

# සුදුම් මල්

කරනාගේ වෙනත් කාති

- රය දහවල ඉක්ම වූ රහතුන්
- විද්‍රෝහා හාවනා

# සිදුවාම් මල්

අතිශාර්ථක ඇංග්‍රීසිවිධියේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

## කදානම් මල

---

© අතිශාර්ථක ඇංග්‍රීසිවිධියේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

---

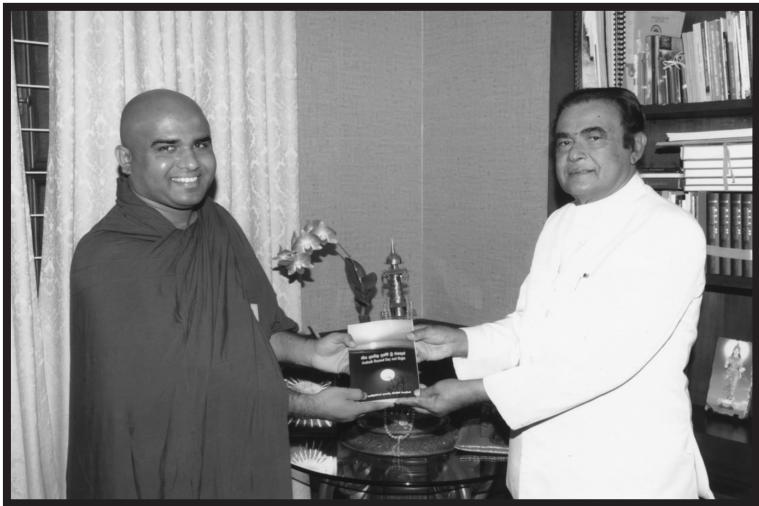
ප්‍රථම මූලිකය  
2012 ජූනි

---

ISBN 978-955-53010-2-2

---

මුද්‍රණය  
ගාස්ට්‍රි ප්‍රින්ටර් (ප්‍රැසිව්) ලිමිටඩ  
165, දේවානම්පියතිස්ස මාවත, කොළඹ 10.



'රුය දහවල ඉක්ම වූ රහනුන්' නමැති ගුන්ලය  
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ගරු අග්‍රාමාත්‍ය  
ඩීමු. ජයරත්න මැතිතුමන් වෙත  
සිලිගැන්වූ අවස්ථාව

## හඳුන්වීම

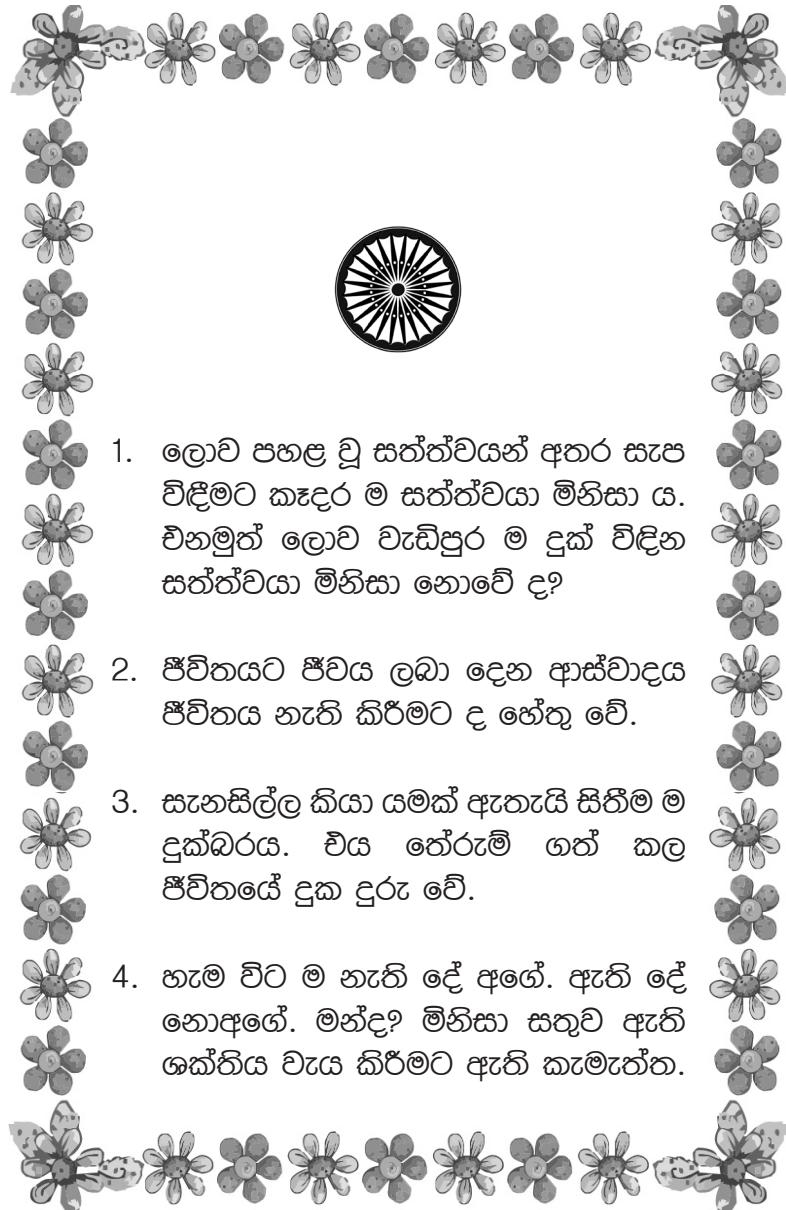
මෙය වනාහි වරින් වර අප සිතට තැං දහම සිතුවිලි සමුහයකි. ජීවිතයේ අරුත, සකුට, සැනසිල්ල, සොබා දහම, මිනිස් සිත, කරුණාව, දයාව, ප්‍රයුව ආදී තේමා ඔස්සේ මේ දහම් සිතුවිලි පහල වී ඇති බව ආපසු හැරී බලන විට හැගේ.

මේ වැකි එක දිගට කියවීම එතරම් අර්ථවත් තොවනු ඇත. අප දයාබර පායිකයන්ට ප්‍රයෝගන වත් වනු ඇත්තේ යම් දහම සිතුවිල්ලක් කියවා, එය විද්‍රෝහනාවක් කරගෙන සත්‍යය ගෙවිජනය කිරීමයි. එසේ ගැඹුරින් ගැඹුරට විද්‍රෝහනය කරන යම් මොහොතක, ඒ ආශ්‍රිතයමත් සඳ්ධරීමයේ ආලෝකය ඔබ තුළ පහල වනු ඇත. එසේ ම වේවායි ඉත සිතින් පතමු.

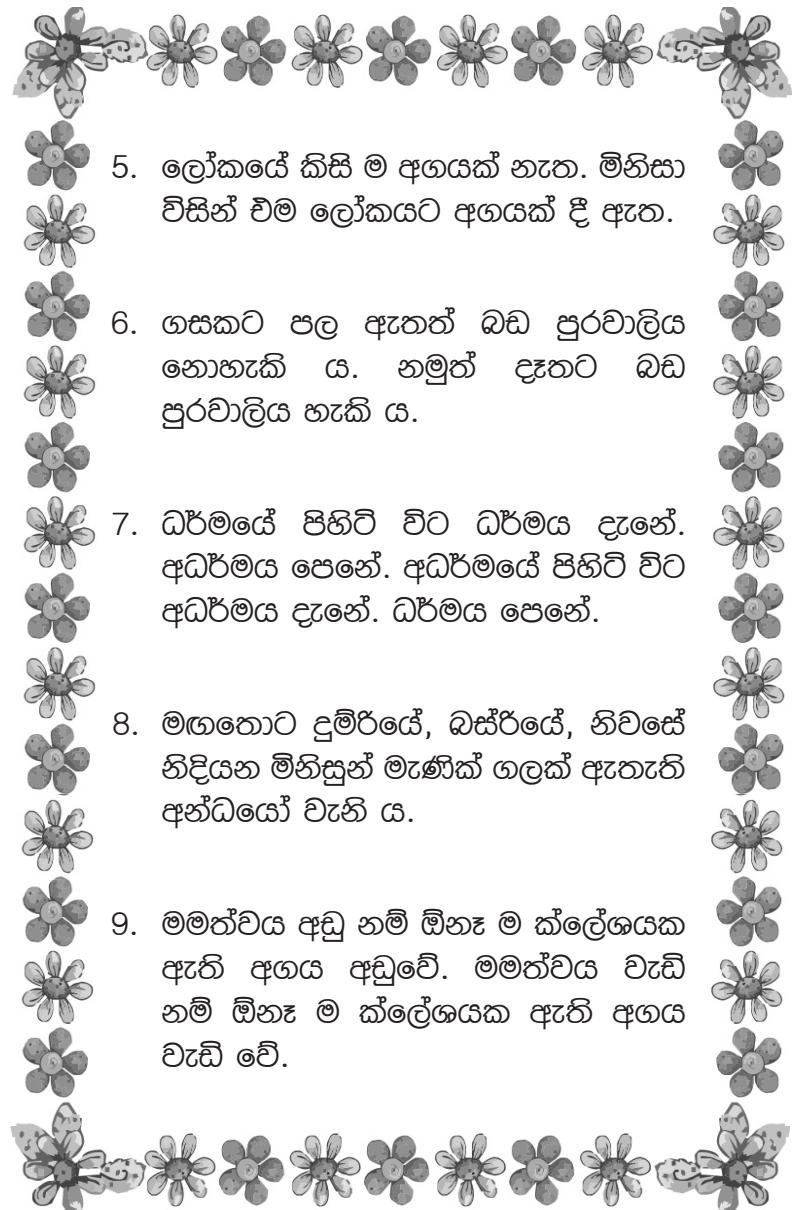
අතිපුජා ඇංගිලියිටියේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

2012.06.04

සමමා සමාධි හාවනා අසපුව,  
මාදෙණිය පාර, අතුරුගිරිය  
දුරකථන: 0777 434811, 011 2772414



1. ලොව පහළ වූ සත්ත්වයන් අතර සැප විදිමට කැඳුර ම සත්ත්වයා මිනිසා ය. විනමුත් ලොව වැඩිපුර ම දුක් විදින සත්ත්වයා මිනිසා නොවේ ද?
2. ප්‍රවිතයට ප්‍රවිය ලබා දෙන ආස්ථාදාය ප්‍රවිතය නැති කිරීමට ද හේතු වේ.
3. සැනසිල්ල කියා යමක් ඇතැයි සිතීම ම දුක්බරය. විය තේරුම් ගත් කල ප්‍රවිතයේ දුක දුරට වේ.
4. හැම විට ම නැති දේ අගේ. ඇති දේ නොඅගේ. මන්දා? මිනිසා සතුව ඇති ගක්තිය වැය කිරීමට ඇති කැමැດත්ත.



