්නම් ප්‍රමුදිත විණිද, කිසියම් ධර්ම ගුණයක් අත්කර ගැනීමට යම් ආශාවක් තමා තුළ හට ගනිද, එසේත් නොවී නම් භාවනා විෂය අනුව දුක හෝ සතුට හෝ අත්දැකීමට තමා පැතුච්චේදියි සොයා බලා ඒ අනුව සංවාදයේ යෙදෙන්න. තමා විශේෂයෙන් අභිමත කරන යමක් ඇද්ද, එය තරයේ ඉල්ලා සිටින්න.

මේ පිළිවෙළ අනුගමනය කිරීමේ දී කිතු සමිදුන් සමග පමණක් සංවාදයක යෙදිය හැක. එහෙත් භාවනා විෂය හෝ ඉස්මතු වූ භක්තිය හෝ තමා යොමු කරත් නම් දෙව් මව්, දෙව් පුතු හා දෙව් පියා අමතමින් ත්‍රිවිධ සංවාදයක යෙදෙන්න. මේ සඳහා දෙවැනි සතියට අයිති “පුද්ගල තුන්කටුව” පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීමේ (156) දක්වා ඇති පිළිවෙළ හා විස්තරය (157) උපයෝගී කරගත හැක.

200 උදෑසන කෙරෙන
දෙවන පරිස්මරණ භාවනාව
රාත්‍රී භෝජනය අවසානයේ සිට ජේත්සමනී
උද්‍යානයෙන් පිට වන තුරු සිද්ධීන් (290)

පෙරයැදුම : සුපුරුදු ලෙසිනි.

201 පළමු පිවිසුම : භාවනා විෂයට අදාළ ඉතිහාසය: කිතු සමිදුන් ශ්‍රාවකයන් එකොළොස් දෙනා සමග රාත්‍රී භෝජනය පැවැති සියොන් කන්දෙන් බැස ජෙහෝශෆත් මිටියාවතට පැමිණෙයි. ශ්‍රාවකයන් අට දෙනෙකු එහි

රඳවා, ඉතිරි තිදෙනා උද්‍යාන භූමියේ නවතා ඉදිරියට ගොස් යාවිඤා කරමින් ලේ දහදිය වගුරයි. සිය පියාණන් හට තෙවරක්ම යාවිඤා කර පසුව පැමිණ ශ්‍රාවකයන් අවදිකරයි, එතුමන්ගේ වදන් අසා සතුරෝ පසුබසිති. ජුදාස් එතුමන් සාම සිපාවාර කරයි. ජේදුරු තුමා මල්කුස්ගේ කන කපා දැමුවද, ක්‍රිස්තු තුමා ඔහු සුව කරයි. අපරාධකරුවෙකු ලෙස අත්අඩංගුවට ගනු ලැබ, අල්ලා ගත් අය විසින් මිටියාවතේ අනෙක් පස පිහිටි අන්තාස්ගේ නිවසට එතුමන් ගෙනයනු ලබයි.

202 දෙවන පිවිසුම : ඉහත සඳහන් අවස්ථාවන් එකිනෙක සිතියට නගා ගන්න. සියොන් කන්දේ සිට ජෙහෝශෆත් මිටියාවතට ඇති මාවත සහ උද්‍යානය ද, එහි විසල් බව ද, පෙනුම ද සිතේ මවා ගන්න.

203 තෙවන පිවිසුම : තමන් පතන දේ ඉල්ලා සිටීම. මෙහිදී දුක්ඛ ප්‍රාප්තියට ගැලපෙන සේ දුකින් පෙළෙන කිතු තුමන් සමග දුක්ඛිමට ද, නලංගුවන කිතු තුමන් සමග නලංගුවිමට ද, තමන් වෙනුවෙන් කිතු තුමන් විදින වේදනාවන් හේතුකොට ඇතුළාන්ත වේදනාව සහ කඳුළු හෙළීමේ වරය ද ඉල්ලා යදින්න.

204 පළමු දීපිකාව: මේ (දෙවැනි) පරිස්මරණ භාවනාවේ පෙරයැදුම සහ පිවිසුම් තුනට පසු, රාත්‍රී භෝජනය පිළිබඳ පළමු භාවනාවේ යොදාගත් පිළිවෙළ අනුව පරිස්මරණයේ සහ සංවාදයේ යෙදෙන්න. දිව්‍ය යාගයට සහ සැඳෑ මෙහෙයට ආසන්නව පළමු සහ දෙවන පරිස්මරණයන්හි පුනරාවර්තන දෙකක් ද, ඉන්පසු රාත්‍රී ආහාරයට පෙර ඉන්ද්‍රිය උපයෝගයෙහි ද යෙදෙන්න. දෙවන සතියේ අභ්‍යාසයන් සඳහා දී ඇති (119, 152 සහ 72) විස්තර සහ උපදෙස් අනුව තෙවන සතියේ අභ්‍යාසයන්හි පෙරයැදුම සහ පිවිසුම් භාවනා විෂයයන් අනුව ගළපා ගන්න.

205 දෙවන දීපිකාව : ශිෂ්‍යාගේ වයස, ශරීර සෞඛ්‍යය සහ චරිත ස්වාභාවය අනුව දිනකට අභ්‍යාසයන් පහක් හෝ අඩු ගණනක් හෝ යොදා ගතහැක.

206 තෙවන දීපිකාව : තෙවන සතියේදී දෙවන සහ සයවන අතිරේක උපදෙස් මඳ වශයෙන් වෙනස් වේ.

දෙවන අතිරේක උපදෙස : අවදි වූ විගස, තමා කොයිබද? කුමන හේතුවක් සඳහාද? යන්න සිහිපත් කරන්න. ඊළඟ පරිස්මරණ විෂය ලුහුඬින් මතක් කරගන්න. නැඟිට හැඳ පැළඳ ගන්නා අතර කිතු සම්දුන්ගේ දුක් වේදනා හේතුකොට තමා තුළ ද දුක සහ ශෝකය ඇතිකර ගැනීමට තැත් දරන්න.

සයවන අතිරේක උපදෙස : කෙතරම් යහපත් වුවද උත්ථානය සහ ස්වර්ගීය මහිමය වැනි දැඩි සතුට ගෙනදෙන සිතිවිලිවලට ඉඩ දීමෙන් වළකින්න. ඒ වෙනුවට මේ පරිස්මරණ විෂයේ අභිරහස තෙක් කිතු තුමන්ගේ ජීවිතයේ එතුමන් දුෂ්කරතාවයනට මුහුණ දුන්, විඩාව සහ වේදනා විඳි අවස්ථාවන් මතකයට නගාගනිමින් ශෝකය, වේදනාව සහ හද පැරුම ජනිත කරගන්න.

207 සිව්වන දීපිකාව : පසුගිය සතියේ (160) මෙන් මේ සතියේ ද විශේෂ ආත්ම සෝදිසියේ මාතෘකාව වන්නේ තෙවන සතියට අදාළ අභ්‍යාසයන් සහ උපදෙස්ය.

208 දෙවන දිනය

මැදියම් රෑ පරිස්මරණය සඳහා උද්‍යානයෙන් පිටවීමේ පටන් අන්තෘස්ගේ නිවසේ වූ සිද්ධීන් දක්වා ද (291) උද පරිස්මරණය සඳහා අන්තෘස්ගේ නිවසින් පිටවූ තැන සිට කයිපාස්ගේ නිවසේ වූ සිදුවීම් දක්වාද (292) ගන්න.

පුනරාවර්තන දෙක සහ ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය ඉහත කී ලෙස (204) යොදගන්න.

තෙවන දිනය

මැදියම් රෑ පරිස්මරණය සඳහා කයිපාස්ගේ නිවසින් පිටත් වූ තැන් සිට පිලාත්තුගේ නිවසේ වූ සිදුවීම් ද (293), එතැන් සිට හෙරෝද් ඉදිරියේ වූ සිදුවීම් උදා පරිස්මරණය සඳහා ද (294) විෂයයන් කර ගන්න. ඉහත කී පරිද්දෙන් (204) පුනරාවර්තන දෙකක් ද ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය ද යොදගන්න.

සිව්වන දිනය

හෙරෝද්ගේ මාළිගයේ සිට පිලාත්තුගේ නිල නිවසේ වූ සිදුවීම් (295) දෙකොටසකට බෙදා එකක් මැදියම් රෑයේ ද අනෙක උදාසන ද පරිස්මරණය පිණිස ගන්න. ඉහත කී අයුරින් (204) පුනරාවර්තන සහ ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය යොදගන්න.

පස්වන දිනය

පිලාත්තුගේ නඩු ශාලාවේ සිට සමිඳුන් කුරුසියේ ඇණ ගසනු ලැබීම (296) දක්වා අභිරහස් මැදියම් රෑයේ ද, කුරුසියේ එල්ලී සිටීම සහ උකුත් වීම (297) උදාසන ද පරිස්මරණය සඳහා ගන්න. ඉන් පසු පුනරාවර්තන සහ ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය යොදගන්න.

සයවන දිනය

මැදියම් රෑ සඳහා සමිඳුන්ගේ සිරි සිරුර කුරුසියෙන් බාන ලදුව සොහොන් ගෙය වෙත ගෙනයනු ලැබීම ද උදාසනදී තැන්පත් කරනු ලැබීම (298) සහ මරියකුමිය නිවසට පෙරළා යාම ද පරිස්මරණය පිණිස යොදගන්න.

සත්වන දිනය

දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය

මුළුමනින්ම ගෙන මැදියම් රැ සහ උදෑසන පරිස්මරණයන් සඳහා යොදා ගන්න.

දවසේ ඉතිරි අභ්‍යාසයන් වෙනුවට, කිතු සම්දුන්ගේ අතිශුද්ධ ශ්‍රී ගරීරය ප්‍රාණයෙන් වෙන්ව තිබූ සැටිත්, ඉන් පසු එය තැන්පත් කරනු ලැබූ තැනත්, ආකාරයත් දවස පුරා අවධාරණය කරන්න. මරියතුමියගේ දුක, විඩාව සහ පාළුව ද, ශ්‍රාවකයන්ගේ විඩාව ද ගැන සිතා බලන්න.

209 දීපිකාව : යම් තැනැත්තෙක් දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය සඳහා වෙන්කර ඇති කාලය දීපී කිරීමට ආශා කරත් නම් එක් එක් අභ්‍යාසය සඳහා ගන්නා අභිරහස් ගණන අඩු කරන්න. ඒ අනුව පළමු භාවනාවේදී රාත්‍රී භෝජනය ද, දෙවැන්නේදී පාද දෝවනයද, තෙවැන්නේදී දිව්‍ය සත්ප්‍රසාදය ස්ථාපිත කිරීම ද, සිව්වැන්නේ දී සමුගැනීමේ අනුශාසනාව ද පරිස්මරණය සඳහා යොදාගන්න. මේ අයුරින්ම සෙසු භාවනාවන් සඳහා අභිරහස් සකසා ගන්න. දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය පරිස්මරණය කර අවසන් වූ පසු මුළු දවසක් තුළදී දුක්ඛ ප්‍රාප්තියෙන් අඩක් ද, ඊළඟ දවසේදී ඉතිරිය ද, තෙවන දවසේදී දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය මුළුමනින්ම ද නැවත මෙනෙහි කරන්න.

යම් කෙනෙක් දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය භාවනා කිරීම සඳහා යොදන කාලය කෙටි කිරීමට අදහස් කරත් නම් මැදියම් රැ රාත්‍රී භෝජනය ද උදෑසන උද්‍යානය ද දිව්‍ය යාගයට ආසන්නව අන්තාස්ගේ නිවසේ ද, සැන්දෑවේ දී කයිපාස්ගේ නිවසේ ද, රාත්‍රී ආභාරයට පෙර පිලාත්තුගේ නිල නිවසේ ද වූ අභිරහස් භාවනා විෂය සඳහා යොදා ගත හැක. මෙසේ ඔහු පුනරාවර්තනයන් සහ ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය අත්හැර කිතු සම්දුන්ගේ දුක්ඛ ප්‍රාප්තියේ අභිරහස් අභ්‍යාසයකට එක බැගින් ගෙන

පරිස්මරණය කරයි. මුළු දුක්ඛ ප්‍රාප්තියම භාවනා කළ පසු එය අභ්‍යාස එකකින් හෝ වැඩි ගණනකින් හෝ එක් දිනක් තුළදී වඩාත් ඵලදායී වන අයුරින් නැවත භාවනා කරන්න.

210 මින් මතුවට ක්‍රමානුකූලව ශරීරය පෝෂණය කිරීම සඳහා උපදෙස්

පළමුවැන්න: පාන් හෝ ආහාර රුචිය නොවඩන හෝ අධික ආශා ඇති නොකරන හෝ සුළු ආහාරයන්ගෙන් වැළකීම අවශ්‍ය නැත.

211 දෙවැන්න: ආහාර පානාදියෙන් වැළකීමේදී ඉහත සඳහන් සුළු ආහාර වර්ගයන්ට වඩා පාන වර්ගයෙන් වැළකීම වඩාත් සෑහේ. මෙහිදී අප මහත් ඕනෑකමින් සොයා බලා අප වඩා යහපත් දෙයින් පෝෂණය වන්නටත් හානිකර දෙයින් වැළකී සිටින්නටත් ඉටා ගත යුතුය.

212 කෙවැන්න : පාන් වැනි සුළු ආහාර හැර අනෙකුත් ආහාර ගැනීමේදී නොහික්මුණු රුචියටත් පරික්ෂාවටත් ඉඩ නොතබන පිණිස ගන්නා ප්‍රමාණය අඩු කළ හැක. නැතහොත් මුළුමනින්ම වැළකිය හැක. අධික රුචිය පාලනය කිරීම සඳහා ගතහැකි පියවර දෙයාකාරය. එනම් රුචිය මඳ ආහාර ගැනීමට හා රුචි වඩන ආහාර සුළුවෙන් ගැනීමට පුරුදුවීමයි.

213 සිව්වැන්න: කෙනෙකු ගන්නා ආහාර කපා හැරීම නිසා අසනීප නොවීමට වග බලාගත යුතුය. තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අඩු කරන තරමට ආහාර පාන ගැනීම පිළිබඳව නිසි ප්‍රමිතියකට ඔහුට පිවිසිය හැක. මෙයට හේතු දෙකකි.

පළමුව : කෙනෙකු මෙවැනි ප්‍රයත්නයක යෙදෙමින් ඉදිරියට යන විට ඔහු ලබන අභ්‍යන්තර ආලෝකයෙන් ද ප්‍රමෝදයෙන් ද දේව අනුභවයින් ද තමාට උචිත සීමාව නැත්නම් මිම්ම සොයා ගනී.

දෙවැනුව : ආහාර පාන කපා හැරීම නිසා ශාරීරිකව දුර්වල වී අභ්‍යාසයන්හි යෙදීමේදී අපහසුතාවයනට මුහුණ දීමට සිදුවුවහොත් තමන්ට අවශ්‍ය වන ආහාර පාන ප්‍රමාණයන් ගැන නිසි අවබෝධයක් ඔහුට ලැබේ.

214 පස්වැන්න: කෙනෙක් ආහාර ගැනීමෙහි යෙදෙන අතර සිය ශ්‍රාවකයන් සමග ආහාර වලදන කිතු සමීඳුන් සිහිකරත් නම් යෙහෙකි. එතුමන් වලදන ආකාරය ද, පානය කරන ආකාරය ද, ඔබමොබ බලමින් කතාබහ කරන සැටි ද සිහියට නගා ගෙන, එතුමන් අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ කිරීම යහපති. එසේ කිරීමෙන් කෙනෙක් තම සිරුරේ පෝෂණයට වඩා කිතු සමීඳුන් වෙත අවධානය යොමු කරත්. මෙලෙස හේ තමා හසුරුවා ගැනීම සඳහා යහපත් ක්‍රමයක් ද උගනියි.

215 සයවැන්න : තවත් විටෙක ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේදී මුනිවර කතා හෝ බැතිය ඇති කරවන යමක් හෝ තමා කරගෙන යන යහපත් වැඩ පිළිවෙළක් ගැන හෝ අවධානය යොමු කළ හැක. මෙසේ යහපත් අරමුණක් කෙරෙහි සිත යොමුව තිබෙන විට වලදන ආහාර තුළින් ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම ගැන අප වැඩි අවධානයක් දෙන්නේ නැත.

216 සත්වැන්න : මේ සැමට වඩා, තමන් වලදන ආහාරයෙහි සිත ඇලවී නොසිටීමට ද, රූපියෙන්ම පමණක් පොළොඹවනු ලැබ ආහාර නොගැනීමට ද වගබලාගන්න. තමන් වලදන ප්‍රමාණයත්, ආකාරයත් තීරණය කළ යුත්තේ තමන්මය.

217 අටවැන්න : කෑම වේලකින් පසුව කුසගින්න සහ කෑම රුචිය මද වූ අවස්ථාවකදී තමන් ඊළඟ වේලෙහි දී වළඳන්නට බලාපොරොත්තු වන ආහාර ප්‍රමාණය ගැන සිතා බලා තීරණයකට එළඹීමෙන් සීමාව ඉක්මවා වැළඳීම වළකාලිය හැක. මෙසේ යොදා ගත් සීමාවෙහි පිහිටා සිටීමෙන් ආහාර වැඩියෙන් ගැනීමට ඇවිටිලි කරන රුචියෙන් සහ අඩුවෙන් ගැනීමට පොළොඹවන පරීක්ෂාවෙන් ජය ගැනීමටද කෙනෙකුට හැකි වේ.

සතරවන සතිය
පළමුවන පරිස්මරණය
කිතු සමිඳුන් මරියතුමිය හට දර්ශනය වීම

පෙරයැදුම : සුපුරුදු ලෙසිනි.

219 පළමු පිවිසුම : භාවනා විෂයට අදාළ ඉතිහාසය. කිතු සමිඳුන් කුරුසියේ උකුත් වූ පසු එතුමන්ගේ සිරුර ප්‍රාණයෙන් වෙන්ව තුබූ නමුත් දෙවිකයෙන් වෙන් වූයේ නැත. දෙවිකය හා ඒකාබද්ධව තුබූ එතුමන්ගේ ප්‍රාණය පාතාලයට වැඩම කර එහි සිටි ධර්මිෂ්ඨයන් මුදු හැරියේය. නැවත සොහොන් ගෙට පැමිණ, උත්ථාන වී ආත්ම ශරීර පිටින් සිය භාග්‍යවත් මාතාවනට දර්ශනය විය.

220 දෙවන පිවිසුම : භාවනා විෂයේ වේදිකාව සිහින් මවාගන්න. සොහොන් ගෙය සකසා තිබූ පිළිවෙළ ද, මරියතුමියගේ නිවස ද, ඇගේ කාමරය සහ යැදුම් කුටිය ද සිහියට නගාගන්න.