5. ලේකයේ කිසි ම අගයක් නැත. මිනිසා විසින් විම ලේකයට අගයක් දී ඇත.
6. ගසකට පල ඇතන් බඩ පුරවාලිය නොහැකි ය. නමුත් දැනට බඩ පුරවාලිය හැකි ය.
7. බර්මයේ පිහිටි විට බර්මය දැනේ. අධර්මය පෙනේ. අධර්මයේ පිහිටි විට අධර්මය දැනේ. බර්මය පෙනේ.
8. මගතොට දුම්රියේ, බස්රියේ, නිවසේ නිදියන මිනිසුන් මැණික් ගලක් ඇතැති අන්ධයේ වැනි ය.
9. මමත්වය අඩු නම් ඕනෑ ම ක්ලේශයක ඇති අගය අඩුවේ. මමත්වය වැඩි නම් ඕනෑ ම ක්ලේශයක ඇති අගය වැඩි වේ.



10. ආගමිකයකු නුවණින් අසරනු ය. දුර්ගෙනිකයකු නුවණින් පොහොසත් ය.
11. ජීවිතය හා මරණය අතර දුරක් නොමැත. ජීවිතය හා මරණය යනු හාඡාවේ වචන දෙකක් පමණි.
12. සඳාකාලික ලස්සන දෙයක් නොමැත. ලස්සන යනු මනසේ රැවීකත්වයයි.
13. මොට වටේ වේගයෙන් දිවයන ඔබ දිනෙක ඔබ පූජ ම නතර විය යුතු ය. ව්‍යවිත ඔබට ජයකොඩිය පෙනෙනු ඇත.
14. ඉදුරන් හය ස්වාහාවික ය. සැනසීලදායක ය. වීහෙත්, අරමුණු අස්වාහාවික ය. දුක්ඛර ය.
15. මිනිසුන් අයයන්නේ දුර්වලයන් ය. අගේ ඇති මිනිසකු වන්නේ ගක්තිමත් අය පමණුකි.



16. දැනුම මිනිසා වහල් හාවයට පත් කරගෙන ඇත. නැගිරින හැම විට ම පෙරලා පහර දෙනු ඇත.
17. මිනිසා බණා කියන්නේත්, අනා කරන්නේත් මිනිසාට ම ය. මිනිසා ලොකු කෙනෙකු වන්නේත් මිනිසාට ම පමණි.
18. සොබා දහම නමැති මවගේ තුරුලේ නැලවෙන දරුවෙෂ් මිනිසුන් නොවේ ද?
19. තමා කවුදුයි නොදැන්නා මිනිසා හරි ම කළඩල ය. බොහෝ උගත් ය.
20. පිදීම හා යැදීම නොව හැදීම හා වැඩීම වැදුගත් වේ.
21. ප්‍රජාංසාව විවාහ වී ඇත්තේ නින්දාව සමගයි. ප්‍රජාංසාවට ආරාධනා කළ විට නින්දාව ද පැමිණේ.





22. මලක් කඩා පුහා කළ ද විම මලේ  
අයිතිය මිනිසාට නොව ගසට බව  
මුනිවරයා දැනී.

23. මිනිසා ඉහළට ගෙන්නා සුසුමක්  
රත්රන් කිලෝශ කියක් වටිනවා ද?  
සුසුමට වඩා රත්රන් වටින්නේ සුසුම  
නොමිලේ ලැබෙන බැවිති.

24. හැම මිනිසකු ම ප්‍රමුඛයකු වීමට  
වෙර දරයි. විම කරනු හඳුනාගත්  
කළ ප්‍රමුඛයකු වේ.

25. ලොව අැති වටිනා ම අඳුම හා  
පැලදුම වනුයේ යහපත් ඇඟානයයි.

26. පළමුව මිනිසා ලොවට ගැලපෙන්න  
ලත්සාහ කරයි. දෙවනුව ලොව  
ඡය ගන්න ලත්සාහ කරයි. තෙවනුව  
තමා ඡය ගන්න ලත්සාහ කරයි.



27. වේතනාව අනුව වික ම ක්‍රියාවක්  
අවස්ථා දෙකක දී නොද හෝ නරක  
විය හැකි ය.

28. කරන හැම ක්‍රියාවක ම ප්‍රතිඵල ද  
විලෙස ම ය. දූන්නේ විම නිසා කරයි  
නොද වැඩි.

29. දුගඳ ඇති ලස්සන මලක් විලස ය,  
වේතනාව අපිරසිදු වුවොත්.

30. සුවද ඇති ලස්සන මලක් විලස ය,  
වේතනාව සුපිරසිදු වුවොත්.

31. අකුර හඳුනන අයෙක් වචන හඳුනයි.  
වචන හඳුනන අයෙක් අර්ථය  
හඳුනයි. අර්ථය හඳුනන අයෙක්  
රසය හඳුනයි. රසය මිරුවකි.  
මායාවකි.

32. ජීවිතය මලක් වුව ද සුවද ඔබේ  
කරගන්න.





33. ඔබ ආදරය කරන්නේ නම් තොදට්ටු  
මෙන් ම නරකට ද ආදරය කරන්න.  
විසේ නැතිනම් සඳාකාලිකව ම  
ප්‍රිවිතය දුක්ඛර වනු ඇත.



34. වර්තමානය ප්‍රීතිමත් කරගන්නා අයකු  
අනාගතය ද ප්‍රීතිමත් කර ගනී.



35. ඔබේ සාර්ථකත්වය පිළිගත යුත්තේ  
ඔබමයි. ඔබේ සාර්ථකත්වය  
අන් අයට කිසිදා පිළි තොගන්වන්න.  
මන්ද, ඔවුන් බලාපොරුත්තු වන්නේ  
ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වය ඇතිකර  
ගැනීමටයි.



36. යහපත් අයකු වෙනුවෙන් ගරු  
කරන්නා ගරු බෙන්නා මෙන් ම  
අගය කළ යුතු ය.



37. වික් අයෙක් වනගත අරණුක්  
ජය තුමිය කොට සලකයි. තවෙකෙක්  
රජ මැදුර ජය තුමිය කොට සලකයි.  
මේ සියල්ල ලෝකය විසින් මිනිසාට  
පෙන්වන ලද ජය තුමි වේ.

38. මිනිසුන් පරදින්න අකැමැති මන්ද?  
පරාජයේ ඇති දිනුම තොදන්නා  
බඳ්‍යා.

39. රැනේ (රංවුව) ඉදිරියෙන් යන්නේ නම්  
මිනිසා දිනුම කොට සලකයි. නමුත්  
කොහොද යන්නේ කියා කිසිවෙකුත්  
තොදනී.

40. නිම් යමක් ඇතැයි සිතන මිනිසුන්  
අහිමි වේ යැයි බයට පත් වේ.  
බය විය යුත්තේ නිම් යමක් ඇතැයි  
සිතීමට ය. මන්ද සියල්ල අහිමි වන  
බඳ්‍යා.





41. පළමුව උගතෙකු වන්න. දෙවනුව ගවේශකයකු වන්න. තෙවනුව පරිණාත වන්න.
42. අවේදිත ලෝකය වේදනාත්මක කර ගන්නේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලෝකයයි.
43. පුද්ගලත්වය පෙරටු කොට හිතනා සිතුමක් පතනා පැතුමක් මහ මෙරක් මෙන් බර ය.
44. ජ්‍යවත් වීමට උත්සාහ කිරීම සත්ත්ව ගතියයි. ජ්‍යවිතය හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම මත්‍යාපන ගතියයි.
45. සෑම ක්‍රියාවකින් ම උත්සාහ කරන්නේ සැප විදිමට ය. ක්‍රියාව නිවැරදි නොවුවනොත් සිදු වෙයි දුක් විදිමට.



46. දුෂ්චර මානසිකත්වය මිනිසා පහළට ඇද දමයි. දුෂ්චර සිතක් අති අය පතන දේ නොලුබන්නේ වෙති.
47. ප්‍රගමන්මදුරනොදකිනපුද්ගලයාද දුරමෙන්ම ප්‍රගමනොදකිනපුද්ගලයාද සඳා අසරතා ය. දුර ද, ප්‍රග ද බිලන උද්විය සඳා සැප විදින්නේ වෙති.
48. මිනිසුන්ට පමණුක් පෙද්ගලික වූ සිහින ලෝකවල මිනිස්සු ජ්‍යවත් වෙති. විලෙසින් ම අනෙකුත් සත්ත්වයේ ද ජ්‍යවත් වෙති.
49. බිභිරෙකු ව්‍යවත් ඇහුම්කන් දෙන්නා සවන් ඇත්තෙකු හා සමාන ය. කන් ඇත්තකු ව්‍යව ද සවන් නොදෙන්නා බිභිරෙකු හා සමාන ය.