221 තෙවන පිවිසුම : තමන් අභිමත කරන දේ යදින්න. කිතු සමිඳුන්ගේ මහිමයත් සතුටත් හේතු කොටගෙන අමන්දනන්දය සහ ප්‍රමෝදවීමේ වරම පනන්න.

222 පළමු, දෙවන සහ තෙවන භාවනා විෂයයන් සඳහා කිතු සමිඳුන්ගේ රාත්‍රී භෝජනය (194) පිළිබඳ පරිස්මරණය කළ පිළිවෙළ අනුව විෂයයන් ගළපාගන්න.

223 සිව්වන විෂය : දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය අවස්ථාවේදී සැඟවී තිබුණා සේ පෙනුණු සමිඳුන්ගේ දෙවිකය නැවත දිස්වන සැටින් එය පුදුමාකාර ලෙස උත්ථානය සහ එහි ලක්ෂණ තුළින් ප්‍රකාශ වන සැටින් අවධාරණය කරන්න.

224 පස්වන විෂය : සැනසීමේ කාර්යය ඉටු කරන කිතු සමිඳුන් එකිනෙකා සනසන මිතුරන් හා සමග සසඳා බලන්න.

225 සංවාදය : භාවනා විෂය අනුව සංවාදයෙන් සහ පරමණ්ඩල යැදුමෙන් අවසන් කරන්න.

226 පළමු දීපිකාව : මිලඟට එන, උත්ථානයේ සිට අහස් නැගීම ඇතුළු පරිස්මරණයන්හිදී පහත දැක්වෙන (227) පිළිවෙළ අනුගමනය කරන්න. සතරවන සතියේ ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ගය සහ ක්‍රමය තෙවන සතියේ (204) ගත් මග හා සමානය.

භාවනා විෂය අනුව වෙනස් වන පිටිසුම් සම්බන්ධයෙන් උත්ථානය පිළිබඳ පරිස්මරණය ආකෘතියක් ලෙස ගතහැක. විෂයයන් පහ පෙර සඳහන් අයුරින්ම (223-224) ගළපා ගතයුතුය. අතිරේක උපදෙස් පහත දක්වා (229) ඇත. පුනරාවර්තනයන් සහ ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය නියමකර ගැනීමේදී ද, අභිරහස් සඳහා දෙන කාලය කෙටි හෝ දිගු කිරීම ආදී (204-205) සෑම කරුණක් සඳහා ද දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය ගැන භාවනා කළ තෙවන සතියේ ආකෘතියම අනුගමනය කරන්න.

227 දෙවන දීපිකාව : මීට ඉහත සතිවලදී මෙන් දිනකට අභ්‍යාසයන් පහක් නොව සතරවන සතියේදී සාමාන්‍යයෙන් දිනකට අභ්‍යාසයන් සතරක් යොදාගැනීම වඩාත් සුදුසුය. පළමුවැන්න උදෑසන අවදි වූ විගස ද, දෙවැන්න දිව්‍ය යාගයට ආසන්නව හෝ දිවා ආහාරයට පෙර ද තෙවැන්න සැන්දෑවේ ද යොදාගන්න. සිව්වැන්න වෙනුවෙන් මුළු දවසේ අභ්‍යාසයන් අලලා ඉන්ද්‍රිය උපයෝගය යොදාගන්න. පුනරාවර්තනයන් නිර්දේශ කර නැතත්, අභ්‍යාසයන්හි යෙදීමේදී තමන් ඇතුළාත්ත නැගීම් සහ ආත්මික ආස්වාදය ලැබූ තැන්හි නැවත නැවතත් ගැවසීම හෝ රැඳී සිටීම වැදගත්ය.

228 තෙවන දිපිකාව : සෑම පරිස්මරණයකටම විෂයයන් වශයෙන් කරුණු පහක් හෝ තුනක් දක්වා තිබෙන නමුත්, ශිෂ්‍යයාට වඩා යහපත් යැයි පෙනෙන ආකාරයට කරුණු වැඩි හෝ අඩු ගණනක් යොදා ගත හැක. එහෙත් භාවනා වේලාවේදී නොව එය පටන්ගැන්මට පෙර භාවිතා කරන විෂයයන් තෝරා වෙන්කර ගැනීම වඩාත් ඵලදායකය.

229 සිව්වන දිපිකාව : සතරවන සතියේදී අතිරේක උපදෙස් දසයෙන්, දෙවැන්න, සයවැන්න, සත්වැන්න සහ දසවැන්න වෙනස් කල යුතුය.

දෙවැන්න : අවදි වූ විගස තමා යෙදෙන්නට යන පරිස්මරණ විෂය සිහියට නගාගෙන, කිතු සමිදුන්ගේ මහත් සතුට සහ ආනන්දය කරණකොට ගෙන තමා තුළ ප්‍රීතිය උපදවා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ආස්වාදය ලබා දෙන ස්වර්ගීය මහිමය වැනි දෑ ගැන සිතන්න.

සයවැන්න : ස්වර්ගීය මහිමය වැනි ප්‍රීතිය, සතුට, සහ ආත්මික ආනන්දය ගෙන දෙන මාතෘකා සිහියට නගා ගෙන ඒ ගැන කල්පනා කරන්න.

සත්වැන්න : තම මැවුම්කරු වූද ගැලවුම්කරු වූද කිතු සමිදුන් සමඟ ප්‍රීති වන්නට උදව් වෙතැයි තමාට සිතෙන තරමට ආලෝකය සහ ප්‍රසන්න දෑ ද, ශ්‍රීෂ්මයේදී සිසිල් සුළඟ ද, ශීත කාලයේදී උණුසුම ද වැනි ගත සිත පුබුදන විශේෂාංග භාවිතා කරන්න.

දසවැන්න : සිව්වන සතියේදී තපස් ක්‍රියාවනට වැඩි අවධානයක් දෙනු නොලැබේ. ඒවා වෙනුවට සියල්ල භාවිතයේදී පමණ ඉක්මවා ක්‍රියා කිරීමෙන් වළකින මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන්න. එහෙත් ශුද්ධවූ සභාව විසින් නිර්දේශ කරන ලද නිරාහාරශීලය සහ

මාංශයෙන් වැළකීම, සෑහෙන තරම් හේතු ඇතොත් මිස, පැහැර නොහරින්න.

230 ආදරය අත්විඳීම සඳහා පරිස්මරණය

දීපිකාව : ආරම්භක ප්‍රකාශන දෙකකි.

පළමුවැන්න: ආදරය ප්‍රකාශ කළ හැක්කේ වචනයට වඩා ක්‍රියාවෙනි.

231 දෙවැන්න: ආදරය රැඳෙන්නේ දෙදෙනකු අතර ඇතිවන අන්‍යෝන්‍ය බෙදගැනීම තුළය. ආදරය කරන්නා (ආදරවන්ත) තමන් සතු දේ හෝ එයින් කොටසක් හෝ තමාට ලැබිය හැකි දෙයක් හෝ දියහැකි දෙයක් හෝ ආදරය ලබන්නා (ආදරණීය) සමග බෙදගනී. ආදරය ලබන්නාද එලෙසම කරයි. ඒ අනුව දැනුම් ඇත්තා එය නැති තැනැත්තාට දනය කරයි. ගරුනම්බුව සහ දේපළ ද මෙලෙසම දනය කරයි. එකෙක් අනෙකා සමග බෙදගනී.

පෙර යැදුම: සුපුරුදු ලෙසිනි.

232 පළමු පිවිසුම : භාවනා විෂයේ වේදිකාව පිණිස තමන් දෙවි සමිඳුන් ඉදිරියේ ද, තමන් වෙනුවෙන් මැදහත් වන සුරඳුකයන් සහ සුදුවරයන් ඉදිරියේ ද සිටින බව සිහියට නගාගන්න.

233 දෙවන පිවිසුම : තමා අභිමත කරන දෑ ඉල්ලා යදින්න. කෘතඥ පූර්වක හදවතින් යුතුව මහොතුම් දෙවිඳුන් හට සියල්ලෙහි ද ආදරයත් සේවයත් පිදීමට තමාට හැකිවන පිණිස එතුමන්ගෙන් තමා ලබා ඇති මහත් යහපත පිළිබඳ ඇතුළාන්ත අවබෝධයක් ඉල්ලා සිටින්න.

234 පළමුවන විෂය : තමා මවනු ලැබීමේ, සහ ගලවනු ලැබීමේ වරප්‍රසාදයන් ද, තමාටම විශේෂ වූ තිලිණ ආදී තමන් ලබා ඇති දයාදයන් සියල්ල ද මතකයට නගාගන්න. දෙවි සමීඳුන් තමා වෙනුවෙන් කොපමණ මහත් දේ කර ඇත්ද, එතුමන් සතු දේ තමන්ට තිලිණ කර ඇත්ද කියා මහත් වූ ආදරයකින් තමන් තුළ මෙනෙහි කරන්න. තවද සිය දේව සැලැස්ම අනුව තමන් හට පූජාවීමට එතුමාණන් අභිමත කරන සැටින් සිතා බලන්න. ඉන්පසු තමා ගැනම සිතන්න. යුක්ති සහගතව සහ බුද්ධිමත්ව කල්පනාකර බලන්නේ නම් මෙවන් ආදරයකට ප්‍රතිචාර වශයෙන් තමා සතු සියල්ල සමග මහොතුම් දෙවිඳුන් හට තමා ත්‍යාජ වියයුතු බව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න. ලබැඳි ආදරයෙන් යුතුව සියල්ල තිලිණ කරන තැනැත්තෙකු සේ තමාද මෙසේ පවසන්න. “සමීඳුනි, මෙන්න, බාරගන්න, මාගේ නිදහස, මාගේ මතකය, මාගේ සිහි බුද්ධිය, මනාපය හා මා සතු සියල්ල. ඒ සැම දෙයක්ම මට දනය කළේ ඔබමයි, සමීඳුනි, ඒ සැම නැවත ඔබටම පුද කරමි. ඒවා ඔබ සතුය. ඒවා ගැන ඔබට රිසි ලෙස කළ මැනව. ඔබේ ආදරය සහ ඔබේ වරප්‍රසාදය පමණක් මට දනය කළ මැනව. එපමණක් මට සෑහේ.”

235 දෙවන විෂය : දෙවිඳුන් මැවිලි තුළ වැඩ සිටින සැටි මෙනෙහි කරන්න. මූල ද්‍රව්‍යනට පැවැත්ම ද, ගස් වැල්වලට ජීවය ද, සතුන් හට සංවේදනය ද, මිනිසුන්ට බුද්ධිය ද දෙමින් එතුමන් ඔවුන් තුළ වැඩ සිටින බව හඳුනාගන්න. තමාට ද පැවැත්ම, ජීවනය, සංවේදනය සහ බුද්ධිය දනය කරමින් එතුමන් තමා තුළ වැඩසිටින බව අත්දකින්න. තවද සිය ස්වරූපයටම මවමින් තමන් එතුමන්ගේ දෙවි මැදුරක් බවට පත් කරගන්නා සැටි සිතා බලන්න.

ඉන්පසු පළමු භාවනා විෂයයේ විස්තර කෙරෙන පිළිවෙලට හෝ වඩා යහපතැයි තමාට හැඟෙන අන්

ඕනෑම ක්‍රමයකට හෝ තමන් ගැන සිතා බලා යැදීමට පිවිසෙන්න. මේ ක්‍රමය මිලඟ කරුණු සඳහා ද අනුගමනය කරන්න.

236 තෙවන විෂය : මිහිපිට ඇති සියළු මැවිලි තුළ දෙවිඳුන් තමා උදෙසා කම්කරුවෙකු සේ වෙහෙස මහන්සි වන සැටි මෙනෙහිකර බලන්න. අහසෙහිත්, මූලධාතූන් තුළත්, ශාක, පළතුරු ගව මහීෂාදියෙහිත් ඒවායේ පැවැත්ම, රැකීම, වැඩීම සහ සංවේදනය සපයමින් දෙවිඳුන් කායඝීයෙහි යෙදෙයි. ඉන්පසු තමා ගැන මෙනෙහි කරන්න.

237 සිව්වන විෂය : රශ්මිය හිරුගෙන් ද, වැස්ස වලාවන්ගෙන් ද නික්මෙන්නා සේ සියළු යහපත සහ දීමනාවන් බිහිවන්නේ ඉහළින් බව මෙනෙහි කරන්න. තමන් සතු සීමිත බලය අති උතුම් අසීමිත බලයේ සහභාගි වීමකි. දූහැමිබව, යහපත, බැතිය, කරුණාව ආදිය ද එසේමය. ඉහත විස්තර කරන ලද පරිද්දෙන් තමා ගැනම මෙනෙහිකර භාවනාව අවසන් කරන්න. සංවාදයෙන් සහ පරමණ්ඩල යැදුමෙන් නිම කරන්න.

දෙවන කොටස

(අතිරේක සටහන්)

238 යැදුම් ක්‍රම තුනක් පළමු වන ක්‍රමය

දස පනත හා මුල්අගුණ පව් සත ද, මිනිස් ආත්මයේ ත්‍රිවිධ බලශක්තීන් හා පසිඳුරන් ද, මෙම ක්‍රමයේ යැදුම් බිජය වේ. කිසියම් ක්‍රමානුකූල යැදුම් පිළිවෙතක් ඉදිරිපත් කිරීම මේවායේ අරමුණ නොවේ. දෙවිඳුන් හට ප්‍රසන්නවූ ද එමෙන්ම තමන්ට ඵලදයකවූ ද යැදුම් දිවියකට කෙනකු අවතීර්ණය කිරීම පමණක් මෙයින් අපේක්ෂා කෙරේ.

239 1 දස පනත

දෙවන සතියේ පස්වන උපදෙසට අනුව (131) ධ්‍යාන සමාධියට ප්‍රථම සිත එක්ලස් කරගැනීම වාඩිවීම හෝ සක්මන් කිරීම හෝ වෙනත් ඉරියව්වක් හෝ තෝරාගෙන සිය අරමුණ ඉටුකර ගැනීමට සූදනම් වන්න. තමා කොයිබටද ක්‍රමක් සඳහාද යන්න පැහැදිලි කරගන්න. ත්‍රිවිධාකාර යැදුම් සඳහා මෙම ක්‍රියා පිළිවෙතම (75, 131) අනුගමනය කරන්න.

240 පෙර යැදුම : සිය ක්‍රියාදමයෙන් දසපනත කඩවූ ආකාරය අධ්‍යනය කර එම අඩුලුහුඬුතාවන් පිරිමසා ගැනීමට පිහිට ඉල්ලන්න. දෙවිඳුන්ගේ මහිමය පිළිබිඹු වන ප්‍රශංසනීය දිවි පෙවෙතකට පිවිසීමට අවශ්‍ය පූර්ණ අවබෝධය පතන්න.

241 පළමු පනත ගැන භාවනා කිරීම සඳහා පළමු යැදුම් පිළිවෙත යොදා ගැනීමේ ක්‍රමයක්: පරමණ්ඩල යැදුම

සමඟ නමෝමරිය තෙවරක් උච්චාරණය කිරීමට තරම් වැයවන කෙටි කාලයක් තුළ තමා පළමු පනතට අනුකූලව හෝ පටහැනිව හෝ ක්‍රියා කළ වාරයන් සිතියට නගා ගන්න. පනත කඩවුණි නම් සමාව ඉල්ලා පරමණ්ඩල යැදුම වරක් උච්චාරණය කරන්න. මෙලෙස අනෙකුත් පනත්ද භාවනාවට යොදාගන්න.

242 පළමු දිපිකාව : සාමාන්‍යයෙන් තමන් පිළිපැදීමට පුරුදුව සිටින පනතක් වේද එහි එතරම් වේලා රැඳී නොසිටින්න. එහෙත් ඉඳ හිට හෝ පුරුද්දක් වශයෙන් හෝ කඩකරන පනතක් වේද එය පිරික්සීමට ගන්නා කාලය අවැසි පමණට අඩු වැඩි කර ගන්න. මුල්අගුණ පව් සලකා බැලීමේදී ද මේ පිළිවෙතම අනුගමනය කරන්න.

243 දෙවන දිපිකාව : ඉහත සඳහන් අයුරින් දස පනත පිරික්සා බලා අනතුරුව සිය අඩුලුහුඬුතාවයන් සකසා ගැනීමට උදව් පිහිට පතන්න. යැදුම් විෂය අනුව සංවාදයෙහි යෙදෙන්න.

244 **2 මුල්අගුණ පව්**

මුල් අගුණ පව් යාවිඤ්ඤාවේ වස්තු බීජය වූ විට අතිරේක උපදෙස් (75 239) පිළිපැදීමෙන් අනතුරුව ඉහත සඳහන් පරිදි ආරම්භක යැදුමේ යෙදෙන්න. දස පනත මෙතෙහි කිරීමේදී තමා විසින් පිළිපැදිය යුතු දේ ගැන අවධානය යොමු කළාක් මෙන් මුල්අගුණ පව් මෙතෙහි කිරීමේදී තමා විසින් නොකටයුතු දෑ ගැන කල්පනා කරන්න. ඉහත සඳහන් ආකාරයට කාලය සීමා කරගන්න. සංවාදයෙන් නිමකරන්න.

245 මුල්අගුණ පව් වලින් හට ගන්නා වැරදි වඩා හොඳින් හඳුනා ගැනීම සඳහා මුල්අගුණයන්ට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මගුණ ගැන ද මෙතෙහි කරන්න. එම

වැරදි වලින් වැළකී සිටීම පිණිස ධර්මගුණ පුහුණුවීමෙහි ලා යුහුසුඵ වන්න.

246 3 ආත්මයේ තුන් බලශක්තීන්

අතිරේක උපදෙසද, (239) පෙරයැදුම සහ සංවාදය ද (240-243) සහිතව දස පනත මෙතෙහි කිරීමෙහිදී යොදා ගත් පිළිවෙළ අනුව කාලය ද වෙන්කරගෙන ආත්මයේ තුන් බලශක්තීන් (මතකය, බුද්ධිය සහ මනාපය) සමාලෝචනයට ලක් කරන්න.

247 4 සිරුරේ පසිඳුරන්

ඉහත සඳහන් පිළිවෙළම පසිඳුරන් ගැන මෙතෙහි කිරීමේදී අනුගමනය කරන්න. යැදුම් විෂය පමණක් වෙනස් වේ.

248 දීපිකාව : ඉන්ද්‍රියයන් භාවිතයේදී ද කිතු සම්පූර්ණ අනුසාර කරන්නට කැමතිනම් පෙරයැදුම තුළින් තමන් මහොතුම් දෙවිඳුන් හට බාර වී, එක් එක් ඉන්ද්‍රිය ගැන මෙතෙහි කරන්න. අවසානයේදී නමෝමරිය සහ පරමණ්ඩල යැදුමින් අවසන් කරන්න. අනතුරුව සිය අඩුලුහුඬුකම් පිරිමසා ගැනීම සඳහා උදව් පිහිට පතන්න. ඉන්ද්‍රියයන් භාවිතයේදී මරියතුමිය අනුසාර කරන්නට ඔබ කැමති නම් පෙරයැදුම තුළින් තමන් එතුමිය හට බාර වී, ඇගේ පුනණුවන්ගෙන් වරම් ලබාදෙන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. ඉන්පසු එක් එක් ඉන්ද්‍රියය ගැන මෙතෙහි කර නමෝමරිය යැදුම කියන්න.

**249 යැදීමේ දෙවන ක්‍රමය
යැදුමක වචනාර්ථ පරිස්මරණය**

250 පළමු ක්‍රමයේ සඳහන් වූ අතිරේක උපදෙසම (239) මෙහිදීත් භාවිතා වේ.

251 තෝරාගත් යැදුම තුළින් තමා කවුරුන් අමතන්නේ දැයි සිතා බලා ඒ අනුව ආරම්භක යැදුම සකසා ගන්න.

252 යැදුමේ දෙවන ක්‍රමය : බැතියෙන් යදින්නට ඉවහල් වන ඉරියව්වක් තෝරාගන්න. දෙනෙත් පියාගන්න, නැතහොත් ඔබමොබ නොයන ලෙස එක් එල්ලයක තබාගන්න. ඉක්බිති "පියාණනේ" යන වචනය උච්චාරණය කරන්න. එහි අරුත් අවබෝධයක්ද උච්චාරණයෙන් ලැබෙන ප්‍රමෝදනය සහ අනුභවය අත්දකින තාක් එහිම රැඳී සිටින්න. එලෙස පරමණ්ඩල යැදුමේ හෝ තමන් තෝරාගත් යැදුමේ හෝ එක් එක් වචනය ගෙන මෙනෙහි කරන්න.

253 පළමු උපදෙස : මේ යැදුම සඳහා පැයක පමණ කාලයක් ගතකරන්න. අවසානයේදී නමෝමරිය විශ්වාස ලක්ෂණය කිතුණි ඔබේ සහ මංගල ආරාධනය යන යැදුම් සුපුරුදු ලෙස උච්චාරණය කරන්න.

254 දෙවන උපදෙස : පරමණ්ඩල යැදුමේ වචනයක් හෝ දෙකක් හෝ තමනට මහත් සේ අරුත් රසය, ප්‍රමෝදනය සහ අනුභවයක් ලබාදෙන්නේ නම්, එහිම රැඳී සිටින්න. ඉන් ඔබ්බට යාම අනවශ්‍යය. පැය අවසානයේදී සුපුරුදු ලෙසින් යැදුමේ ශේෂය උච්චාරණය කරන්න.

255 තෙවන උපදෙස : පරමණ්ඩල යැදුමේ වචනයක දෙකක තමා මුළු පැයම රැඳී සිටියේ නම් පසු දිනෙක එය නැවතත් යැදුම සඳහා ගන්නා විට, පෙර කී වචන සිරිත් පරිදි උච්චාරණය කර අනතුරුව ඊ ළඟ වචනය භාවනාවට යොදාගෙන දෙවන උපදෙස අනුව ක්‍රියාකරන්න.

256 පළමු දීපිකාව : පරමණ්ඩල යැදුම සඳහා දිනක් හෝ දින ගණනක් හෝ වැය කළේනම්, එම පිළිවෙළම නමෝමරිය සහ අනෙකුත් යාවිඤා සඳහා අනුගමනය කරන්න. ඒ අනුව තමනට සෑම විටම කිසියම් යැදුමක රැඳී සිටීමට හැකිවනු ඇත.

257 දෙවන දීපිකාව : යැදුමක් අවසන් වූ විට තමා එමගින් ඇමතු තැනැත්තාගෙන් තමනට අවැසි වරම් සහ ගුණදහම් ඉල්ලා සිටින්න.

**258 යැදීමේ තෙවන ක්‍රමය
රිද්ම ආශ්‍රිත යැදුම**

යැදීමේ පළමු සහ දෙවන ක්‍රමවලට අදාළ අතිරේක උපදෙස මෙහිදී (239, 250) පිළිපදින්න.

පෙර යැදුම : දෙවන ක්‍රමයේ පිළිවෙත අනුගමනය කරන්න. (251)

යැදීමේ තෙවන ක්‍රමය වන්නේ ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස කිරීමේදී පරමණ්ඩල යැදුම වැනි වාචික යැදුමක වචනයක් හඬ නොනගා කීමයි. මේ අනුව වරක් හුස්ම ගන්නා විට උච්චාරණය කිරීම ද ඒ ගැන මෙනෙහි කිරීමද එකම මොහොතේ දී සිදුවේ. වචනයේ අරුතද, තමා කවුරුන් අමතන්නේද, එතුමන් ඉදිරියේ තමන්ගේ පහත් බවද, එතුමන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය සහ තමන් අතර ඇති පරතරයද සැලකිල්ලට යොමුකරන්න. යැදුමේ සෙසු වචන ගැනද ඒ අයුරින්ම මෙනෙහි කරන්න. අවසානයේදී සෙසු වාචික යැදුම් ද සාමාන්‍ය ලෙසින් උච්චාරණය සඳහා මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න. උදා: නමෝමරිය, කිතුණි ඔබේ, විශ්වාස ලක්ෂණය හා මංගල ආරාධනය.

259 පළමු උපදෙස : මේ වාරයේ පරමණ්ඩල යැදුම භාවිතා කළේ නම්, ඊළඟ වාරයේදී නමෝමරිය යොදා ගන්න. අවසානයේදී සෙසු යැදුම් සිරිත් පරිදි උච්චාරණය කරන්න. මෙලෙස අනෙක් යැදුම්ද භාවනාවට යොදාගත හැක.

260 දෙවන උපදෙස : රිද්ම ආශ්‍රිත යැදුම සඳහා වැඩි කාලයක් වැය කිරීමට පහත කෙනකුට පෙර සඳහන් යැදුමන්ම භාවිතා කළ හැක. වරකට යැදුම් දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් හෝ යොදාගත හැක. මේ සඳහා (258) හී දී තිබෙන නිර්දේශ පිළිපදින්න..

261 කිතු සමිඳුන්ගේ ජීවිතාභිරහසායන්

කෙටි සටහන : පහත සඳහන් අභිරහසායන් හි සුප්‍රචතෙන් උපුටා ගත් කොටස් පමණක් උධෘත වලින් දක්වා තිබේ. එක් අභිරහසක් මෙනෙහි කිරීම හෝ පරිස්මරණය කිරීම සඳහා ආධාරක වශයෙන් විෂයයන් තුනක් පමණ සපයා ඇත.

262 (බිලිඳු අවධිය සහ අප්‍රකට ජීවිතය)

මරියතුමිය හට මංගලම් කීම

ශු ඌක් 1 26-38

පළමු විෂය : ගාබ්‍රියෙල් නම් දේවදූතයා මරියතුමියට ආචාර කරමින් කිතු සමිඳුන්ගේ පිලිසිඳ ගැනීම ඇයට ප්‍රකාශ කරයි. "දේවදූතයා ඇ සිටි තැනට පැමිණ විපුල ප්‍රසාද ලත් උත්තමාවිය, ඔබට මංගලම් වේ. ඔබ පිලිසිඳගෙන පුතකු ලබන්නෙහිය."

දෙවන විෂය : තමන් කී දෑ තහවුරු කරමින් දේවදූතයා ශුද්ධවූ ස්නාවක පුච්චාම් තුමාගේ පිලිසිඳ ගැනීම මරියතුමිය හට පළකරයි. "බලන්න, ඔබේ ඥාතිවරිය වන එලිසබෙත් ඇගේ මහලු වයසේදී පුතකු පිලිසිඳ ගත්තාය."

තෙවන විෂය : මරියතුමිය දේවදූතයාට පිලිතුරු දෙන්නී. "බලන්න, මම සම්දාණන්ගේ දාසිය වෙමි. ඔබ පැවසූ ලෙසම මට සිඳු වේවා."

263 මරියතුමිය එලිසබෙත් බැහැ දැකීම

ශු ඌක් 1 39-56

පළමු විෂය : මරියතුමිය එලිසබෙත් බැහැ දුටු අවස්ථාවේ කුස සිටි ස්නාවක පුච්චාම් ඇගේ පැමිණීම හඳුනා ගනියි. එලිසබෙත් මරියතුමියගේ ආචාර බස් ඇසූ

කල ඇගේ කුසෙහි දරුවා ඉපිලෙන්නට වන. එවිට එළිසබෙත් සුදකුම්ගෙන් පිරී, මහ හඬින් උදම් අනමින් "ඔබ වනිතාවන් අතර අතිශයින් ආශිර්වාද ලද්දිය. ඔබ කුස ඔත් දරු එලයද ආශිර්වාද ලද්දේය." කීවාය.

දෙවන විෂය : මරියතුමිය ගියකින් සිය ප්‍රීතිය ප්‍රකාශ කරන්නීය. "මාගේ හද සමිඳුන් උසස් ලෙස පසසයි."

තෙවන විෂය : මරියතුමිය එළිසබෙත් සමග තෙමසක් පමණ නැවතී සිට සිය නිවසට පෙරළා ගියාය.

264 කිතු සමිඳු උපත
ශු ලුක් 2: 1-14

පළමු විෂය : මරියතුමිය ඇගේ සමණානන් වන ජුසේ තුමන් සමග නාසරතයේ සිට බෙත්ලෙහෙමට යයි. ජුසේද තමාට විවාහ ගිවිසුම් දුන් ගැබ්ගෙන සිටි මරිය තුමිය සමග සේසරුගේ නියෝගයට කීකරු වෙමින් ගලීලයේ සිට බෙත්ලෙහෙම බලා ගියේය.

දෙවන විෂය : ඇ කුළුණේ පුත්‍රයා බිහිකොට රෙදිවලින් ඔතා ගව ඔරුවක තැබුවාය.

තෙවන විෂය : ඒ ඇසිල්ලෙහිම දේවදූතයා සමග ස්වර්ග සේනා සමූහයක් දෙවිඳුන් පසසමින් "අති උසස් තැන්හි දෙවිඳුන්ට මහිමය වේවා" යි ගැයූහ.

265 එඬේරුන්ගේ පැමිණීම
ශු ලුක් 2 : 8- 20

පළමු විෂය : දේවදූතයකු විසින් කිතු සමිඳු උපත එඬේරුන් හට දන්වනු ලබයි. "ඔබට ඉතා ආනන්දජනක මංගල පුවතක් මම ඔබ වෙත ගෙන ආවෙමි. මක්නිසාද ලෝක ගැලවුම්කරු ඔබ හට අද උපන්නේය."

දෙවන විෂය : එඬේරු බෙන්ලෙහෙම බලා යනි. “ඔවුහු යුහුව ගොස් මරිය තුමිය ද, ජුසේ ද, ගව ඔරුවක සතප්පා උන් බිලිඳ ද දුටුහ.”

තෙවන විෂය : “එඬේරුද දෙවිඳුන්ට ගෞරව කරමින් ද ප්‍රශංසා කරමින් ද පෙරළා ගියහ.”

266 වර්මණේදන පිලිවෙත
ශ්‍රී ලුක් 2 : 21

පළමු විෂය : ඔවුහු බිලිඳු ජේසුතුමන්ගේ වර්මණේදන පිලිවෙත සිදු කරති.

දෙවන විෂය : “එතුමන් කුසේ පිලිසිඳු ගැනීමට පෙර දේවදූතයා විසින් දෙන ලද ජේසුස් යන නාමය එතුමන්ට තබන ලද්දේය.”

තෙවන විෂය : ඔවුහු බිලිඳුන් නැවත මවට බාර දෙති.

267 පැණවතුන් තිදෙනා
ශ්‍රී මතෙව් 2 : 1-12

පළමු විෂය : තරුවක් මගින් මග පෙන්වන ලදුව පැණවතුන් තිදෙනෙක් ජේසුතුමන් වදින පිණිස පැමිණියහ. “අපි එතුමන්ගේ කාරකාව පෙරදිග දී දෑක, එතුමන්ට නමස්කාර කරන පිණිස ආවෙමු.”

දෙවන විෂය : ඔවුහු එතුමන්ට වන්දනා කර පඬුරු පුද කරති. “ඔවුහු පසඟ පිහිටුවා එතුමන් වැඳ රන් ද, තුවරලා ද, ගන්ධ රස ද යන පඬුරු උන්වහන්සේට පිදුහ.”

තෙවන විෂය : තවද හෙරොද් වෙත ආපසු නොයන ලෙස සිහිනයකින් දන්වනු ලැබ ඔවුහු අන් මගකින් සිය රට බලා ගියහ.

268 මරියතුමියගේ පිවිතුරුවීම සහ බිලිඳු ජේසු කැප කරනු ලැබීම
ශු ලුක් 2 : 22-38

පළමු විෂය : ඔවුහු කොබෙයියන් දෙදෙනකු සහ පරෙවි පැටවුන් දෙදෙනකු එතුමන් වෙනුවෙන් පූජා කළහ.

දෙවන විෂය : සිමියොන් දේව මාලිගාවට පැමිණ එතුමන් දෝතින් වඩාගෙන මෙසේ කීවේය. "සමිඳුනි ඔබ දසයා හට දැන් ශාන්ත සිතීන් යාමට අවසර දී ඇත."

තෙවන විෂය : පසුව අන්තා පැමිණ දෙවිඳුන්ට තුනි පුදා ඊශ්‍රායෙල් විමුක්තිය අපේක්ෂා කළ සියලු දෙනා හට එතුමන් ගැන කථා කළාය.

269 මිසරයට පලා යාම
ශු මතෙව් 2 : 13-18

පළමු විෂය : ජේසු බිලිඳුන් නසන අදහසින් හෙරොද් ලදරුවන් ඝාතනය කරයි. ඊට පෙර දේව දූතයෙකු විසින් ජුසේට අනතුරු අඟවනු ලබයි. "නැගිට ලදරුවා ද මෑණියන් ද රැගෙන මිසරයට යන්න."

දෙවන විෂය : ඔහු රාත්‍රියෙහිම නැගිට මිසරය බලා පිටත්වෙයි.

තෙවන විෂය : ඔහු හෙරොද්ගේ මරණය දක්වා එහි නැවතී සිටියි.

270 කිතු සම්ඳුන් මිසරයෙන් පෙරළා ඒම
ශ්‍රී මතෙව් 2 19-23

පළමු විෂය : දේවදූතයා පුසේ අමතා නැවත ඊශ්‍රායලයට යන ලෙස දැනුම් දෙයි. “නැගිට ලදරුවා ද, ඔහුගේ මෑණියන් ද කැටුව ඊශ්‍රායෙල් දේශයට යන්න.”

දෙවන විෂය : ඔහු නැගිට ඊශ්‍රායෙල් දේශයට පැමිණෙයි.

තෙවන විෂය : එහෙත් හෙරෝද්ගේ පුත් අර්කෙලාවුස් ජුදයාවේ රජව සිටි බැවින් නාසරනයේ නවතියි.

271 දොළොස් වියේ සිට තිස් විය දක්වා
කිතු සම්ඳු පෙවෙන
ශ්‍රී ලූක් 2: 51-52

පළමු විෂය : එතුමා සිය මව්පියන්ට කීකරුව ප්‍රඥා මහිමයෙන් සහ කාය ශක්තියෙන් ද, ප්‍රසාද ලබමින් ද වැඩුණු සේක.

දෙවන විෂය : මාර්ක් තුමා පෙන්වා දෙන පරිදි ජේසුතුමා වෘත්තියෙන් වඩුවෙකි. ශ්‍රී මාර්ක් 6:3 “මොහු වඩුවා නොවේද?”

272 දොළොස් වියේදී කිතු සම්ඳුන්
දේව මාළිගයට පැමිණීම
ශ්‍රී ලූක් 2: 41-50

පළමු විෂය : දොළොස් වියේදී කිතු සම්ඳුන් නාසරනයේ සිට ජෙරුසලමට යයි.

දෙවන විෂය : කිතු සමිඳු ජෙරුසෙලමෙහි රැඳී සිටියි. මව්පියෝ ඒ බව නොදනිති.

තෙවන විෂය : තෙදිනකට පසු ඔවුනට පඬිවරුන් මැද කතා කරමින් සිටි එතුමන් හමු වේ. තමන් කොතැන සිටියේදැයි මව්පියන් විචාර කරන විට “මාගේ පියාණන්ගේ මැදුරෙහි මා සිටිය යුතු බව ඔබ නොදන්නහුද ?” යි එතුමා අසයි.

273 (ප්‍රසිද්ධ ජීවිතය)
කිතුතුමන් ස්නාපනය ලැබීම
මතෙව් 3:13-17

පළමු විෂය : මවගෙන් සමුගත් කිතු සමිඳුන් නාසරෙතයෙන් පිටව ස්නාචක ජුවාම් සිටි ජොර්දාන් නදිය අසලට පැමිණේ.

දෙවන විෂය : ජුවාම් කිතු සමිඳුන් ස්නාපනය කරයි. එතුමන් ස්නාපනය කිරීමට තමා නුසුදුසු යැයි කියමින් මගහරින්නට තැන් කළ ජුවාම්ට කිතු සමිඳුන් මෙසේ පවසයි. “දැනට ඉඩ දෙන්න. මෙසේ දේව කැමැත්ත මුළුමනින් ඉටු කිරීම අපට යහපතය.”

තෙවන කරුණ : එතුමන් මත ශුද්ධාත්මයාණන් පහළ වේ. පියාණන්ගේ කටහඬ ස්වර්ගයේ සිට මෙසේ සාක්ෂි දරයි. “මොහු මාගේ ප්‍රියාදර පුත්‍රයාය. මොහු කෙරේ මම ඉතා ප්‍රසන්න වී සිටිමි.”

274 **කිතු තුමන් පිරික්සනු ලැබීම**
ශු ලුක් 4: 1-13 ශු මතෙව් 4: 1-11

පළමු විෂය : ස්නාපනය ලැබූ පසු කිතු සමිඳුන් පාඨකරයට ගොස් දිවා රැ සතළිසක් නිරාහාරව සිටී.

දෙවන විෂය : සතුරා පැමිණ එතුමන් තෙවරක් පරීක්ෂාවට ලක් කරයි. (පරීක්ෂාකාරයා) එතුමන් වෙත අවුත් "ඔබ දෙවියන්වහන්සේගේ පුත්‍රයා නම් මේ ගල් පාන්ගෙඩි වන්නට අණ කළ මැනව. මෙතැනින් පහළට පනින්න." ඔබ දණින් වැටී "මට නමස්කාර කරන්නෙහි නම් මේ සියල්ලක් ඔබට දෙන්නෙමි." යි කියයි.