50. හැම මිනිසකු ම අනුත් සතුටු වන අන්දමින් ජ්‍යෙෂ්ඨ වුවත්, තමන් දුකසේ ජ්‍යෙෂ්ඨ වෙයි. එබඳවීන් රුග මධ්‍යලකි මේ මත්‍ය ලෝකය.
51. වින්දනය හදුවතට අත්‍යවශ්‍ය ය. එය ආහාරයක් වැනි ය. නොදු දෙයක් අනුහව කළ විට පෝෂණය ලැබේ. නරක දෙයක් අනුහව කළ විට රෝගී වේ.
52. හැඳිම් අතර අශේෂවන දුක සැප තාවකාලික ය. සත්‍යය තුළ දුක සැප නැත්තේ ම ය.
53. යහපත් සිහින දැකින්නේ හා ඉටුවන්නේ යහපත් අයට පමණි.
54. මලක් දෙස බලා මිනිසකු සතුටු වුවත්, මලකට ඇවැසි වන්නේ ජලය හා පොහොරයි. සතුට නොව වටින්නේ, ජලය හා පොහොර දෙන මිනිසා ය.



55. ආදරය කරනුයේ මිනිසා තුළ අශේෂ මෙකට මිස මිනිසාට නොවේ.
56. හිතට වහල් වුවන් ආකෘති, ආදරය, වෙටරය, අනුහව කරයි. ඔවුනු එවා පූජනීය කොට සළකති.
57. ඔබ තුළ දුක හෝ සතුට හෝ නැති මොහොතේ ඔබ ජ්‍යෙෂ්ඨ වනුයේ ඔබ තුළ ය. දුක හෝ සතුට හෝ අශේෂ මොහොතේ ඔබ ජ්‍යෙෂ්ඨ වනුයේ බාහිර ලොවක ය.
58. සමගිය අශේෂ වන්නේ ආදරය කරන සමයේ ය. සමගිය නැති වහ්නේ ආදරය බ්ලාපොරොත්තු වන සමයේ ය.
59. අඹුනයාට අගහිගකම් ගොඩක් ඇත. ඇඹුනවන්තයාට කරන්න වැඩ ගොඩක් ඇත.





60. මිනිසකු සැප විදින්හේ සිතිවිල්ලෙනි. විම නිසා සිතුවිල් පෝෂණය කරගත යුතු ය.
61. මිනිසකු සතුව මිතුරාට කාරුණික වීමට සේ ම සතුරාට යහපත් ලෙස පහර දීමට හැකියාව තිබිය යුතු ය.
62. ගුණ යහපත්කම අගයන මිනිසුන් ඇති තාක් කල් ගුණවතුන් මොට පවතිනු ඇත.
63. හිසට සෙවනුක් නොමැති වුවත්, හිතට සෙවනුක් තිබිය යුතු ය. සිතට සෙවනු පිරිසිදු වේතනාවයි.
64. සිහින දුකින්න. විහෙත්, එ්වා සිහින බව මතකයේ තබා ගන්න. එ් මොහොතට එ්වා ඉටුවනවා සේ සිතට දැනවත්තා. යුනයෙන් සකම විට ම එ්වා සිහින බව හොඳුන් ම මතක තබාගන්න. විවිධ ජීවිතයේ රුදුමක් නොවනු ඇත.



65. සිතට සිසිලස දැනවත්තා. හදවතේ උතුසුම මකාලන්න. විවිධ ඔබ ජීවත් වනවා සේ දැනෙනු ඇත.
66. විශ්වාසයත්, සැකයත් සිහිනයක් වනු ඇත. ත්‍රියාව පමණක් ජීවමාන වනු ඇත.
67. මිල කළ තොහැකි ජීවිතය ගොදාවා මිල කළ හැකි වස්තු සම්පත්වලට සත්ත්ව කරන්නේ මන්ද? නුවතුෂස නැති බැවිනි.
68. ජීවිතයට නැතුවත්කම ආහරණයක් කර ගන්නේ නැතුවතුන් පමණකි. නැතුවත් වන්නේ නැතුවතුන් ඇසුරු කිරීමෙන් පමණකි.
69. මිනිසක් තවත් මිනිසකු උසස් කළත් උසස් වනවාට අකැමැති ය. විඛැවීන් කිසිදු මිනිසකු ඉදිරියේ උසස් වීමට අකැමැති වෙමු. උසස් කිරීමට අවකාශය සලසුමු.





70. යමක් අන් අයට පරිත්‍යාග කොට සිනේ සතුට පමණක් පතන්නේ පින්වන්තයේ වෙති.
71. සැම මිනිසකු ම නළුවෙක් නම් විම රුගුම් බලා සිරින්නේ හිරු සඳ පමණකි. දුර්ලභව හිරු සඳ වැනි මිනිසුන් පහළ වේ.
72. ලොව අහියෝගයක් කර නොගෙන ලොවට සවියක් ඔබට විය හැකි ය.
73. ලෝකය ජය ගන්නේ නැතිව ලොවට ජය ලබා දෙන්න.
74. අවිදිමත් මිනිසකු ඕනෑ ම කටුක මාර්ගයක් වුව ද ජය ගනී.
75. ජය ලැබුවකු අන් අයගේ ජය තමන්ගේ ජයක් සේ සතුරින් භුක්ති විදි.



76. රුය, රුය විදියටත්, දහවල, දහවල විදියටත් විද දුරා ගන්නා මිනිසුන් මනසේ ස්වභාවය වැශෙස විද දුරා නොගන්නේ මන්දු?
77. බැර පියවර අතහැරීමත්, හැකි පියවර ගැනීමත් ගමනක් යන්නකුගේ ස්වභාවයයි. අරමුණ තමන්ගේ වුවත් ජයග්‍රහණය ලේකයටයි.
78. මලින් ලොව ඇති කරන සූන්දරත්වය සිනාවේ හා කතාවේ ඇති සොයුරු බව හදවතේ ඇත්නම් පරදවයි ලොව මල්.
79. ඇතා මත නැගුණා ඇත්ගොවිවා බීමතින් සිටී නම් ඇතාට මහත් පීඩාවක් සේ දැනේ. එ මෙන් ම හදවතේ රැඳුණා අන් අයෙක් නොහික්මුණු හැසිරීම් ඇත්නම් පීඩා ගෙන දේ.



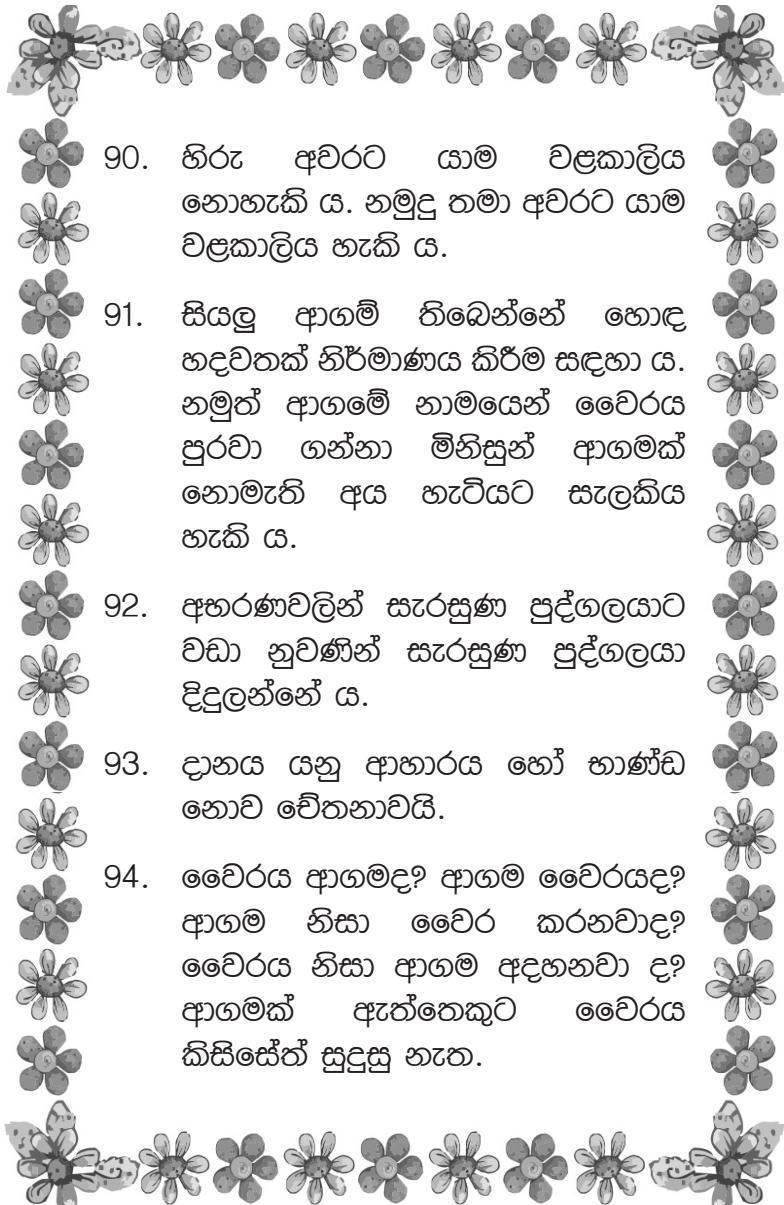


80. තමාගේ සිහින යම්තාක් දුර ද,  
ඩ්තාක් දුර ආදරය ඇත. සැබැවින් ම  
ආදරය කරන්නේ නිකොලෝස් උතුමෝ  
පමණි.
81. මහ ගුණ උතුමෝ මහ පොලොව  
වැනි ය. මිනිසුන්ගේ කිහුම් කෙරුම්  
ගණුනට නොගනී.
82. මිනිසා අවුරුදු දහසක් ඉදිකරන දේ  
සොඛාදුහම තත්පර දහයකින් බිම  
හෙපතු ඇත. අහිමිවීමෙන් තොර  
හිමිවීමක් නැත.
83. නොතික්මුණු ආකාවන් පොල් ගෙධිය  
අැතුපට රිංඟ පත්‍රවෙකු මෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨය  
වනසාලයි. විබැවින් නිරතුරුව ම  
අවදිව සිරීමු.
84. අල්ලීම සමග ද, ගැරීම සමග ද  
පැමිණුනුයේ ආකාව බව තේරුම්  
ගැනීමට මිනිසා මහත් වෙනසක්  
ගත යුතු ය.



85. ජ්‍යෙෂ්ඨයට වැටකඩාලු තිබෙනවාට  
කිසිදු මිනිසෙකු කැමැති නැත.  
විහෙන්, අනතුරුදායක තැන්වල  
වැට කඩාලු තිබිය යුතු ය. විය  
මිනිසා නොදින් ම තේරුම් ගත යුතු ය.
86. ජ්‍යෙෂ්ඨයේ කිසි දිනක සතුට ප්‍රාර්ථනා  
නොකරන්න. මක්නිසාද දුක විපමණාට ම  
ලැබෙන බැවිනි.
87. පළමු තසාගවන්තයා (හොඳ දේ  
පමණාක්) තමා වන්න. විවිධ නොඳ දේ  
ලබන්නාත් ඔබමයි.
88. මෙලොව කිසි ම දෙයක් කිසි ම  
තත්ත්වයක් නැත. කෙලවර දුකක්  
නොමැති නිවන හැර.
89. ගලා යන සිත නතර කිරීමට උත්සාහ  
කළාත් උතුරා යාමට පටන් ගනී.  
විබැවින් සිත තේරුම් ගත යුතු ය.





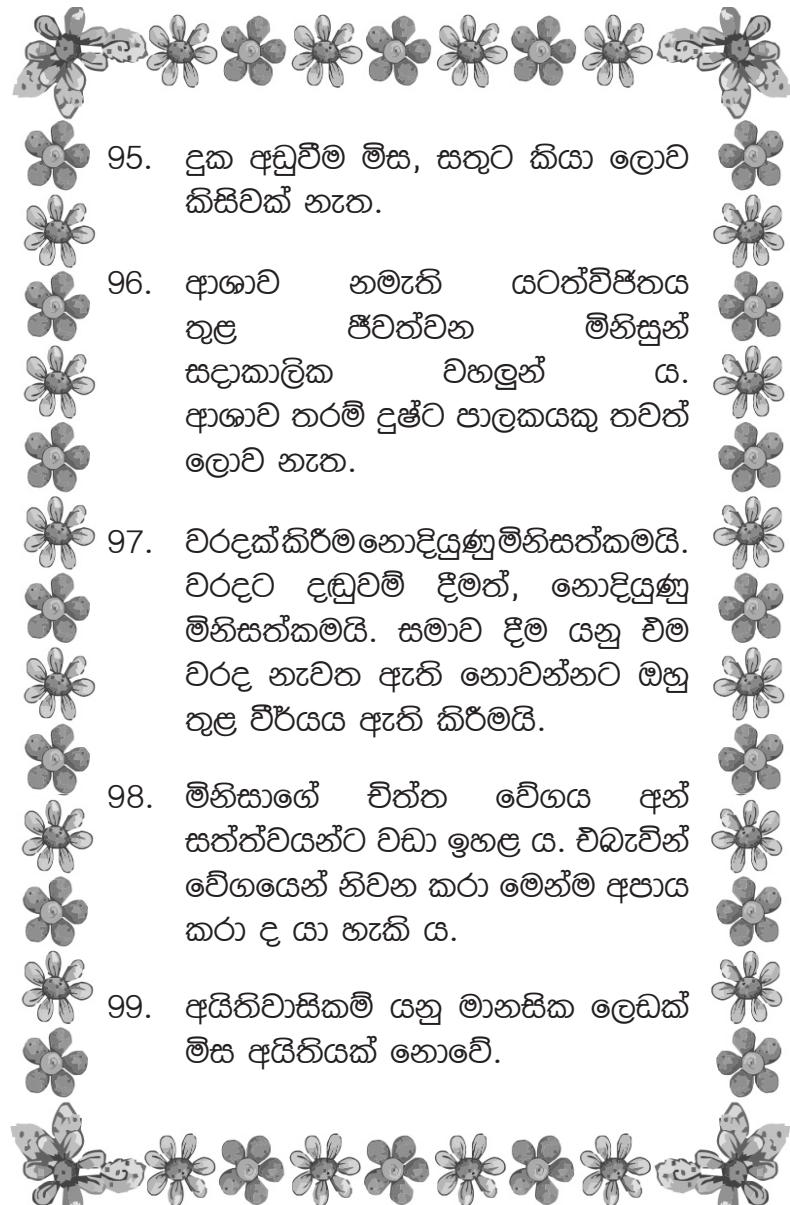
90. හිරු අවරට යාම වළකාලිය  
නොහැකි ය. නමුදු තමා අවරට යාම  
වළකාලිය හැකි ය.

91. සියලු ආගම් තිබෙන්නේ නොදු  
හදුවතක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ය.  
නමුත් ආගමේ නාමයෙන් වෙටරය  
පුරවා ගන්නා මිනිසුන් ආගමක්  
නොමැති අය හැරියට සැලකිය  
හැකි ය.

92. අහරණවලින් සැරසුණ පුද්ගලයාට  
වඩා තුවනින් සැරසුණ පුද්ගලයා  
දියුලන්නේ ය.

93. දානය යනු ආහාරය හෝ හාන්ඩ  
නොව වේතනාවයි.

94. වෙටරය ආගමදී? ආගම වෙටරයදී?  
ආගම නිසා වෙටර කරනවාදී?  
වෙටරය නිසා ආගම අදහනවා දී?  
ආගමක් ඇත්තෙකුට වෙටරය  
කිසිසේත් සුදුසු නැත.



95. දුක අඩුවීම මිස, සතුර කියා ලොව  
කිසිවක් නැත.

96. ආකාව නමැති යටත්විජතය  
තුළ ජ්‍වලන්වන මිනිසුන්  
සඳාකාලික වහලුන් ය.  
ආකාව තරම් දුෂ්චර්ජා පාලකයකු තවත්  
ලොව නැත.

97. වරදක්කිරීමනොදියුණුමිනිසත්කමයි.  
වරදට දැඩුවම් දීමත්, නොදියුණු  
මිනිසත්කමයි. සමාව දීම යනු විම  
වරද නැවත ඇති නොවන්නට ඔහු  
තුළ වීරයය ඇති කිරීමයි.

98. මිනිසාගේ විත්ත වේගය අන්  
සත්ත්වයන්ට වඩා ඉහළ ය. විඛැවින්  
වේගයෙන් නිවන කරා මෙන්ම අපාය  
කරා ද යා හැකි ය.

99. අයිතිවාසිකම් යනු මානසික ලෙඛක්  
මිස අයිතියක් නොවේ.



100. මනසින් දියුණු මිනිසාට රටක් අයිතිව ඇත. මනසින් නොදියුණු කුරුල්ලන්ට මූල් ලොව ම අයිතිව ඇත.
101. කොළය මත ලියැවෙන වචන මොන තරම් ලස්සන ව්‍යවත්, එවා සුදුපාට කොළයතරම් ලස්සනනැත. වීමෙන්ම හිත තුළ පහළ වන සිතිවිලි මොන තරම් ලස්සන නැත.
102. කෙනෙකුගේ දුකට අකැමැතිවන්න. ආදරය යනු වියයි.
103. නොදු පිට පෙනෙන්න. කණා පිට නොපෙනෙන්න මිනිස්සු ඇදුම් අදිති. වී මෙන් ම දුක සාරවා සතුට පෙන්වා මිනිස්සු ජ්‍යවත් වෙති.
104. මෝඩය යනු කවරෙක් දී තියෙන සැප නොවිදා තවත් සැප සොයනා මිනිසා ය.



105. මම ඔබට කිසිවක් ම නොකියා සිරින්නම්. විය මාගේ උත්සාහයයි. එම නමුත් ඔබ පෙර ඇසු සැම දේ නිවැරදි කරගත යුතු ය.
106. දියුණුව ඇත්තේ තිතේ මිස ගතේ නොව.
107. කනට බොරු කිව හැකි ය. තිතට බොරු කිව නොහැකි ය.
108. අසීමිත යුනයක් ඇති මිනිසාට සීමා මායිම් ගොඩක් ඇත. සීමිත යුනයක් ඇති කුරුල්ලන්ට සීමා මායිම් කිසින් නැත.
109. මහා පෘථිවීයේ ඇති ජලය මිනිසා තුළ ඇව්වෙන තිති නිවීමට ප්‍රමාණවත් නොවේ. විනමුත් සත්‍යයට විය තිවාලිය හැකි වේ.





110. ආකාච යනු දිය දැහරක් නොව ගෙනි කන්දකි. ආකාච තුළින් සිසිලස සොයන්නේ සඳා දැවෙති.

111. ඔබ ගසක් නම් ඔබට මිනිසුන් ආදරය කරන්නේ මල් පිපුණු විට ය. විසේ නොමැතිව ආයාචනා කිරීමෙන් පලක් නැත.

112. අන් අය අවවන උගුල්වල තිරසන් සතුන්වැටුණාත්, මිනිසාතමාචතමාම උගුල් අවවා ගනියි.

113. මෙලෙෂ අවශ්‍යතාවන් ඇති කරවන්නේ බොහෝ වෙති. අවශ්‍යතා ලබා දෙන්නේ අල්ප ය.

114. මහා පොලෙෂවර හිතක් ඇත්නම් මොනවා හිතනවා ඇත්ද? හිනාවේ තරම කියන්න වචන මදිවේටි. මන්ද මිනිසුන් ඉතා කුඩා පළදරුවන් වැනි ය.



115. තමාට ඕනෑ දේ හා හිතට ඕනෑ දේ මනාච භදුනා ගන්න. තමාට ඕනෑ දේ කරන්න. හිතට ඕනෑ දේ නොකරන්න. ඇත්තෙන් ම තමාට ඕනෑ දේවල් කිසිත් නැත.