තෙවන විෂය : දේවදූතයෝ අවුත් එතුමන්ට උපස්ථාන කරති.

275 ප්‍රේරිතයන් කැඳවීම

පළමු විෂය : සුපුවතේ සඳහන් වන පරිදි පේදුරු සහ අන්යෙ දෙවරක් කැඳවනු ලැබූ බවක් පෙනේ . (ජුවාම්1: 35-42) කිතුතුමන් දැනගැනීමට ගැනීමට ද, දෙවනුව තමන් ගත කළ ජීවිතය තුළින් එතුමන් අනුගමනය කිරීමට ද (ලූක් 5:1-11) තුන්වනුව තමන් සතු සැමදේ ත්‍යාජ කරන පුණ් කැපවීමකට ද (මතෙව් 4:18-30 මාර්ක් 1:16-18) කැඳවනු ලැබූහ.

දෙවන විෂය : එතුමා පිලිප් ද (ජුවාම් 1:43) මතෙව් ද (මතෙවු 9:9) කැඳවීය.

තෙවන විෂය : සුපුවතේ විස්තර නොවූව ද එතුමා සෙසු ප්‍රේරිතයන් කැඳවීය.

මෙහිදී අප සලකා බැලිය යුතු තවත් කරුණු තුනක් නම්:
ඔවුන් නොහික්මුණු පහත් ජීවිත තත්ත්වයකින් පැමිණි අකාරය, ඔවුන් උතුම් තත්ත්වයකට කුලහිත ලෙසින් කැඳවනු ලැබීම සහ වරම් සහ දීමනා මගින් අළුත් සහ පැරණි ගිවිසුමේ ආදිපිතාන්ටත් වඩා ඔවුන් උසස් කරනු ලැබීමය.

276 ගලීලයේ කානාහි විවාහ මංගල්‍යය
ශු ජුවාමි 2:1-12

පළමු විෂය : සිය ශ්‍රාවකයන් සමග ක්‍රිස්තු තුමා ද විවාහ මංගල්‍යයට කැඳවනු ලැබීය.

දෙවන විෂය : මිදියුෂ හිඟව ඇති බව එතුමන්ගේ මෑණියන් එතුමන් හට දන්වා සිටියි. “ඔවුනට මිදියුස නැත.” ඉන්පසු ඇය සේවකයන් අමතා මෙසේ කියන්නීය. “එතුමා කියන දෙයක් ඉටුකරන්න.”

තෙවන විෂය : “එතුමා ජලය මිදියුෂට හරවා සිය තේජශ්‍රීය ප්‍රකාශ කළේය. ශ්‍රාවකයෝ ද එතුමන් අදහා ගත්හ.”

277 ක්‍රිස්තු තුමන් දේව මාළිගයෙන්
වෙළෙඳුන් නෙරපා දැමීම
ශු ජුවාමි 2:13-25

පළමු විෂය : ලඟුවලින් සාදාගත් කසයකින් එතුමා දේව මාළිගයෙන් වෙළෙඳුන් නෙරපා දැමීය.

දෙවන විෂය : එතුමා දේව මාළිගයේ සිටි ධනවත් මුදල් මාරු කරන්නන්ගේ මේස පෙරළා දමා ඔවුන්ගේ කාසි විසුරුවා දැමීය.

තෙවන විෂය : දුගී පරෙවි වෙළෙඳුන් අමතා එතුමා මෙසේ කීවේය: “මේවා අහකට ගෙන යන්න මාගේ පියාණන්ගේ ගෘහය වෙළඳ පොළක් නොකරන්න.”

පළමු විෂය : තමන් ප්‍රේම කළ ශ්‍රාවකයන්ට එතුමා වෙනම භාග්‍ය අට විස්තර කර දෙයි. “ඛැගැ සිහින් දෙව් සරණ පතන්නෝ ද, ශෝක වන්නෝ ද, නිහතමානී ගුණ ඇත්තෝ ද, යුක්තියට සාපිපාස ඇත්තෝ ද, දයාවන්තයෝ ද, නිර්මල සිත් ඇත්තෝ ද, සාමය ඇති කරන්නෝ ද, යුක්තිය උදෙසා පීඩා විඳින්නෝ ද භාග්‍යවන්තයෝය.”

දෙවන විෂය : තමන්ගේ හැකියාවන් එලදයි ලෙස භාවිතා කරන ලෙස එතුමා ඔවුන්ට අනුශාසනා කරයි. “මිනිසුන් ඔබේ යහපත් ක්‍රියා දැක ස්වර්ගයේ වැඩ වසන ඔබගේ පියාණන් වහන්සේට ප්‍රශංසා කරන පිණිස ඔබේ ආලෝකය ඔවුන් ඉදිරියේ බබලවන්න.”

තෙවන විෂය : තමා පැමිණියේ නීතිය කඩකිරීමට නොව සම්පූර්ණ කිරීමට බව එතුමා පවසයි. මිනි නොමරව, කාමමිථ්‍යාවාරය නොකරව, දිවුරුම් කඩ නොකරව, සතුරන්ට ප්‍රේම කරව, ආදී ආඥා විස්තර කර දීමෙන් ඒ බව පැහැදිලි කරයි. “මම ඔබට කියමි ඔබේ සතුරන්ට ප්‍රේම කරන්න. ඔබට පීඩා කරන්නන් උදෙසා යාවිඤ්ඤ කරන්න.”

පළමු විෂය : කිතු සම්දුන් ඔරුවේ සැතපී හුන්කල වණ්ඩ මාරුතයක් හමයි.

දෙවන විෂය : ශ්‍රාවකයෝ බියපත්ව එතුමන් අවදි කරති. එතුමා ඔවුන්ගේ ඇදහිල්ලේ මදකම ගැන දොස් පවරයි. “ඇදහිල්ල මදකමක හැටි, බියවන්නේ මන්ද?”

තෙවන විෂය : එතුමා මාරුතයටත් මුහුදටත් අණ කරයි. මුහුද සන්සුන් වෙයි. ශ්‍රාවකයෝ විස්මිතව මෙසේ කියති. “මෙතුමා කෙබඳු කෙනෙක්ද? සුළඟ හා මුහුද පවා මෙතුමාට කීකරු වෙති.”

280 කිතු තුමන් මුහුද මත ඇවිදීම
ශ්‍රී මතෙව් 14:22-23

පළමු විෂය : කුඩා ඔරුවකට නැගී තමනට පෙර එගොඩ වෙන ලෙස කිතු සමීඳුන් ශ්‍රාවකයන්ට නියම කරයි. ඉන්පසු සමූහයා පිටත් කර තනිව යාවිඤා කිරීමට පටන් ගනියි.

දෙවන විෂය : කුඩා ඔරුව තද සුළඟට රළ කඳන්වල ගැටෙයි, හැපෙයි. කිතු තුමන් මුහුද මත ඇවිදීමින් ඔවුන් වෙත එයි. ඒ අවතාරයකැයි සිතා ශ්‍රාවකයෝ බියපත් වෙති.

තෙවන විෂය : “ධෛර්යමත් වන්න. මේ මමය. බිය නොවන්නැ”යි එතුමා පවසයි. එතුමන්ගේ අණ පිට පේදුරු ජලය මත ඇවිදීමින් එතුමන් වෙත පා නැගුවද, ඔහුට සැක පහළ වූ බැවින් ඔහු ගිලෙන්නට පටන් ගනියි. එහෙත් කිතු තුමන් ඔහු බේරාගෙන ඔහුගේ ඇදහිල්ල මදකම ගැන ඔහුට තරවටු කරයි. එතුමා ඔරුවට නැගුණු විට සුළඟ නවතියි.

281 ප්‍රේරිතයන්ගේ ධර්මදාන මෙහෙය
මතෙව් 10:1-15

පළමු විෂය : කිතු තුමන් තමන් ප්‍රේම කළ ශ්‍රාවකයන් කැඳවා අශුද්ධාත්මයන් නෙරපන්නටත් සියලු ආකාර රෝග සුව කරන්නටත් ඔවුන්ට බලය දෙයි.

දෙවන විෂය : ඉවසීමෙන් ද, දුරදර්ශීව ද කටයුතු කිරීමට එතුමා ඔවුන්ට උගන්වයි. සවන් දෙන්න. මම වෘකයන් මැදට බැටළුවන් යවන්නාක් මෙන් ඔබ යවමි. එහෙයින් සර්පයන් මෙන් නැණවත්ව ද පරෙවියන් මෙන් අහිංසකව ද සිටින්න.

තෙවන විෂය : ඔවුන් යා යුතු ආකාරය එතුමා විස්තර කරයි. "රන් රිදී හෝ තඹ කාසි හෝ ගෙන නොයන්න. ඔබ නොමිලයේ ලැබුවාහුය. නොමිලයේම දෙන්න." ඔවුන් දේශනා කළ යුතු දෑ ඔවුන්ට කියා දෙයි. "එසේ ගොස් ස්වර්ග රාජ්‍ය ළංච ඇතැයි දේශනා කරන්න."

282 මග්දලාගේ සිත් හැරීම
ශු උුක් 7:36-50

පළමු විෂය : පරිසිවරයාගේ නිවසේ කිතු සමීදුන් ආහාර වැළඳීම සඳහා අසුන් ගෙන සිටි තැනට මග්දලා පැමිණෙයි. ඇය සුවද විලවුන් පිරුණු කිරිගරුඬ කරඬුවක් රැගෙන එයි.

දෙවන විෂය : ඇය එතුමන් පිටුපසින් පාමුල සිට හඬමින් එතුමන්ගේ පාද කඳුළෙන් තෙමන්නට පටන් ගෙන, සිය හිසකෙස් වලින් පිස දමයි. ඇය එතුමන්ගේ පා සිඹ, සුවද විලේපනයෙන් ආලේප කරයි.

තෙවන විෂය : පරිසිවරයා මග්දලා පිට වරද තබන විට කිතුතුමන් ඇය වෙනුවෙන් කථා කරයි. "ඇගේ බොහෝ වූ පව් ඇයට කමාකරන ලද බව ඇ මට දැක්වූ ඇගේ ඉමහත් ප්‍රේමයෙන් ඔප්පු වේ." එතුමා ඇය අමතා, ඔබේ ශ්‍රද්ධාව ඔබට ගැලවීම ගෙන දුන්නේය. ශාන්ත සිතින් යන්න" යි කීවේය.

283

පන්දහසකට ආහාර දීම

ශ්‍රී මතෙව් 14:13-21

පළමු විෂය : සවස් වූ කල සමූහයා පිටත් කර යවන ලෙස ශ්‍රාවකයෝ කිතුතුමන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිති.

දෙවන විෂය : එතුමා රොට් ටිකක් ගෙනෙන ලෙස ශ්‍රාවකයන්ට කියයි. සමූහයාට ආහාර පිණිස වාඩිවන ලෙස අණකරයි. එතුමා රොට් රැගෙන ආශිර්වාද කරමින් ඒවා කඩා ශ්‍රාවකයන්ට දෙයි. ඔව්හු ඒවා සමූහයා අතරේ බෙදා දෙති.

තෙවන විෂය : සමූහයා එය වළඳ සැහීමට පත් වෙති. ඉතිරියෙන් පැස දෙළොසක් පුරවා ගනිති.

284

රූප විපර්යාසය

මතෙව් 17:1-13

පළමු විෂය : කිතුතුමා තමන් ප්‍රේම කළ ශ්‍රාවකයන් වන ජේදුරු, ජාකොබ් සහ ජුවාම් කැඳවාගෙන ගොස් ඔවුන් ඉදිරියේ අන්වෙසක් වෙයි. එතුමන් මුහුණ හිරුමඬල මෙන් බැබළේ. වස්ත්‍ර ද හිම මෙන් සුදුවේ.

දෙවන විෂය : එතුමා මෝසෙස් සහ එලියා සමඟ කථා කරමින් සිටියි.

තෙවන විෂය : ජේදුරු කුඩාරම් තුනක් ඉදිකිරීමට යෝජනා කරන අතර අහසින් හඬක් නික්මෙයි. "මේ මාගේ ප්‍රියාදර පුත්‍රයාණෝය. මොහුට සවන් දෙන්න" ශ්‍රාවකයෝ ඒ අසා බියපත්ව මුහුණින් වැටෙති. එතුමා ඔවුන් පිට අත් තබා මෙසේ කියයි. "නැගිටින්න. බිය නොවන්න. මනුෂ්‍ය පුත්‍රයාණන් මළවුන් කෙරෙන් නැගිටිනතුරු මේ දර්ශනය ගැන කිසිවෙකුට නොපවසන්න."

285

ලාසරස් මරණින් නැගිටුවීම

ශ්‍රී පූව්‍යම් 11:1-44

පළමු විෂය : මාර්තා සහ මරියා ලාසරස්ගේ අසනීපය ගැන කිතු සමිඳුන් හට දන්වා සිටිති. පෙළහර වඩාත් පැහැදිලි වන පිණිස එතුමා දින දෙකක් තමන් හුන් තැනම නැවතී සිටියි.

දෙවන විෂය : ලාසරස් උත්ථාන කිරීමට ප්‍රථමයෙන් තමන් අදහා ගන්නා ලෙස ඔහුගේ සොහොයුරියන්ගෙන් එතුමා ඉල්ලා සිටියි. "පුනර්ජීවනයද, ජීවනයද මම වෙමි. මා අදහා ගන්නා මැරුණත් ජීවත් වන්නේය."

තෙවන විෂය : එතුමා හඬමින් යාවිඤා කර ඔහු උත්ථාන කරයි. ඒ සඳහා මෙසේ අණ කරයි : "ලාසරස් පිටතට එන්න."

286

බෙතානියාවේ රාත්‍රී භෝජනය

මතෙව් 26:6-13

පළමු විෂය : කුෂ්ඨ රෝගියකු වූ සීමොන්ගේ නිවසෙහි කිතු සමිඳුන් ලාසරස් සමඟ ආහාර ගනිත්.

දෙවන විෂය : මරියා කිතු තුමන්ගේ හිස මත සුවද විලවුන් විලේපනය වත්කරන්නීය.

තෙවන විෂය : ජුදාස් මෙසේ කොඳුරයි : "මේ විලේපනය මෙසේ නාස්ති කළේ මන්ද?" එහෙත් එතුමා නැවතත් මග්දලා වෙනුවෙන් කතා කරයි : "ඔබ මේ ස්ත්‍රීයට කරදර කරන්නේ මන්ද? ඇය මා හට කළේ මනහර දෙයකි."

ගොබි ඉරුදින
ශු මතෙව් 21:1-11

පළමු විෂය : කොටඵවා සහ වස්සා ගෙනෙන්නට සමිදු මෙසේ ගෝලයන් යවයි: "උන් ලිහා මා වෙතට ගෙනෙන්න. යම් කෙනකු යමක් කීවොත් ස්වාමීන් වහන්සේට උන්ගෙන් වැඩක් ඇතැයි කියන්න. එවිට ඔහු වහාම උන් එවනු ඇත."

දෙවන විෂය : ප්‍රේරිතයෝ තම උතුරු සඵ කොටඵවා පිට අතුරති. එතුමා උඟ පිට හිඳ ගනියි.

තෙවන විෂය : ජනයා එතුමන් හමුවට ඇවිත් තම උතුරු සඵද, ගස්වල අතුද බිම අතුරමින් මෙසේ මොර ගසති : "දාවින් රජුගේ පුත්‍රයාණන්ට හෝසන්නා සමිදු නමින් වඩිනා මෙතුමන් හට ආසිරි වේවා. අති උසස් තැන්හි හෝසන්නා."

288 කිතු තුමන් දේවමාලිගාවෙහි දේශනා කිරීම
ශු ලුක් 19, 21:37-38

පළමු විෂය : සෑම දිනකම එතුමා දේවමාලිගයෙහි උගන්වමින් සිටියි.

දෙවන විෂය : දේශනා කිරීමෙන් පසු සිය නිවසට තමන් පිලිගැනීමට ජෙරුසලමේ කිසිවෙකු නොමැති බැවින් එතුමා බෙතානියාවට යයි.

289 (දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය)
රාත්‍රී භෝජනය
ශු මතෙව් 26:17-30 ශු ජුවාම් 13:1-17

පළමු විෂය : සිය ප්‍රේරිතයන් දෙළොස්දෙනා සමග එතුමා පාස්කු බැටඵවා වළඳමින් තම මරණය ගැන

ලෙස වේවා.” එතුමා සන්තාපයෙන් යුතුව බොහෝ වේලා යාවිඤා කරයි.

තෙවන විෂය : මහත් බියකින් තැතිගත් එතුමා මෙලෙස පවසයි. “මැරෙන කරමට මගේ සිත අතිශයින් ගෝකාන්විතය.” එතුමා දහදිය වෙනුවට කොපමණ ලේ වැගුරුවාද කිවහොත්, ශු ලූක් තුමා මෙසේ ලියයි. “උන්වහන්සේගේ ඩාදිය ලේ බින්දු මෙන් බිම වැටිණි. මේ අනුව එතුමන්ගේ ඇඳුම් ද ලෙයින් තෙත්ව ඇත.

291 උද්‍යානයේ සිට අන්තාස්ගේ නිවසේ සිදුවීම් දක්වා
ශු මතෙව් 26:47-56, ශු ලූක් 22:47-53,
ශු මාක් 14:42-53, ශු ජුවාම් 18:1-22

පළමු විෂය : ජුදාස් විසින් සිපාචාර නරනු ලැබීමට ද, සමූහයා විසින් සොරෙකු මෙන් අත්අඩංගුවට ගනු ලැබීමට ද අප සම්ඳුන් ඉඩහරියි. එතුමා ඔවුන්ට මෙසේ කියයි. “ඔබ සොරෙකු හා සටනට මෙන් කඩු මුගුරු රැගෙන ආවානුද? දිනපතා මා දේවමාළිගාවෙහි උගන්වමින් සිටියෙමි. එහෙත් ඔබ මා අල්ලා ගත්තේ නැත.” “ඔබ කවරකු සොයන්නෙහුද?” යි එතුමා අසන කෙනෙහිම සතුරෝ බිම වැටෙති.

දෙවන විෂය : ජේදුරු නායක පූජකයාගේ සේවකයාට තුවාල කරයි. සම්ඳුන් ඔහුට මෙසේ කියයි. “ඔබේ කඩුව කොපුවේ දමන්න.” අනතුරුව සේවකයාගේ තුවාලය සුව කරයි.

තෙවන විෂය : තම ශ්‍රාවකයන් විසින් අත්හැර දමනු ලැබූ එතුමාණන් අන්තාස් ඉදිරියට ගෙන යනු ලැබේ. එහිදී එතුමන් පසුපස ගිය ජේදුරු එතුමන් නාදනන බව වරක් පවසයි. සේවකයෙක් එතුමාට පහරක් ගසමින්

මෙසේ ප්‍රකාශ කරයි. “නුඹ උත්තම පූජකයාට පිළිතුරු දෙන්නේ මෙසේද?”