116. සිත පිරසිදු වූ තනෙ අසීමිත සීලයක් ඇත. එෂ හැම තමාට නේ අන් අයට අවැඩක් නොකරති.

117. ජ්විතය යනු පිළිතුරක් නොව ගෙවීමෙනායකි.

118. මමත්වය ඇති මිනිසුන්ගේ ආදරය හා වෙටරය උමතුවකි.

119. සතුට හා දුක උමතුවක් බව වටහා ගත් කළ ඉතා සැහැල්ලුවෙන් ජ්වත් විය හැකි ය.





120. බලාපොරොත්තුකඩ්ලිනොසන්සුන් වීමට හේතු වේ. බලාපොරොත්තු කඩ්ලිමට හැකි වේ යැයි සිතිම සන්සුන්කමට හේතු වේ.
121. තරහ ගන්නේ මිනිසුන්ට ගන්නට වෙන දෙයක් නැති තිසා ය.
122. ප්‍රේචියේ ගන්නට අපහසු ම දේ සාමයයි. සිත තුළ හා සමාජය තුළ.
123. මුදල යට මිනිසා සතුට සශ්‍රවා ඇත. මුදල මිනිසාට නොරෙන් සතුට සොරකම් කරයි.
124. මේ පුහුදුන් ලෝකයේ යමෙකු ඔබට ආදරය කරයි නම් පුවේසම්වන්න. මන්ද ඔබගෙන් යමක් සොරකම් කිරීමට ඔහු හේ ඇය වෙර දරයි.
125. නිදහස ලබන්න, ඔබගේ සිත නිදහස් තැනකට යොමු කරන්න.



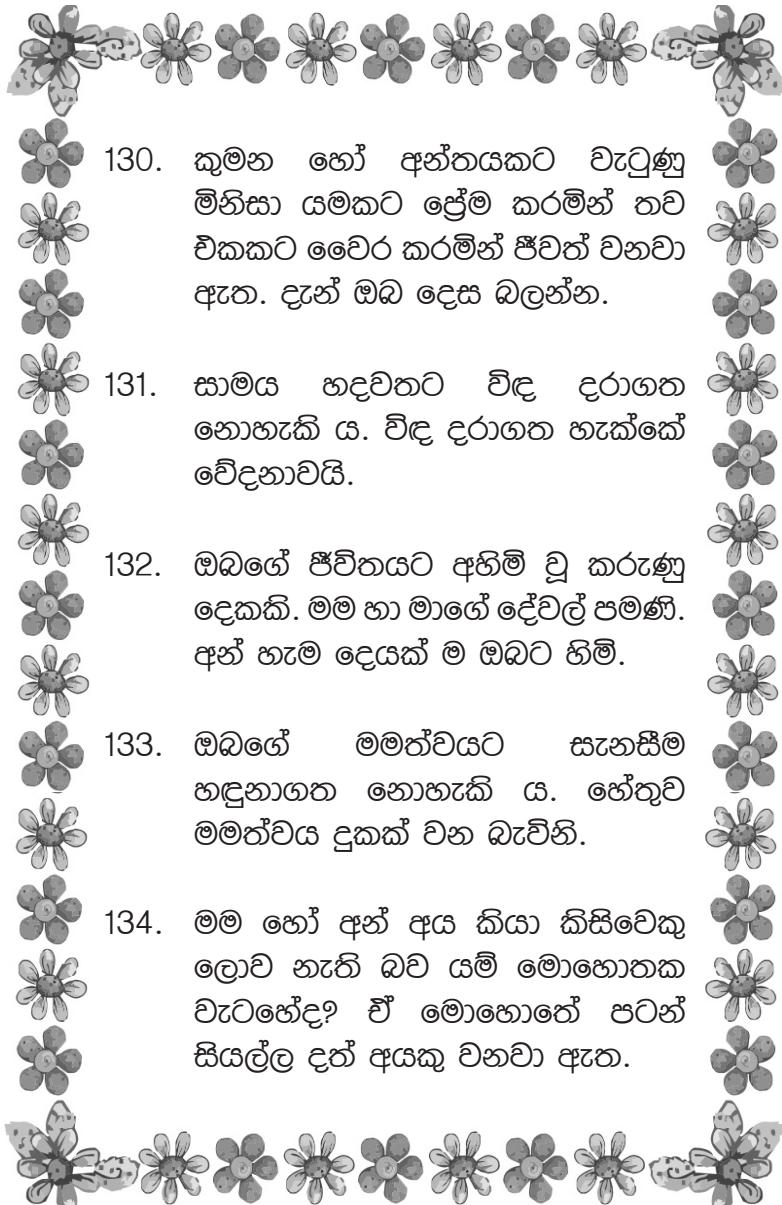
126. මේ ලොව ඔබ වඩාත් ආදරය කළ යුත්තේ සොබාදහමටයි. මන්දී සොබාදහම ඔබව ප්‍රේචිකරවන බැවිනි. ඔබ නොද ආදරවන්තයකු නම් සොබාදහමට කොතරම් ආදරය කරනවාදයි ඔබේ සිතින් අසා දැනගන්න.

127. නොපෙනෙ ලොවට අතවනනවාට වඩා පෙනෙනා ලොව අත්විදින්න.

128. මේ අවකාශය පිරි ඇත්තේ සතුවිනි. විය දැක ගැනීමට නොහැක්කේ එම අය අන්ද බැවිනි.

129. ඔබට රකින්නට කිසිවකු නැත. ඔබ මම යයි සිතිම ද මායාවකි. විහෙන්, ඔබ මෙය පිළිපැදිය යුතු නොවේ. දැකිය යුතු ය.





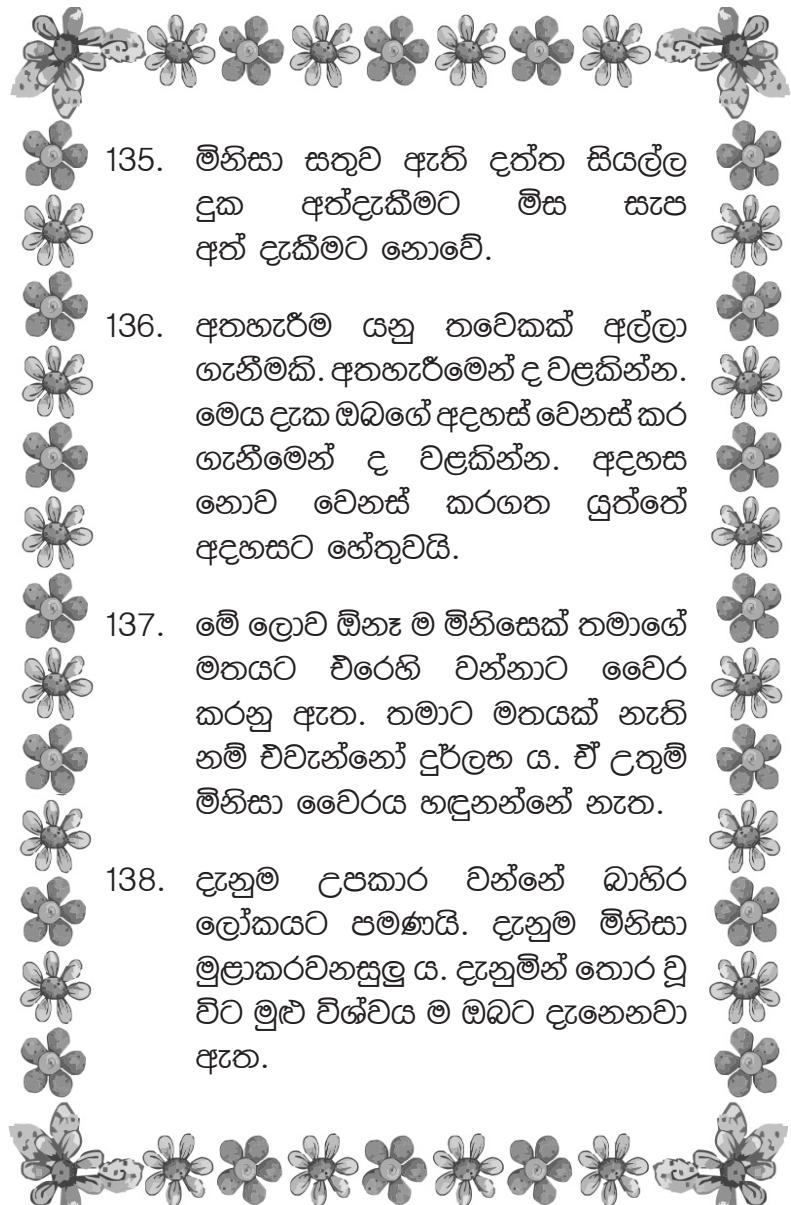
130. කුම්න හෝ අන්තයකට වැටුණු  
මිනිසා යමකට ප්‍රෝම කරමින් තව  
විකකට වෙටර කරමින් ජ්‍යෙත් වනවා  
ඇත. දැන් ඔබ දෙස බලන්න.

131. සාමය හදුවතට විද දුරාගත  
නොහැකි ය. විද දුරාගත හැක්කේ  
වේදනාවයි.

132. ඔබගේ ජ්‍යෙතයට අහිමි වූ කරුණු  
දෙකකි. මම හා මාගේ දේවල් පමණි.  
අන් හැම දෙයක් ම ඔබට නිමි.

133. ඔබගේ මමත්වයට සැනසීම  
හඳුනාගත නොහැකි ය. හේතුව  
මමත්වය දුකක් වන බැවිති.

134. මම හෝ අන් අය කියා කිසිවෙක  
ලොව නැති බව යම් මොහොතක  
වැටහේද? එම් මොහොතේ පටන්  
සියල්ල දත් අයකු වනවා ඇත.