292 අන්තෘස්ගේ නිවසේ සිට කයිපාස්ගේ නිවසේ සිදුවීම දක්වා

ශ්‍රී මතෙව් 26:57-68, ශ්‍රී මාර්ක් 13:53-72,
ශ්‍රී ලූක් 22:54-65, ශ්‍රී ජුවාම් 18:24-27

පළමු විෂය : ඔවුහු එතුමන් බැඳ අන්තෘස්ගේ නිවසේ සිට කයිපාස්ගේ නිවසට ගෙන යති. එහිදී ජේදුරු දෙවරක් එතුමන් නාඳුනන බව පවසයි. අප සමීඳුන් ඔහු දෙස බැලූ කල ඔහු පිටතට ගොස් දැඩි දුකින් හැඬීය.

දෙවන විෂය : මුළු රාත්‍රී කාලයෙහිදීම එතුමන් බදිනු ලැබ සිටියේය.

තෙවන විෂය : මේ හැරත්, එතුමන් සිරකරගෙන සිටින අය එතුමන්ට සමච්චල් කරති. පහර දෙති. දැස් බැඳ අතුල් පහර ගසති. “ඔබට පහර දුන්නේ කවුරුන්දැයි පවසන්න” යි ප්‍රශ්න කරති. එවැනි දේව අපහාසයන් තෙපළති.

293 කයිපාස්ගේ නිවසේ සිට පිලාත්තුගේ නිවසේ සිදුවීම දක්වා

ශ්‍රී මතෙව් 27:1-26, ශ්‍රී ලූක් 23:1-5, ශ්‍රී මාර්ක් 15:1-15

පළමු විෂය : මුළු ජුදු සෙනගම ක්‍රිස්තු තුමන් පිලාත්තු වෙත ගෙනෙමින් එතුමන් හට වරද පවරති. මොහු අපේ ජාතිය කැරලි ගැසීමට පොළඹවන බවත්, අධිරාජ්‍යයාට බදු දීමට තහනම් කරන බවත් අපි දැනගතිමු”

දෙවන විෂය : පිලාත්තු නැවත නැවතත් එතුමන් ප්‍රශ්න කර මෙසේ කියයි. “ඔහු අත කිසි වරදක් මට නොපෙනේ.”

තෙවන විෂය : ඔවුහු එතුමන් වෙනුවට මංපහරන්නෙකු වූ බරබ්බස් නිදහස් කිරීමට තෝරා ගනිති. "මොහු නොව බරබ්බස්ය."

**294 පිලාත්තුගේ නිවසේ සිට
හෙරෝද්ගේ නිවස දක්වා
ශු ලූක් 23:6-12**

පළමු විෂය : පිලාත්තු ගලීලයකු වූ ජේසුතුමන් ගලීලයේ ප්‍රාදේශික රජවූ හෙරෝද් වෙත යවයි.

දෙවන විෂය : මහත් කුතුහලයෙන් යුතුව හෙරෝද් එතුමන්ගෙන් බොහෝ ප්‍රශ්න අසයි. එහෙත් එතුමා ඔහුට පිළිතුරු නොදෙයි. පූජකයෝ ද, විනයධරයෝ ද දිගින් දිගටම එතුමන්ට තදින් වරද කැඳවූහ.

තෙවන විෂය : හෙරෝද් තමාගේ සෙනෙචන් සමග එතුමනට සරදම් කරමින් සුදු වස්ත්‍රයක් හඳවයි.

**295 හෙරෝද්ගේ නිවසේ සිට
පිලාත්තුගේ නිවස දක්වා
ශු මතෙව් 27:26-30, ශු ලූක් 23:11-23,
ශු මාර්ක් 15:15-20, ශු ජුවාම් 19:1-11**

පළමු විෂය : හෙරෝද් එතුමන් පිලාත්තු වෙත යවයි. ඊට පෙර මේ දෙදෙනා විරුද්ධවාදීන්ව සිටියත් ඒ දවසේම ඔව්හු යළි මිත්‍ර වූහ.

දෙවන විෂය : ජේසුතුමන් කසවලින් තළවයි. හේව්‍යෝ කටු ඔටුන්නක් ගොතා එතුමන්ගේ හිසෙහි තබා, නීල රක්ත වස්ත්‍රයක් හඳවා, එතුමන් ළඟට පැමිණ මෙසේ කියති. "ජුදෙව් රජතුමෙහි, සැරදේ" කියමින් එතුමන්ට පහර පිට පහර දෙති.

තෙවන විෂය : පිලාත්තු එතුමන් සමූහයා වෙතට ගෙන එයි. ජේසුතුමා කටු ඔටුන්න හිසේ දරා, නීල රක්ත වස්ත්‍රය හැඳ පිටතට එයි. පිලාත්තු “මෙන්න ඒ මනුෂ්‍යයා.” යි ඔවුනට කියයි. එවිට ඔවුහුද, “ඔහු කුරුසියේ ඇණ ගසන්න, කුරුසියේ ඇණ ගසන්න” යි මොරගසති.

**296 පිලාත්තුගේ නිවසේ සිට
කුරුසිය දක්වා
ශ්‍රී පුවාම් 19:13-22**

පළමු විෂය : සේසරු හැර අන් රජෙක් අපට නැතැයි කියමින් පුදෙව්වෝ එතුමන් ප්‍රතිකෂේප කරති. විනිසකරුවකු මෙන් අසුන් ගෙන පිලාත්තු ජේසු තුමන් කුරුසියේ ඇණ ගසනු පිණිස බාරදෙයි.

දෙවන විෂය : එතුමා කුරුසිය කර පිටින් ගෙන යයි. එහෙත් එසේ කිරීමට අපහසු වූ බැවින් ඔවුහු එතුමන් වෙනුවෙන් එය ගෙන යනු පිණිස සීමොන් සිරනේවුස් යොදා ගනිත්.

තෙවන විෂය : ඔවුහු එතුමන් සොරැන් දෙදෙනකු මැද කුරුසියේ ඇණ ගසති. “පුදෙව්වරුන්ගේ රජ වූ නාසරෙතයේ ජේසුස්” යයි ලියන ලද පුවරුවක් එතුමන්ගේ හිසට ඉහළින් එල්ලති.

**297 කුරුසියෙහි අභිරහස්
ශ්‍රී පුවාම් 19:23-27**

පළමු විෂය : එතුමා කුරුසියේ සිට වාක්‍ය හතක් වදාරයි. තමන් කුරුසියේ ඇණ ගැසූ අය උදෙසා යාවිඤා කරයි. සොරාට සමාව දෙයි. තම මව පුවාම්ටත්, පුවාම් මවටත් භාරකරයි. “මට පිපාසයි” යි මහත් හඬින් පවසන විට ඔවුහු එතුමන්ට කාඩ් සහ විනාකිරි පිළිගන්වති. තමන්

අතහැර දමන ලද බව පවසමින් "සියල්ල නිම වී යයි" කියයි. තවද "පියාණෙනි ඔබේ හස්තයට මාගේ ප්‍රාණය බාර කරමි" යයි වදාරයි.

දෙවන විෂය : ඉර අඳුරු විය. ගිරිකුළු දෙදරිණි. සොහොන් ගෙවල් ඇරිණි. දේව මාළිගාවේ තිරය ඉහළ සිට පහළ දක්වා ඉරුණි.

තෙවන විෂය : ඔවුහු එකමන්ට අපහාස කරමින් මෙසේ කියති. "දේව මාළිගය වනසා දමන ඔබම ගැළවී කුරුසියෙන් බැස එන්න." එකමන්ගේ වස්ත්‍ර බෙදා ගනු ලබයි. එකමන්ගේ ඇලය හෙල්ලයකින් සිදුරු කරනු ලබයි. ඉන් ලේ සහ වතුර ගලා එයි.

**298 කුරුසියේ සිට සොහොන් ගෙය දක්වා
ශ්‍රී ජුවාමි 19:38-42**

පළමු විෂය : ජෝසප් සහ නිකදේමුස් ශෝකවන මෑණියන් ඉදිරියේ එකමන් දේහය කුරුසියෙන් බාති.

දෙවන විෂය : එකමන්ගේ දේහය විලවුන් ගල්වනු ලදුව සොහොන් ගෙයි තැන්පත් කරනු ලබයි.

තෙවන විෂය : සොහොන් ගෙය මුර කරනු ලබයි.

**299 (උත්ථාන ජීවිතය)
කිතු සමිඳු උත්ථානය
පළමු දර්ශනය වීම**

පළමු විෂය : එකමා කන්‍යා මරියාවන්ට දර්ශනය වේ. මෙය විශේෂ ලෙස සුප්‍රචනේ සඳහන් නොවේ. එහෙත් එකමන් තවත් බොහෝ දෙනෙකුට දර්ශනය විය යන කියමනෙහි එය අඩංගුය. මක්නිසාදයත් සිහි බුද්ධියෙන් යුතුව කියවීම ශ්‍රී ලියවිල්ල අපගෙන් බලාපොරොත්තු

වන බව මේ වගන්තියෙන් පැහැදිලි වේ. “ඔබට තවමත් තේරෙන්නේ නැද්ද?” (මතෙව් 15:16)

300 දෙවන දර්ශනය වීම
ශ්‍රී මාක් 16:1-11

පළමු විෂය : හිමිදිරි උදයේ මග්දලාහි මරියා ද, ජාකෝබ්ගේ මව වූ මරියා ද, සලෝමේ ද මෙසේ කතා වෙමින් සොහොන් ගෙය කරා යති. “අපට සොහොන් ගෙයි දොරකඩින් ගල ඉවතට පෙරළා දෙන්නේ කවරෙක්ද?”

දෙවන විෂය : ගල ඉවත්කර තිබෙනු දකින ඔවුනට දේවදූතයා මෙසේ පවසයි. “ඔබ සොයන්නේ නාසරෙතයේ ජේසුස් වහන්සේය. උන්වහන්සේ උත්ථාන වූ සේක. උන්වහන්සේ මෙහි නැත.”

තෙවන විෂය : අනෙක් ස්ත්‍රීන් නැවත හැරී ගිය පසු නැවතී සිටි මරියාට එතුමා දර්ශනය විය.

301 තෙවන දර්ශනය වීම
මතෙව් 28: 8-10

පළමු විෂය : මේ මරියාවෝ බියෙන් සහ මහත් ප්‍රීතියෙන් යුතුව සමීඳු උත්ථානය ශ්‍රාවකයන්ට දන්වන අදහසින් සොහොන් ගෙයින් ඉවත්ව ගියහ.

දෙවන විෂය : කිතු සමීඳුන් අතරමගදී ඔවුනට දර්ශනය වී මෙසේ ආචාර කරයි. “සෙත් වේවා” ඔවුහු එතුමන් පා වැළඳ ගනිමින් නමස්කාර කරති.

තෙවන විෂය : එතුමා ඔවුනට මෙසේ පවසයි. “බිය නොවන්න. මාගේ සහෝදරයන් වෙතට ගොස් ඔවුන්ට

ගලිලය බලා යන්නට කියන්න. එහිදී ඔවුන් මා දකිනු ඇත.”

302 සිව්වන දර්ශනය වීම
ශු ලුක් 24: 9-12, 33-34, ශු ජුවාම් 20: 1-10

පළමු විෂය : ක්‍රිස්තු තුමා උත්ථානය වුණු බව ස්ත්‍රීන්ගෙන් දැන ගත් ජේදුරු නැගිට වහා සොහොන්ගෙය වෙත දිව යයි.

දෙවන විෂය : සොහොන්ගෙයට ඇතුල් වන ඔහු කිතු සමිදුන්ගේ දේහය ඔතා තිබූ රෙදිකඩ හැර අන් කිසිවක් නොදකී.

තෙවන විෂය : ජේදුරු මේවා ගැන කල්පනා කරමින් සිටින අතර ක්‍රිස්තු තුමන් ඔහුට දර්ශනය වෙයි. එහෙයින් ප්‍රේරිතයෝ මෙසේ කීහ. “ස්වාමීන් වහන්සේ ඒකාන්තයෙන්ම නැගිට සිටින සේක. සීමොන් හටද පෙනුනු සේක.”

303 පස්වන දර්ශනය වීම
ශු ලුක් 24:13-35

පළමු විෂය : ක්‍රිස්තු තුමන් පිලිබදව කතා කරමින් එම්මාවුස් ග්‍රාමයට ගමන් ගනිමින් සිටි ශ්‍රාවකයන්ට එතුමා දැකීන ය වෙයි.

දෙවන විෂය : ක්‍රිස්තු තුමන් මරණයට පත්ව නැවත උත්ථානයවීමට තිබූ බව ශුද්ධ ලියවිල්ල ඇසුරෙන් පෙන්වා දෙමින් එතුමා ඔවුන්ට දොස් පවරයි. “බුද්ධි හින වූ ද, දිවැසි වරයන් පැවසූ සියල්ල ඇදැහීමට මැලි වූ ද තැනැත්තෙහි ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ ඒ දුක්විද ඉක්බිති ස්වකීය තේජශ්‍රියට පැමිණිය යුතුව තිබුණා නොවේද?”

තෙවන විෂය : ඔවුන්ගේ ඉල්ලීම පිට ඔවුන් සමඟ නවාතැන් ගන්නා එකුමා, පූජය කඩා ඔවුනට බෙදා දීමෙන් පසුව අතුරුදහන් වේ. ඔවුහු ආපසු යමින් තමන් එකුමන් පූජ කැඩීමේ දී හඳුනාගත් සැටි ශ්‍රාවකයන්ට විස්තර කරති.

304 සයවන දර්ශනය වීම
ශු ජුචාම් 20:19-22

පළමු විෂය : තෝමස් හැර සෙසු ප්‍රේරිතයෝ ජුදෙව්වරුන්ට බියෙන් එක් තැනකට රැස්ව සිටිති.

දෙවන විෂය : දොරගුළු ලා තිබියදීම එකුමා ඔවුන් අතරට පැමිණෙයි. “ඔබට ශාන්තිය වේවායි” පතයි.

තෙවන විෂය : එකුමා ඔවුන්ට ශුද්ධාත්මයාණන් දනය කරමින් මෙසේ පවසයි. “ශුද්ධාත්මයාණන් පිළිගන්න. ඔබ යමෙකුගේ පව් කමා කරන්නහුද, ඒවා ඔවුනට කමා කරනු ලැබේ.”

305 සත්වන දර්ශනය වීම
ශු ජුචාම් 20:24-29

පළමු විෂය : ඉහත කී දර්ශනය වූ අවස්ථාවේදී ඔවුන් අතර නොසිටි තෝමස් තමා විශ්වාස නොකරන බව කියයි. “මම දුටුවොත් මිස විශ්වාස නොකරමි”

දෙවන විෂය : අට දිනකට පසුව දොරගුළු ලා තිබෙන මොහොතක එකුමා ඔවුනට දර්ශනය වී තෝමස් අමතයි. “ඔබේ ඇඟිල්ල මෙහි බහා සත්‍යය දකින්න. අවිශ්වාස නොකර විශ්වාස කරන්න.”

තෙවන විෂය : තෝමස් විශ්වාස කරමින් මෙසේ පවසයි. “මාගේ ස්වාමීනි, මාගේ දෙවියනි.” ක්‍රිස්තු තුමා

ඔහුට මෙලෙස කියයි. “නුදුටු නමුත් අදහන්නෝ භාග්‍යවන්තයෝය.”

306 අටවන දර්ශනය වීම
ශු ජුවාමි 21:1-17

පළමු විෂය : ශ්‍රාවකයන් සත් දෙනෙකු මසුන් අල්ලන්නට යන නමුත් රාත්‍රිය මුළුල්ලේම ඔවුන්ට කිසිවක් නොලැබේ. ජේසුතුමන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි දූල හෙළෑ කල අසුවන මසුන් රාශිය නිසා දූල ඇදගන්නටවත් ඔවුන්ට නොහැකි වෙයි.

දෙවන විෂය : පෙළහර තුළින් එතුමන් හඳුනාගන්නා ජුවාමි ඒ බව පේදුරුට දන්වයි. “අන්න ඒ ස්වාමීන් වහන්සේය” එකනෙහිම පේදුරු දියට පැන කිතු තුමන් වෙත පිහිනා එයි.

තෙවන විෂය : ඔවුන්ට වැළඳීම පිණිස පුළුස්සන ලද මාළු සහ මී වදයක් දෙයි. තමන් වෙත ඇති ආදරය ගැන පේදුරුගෙන් තෙවරක් ප්‍රශ්න කරන එතුමා තම බැටළුවන් ඔහුට බාරකරයි. “මාගේ බැටළුවන් පෝෂණය කරන්න.”

307 නවවන දර්ශනය වීම
ශු මතෙව් 28:16-20

පළමු විෂය : සමීඳුන්ගේ ඉල්ලීම අනුව ශ්‍රාවකයෝ තාබෝර් කන්දට යති.

දෙවන විෂය : කිතුතුමන් ඔවුන්ට දර්ශනය වෙමින් මෙසේ පවසයි. “ස්වර්ගයෙහි ද, පොළොවෙහි ද, සියලු බලය මට පවරා දී තිබේ.”

තෙවන විෂය : ක්‍රිස්තු තුමා මුළු ලොවට දේශනා කිරීම පිණිස ඔවුන් මෙසේ යවයි. “එබැවින් ඔබ ගොස් සකල ජාතීන් ගෝලයන් කරන්න. පියාණන්ගේ ද, පුත්‍රයාණන්ගේ ද, ශුද්ධාත්මයාණන්ගේ ද, නාමයෙන් ඔවුන් බෞතීස්ම ස්නාපනය කරන්න.”

308 දසවන දර්ශනය වීම
1 කොරින්ති 15:6

“ඉන්පසු උන්වහන්සේ පන්සියකට වැඩි සහෝදර සමූහයකට එකවිටම දර්ශනය වූ සේක.”

309 එකොළොස්වන දර්ශනය වීම
1 කොරින්ති 15:7

“ඉන්පසු උන්වහන්සේ ජාකොබ්ට දර්ශනය වූ සේක.”

310 දොළොස්වන දර්ශනය වීම

මුනිවර බැතියට අනුව අරිමතියාවේ ජෝසප්ටද ජේසුතුමා දර්ශනය වෙයි.

311 දසතුන්වන දර්ශනය වීම
1 කොරින්ති 15:8

අහස් නැගීමෙන් පසුවද එතුමාණන් පාවුළුට දර්ශනය විය. “අවසාන වශයෙන් අකලට උපන්නකු වැනි මටද උන්වහන්සේ දර්ශනය වූ සේක” පාතාලයේ සිටි සුදුවර මුතුන්මිත්තන් හට ද එතුමාණන් ආත්මිකව දර්ශනය විය. ඔවුන් මුදහැර ශාරීරිකව උත්ථානය වූ පසු එතුමා ශ්‍රාවකයන්ට බොහෝ වර දර්ශනය වී ඔවුන්ට අනුශාසනා කළේය.

පළමු විෂය : කිතු සම්ඳුන් දින සතළිසක් මුළුල්ලේ බොහෝ සාධක සහ පෙළහර පාමින් ද, දේවරාජ්‍යය ගැන කියා දෙමින් ද ප්‍රේරිතයන් හට අනාවරණය වේ. ඉක්බිති එතුමා තමන් පොරොන්දු වූ ශුද්ධාත්මයාණන් ලබන තුරු ජේරුසලමේ නැවතී සිටීමට ඔවුනට අණ කරයි.

දෙවන විෂය : එතුමා ඔවුන් ඔලීව කන්දට කැඳවාගෙන ගොස් ඔවුන් බලා සිටියදීම ඔසවා ගනු ලැබ, වලාකුළකින් වැසී ඔවුනට නොපෙනී යයි.

තෙවන විෂය : ඔවුන් අහස දෙස බලා සිටියදීම සුර දූතයෝ ඔවුනට මෙසේ කියති : "ගලීලයේ වැසියනි, ඔබ අහස දෙස බලා සිටින්නේ කුමටද? ඔබ කෙරෙන් ඔසවා ගනු ලැබූ ජේසුස් වහන්සේ ස්වර්ගයට නගිනු දුටු සේම ආපසු ද වඩිනු ඇත."

(ඇතුළාන්ත බලපෑම් නිර්ණය කර ගැනීම සඳහා නිර්දේශ)

313 නොයෙකුත් බලපෑම් කරණ කොට ගෙන ඇතුළාන්තයෙහි හටගන්නා කැලඹීම් සහ වියවුල් යම් තරමින්වත් හඳුනාගෙන තේරුම් ගැනීම සඳහා මේ නිර්දේශ සපයා ඇත. යහපතේ බලපෑම් පිළිගැනීමට ද අයහපත් දේ ප්‍රතික්‍ෂේප කිරීමට ද අප යොමු කිරීම මේවාහි අරමුණ වේ.

පහත එන නිර්දේශ වඩාත් සුදුසු වන්නේ පළමු සතියටය.

314 පළමුවැන්න : බරපතළ පාපකර්ම සහ දුර්ගුණයන් හි ඇලී ගැලී සිටින්නන් තව දුරටත් ඒ තුළම රඳවා ගැනීමටත් දරුණු පාපකම්වලට උපක්‍රමශීලීව ඔවුන් යොමු කිරීමටත් සතුරා නිරතුරුව උත්සාහ දරයි. ඉඳුරන් පිහවීමෙන් අත් දකින වින්දනය තුළ ගත සිත වෙළා තැබීම උගේ ආක්‍රමණශීලී උපාය වේ.

එහෙත් යහපතේ දූතයා ඊට හාත්පසින්ම ප්‍රතිවිරුද්ධ පිළිවෙතක් අනුගමනය කරයි. හේ සඳවාරාත්මක ජීවිතයක අගය මවා පාමින් නිරන්තරයෙන්ම හෘදය සාක්‍ෂියට රිඳවා අසහනයට පත් කරයි.

315 දෙවැන්න : සිය පාපකර්මවලින් මිදීමට වෙර දරමින් දේව සේවයට කැප වී ඉමහත් ප්‍රගතියක් ලබන්නන් නොමග යැවීමට සතුරා ඉතා සියුම් ක්‍රියාමාර්ගයන් උපයෝගී කර ගනියි. එනම් අවිනිශ්චිත ගති පැවතුම් මුල් වූ දැඩි ව්‍යාකූලත්වය හා මානසික අසහනය ද කළකිරීම් හා නානාවිධ චිත්ත බාධක ද මවා පාමින් ඔවුන්ගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තිය අඩපණ කිරීමට උග්‍ර වෑයම් කරයි.

යහපත් දූතයා මෙබන්දන් තුළ ධෛර්යය, ශක්තිය, ප්‍රමෝදනය, කඳුළු, යහපත් අදහස් සහ ශාන්තභාවය ඇතිකරවයි. ඔවුන්ගේ යහපත් ඉදිරිමග හෙළි පෙනෙළි කරමින් බාධක සියල්ල ඉවත් කරයි.

316 කෙවැන්න : ආත්මික ප්‍රමෝදනය යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ ආත්මයක් තුළ තම මැවුම්කාර සම්ඳුන් කෙරෙහි ඉමහත් ප්‍රේමයක් දල්වන අභ්‍යන්තර බලපෑමකි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ මැවුම්කරුටම මිස මිහිපිට කිසිම මැවිල්ලකට ප්‍රේම කිරීමට ඔහු/ඇය මැලිවීමයි.

එසේම සම්ඳු පෙමට ආත්මය යොමු කරන කඳුළු හෙළීමකදී ද මෙම ප්‍රමෝදනය අත්දකින්නට පිළිවන. මෙකී කඳුළු හෙළීමට අවස්ථා වියහැක්කේ සිය පාපයනට ඇති පසුතැවිල්ල හෝ කිතු සම්ඳුන්ගේ දුක්ඛ ප්‍රාප්තිය ගැන නැඟෙන සිතිවිල්ලක් හෝ එතුමන්ගේ සේවයට හා ප්‍රශංසනයට තුඩුදෙන කරුණක්ය.

මීට අමතරව ප්‍රමෝදනය යන්නෙන් බලාපොරොත්තුව, විශ්වාසය සහ දයාවේ සෑම වර්ධනයක් ද, වඩා උතුම් දේ සහ විමුක්තිය වෙත අප කැඳවන හා ඇළුම් කරවන සෑම අභ්‍යන්තර සොම්නසක් ද හැඳින්විය හැක. මෙලෙස මැවුම්කාර සම්ඳුන් තුළ එක්සිත් බවකින් ජීවත් විය හැකි ශාන්තිය අප තුළ ඇති කෙරේ.

317 සිව්වැන්න : ආත්ම විෂාදනය (මලානික) යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ තුන්වන නිර්දේශයේ විස්තර කෙරෙන දෑට හාත්පසින්ම ප්‍රතිකූල ස්වාභාවයයි. උදහරණ : ඇතුළාන්ත ඔළුමොට්ටලකම, කලබලකාරී තත්ත්වය, අධිම සහ භෞමික දෑ කෙරෙහි ඇල්ම, සහ දුර්පරීක්ෂාවන් නිසා ඇතිවන නොසන්සුන් බව, ආදී අභ්‍යන්තර කැලඹීමිය. මේවා විශ්වාසය හිනකමටද බලාපොරොත්තු සහ දයා රහිත බවටද කෙනෙකු යොමු

කරයි. උදාසීන ඇල්මැරුණු ගති පැවැතුම් සමග අසහනය ඇතිකරයි. අවසානයේදී මැවුම්කාර සම්දුන්ගෙන් වෙන් වූ පැවැත්මකට කෙනෙකු යොමු කරයි.

ආත්මික ප්‍රමෝදනය සහ විෂාදනය පරස්පර විරෝධී වන්නා සේම ඒ ඒ අවස්ථා වලදී හට ගන්නා සිතිවිලි ද එකිනෙකාට ප්‍රතිවිරුද්ධ වේ.

318 පස්වැන්න : විෂාදනය අත්දකින අවස්ථාවන්හි තීරණ වෙනස් කිරීමෙන් වළකින්න. ප්‍රමෝදිත අවස්ථාවන්හි ගත් තීරණ හා අධීෂ්ඨාන තුළ විෂාදිත අවස්ථාවකදී වුවද ස්ථිරව සිටින්න. ප්‍රමෝදිත අවස්ථාවන්හි උපදෙස් දෙමින් අප මෙහෙයවන්නේ යහපතේ දූතයාය. එමෙන්ම අසහනකාරී අවධියේ අප පොළඹවන්නේ නපුරේ දූතයාය. උගේ උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් අපට කිසිසේත් නිසි තීරණයකට එළැඹිය නොහැක.

319 සයවැන්න : අප කලින් ගත් තීරණ විෂාදිත සමයකදී වෙනස් නොකළ යුතු වුවද, විෂාදනයට එරෙහිව ප්‍රබල වෙනස්කම් ඇතිකර ගැනීම බොහෝ ඵල දායකය. මෙවැනි වෙනස් කිරීම් නම් යාවිඤාචෙහි සහ භාවනාවෙහි වඩාත් නිරතවීම, වඩාත් උනන්දුවෙන් ආත්ම සෝදිසියෙහි යෙදීම, උචිත තපස් ක්‍රියාවන්හි යෙදීම ආදියයි.

320 සත්වැන්න : විෂාදිත සමයකදී තමන් පරීක්ෂාකර බලනු වස් තමාගේ බලශක්තියෙන් පමණක් යැපෙන්නට සම්දුන් තමාට ඉඩහැර ඇතැයි සිතා ගන්න. සතුරාගේ කැළඹීම් සහ පෙළඹීම් වලට විරෝධය පාමින් තමාගේ ලැදි බව ඔප්පු කරන්න. අපට හරිහැටි පැහැදිලිව නොපෙනුනත් සෑම විටම අපගේ උදව්ව සදහාම වෙන්ව ඇති දේව හස්තයේ පිහිටෙන් අපට මෙය කළ

හැක. ඒ මන්ද යත්, සම්පූර්ණ අධික ජීවලිත කම මහත් ආදරය සහ බහුල වරප්‍රසාදය අපගෙන් කාලීනව ඇත් කළද අපගේ සදාතන ගැළවීමට සැහෙන තරම් උදව් සපයන්නේය.

321 අටවැන්න : තවද විෂාදිත කෙනෙකු තමා ගැනම මහත් ඉවසීමකින් ක්‍රියා කළයුතු වේ. මෙලෙස හැසිරීම තමා විදින පීඩාවලට ඔබින ප්‍රතිරෝධය වේ. මේ කාලය තුළදී ප්‍රමෝදනය මතු පැමිණෙන බව අමතක නොකරන්න. සයවන නිර්දේශයේ යෝජිත පියවරයන්හි උත්සාහවන්තව යෙදීමෙන් විෂාදනය දුරු කරගත හැක.

322 නවවැන්න : ආත්මික විෂාදනයට ප්‍රධාන හේතු සාධක තුනකි.

1 අපගේ උනන්දුව ඇල්මැරී, අප අලසව ආත්මික අභ්‍යාසයන් නොසලකා හැරීම. අපේම වරදින් අපි ප්‍රමෝදනය ඇත්කර ගනිමු.

2 අපගේ ආත්මික අගය සහ ප්‍රගතිය පරීක්ෂා කිරීමට ද ප්‍රමෝදනය හා දේව වරප්‍රසාද නැමැති ප්‍රතිලාභ ගැන නොතකා කොපමණ දුරට දේව සේවයේ නියැලීමට අපට හැකියාව ඇද්ද යනු මැන බැලීමටය.

3 යථාර්ථය හඳුනා ගැනීමට හා සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීමට විෂාදනය අපට උදව් වෙයි. එම සත්‍යය නම් : විපුල බැතිය, ඉමහත් ආදරය, කඳුළු හෙළීම, හෝ වෙනත් ආත්මික ප්‍රමෝදනයක් අපට ස්වෝත්සාහයෙන් ලබා ගැනීමටත් පවත්වාගෙන යාමටත් නොහැකිය. මේ සැම දෙව් සම්පූර්ණයෙන් තිලිණ සහ වරප්‍රසාදයන්ය. තවද විෂාදනය අත් කෙනකුගේ නිවසේ කුඩු තැනීමෙන් අප වළකාලයි. උඩඟුවෙන් සහ අභිමානයෙන් හිස උදුම්මාගෙන බැතියේ හා ප්‍රමෝදනයේ අනෙකුත්

අංගයන් අපටම ආවේණික වූ දෑ ලෙස ගණන් ගැනීමෙන් අප වළක්වාලයි.

323 දසවැන්න : ප්‍රමෝදිත අවධියක සිටින්නා මතු පැමිණිය හැකි විෂාදනය ගැන සිතා එවැනි මොහොතකට මුහුණ දීම සඳහා තමා ශක්තිමත් කරගැනීම වටී.

324 එකොළොස්වැන්න : ප්‍රමෝදනයෙහි පසුවන තැනැත්තා හැකිතරම් නිහතමානීව, බැහැපත්ව වරප්‍රසාදයත්, ප්‍රමෝදයත් නොතිබුණි නම් තමා තුළ ඇති අගය හෝ වැදගත්කම හෝ කුමක්දැයි සමාලෝචනය කිරීම යෝග්‍යය.

විෂාදිත තැනැත්තා ද එලෙසම අප මැවුම්කාර සම්පූර්ණයෙන් ශක්තිය ලබමින් තමනට සපයා දී ඇති වරප්‍රසාදයේ අනුභවයින් සියලු සතුරු බලවේගයන්ට එරෙහිව ක්‍රියා කළහැකි බව මෙනෙහි කළ යුතුයි.

325 දොළොස්වැන්න : නපුරේ දූතයා අධික ලෙස සුරතල් කරන ලද දරුවෙකු වැනිය. එබඳු අවස්ථාවකදී කෙනෙක් තදින් ක්‍රියා කරන්ද දරුවා සිය පෙරළිකාර ගතිය අත්හැර දමයි. එහෙත් දරුවාගේ කැමැත්තට සුළු පමණින් හෝ ඉඩ දෙන්නේ නම් අනුකම්පා රහිතව අඩි හස්පමින්, හඬමින් හෝ බොරු ළෙන්ගතු කමක් පාමින් හෝ තමන් රිසි දේ ලබා ගැනීමට පෙළඹේ. ආත්මික වෑයමෙහි නිරත වන්නකු සතුරාගේ පරීක්ෂාවන්ට නිරන්තරයෙන්ම විරුද්ධව අප්‍රතිහත ධෛර්යයෙන් දැඩිව සිටින කල උභ්‍ය පුරුදුව සිටින්නේ දුබලව දිරි සිඳි තම පරීක්ෂාවන්ද සමග පලායාමට ය. එහෙත් පරීක්ෂාවන් මධ්‍යයේ කෙනෙකු බියගුල්ලකු සේ පසුබසින විට නපුරේ දූතයා බියකරු වනමාගයෙකු සේ ඉතාමත් කෲර ලෙස ක්‍රියා කරයි.

326 දසකුන්වැන්න : තවද සතුරා තම කපටිකම හෙළිවන තුරු ආදරවන්තයකුගේ මුළාවෙන් සැඟවී සිටින්නට තැත්කරයි. එවැනි දුර්ජනයෙක් අධම චේතනාවෙන් කතාකරමින් යහපත් පියෙකුගේ දියණිය හෝ යහපත් සැමියෙකුගේ බිරිය නොමග යවන්නට උත්සාහ කරයි. ඒ ඇරත් තම වදන් සහ ඇවිටිලි රහසේ තබාගන්නා ලෙස ඉල්ලා සිටියි. එහෙත් ඇය තම පියාට හෝ සැමියාට මෙම ප්‍රයෝගකාර වචන සහ දුෂ්ට සැලසුම් හෙළිදරව් කළොත් එය උගේ මහත් අප්‍රසාදයට හේතු වේ. ඒ තම සැලැස්ම සාර්ථක කර ගැනීමට නොහැකි බව උඟට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන බැවිනි. ඒ හා සමාන අයුරින් මිනිසියාවේ සතුරා අවංක පුද්ගලයෙකු වෙත තම ප්‍රයෝගයන් සහ පෙළඹීම් ඉදිරිපත් කරන විට ඒවා රහසේම පිළිගනු සහ රැකගනු ලබනු ඇතැයි උඟ බලාපොරොත්තු වේ. එහෙත් ඔහු සතුරාගේ රැවටිලි සහ දුෂ්ටකම හඳුනන, දේව භක්තික තැනැත්තෙකුට හෝ පූජකයෙකුට ඒවා හෙළි කරන්නම්, උඟ මහත් සේ කන්නස්සලට පත්වනු ඇත. තම කපටිකම හෙළි වූ නිසා තම ද්වේෂ සහගත අදහස තව දුරටත් ගෙන යා නොහැකි බව උඟට වැටහෙනවා ඇත.

327 දසසතරවැන්න : තම සතුරු ඉලක්කය අල්ලාගෙන කොල්ලකෑමට තනන යුධ හමුදා සෙන්පතියෙකු හා සමානවද සතුරා ක්‍රියාකරයි. හමුදාපතියකු හෝ අණදෙන්නෙකු හෝ පළමු කොට කඳවුරු බැඳ, සතුරු බලකොටුවේ ව්‍යුහය සහ ශක්තිය ගැන හොඳින් පරීක්ෂා කර බලා ඉන්පසු බලකොටුවේ දුර්වලම තැනට පහර දෙන්නේ යම් සේද, එසේම මිනිසියාවේ සතුරාද අපගේ දේවධර්ම පදනම් සහ සද්වාර ගුණදම් පරීක්ෂා කරමින් සෑම පැතිවලින්ම මාන බලයි. අපගේ සදහන විමුක්තිය පිළිබඳව අප දුර්වලම අවස්ථාවක් හෝ ක්‍ෂේත්‍රයක් හෝ දුටු විගස උඟ අපට පහර දෙමින් අප යටත් කරගැනීමට යත්න දරයි.

(දෙවන සතියට වඩාත් උචිත වන නිර්දේශ)

328 ආත්මික බලපෑම් වඩාත් අවධාරණය කර ගැනීම සඳහා නිර්දේශ

මේවා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ දෙවන සතිය සඳහාය

329 පළමුවැන්න : දෙවිඳුන් සහ සුරඳුනයන් කරන බලපෑම්වල ලක්ෂණය වන්නේ සතුරා විසින් ඇතිකර තිබිය හැකි කණගාටුව සහ කලබලකාරී ස්වභාවය පලවාහැර සැබෑ ආත්මික ආස්වාදයක් ඇතිකරදීමය.

සතුරු බලපෑම්වල ලක්ෂණය වන්නේ ඉවිෂා සහගත කර්ක විකර්ක ඉදිරිපත් කරමින් ද, සියුම් ප්‍රභේදයන් ගෙනහැර පාමින් ද, තොරක් නැතිව ඉදිරිපත් කරන මූලාවන් ද මගින් සතුටට සහ ආත්මික ප්‍රමෝදනයට එරෙහිව සටන් කිරීමයි.