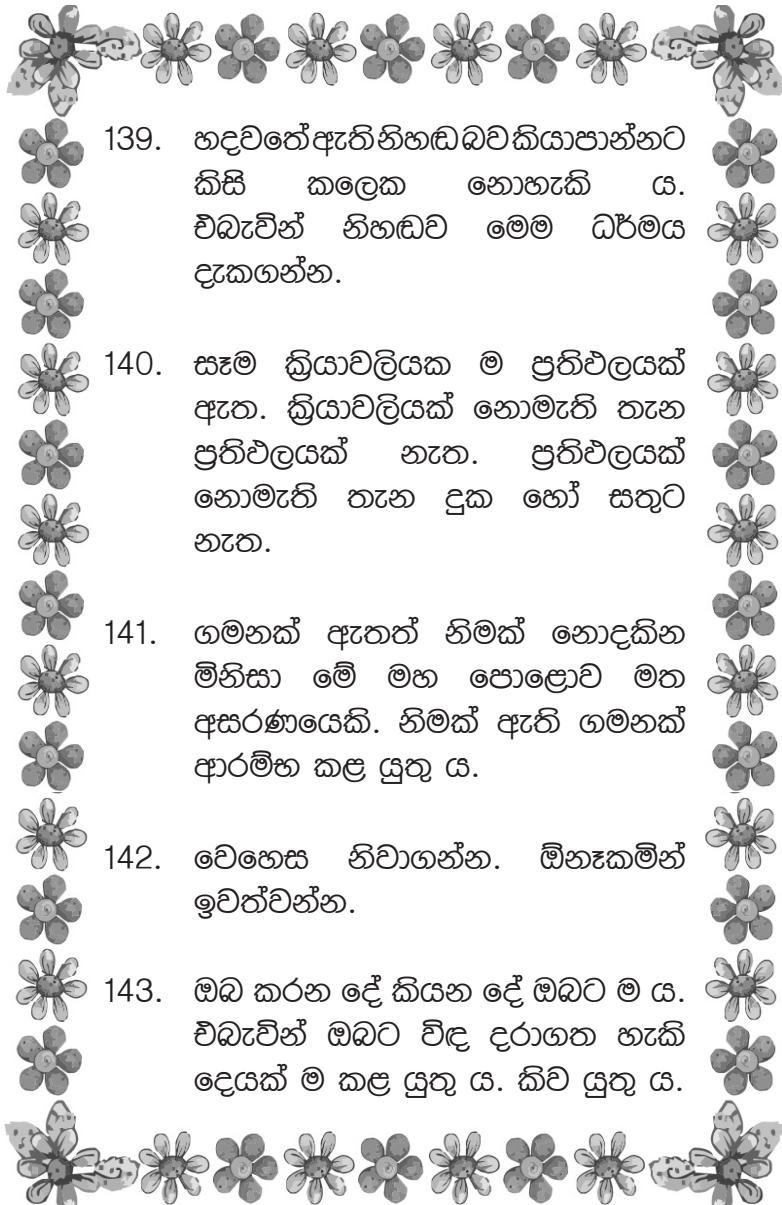


135. මිනිසා සතුව ඇති දත්ත සියල්ල  
දුක අත්දැකීමට මිස සැප  
අත් දැකීමට නොවේ.

136. අතහැරීම යනු තවෙකක් අල්ලා  
ගැනීමකි. අතහැරීමෙන් ද වළකින්න.  
මෙය දැක ඔබගේ අදහස් වෙනස් කර  
ගැනීමෙන් ද වළකින්න. අදහස  
නොව වෙනස් කරගත යුත්තේ  
අදහසට හේතුවයි.

137. මේ ලොව ඕනෑ ම මිනිසෙක් තමාගේ  
මතයට විරෝධ වන්නාට වෙටර  
කරනු ඇත. තමාට මතයක් නැති  
නම් ව්‍යවැන්නේ දුර්ලභ ය. එම් උතුම්  
මිනිසා වෙටරය හඳුනන්නේ නැත.

138. දැනුම උපකාර වන්නේ බාහිර  
ලෝකයට පමණයි. දැනුම මිනිසා  
මුළුකරවනසුලු ය. දැනුමින් තොර වූ  
විට මුළු විශ්වය ම ඔබට දැනෙනවා  
ඇත.



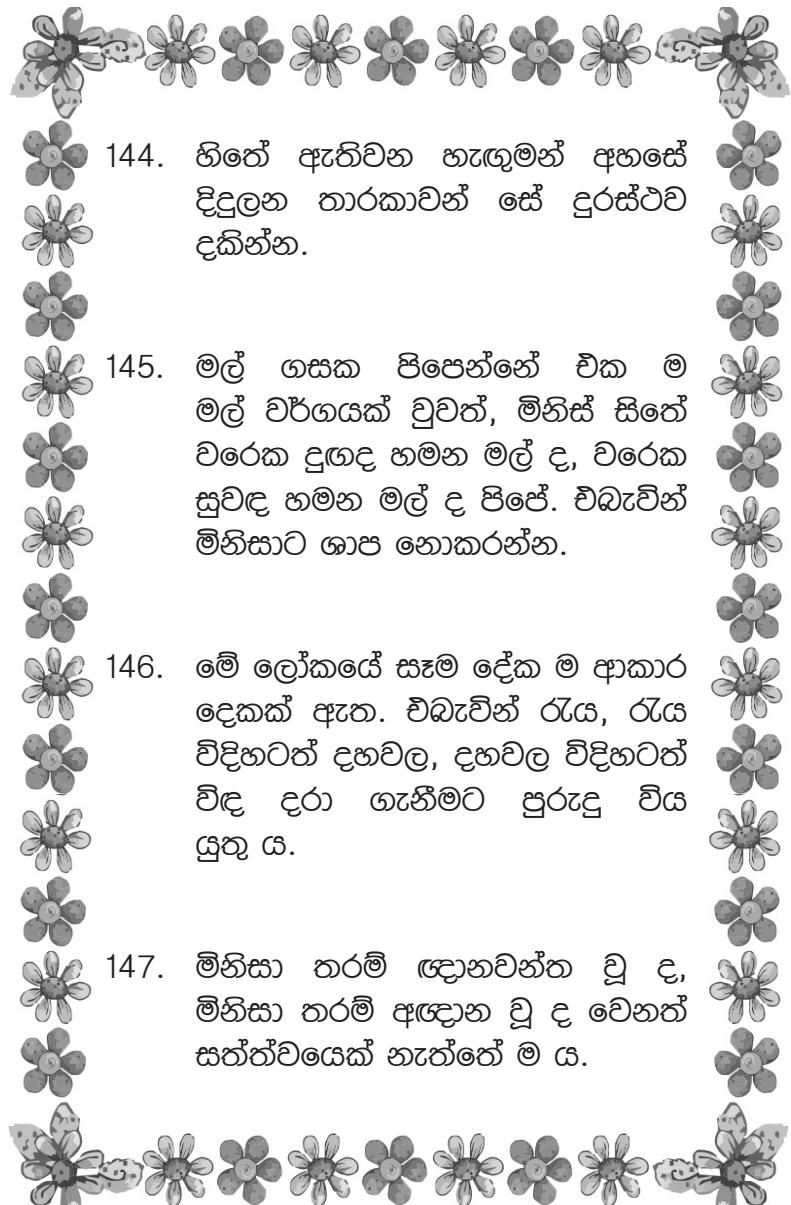
139. හඳවතේ ඇති නිහඩ බවකියාපාන්නට  
කිසි කලෙක නොහැකි ය.  
විඛැවීන් නිහඩව මෙම ධර්මය  
දැකගත්ත.

140. සෑම ක්‍රියාවලියක ම ප්‍රතිඵලයක්  
ඇත. ක්‍රියාවලියක් නොමැති තැන  
ප්‍රතිඵලයක් නැත. ප්‍රතිඵලයක්  
නොමැති තැන දුක හෝ සතුව  
නැත.

141. ගමනක් ඇතත් නිමක් නොදැකින  
මිනිසා මේ මහ පොලොව මත  
අසරනුයෙකි. නිමක් ඇති ගමනක්  
ආරම්භ කළ යුතු ය.

142. වෙනෙස නිවාගන්න. ඔහුගේම් මූවන්වන්න.

143. ඔබ කරන දේ කියන දේ ඔබට ම ය.  
විඛැවීන් ඔබට විදු දරාගත හැකි  
දෙයක් ම කළ යුතු ය. කිව යුතු ය.



144. හිතේ ඇතිවන හැගුමන් අහසේ  
දිදුලන තාරකාවන් සේ දුරස්ථව  
දැකින්න.

145. මල් ගසක පිපෙන්නේ වික ම  
මල් වර්ගයක් වුවත්, මිනිස් සිතේ  
වරෙක දුජද හමන මල් ද, වරෙක  
සුවද හමන මල් ද පිපේ. විඛැවීන්  
මිනිසාට ගාප නොකරන්න.

146. මේ ලේකයේ සෑම දේක ම ආකාර  
දෙකක් ඇත. විඛැවීන් රුය, රුය  
විදිහටත් දහවල, දහවල විදිහටත්  
විද දරා ගැනීමට පුරුදු විය  
යුතු ය.

147. මිනිසා තරම් යුතුවන්ත වූ ද,  
මිනිසා තරම් අයුතු වූ ද වෙනත්  
සත්ත්වයෙක් නැත්තේ ම ය.