330 දෙවැන්න : පූර්ව හේතුවක් රහිතව ආත්මය ප්‍රමෝදිත කළහැක්කේ දෙවිසමීඳුන්ට පමණි. තමන්ට ප්‍රේම කිරීමට පුද්ගලයකු යොමුවන ලෙස බලපෑම් ඇතිකරමින් ආත්මයකු තුළට ඇතුල්වන්නට හෝ ඉන් පිටවන්නට ඇති බලය මැවුම්කරුටම විශේෂ වූවකි. යම් කාරණාවක් හරිහැටි හඳුනාගැනීම හෝ තේරුම් ගැනීම හෝ ප්‍රමෝදනයක් ලැබීමට ඉවහල් වියහැක. මෙවැනි අවස්ථාවකදී ප්‍රමෝදනය සඳහා හේතු සාධක වන්නේ යම් කෙනෙකුගේ බුද්ධි මහිමය සහ අධිෂ්ඨාන ශක්තියයි. “පූච්චි හේතු රහිතව” යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ කිසිදු ආකාරයක මැදහත්වීමක් නොමැති බවයි.

331 තෙවැන්න : තම තමාගේ පරස්පර විරෝධී අරමුණු මුදුන්පත් කරගනු සඳහා යහපතේ දූතයාට සහ නපුරේ දූතයාට පූච්චි හේතුවක් ඇතිවිටෙකදී ආත්මයක් තුළ

ප්‍රමෝදනයක් ඇතිකිරීමට පිළිවන. යහපතේ දැනයා ක්‍රියා කරන්නේ ආත්මයක, ප්‍රගතිය, එනම් හොඳ තත්ත්වයක සිට වඩා යහපත් තත්ත්වයකට නංවාලීම සඳහාය. නපුරේ දැනයා අරමුණු කරගන්නේ ඊට ප්‍රතිකූල දැය. එනම් තමාගේ දුෂ්ටකමක් විනාශකාරී අදහස්වලටත් ආත්මය එකඟ කරගැනීමය.

332 සිව්වැන්න : නපුරේ දැනයා ආලෝකයේ දැනයාගේ වෙස් ගැනීමටද පුරුදුව සිටී. උඟ බැතිමත් ආත්මය ගන්නා මාර්ගය ඔස්සේම ගමන් ගනිමින් උඟ සමත් වන සැටියෙන් ක්‍රියාකරයි. පළමුවෙන්ම උඟ අවංක ආත්මයකට ප්‍රසන්න වන උතුම් සිතිවිලි යෝජනා කරයි. ඉන්පසු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් උඟට රිසි දැද ඇතුළුකර ගනිමින් උගේ කුට උපායනට සහ උප්පරවැටී වලට බැතිමත් ආත්මය ඇද ගැනීමට තැත්දරයි.

333 පස්වැන්න : අපගේ සිතිවිලි වැළ තියුණු ලෙස අවධානයකට ලක් කිරීම ඉතා වැදගත්ය. එහි මූල, මැද සහ අග යහපත් නම් අරමුණු කරගනු ලබන්නේත් හුදෙක්ම යහපත නම් එය යහපතේ දැනයාගේ ලකුණකි. එහෙත් සිතිවිලි වැළ කෙළවර වන්නේ නපුරෙන් හෝ අරමුණ වෙනස්වීමකින් හෝ මූලට වඩා අඩු යහපතකින් නම් එහි ඇදුරා වන්නේ නපුරේ දැනයාය. තවද මේ බලපෑම් නිසා ආත්මය දුබල වේ නම් උඟ ආත්මය නොසන්සුන් කර කරදර කර ආත්මය කලින් අත්විඳි සන්සුන් බව, ශාන්තිය සහ සාමය සොරා ගනී.

334 සයවැන්න : මිනිසියාවේ සතුරා උගේ සර්ප වල්ගයෙන් සහ උඟ අපව යොමුකරන නපුරු ඉලක්කයෙන් හඳුනාගත හැක. එවිට වාටුවෙන් උඟ අපට හඳුන්වාදුන් සිතිවිලි වැළ ඉතා සැලකිල්ලෙන් පරීක්ෂාකර බැලීම අපට බොහෝ ප්‍රයෝජනදායකය. එය පටන්ගත්තේ කෙසේද ? අවසානයේදී උගේ දුෂ්ට අරමුණ වෙත උඟ අප ගෙනාවේ කෙසේද ? සොයා

බලා උගේ ප්‍රයෝගයන් දැන හඳුනාගැනීමෙන් මින්මතු එවැනි උගුල්වලට අසුවීමෙන් අපට ප්‍රවේසම් විය හැක.

335 සත්වැන්න : යහපතේ දූතයා එක් යහපතක සිට වැඩි යහපතකට ගමන් ගන්නා ආත්මයකට බලපාන්නේ මුදු හත්තකට දිය බිඳුවක් ඇතුල් වන්නාසේ මාදු, සැහැල්ලු මිහිරි ලෙසින්ය. එවැන්නෙකුට නපුරේ දූතයා බලපාන්නේ ගලක් මතට වැටෙන දිය බිඳුවක් සේ කර්කශ, සෝෂාකාරී, කලබලකාරී ලෙසටය. එක් නපුරකින් අධික නපුරකට යන ආත්මයට දූතයන් බලපාන්නේ ඉහත කී ලෙසට ප්‍රතිවිරුද්ධ අයුරිනි. මීට හේතුව නම් ආත්මයේ සහ බලපාන දූතයාගේ වර්ත ස්වභාවයන්හි ඇති සමානත්වය හෝ අසමානත්වයයි. එය අසමාන නම් දූතයාගේ බලපෑම කැපී පෙනේ. එය අප අවධානයට හසු වේ. එය සමාන නම් තමාගේම නිවසට ඇතුළු වන තැනැත්තෙකු මෙන් ඉතා නිශ්ශබ්දව කරන බලපෑමකි.

336 අටවැන්න : ප්‍රමෝදනයට හේතුවක් නොමැති නම් එහි රැවටීමකට ඉඩක් නැත. මන්ද ඉහත කී පරිදි (330) එය පැමිණෙන්නේ දෙවිඳුන්ගෙනි. එහෙත් මෙවැනි ප්‍රමෝදනයක් ලබන්නා එම අනුභවය ඉතා සුපරීක්ෂාකාරීව සහ සාවධානව සොයා බැලිය යුතුය. ප්‍රමෝදනයේ අනුභවය අත්දුටු මොහොත ඊළඟ මොහොතෙන් වෙන්කර හඳුනාගැනීම ඉතා වැදගත්ය. ප්‍රමෝදනයට පසු කාලය තුළ අප අත්දකින්නේ ප්‍රමෝදනයම නොව එහි උණුසුම සහ එය සමග ලක් තිළිණ සහ ප්‍රතිපලයන්ය. මේ කාලයේදී අප ගන්නා පියවර තීරණය කෙරෙන්නේ අපගේම තේරුම් ගැනීමේ සහ අධිෂ්ඨාන ශක්තියේ රටාවන් හෝ යහපතේ හා නපුරේ දූතයන්ගේ බලපෑම හෝ කරණකොටගෙනය. එම තීරණයන් දෙවිඳුන්ගෙන්ම නික්මෙන ප්‍රබෝධනයන් ලෙස බාර ගැනීමෙන් අප මුද්‍රා විය හැක. ඒ නිසා එම

පියවරයන් පිළිගැනීමටත්, ක්‍රියාවට නැගීමටත් යුහුසුලු නොවී වැඩිදුර විභාගකර බැලීම වඩාත් යෝග්‍යය.

337 දන් දීමේදී පහත දැක්වෙන උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

338 පළමුවැන්න : තමා දනය කරන්නට අදහස් කරන්නේ තම නැයින්ට හෝ මිතුරන්ට හෝ හිතවතුන්ට නම් කරුණු සතරක් ගැන අවදිව සිටින්න. මේවායින් කොටසක් පෙර කී (184-187) තීරණ ගැනීමේ මාතෘකාව යටතේ සඳහන් කරන ලදී.

පළමු කොට දන්දීම සඳහා තමා පොළඹවන ආදරය ඉහළින් එනම් දෙවිඳුන්ගෙන් නික්මෙන්නක්ම බව තහවුරු කරගත යුතුය. ඒ ඒ පුද්ගලයින්ට වැඩියෙන් හෝ අඩුවෙන් හෝ තමා දක්වන ආදරය දෙවිඳුන් උදෙසා බව තමාට මුල සිටම ප්‍රත්‍යක්ෂ විය යුතුය. ඔවුන්ට දක්වන ආදරයට ඇති හේතු අතර දේවාදරය ඉස්මතුව පෙනෙන්නට ඕනෑය.

339 දෙවැන්න : කිසිදු නොදුටු නොදන්නා කෙනෙකු සිතින් මවා ගන්න. ඔහුට ඔහුගේ ජීවිතයේ සහ සේවයේ සියලු පරිපූර්ණත්වය තමන් පතන බව මතක තබා ගන්න. දෙවිඳුන්ගේ වැඩි මහිමයට ද සිය පූර්ණත්වයට ද තුඩුදෙන අයුරින් දන්දීම සඳහා කුමන ප්‍රමිතියක් ඔහු භාවිතා කළොත් යහපත්දැයි සලකා බලන්න. ඒ අයුරින්ම ක්‍රියා කරමින් තමා අනෙක් තැනැත්තාට උචිත යැයි සිතන ප්‍රමිතිය තමාම භාවිතා කරන්න.

340 තෙවැන්න : තමා මරණාසන්නව සිටින්නේයැයි සිතා පරිපාලන කටයුතු අවසන් කිරීමේදී කුමන ප්‍රමිතියක් භාවිතා කළේ නම් යහපතැයි තමාට ඒ මොහොතේ හැඟෙනු ඇත්ද, එයම තමාගේ දන්දීමේදී අනුගමනය කරන්න.

341 සිව්වැන්න : තමාගේ විනිශ්චය දිනට තමා මුහුණ දෙන්නේ කෙසේදැයි සිතීන් මවාගන්න. තමාගේ නිල සේවයේ හෝ දූත කාර්යයේ හෝ යුතුකම් කුමන අයුරින් ඉටු කළේ නම් වඩා යහපතැයි තමාට එදින හැඟෙනු ඇත්ද, ඒ අයුරින් වර්තමානයේ ක්‍රියා කරන්න.

342 පස්වැන්න : තමා දන්දීමට පතන අය කෙරෙහි ඇති ඇල්ම නිසා කිසියම් බැඳීමක් ඇතැයි හැඟෙන්නේද, එසේ නම් කල්වේලා ගෙන ඉහත සඳහන් කරුණු සතර (184-187) ඔස්සේ සිතා බලන්න. ඒ අනුව තමාගේ නොහික්මුණු ඇල්මෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වනතුරු දන්දීමෙන් වළකින්න.

343 සයවැන්න : දන්දීමේ දූත කාර්යයට දෙවි සම්ඳුන් තමා කැඳවන්නේ නම් ඒ සඳහා දේපළ, බඩු බාහිරාදිය බාර ගැනීමෙහි කිසිදු වරදක් නැත. එහෙත් ඒවා තමාගේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා පමණට වැඩියෙන් යොදාගන්නේ නම් එය වැරදි සහගත වේ. ඒ නිසා තමා ඉහත සඳහන් (338-342) උපදෙස් අනුව තම ජීවිතය හැඩගස්වා ගන්නේ නම් යහපතී.

344 සත්වැන්න : මේතාක් දක්වා ඇති හේතු සහ තවත් බොහෝ හේතූන් නිසා අප පෞද්ගලික ජීවිතය සහ ගෘහස්ත අවශ්‍යතාවයන් පිළියෙළ කරගැනීමේදී, වියදම් කපා හැරීම තුළට හුරුය.

අප මෙසේ කරන තරමට අප නායක පූජකයාණන්ද, අප මූර්තිය සහ මිතියද වන කිතු සම්ඳුන් හට වඩාත් අනුරූපී වමු. මේ අදහසම අනුගමනය කරමින් ශු අගස්තීනු කුමාද සහභාගී වූ තෙවන කාර්තේජ මන්ත්‍රණ සභාව රදගුරුවරුන්ගේ දේපළ බඩු බාහිරාදිය ඉතා වාමි, දිළිඳු බවක් දරිය යුතු බව නිර්දේශ කළේය. එම නිර්දේශය සභාව තුළ සෑම ජීවිත රටාවකටම ගැලපෙන අයුරින් සකස් කරගත යුතු වේ. උද්‍යුරණයක් වශයෙන්

ජුවකිනු සහ ආනා සුදුවරයින්ගේ ආදර්ශය ගන්න. ඔවුහු තමන් සතු දේ තුන් කොටසකට බෙද එකක් දිළිඳුන්ට ද, එකක් දේව මාලිගයේ සේවාව සඳහා ද ඉතිරිය තම පවුලේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා ද යොදා ගන්න.

345 විවිකිච්චාවන් සහ අප සතුරන්ගේ ප්‍රයෝගයන් වටහාගෙන තේරුම් ගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන විස්තර ප්‍රයෝජනවත් වේ.

346 පළමුවැන්න : විවිකිච්චාව යන්නෙන් අප බොහෝ විට හඳුන්වන්නේ අපගේම විචාර බුද්ධිය සහ මනාපයෙන් පැන නගින අසහනකාරී අවස්ථාවකටය. උදා : පවිටු නොවන ක්‍රියාවක් පාපයක් සේ හුවා දැක්වීම. කුරුසියක හැඩයට පතිත වූ පිදුරු ගස් කෙනෙකුට අහම්බෙන් පැගුණි යයි සිතන්න. ඔහු තම ක්‍රියාව පාපයක් ලෙස සලකා තමා පාපයක් කළ සැටියට නිගමනය කරයි. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙය වැරදි නිගමනයක් මිස විවිකිච්චාවක් නොවේ.

347 දෙවැන්න : එම කුරුසිය පැගුණාට පසුව නැතහොත් ඒ හා සමාන දෙයක් සිතින් හෝ වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් හෝ කළ පසු තමා පවි කළේ යයි බාහිරයෙන් සිතිවිල්ලක් ඇතුළු වෙයි. එහෙත් තමාගේ අභ්‍යන්තර හැඟීම වන්නේ තමා පවි නොකළ බවයි. මේ අවස්ථාව තම සිතට කරදරයක් වේ. මොහොතකින් තමා සැක කරයි, මොහොතකින් නොසැළී සිටී. සැබෑ විවිකිච්චාව නම් මෙයයි. මෙය සතුරාගේ ප්‍රයෝගයකි.

348 තෙවැන්න : පළමුවැන්නේ සඳහන් වූ සැකය වැරදි නිගමනයක් නිසා අප එය ප්‍රතික්‍ෂේප කළ යුතුය. එහෙත් දෙවැන්නෙහි විස්තර වූ විවිකිච්චාව ආත්මික අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන තැනැත්තෙකුට සීමිත කාල පරිච්ඡේදයක් තුළදී ප්‍රයෝජනදයක විය හැක. ඒ මන්ද

යන් එය අප නිදෙස් කර පිරිසිදු කරයි. පාපයේ ඡායාවෙන් පවා අප ඇත්කරයි. මේ බව "වරදක් නොමැති තැන පවා වරද දැකීමට යහපත් අය පුරුදුව සිටිත්" යන ග්‍රෙගරි කුමාගේ සිද්ධාන්තයෙන් සනාථ වේ.

349 සිව්වැන්න : අපේ හෘදය සාක්ෂිය සාවද්‍යද නැතහොත් සුකුමාරද කියා සතුරා අවධාරණය කරයි. එය සුකුමාර නම් සුකුමාර බවේ අන්තයටම ගෙන ගොස් එයට කරදර පමුණුවා අවසානයේදී එය නිෂ්ප්‍රභා කිරීමට උභ්‍යතාත් කරයි. උදා : කෙනෙක් කිසිදු පාපයකට, බරපතළ හෝ සුළු හෝ පාපී සෙවණැල්ලක් ඇති දෙයට නොනැමෙන්නේ යයි සිතමු. සතුරා එවැන්නෙකු කිසියම් පාපයක් හෝ වැදගත් කමක් නොමැති වචනයක් හෝ සිතිවිල්ලක් පාපයකැයි නිගමනය කිරීමට පොළඹවයි. සාවද්‍ය හෘදය සාක්ෂියක් වඩාත් දුරාවාරවත් කිරීම සතුරාගේ අරමුණයි. උදා : සුළු පාප ගැන එතරම් ගැම්මක් නොදක්වන කෙනෙකු තුළ බරපතළ පාපය ගැන තැකීමක් තිබෙනවා යයි සිතමු. සතුරාගේ ප්‍රයෝගය වන්නේ ඔහු බරපතළ පාපය කෙරෙහි දක්වන තැකීමද කෙමෙන් කෙමෙන් අඩු කර අවසානයේදී එය ශුන්‍ය කර දැමීමය.

350 පස්වැන්න : ධාර්මික ජීවිතයෙහි ප්‍රගතියක් පවත කෙනෙක් සතුරාගේ වැඩපිළිවෙළට ප්‍රතිකූල ක්‍රියා මාර්ගයක් ගත යුතුය. උභ්‍යතා අප අස්ථිර බවට පත්කරන්නට තැත් දරන්නේ නම් අප වඩාත් සංවේදීව ක්‍රියා කළ යුතුය. සුකුමාර බවේ අන්තය වෙත උභ්‍යතා අප පොළඹවන්නේ නම් අපගේ අවධාරණ ශක්තිය දියුණු කර ගනිමින් හොඳ නරක පිළිබඳව ස්ථාවරයක පිහිටා සිටීමට යත්න දැරිය යුතුය. එමඟින් අපට පිරිපුන් සාමය ආස්වාදනය කළ හැක.

351 සයවැන්න : සමහර විට ශු සභාවේ හෝ ශ්‍රේෂ්ඨයන්ගේ මතය අනුව දෙවිදුන්ගේ වැඩි මහිමයට

තුඩුදෙන යමක් කීමට හෝ කිරීමට යම් බැතිමතෙකු තුළ ආශාවක් හටගත හැක. නමුත් ඒ ආශාවට මුල් වූ හේතුව සැගවුණු අහංකාර කමකැයි අඟවමින් ඉන් වැළකිය යුතු බව දක්වමින් බාහිරයෙන් ඔහු වෙත එන සිතුවිල්ලකි, පරීක්ෂාවකි. මෙවන් අවස්ථාවකදී මැවුම්කාර දෙවිඳුන් දෙස අප සිත් ඔසවා බලා එම ක්‍රියාව එතුමන් හට වැඩදැයි ලෙස හෝ අවැඩදැයි නොවන ලෙස හෝ පෙනී යත් නම් පරීක්ෂාවට එදිරිව ක්‍රියා කළ යුතුවේ. අපද ශුඬවූ බර්තෘඩ් තුමා සමඟ මෙසේ කීව යුතුය. “මා තොප මුල් කර ගෙන ආරම්භ නොකෙළෙමි. තොප මුල් කර ගෙනද නොනවතිමි.”