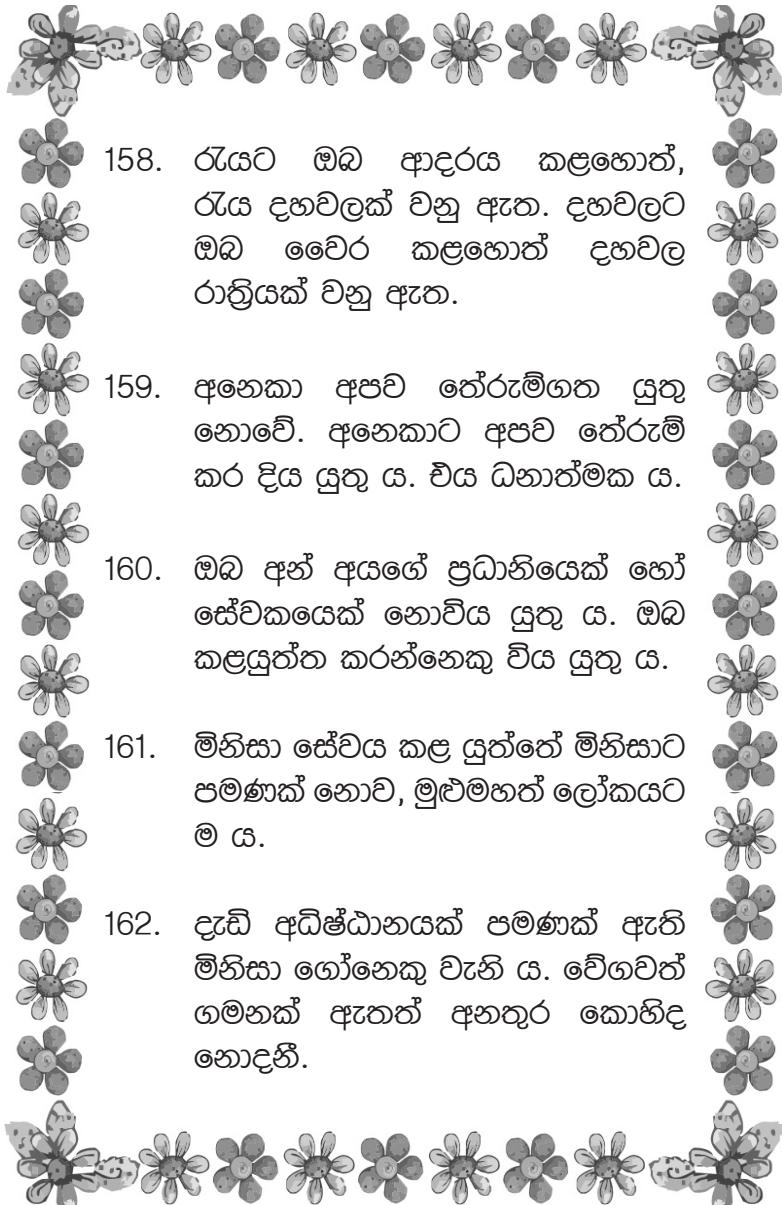


148. නොදු දෙයක් දෙසන්නා නොදුට  
ඇතුම්කන් දෙන්නෙක් ම ය.  
ඇතුම්කන් දෙන්නේ කනින් නොව  
නුවණින් ය. විම නිසා බිජිරන්ට ද  
ඇතුම්කන් දිය හැකි ය.
149. උවමනාවේ වේගයෙන් නොව,  
හැකියාවේ වේගයෙන් ඉදිරියට  
යන්න. ඉන් සංස්මර පත්වන්න.  
විවිධ අසහනයක් නැත්තේ ම ය.
150. මිනිසකුගේ හැරීම් මේ අහස පුරා  
ලීවත් අවසන් නොවන්නේ ම ය.
151. ඕනෑම ලස්සන මලක් පරවී යන්නාක්  
මෙන් ඕනෑ ම ලස්සන හැගුමක්  
දුක්ඛර විය හැකි ය.
152. හදවතේ ලැගුම්ගත් මිනිසා රැවල්  
කැඩිහිය තොකාවක් වැනි ය.  
නුවණාසේ ලැගුම් ගත් මිනිසා  
ඉලක්කයක් කරා ඇදෙන ඊතලයක්  
වැනි ය.



153. මිනිසාගේ ආකාචන් රැකගන්නේ  
කපුරා බිත්තර රකින්නාක් මෙන් ය.  
ප්‍රතිව්‍ය අත්වින්ද පසු ආකාච දුක  
හෝ සතුට බවට පෙරලේ.
154. ලොව මවන්නේ මිනිසා ය. මිනිසා  
මවන්නේත් මිනිසා ය. ලොව විනාග  
කරන්නේ ද මිනිසා ය.
155. මා අඩිබවා යන මිනිසුන් දුකින්නේ  
කන්දක් මුදුනට නැග යන මිනිසුන්  
මෙති. මා කන්ද වැනි ය. විසේ  
සිතන්නට පුරුදු වෙමු.
156. මිනිස් සිත වරෙක වෙර කරන්නා වූ  
දෙයටතවත්වරෙකප්‍රේමකරන්නටද  
පෙලුණී. ව්‍යබැවින් මිනිස් සිත  
සඳුතනික තොවේ.
157. මිනිසාට යහපත් ආකාචන් තිබිය  
යුතු ය. විම ආකාචන් ආහරණයක්  
වනු ඇත.





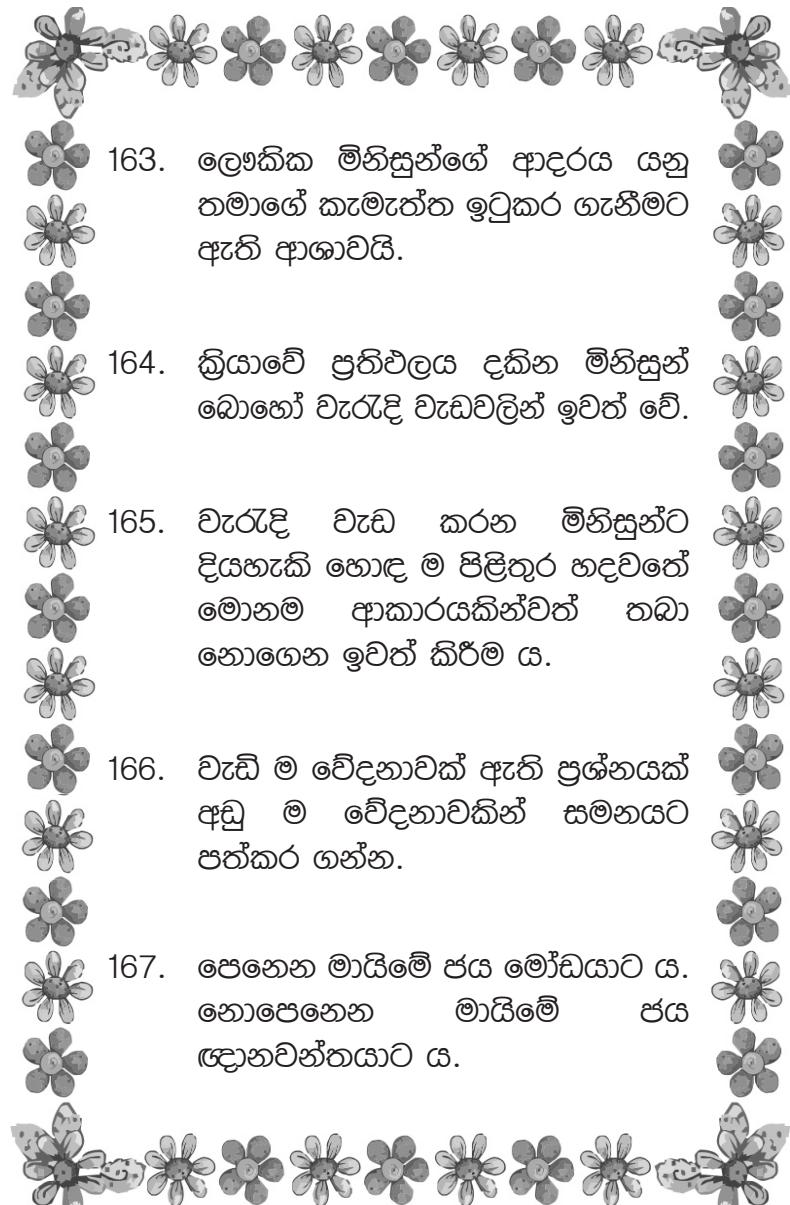
158. රුයට ඔබ ආදරය කළහොත්,  
රුය දහවලක් වනු ඇත. දහවලට  
ඔබ වෙටර කළහොත් දහවල  
රාංශියක් වනු ඇත.

159. අනෙකා අපව තේරේමිගත යුතු  
නොවේ. අනෙකාට අපව තේරේමි  
කර දිය යුතු ය. විය දිනාත්මක ය.

160. ඔබ අන් අයගේ ප්‍රධානියෙක් හෝ  
සේවකයෙක් නොවිය යුතු ය. ඔබ  
කළයුත්ත කරන්නෙකු විය යුතු ය.

161. මිනිසා සේවය කළ යුත්තේ මිනිසාට  
පමණක් නොව, මුළුමහත් ලෝකයට  
ම ය.

162. උයි අධිෂ්ඨානයක් පමණක් ඇති  
මිනිසා ගෝනෙකු වැනි ය. වේගවත්  
ගමනක් ඇතත් අනතුර කොහිද  
නොදැනී.



163. ලෞකික මිනිසුන්ගේ ආදරය යනු  
තමාගේ කැමෙත්ත ඉටුකර ගැනීමට  
ඇති ආකාවයි.

164. ක්‍රියාවේ ප්‍රතිච්චය දුකින මිනිසුන්  
බොහෝ වැරදි වැඩවලින් ඉවත් වේ.

165. වැරදි වැඩ කරන මිනිසුන්ට  
දියනැකි හොඳ ම පිළිතුර හදවතේ  
මොනම ආකාරයකින්වත් තබා  
නොගෙන ඉවත් කිරීම ය.

166. වැඩි ම වේදනාවක් ඇති ප්‍රශ්නයක්  
අඩු ම වේදනාවකින් සමනයට  
පත්කර ගන්න.

167. පෙනෙන මායිමේ ජය මෝඩියාට ය.  
නොපෙනෙන මායිමේ ජය  
ඇඟුනවත්තයාට ය.