**ශුඬවූ සභාවේ ඉගැන්වීම අනුව සිතා බැලීම,
නිගමනය කිරීම සහ සංවේදී වීම
සඳහා උපදෙස්**

352 සංග්‍රාමික සභාවේ සාමාජිකයන් වශයෙන් අප දැරිය යුතු ආකල්ප ජනිත කරගනු වස් පහත සඳහන් උපදෙස් සපයා ඇත.

353 පළමු වැන්න : කිතු සම්දුන්ගේ සැබෑ පතිනිය වන්නේ ශාසන පදවිය සහිත සභා මාතාවයි. එබැවින් ඇයට කීකරු වනු වස් අප විචාර බුද්ධිය පසෙක තබා විවෘතව ද සුදනම්ව ද සිටීම යෝග්‍යය.

354 දෙවැන්න : සභා නියමය පරිදි නිසි සම්භාවයෙන් යුතුව වසරකට වරක් පූජකතුමකු හට පාපොච්චාරණය කර දිව්‍ය සත්ප්‍රසාදය ලබා ගැනීම ප්‍රශංසනීයය. මෙය මසකට හෝ සතියකට හෝ වරක් ලබා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය.

355 තෙවැන්න : දිව්‍ය පූජාවට, ගායනයට, තෙහිලි ගීයනට සහ දේවස්ථාන තුළ හෝ පිටත පැවැත්වෙන දීඝී යැදුම්වලට නිතර සහභාගි වීම ප්‍රශංසනීයය. නියමිත

වේලාවන්හි කෙරෙන නිල යැදුමට සහ අනෙකුත් යැදුම්වලට සහභාගි වීමද එසේ ප්‍රයෝජනදායකය.

356 සිව්වැන්න : පැවිදි මගද කන්‍යාභාවය සහ සංයමයද දැඩි සේ ප්‍රශංසනීයය. විවාහ දිවියද ප්‍රශංසනීය නමුත් පෙර කී දෑ තරම් උතුම් නොවේ.

357 පස්වැන්න : වේදභාරයන් වන කීකරුකම දිළිඳුකම සහ වෘතශුද්ධිය පිළිපැදීම හා අවැසි පමණට වැඩියෙන් පුද්ගලික ධර්ම පාරමිතාවට ඉවහල්වන අනෙකුත් භාරයන්ද ප්‍රශංසනීයය. භාරයන් අප යොමු කරන්නේ සුවිශේෂිත පාරමිතාවන් වෙතට මිස ඒවායින් ඉවතට නොවේ. එබැවින් වෙළඳ ලොවට හෝ ගිහිගෙට හෝ පිවිසීම වැනි කාර්යයන් සඳහා අප පොරොන්දු දෙන්නේ නැත.

358 සයවැන්න : ශුද්ධ ධාතුන්ට උපහාර දක්වීමද විශේෂ ඵල අනුබද්ධිත දෙව් මැදුරු බැහැ දැකීමද, වන්දනා ගමන්ද, කුරුස යුද්ධ වැනි ශ්‍රම පූජාවන් ද ජයන්ති මංගල්‍යයන් ද, පහන් පූජාවන් ද, කුසලදායකය, ප්‍රශංසනීයය.

359 සත්වැන්න : චතාරික සමයෙහි ද, කාල සතරේ විශේෂ දිනයන්හි ද ප්‍රධාන මංගල්‍යයන්ට පෙර දිනයන්හි ද, සිකුරාද සහ සෙනසුරාදවන්හි පිළිපැදීමට නියමිත නිරාහාර ශීලය සහ මාංස වර්ජනය ඇතුලු ශාරීරික සහ ඇතුළාන්ත තපස් ක්‍රියා ප්‍රශංසනීයය.

360 අටවැන්න : දේවස්ථාන ගොඩනැගිලි සහ ඒවා අලංකාර කිරීම ද, ප්‍රතිමා සහ චිත්‍රවල නිරූපනය කෙරෙන දෑ අනුව ඒවාට ගරුකිරීම ද ප්‍රශංසනීයය.

361 නවවැන්න : සභාවේ ආඥා ප්‍රශංසනීයය. ඒවා හෙළා නොදැක ආරක්ෂා කිරීමට අප නිතර සුදනම්ව

සිටිය යුතුය. තවද (354- 360) ඡේදයන්හි දැක්වෙන කරුණු එලෙසින්ම පිළිගෙන ඒවායින් පල ලබන්නට අප ඉදිරිපත් විය යුතුය.

362 දසවැන්න : එමෙන්ම අප ශ්‍රේෂ්ඨයන්ගේ නියෝගයන් උපදෙස් සහ ක්‍රියාදාමයන්ට විරුද්ධව කථාකිරීමට වඩා ඒවා අනුමත කිරීමට අප සූදනම්ව සිටිය යුතුය. සමහර අවස්ථාවන්හි ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන් ප්‍රශංසනීය නොවුවද ඒවා ගැන ප්‍රසිද්ධියේ දේශනා කිරීම හෝ කතාකිරීම හෝ අවාද්‍රව්‍යයටත් අන් අයගේ වැටීමටත් හේතු විය හැක. තවද සාමාන්‍ය ජනයා තම නායකයන් කෙරෙහි කලකිරීමට පත්විය හැක. එබැවින් සභා ශ්‍රේෂ්ඨයන්ගේ අඩුලුහුඬුකම් ගැන පියවර ගත හැකි අයට පමණක් ඒවා ගැන දන්වා සිටීම යහපතී.

363 එකොළොස්වැන්න : ප්‍රත්‍යක්‍ෂවාදී සහ තර්කානුසාරී දේවධම් ශ්‍රාස්ත්‍රයන් අප අගය කළ යුතුය. එක් අතකින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂවාදීන් වන ශුද්ධවර ජෙරෝම්, අගුස්තීනු සහ ග්‍රිගෝරි යන ධර්මාචාරීහු සියල්ලෙහිදී දෙවි සම්පූර්ණව ප්‍රේම කරමින් සේවය කරන්නට අප උනන්දු කරවති. අනෙක් අතින් තර්කානුසාරීන් වන ශුද්ධවර තෝමස් සහ බොනවැන්කුර් යන ධර්මාචාරීහු කලට ඔබ්බෙන් ලෙස සද ගැලවීමට අවැසි දෑ පහදා දී වැරදි මත සහ තර්ක අනාවරණය කරති. වඩාත් නූතන යුගයකට අයත් මොවුන්ට ශුද්ධ ලියවිල්ල සහ ප්‍රත්‍යක්‍ෂවාදී ධර්මචාරීන් වඩාත් පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට අවස්ථාව ලැබිණ. එපමණක්ද නොව දේව අනුග්‍රහයේ එළිය ලත් ඔවුහු ජගත් සමුළුවල ද සසුන් නීතිවල ද සභා මාතාවගේ නියෝගවල ද පිහිට ලැබූහ.

364 දොළොස්වැන්න : තවමත් ජීවතුන් අතර සිටින්නවුන් පෙර විසූ භාග්‍යවතුන් හා සැසඳීමෙන් අප ප්‍රවේසම් විය යුතුය. කෙනකුට සුදුසු අගුස්තීනුට වඩා දැනුම ඇතැයිද, දෙවැන්නකු තවත් සුදුසු ප්‍රත්සිස්

තුමකැයි හෝ ඊට වඩා උතුම් යයි ද, තෙවැන්නකු යහපත්කමින් සහ සුදු බවින් පාවුළු තුමෙකු යයි ද පැවසීම සාවද්‍යය.

365 දසකුන්වැන්න : සියල්ලෙහි හරියාකාරව පිහිටා සිටිනුවස් අප මෙසේ ස්ථිරව සිටිය යුතුය. එනම් මට යමක් සුදු පැහැයෙන් පෙනුණත් ශාසන පර්ෂදය එය කළු පැහැති යැයි නිගමනය කරන්නේද මම එය කළු පැහැති ලෙස පිළිගනිමි. මෙයට හේතුව නම් පති වන කිතු සම්ඳුන් හා පතිනිය වන ශුඬවූ සභාව අතර අපේම විමුක්තිය සඳහා අප මෙහෙයවන්නේ එකම සුදකුන්ය. දසපනත සභා මාතාවට දුන් සුදත් සම්ඳුන්ම ඇයට තවදුරටත් නිසි මග පෙන්වයි.

366 දසසතරවැන්න : දේව පෙර නියමයක් ද ඇදහිල්ල සහ වරම් ද රහිතව කෙනෙකුට ගැලවීම නොමැති බව සත්‍යය. නමුත් ඒ ගැන කථාකිරීමේදී සහ ඉගැන්වීමේදී අප වඩාත් සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතුය.

367 පසළොස්වැන්න : පුරුද්දක් වශයෙන් දේව පෙර නියමය ගැන කතාකිරීමෙන් වළකින්න. කතා කළ යුතුම නම් සාමාන්‍ය දතා අනවබෝධයෙන් වරදට නොවැටෙන ලෙස සාවධානව එසේ කරන්න. එසේ නුවුවහොත් දෛවය තම කල්කියාවෙන් වෙනස් කළ නොහැකැයි නිගමනය කර විමුක්තිය වෙත පිය නැගීමෙහි ලා ඔවුන් උදසින විය හැක.

368 දහසයවැන්න : ඇදහිල්ල පණ ගැන්වෙන්නේ දයාවෙනි. එබැවින් දයාවේ ක්‍රියාවන් සුළු කොට තැකීමට ජනයා යොමුවන සේ ඇදහිල්ල ගැන අවැසි තරමට වඩා බරකොට කතා නොකිරීමට වග බලා ගන්න.

369 දසසත්වැන්න : එමෙන්ම නිදහස් කැමැත්තේ වැදගත්කම අඩුව දැක්වෙන අයුරින් වරප්‍රසාදයේ මහිමය විදහා පැමෙත් වළකින්න. මහොකුම් දෙව්දුන්ගේ වැඩි ප්‍රශංසනය තකා එකුමන්ගේම පිහිටෙන් ඇදහිල්ලන් වරප්‍රසාදයක් ගැන කතා කළාට කම් නැත. නමුත් වැරදි මතවලින් ජනයා මුළාවිය හැකි මෙවන් සමයක දයාවේ ක්‍රියා සහ නිදහස් කැමැත්තට බාධා නොවන ලෙසත් ඒවා නොවටනා ලෙස ගණන්ගනු නොලබන ලෙසත් කතා කිරීමට වග බලාගන්න.

370 දහඅටවැන්න : නොකැළැල් ආදරය නිසා දෙව්දුන්ට ලැබෙන සේවය අනෙක් සැමට වඩා මහත් ලෙස අප අගය කළ යුතුය. එහෙත් මහොකුම් දෙව්දු වෙත ඇති බියද ප්‍රශංසනීයය. දරුවෙකු දක්වන බිය වැන්නක් සැදැහැවත්ය, සුද්දවත්ය. දසයෙකු දක්වන බියද එසේමය. මන්ද එය කෙනකුට වඩා යහපත් ප්‍රයෝජනදයක යමක් නොදුන්නද, එය ඔහුට හෝ ඇයට බරපතළ පවින් නැගී සිටීමට පිහිට වෙයි. ඉන් නැගී සිටිය පසු දරුවකුගේ ආකල්පය තමන් තුළ ජනිත කර ගැනීමට ඔහුට/ඇයට පිළිවන. මෙවන් ගරුබියක් දේව ආදරයෙන් වෙන්කළ නොහැකි බැවින් එය දෙවි සම්දුන් හට වඩාත් ප්‍රසන්නය.

උප ග්‍රන්ථය

(මෙම උප ග්‍රන්ථය ඉගැන්වීමේ ක්‍රමයේ ආත්මික අභ්‍යාස පොතක් කොටසක් නොවේ. එහෙත් එම පොතෙහි එන සමහර සංකල්පයන් පහදාදීම සඳහා අනුවාදක විසින් සපයන ලද්දකි.)

පරිස්මරණය (Ignatian Contemplation)

අපගේ ඉඤ්ඤයන් මගින් අප ලබා ගන්නා අනුභවයන් දෘශ්‍ය, ශ්‍රවණ, ස්පර්ශ, ගන්ධ, රස, කාලය ආදී මතකයන් ලෙස අප මනසේ තැන්පත්ව ඇත. ඒවා බොහොමයක් අපගේ ස්මරණ ශක්තිය තුළින් අපට වර්තමාන සිතියට නගාගෙන අත්විඳිය හැක. මෙලෙස පසුගිය ජීවිත සිදුවීම්තුළට ඇතුළුවී ඒවාට නැවත සහභාගිවිය හැක. එපමණක් ද නොව මේ අයුරින් අපගේම අනුභවයන් නොවන ඉතිහාසගත සිදුවීම්වලට පවා අපට සහභාගි විය හැක. ඒවායේ එන පුද්ගලයින් අපට හමු විය හැක, ඔවුන් සමග සම්බන්ධතා ද පවත්වාගෙන ගිය හැක. මේ සඳහා අප උපයෝගී කර ගන්නේ අප මතකය තුළ අඩංගු ස්මරණ ධාතූන්ය. මෙසේ අපගේ ස්මරණ ශක්තිය භාවිතා කරගනිමින් ඓතිහාසික සිදුවීම් වර්තමානයට ප්‍රවිෂ්ඨ කිරීම පරිස්මරණය වේ.

භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් පරිස්මරණය සභාව තුළ ප්‍රචලිත කළේ සුදුවර ඉගැන්වීමේ ලොයෝලා තුමාය. එහෙත් මෙය පැරණි ගිවිසුමේ දේව ජනනාව අතර මුල් බැසගත් භාවනාවයි.

සමාලෝචනය (Review of Prayer)

භාවනාවක් අවසන් වූ විගස ඒ ගැන සමාලෝචනය කිරීම ඉතා ඵලදයකය. තමා නිමකල අභ්‍යාසය තුළ තමන් ලැබූ අනුභවයන් ගැන ආවර්ජනය කරන්න. එසේ කිරීමේදී තමා අවධානය දිය යුත්තේ තමන් කළ දැවෙන නොව තමනට ලැබුණු නොහොත් තමා අත්දුටු දැවෙනය, එනම් තමා ලත් අවබෝධයන්, හදවතේ ප්‍රතික්‍රියාවන් හා ඇතුළාන්ත පිබිදීම් වන ප්‍රමෝදනය, විෂාදනය, බිය, චකිතය, විඩාව, කාංසාව, ව්‍යාකූල බව, කැලඹිලි සහිත බව ආදියයි.

පහත දැක්වෙන විමසීම් සමාලෝචනයේදී උපකාරී කරගත හැක

- භාවනා කාලය තුළදී තම ඇතුළාන්තයෙහි කුමක් සිදුවිණිද?
- ඒ දැ කෙරෙහි මා තුළ කුමන ප්‍රතිචාරයක් පැන නැගිණිද?
- තමාගේ චිත්ත ස්වභාවය කෙබඳුද? එහි කිසියම් වෙනසක් ඇතිවිද?
- තමාගේ මනසට ආ ගිය බාහිර සිතිවිලි මොනවාද? තමසිත රැඳුනේ කොයිද?
- දෙවිඳුන් හා තමන් අතර අත්දුටුවේ සමීප බවක්ද? නැත්නම් දුරස් බවක්ද?
- මානසික ශාරීරික පහසු අපහසුතාවයන් කිමද?
- කාලය ගෙවුනේ වේගයෙන්ද? සෙමින්ද?
- මිලඟ භාවනා වාරයේදී මා අවධාරණය කළයුතු යම් කරුණක් වීද?

ඉන්පසු මේ සියල්ලක් තුළින් සුදතුන් තමන්හට කුමක් අගවන්නේදැයි සොයා බලන්න.

සමාලෝචනය භාවනාව දීඝී කිරීමක් නොවේ, දෛනික සටහනක් ද නොවේ. එය තමා භාවනාව තුළ කෙසේ ඉදිරියට යායුතුදැයි නිශ්චය කරගැනීම සඳහා කරන ආපසු බැලීමකි. එබැවින් භාවනාවෙහි යෙදෙන ස්ථානයේදී සමාලෝචනය ද කිරීමෙන් වළකින්න.

පුනරාවර්තනය (Repetition)

තම හදවත තුළ ඇතිවන ආත්මයන්ගේ බලපෑම් දකින්නටත් සුදකුන්ගේ පෙළඹීම්වලට සාවධානී වන්නටත් පුනරාවර්තනය මහඟු රුකුලකි.

පුනරාවර්තනය කලින් කරන්නට යෙදුණු භාවනාවක් නැවත කිරීමක් නොවේ. ඉගෙනීමේදී තේරුම්ගැනීම සඳහා කරන පුනරීක්ෂණය වැන්නක් ද නොවේ. අලුත් හෝ වෙනස් සොයාගැනීමක් සඳහා භාවනා විෂයක් නැවත යොදාගැනීමක් ද නොවේ.

එසේ නම් එය තමා අධික ලෙස ප්‍රමෝදනය හෝ විෂාදනය හෝ අවබෝධය අත්දුටු අවස්ථාවන් වෙත ආපසු යාමකි. පළමුකොට එය ඇතුළාන්ත ආත්මික බලපෑම් ඇතිවීමට අවස්ථාව සලසයි., එකම තේමාව ඔස්සේ වුවද භාවනා විෂයන් නිතර වෙනස්කරන තැනැත්තකුට බුද්ධියේ මිස හදවතේ ක්‍රියාකාරිත්වයනට අවධානයදීම අපහසුය.

දෙවැනුව පුනරාවර්තනය ඇතුළාන්ත බලපෑම්වලට සංවේදීවීමට පිහිටකි. භාවනාව තුළ සිදුවන්නාවූ ඇතුළාන්ත ප්‍රතික්‍රියාවන් අප අවධානයට ලෙහෙසියෙන් ලක් නොවේ. පුනරාවර්තනය එය වඩාත් පහසු කරයි.

තුන්වැනුව පුනරාවර්තනය මගින් අපි දෙවිදුන්ගේ සන්නිවේදනය ගරුසරු බවක් දක්වමු. භාවනා වාරය

අවසන්වූ පමණින් දෙවිඳුන් හා අප අතර පවතින හුවමාරුව නවතින්නේ නැත. අප වෙතත් විෂයකට යොමු වන්නේ හුවමාරුව අවසන්වූ පසුවය.

සිව්වැනුව විෂාදනය ප්‍රමෝදනයට හැරවෙන්නේ පුනරාවර්තනය මගින්ය. වෙහෙසීම, විසුරුණු මනස, අපහසුව, උද්ඝීනකම බොහෝ විට සංඥා කරන්නේ සුදකුන් අප සමග වඩා ගැඹුරින් සම්බන්ධවීමට තැත්කරන අතර අප එයට සහයෝගය නොදක්වන බවයි. අපගේ ප්‍රතිරෝධය බිඳලන්නට පුනරාවර්තනය තුළින් සුදකුන් හට අවස්ථාව සැලසේ. මෙලෙස දිව්‍ය අභිරහසට අවදිවීමට පුනරාවර්තනය අප යොමු කරයි.