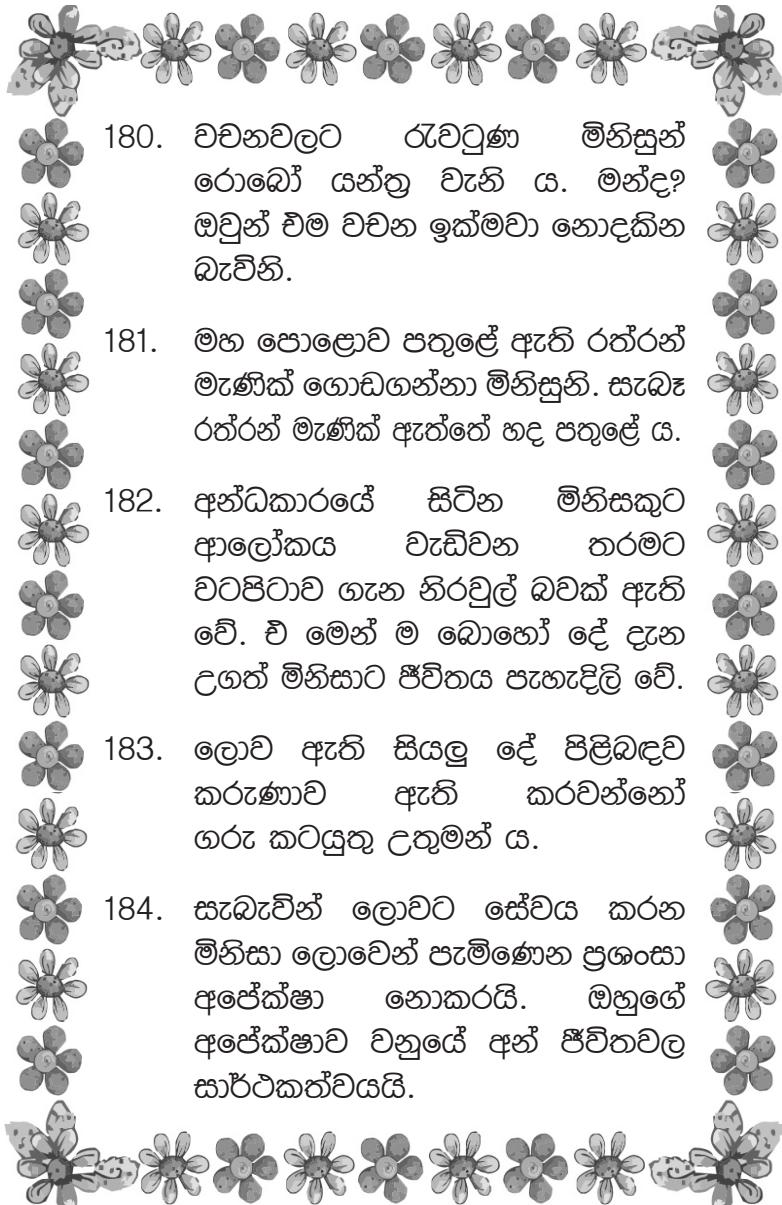


168. හිතේ සැහැල්ලුව, තිබෙන්නේ  
අතීතයේ හෝ අනාගතයේ නොව,  
වර්තමානය දු අතහැර විට ය.
169. ඔබගේ නිවහන විස්ම් මන්දිරයක්  
නොව හඳුවතේ සැහැල්ලුව  
කරගන්න.
170. ඉදුරන්ගේ වැඩි ම රස දැනෙන්නේ  
ප්‍රෘතුවටය. ඇඟනයේ රසය දැනී නම්  
අහරේ රස කුමට දු?
171. ජීවිතය ගංගාවකි. එය රැකබලා  
ගන්නා ඉවුර මම වෙමි.
172. විකිනෙකාගේ අවශ්‍යතාවන්  
ඉවුකරනා තැන ආදරය හා  
ගෞරවය ඇති වේ.
173. සම්බුද්ධරුන්ගේ අනුකාසනය  
බුදුගුණ ගායනා කරනවාටත් වඩා  
තම දිවි හැඩිගස්වා ගැනීම උතුම්  
බව ය.



174. ඔබව දෙවිලොව රැගෙන යන  
දේවතාවා ඔබගේ යහපත්  
වේතනාවයි.
175. කාලය කියා දෙයක් නොමැත. කාලය  
මවන්නේ මිනිසාගේ තණ්හාවයි.
176. වෙර කිරීම යනු ගිනි අගුරක් අතින්  
ගෙන පහරදීමක් වැනි ය. ඔහුගේ  
දැන මුලින් ම පිළිස්සෙනවා ඇත.
177. ඔබ අන් අයගේ ජීවිත පාලනය  
නොකරන්න. පාලනය කර ගැනීමට  
ලැගන්වන්න.
178. හඳුවතේ මල් පූඛුදුවන්න. ලොව  
ඇති සියලු මල් උද්‍යානවලට වඩා  
එය මනහර ය. සුවදුවත් ය.
179. ඔබගේ මූල් ගරුවරයා හා අවසාන  
ගුරුවරයා කවුරුන් දු? වෙන  
අන් කෙනෙක් නොව, ඒ ගෞරවනීය  
ගුරුවරයා ඔබම ය.





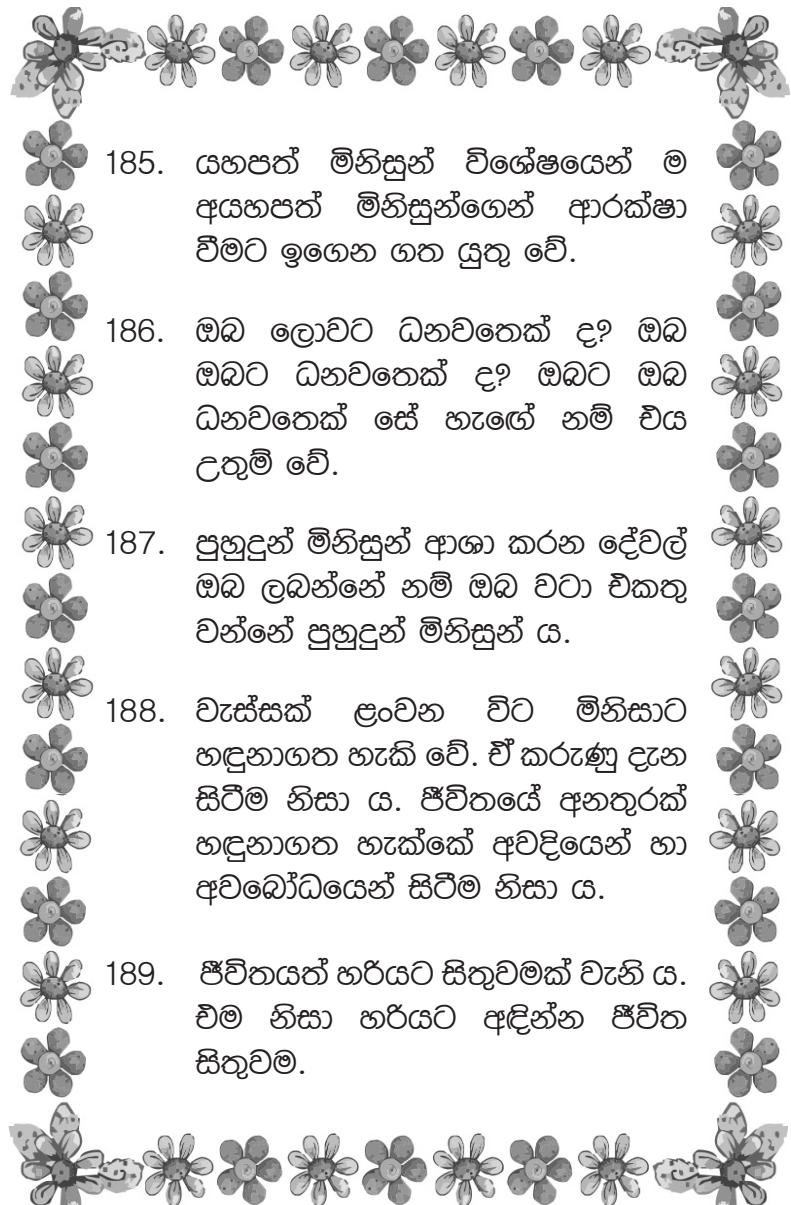
180. වවනවලට රච්චුණා මිනිසුන් රෝබේ යන්තු වැනි ය. මන්දූ? ඔවුන් විම වචන ඉක්මවා නොදැකින බැවිනි.

181. මහ පොලොව පතුලේ ඇති රත්රන් මැණික් ගොඩිගන්නා මිනිසුන්. සැබෑස රත්රන් මැණික් ඇත්තේ හද පතුලේ ය.

182. අන්ධකාරයේ සිරින මිනිසකට ආලේෂය වැඩිවන තරමට වටපිටාව ගෙන නිරුවුල් බවක් ඇති වේ. වි මෙන් ම බොහෝ දේ දැන උගත් මිනිසාර ජ්විතය පැහැදිලි වේ.

183. ලොව ඇති සියලු දේ පිළිබඳව කරුණාව ඇති කරවන්නේ ගරු කටයුතු උතුමන් ය.

184. සැබැවින් ලොවට සේවය කරන මිනිසා ලොවෙන් පැමිණෙන ප්‍රජාසා අපේක්ෂා නොකරයි. ඔහුගේ අපේක්ෂාව වනුයේ අන් ජ්විතවල සාර්ථකත්වයයි.



185. යහපත් මිනිසුන් විශේෂයෙන් ම අයහපත් මිනිසුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට ඉගෙන ගත යුතු වේ.

186. ඔබ ලොවට දිනවතෙක් දී? ඔබ ඔබට දිනවතෙක් දී? ඔබට ඔබ දිනවතෙක් සේ හැරේ නම් විය උතුම් වේ.

187. පුහුදුන් මිනිසුන් ආඟ කරන දේවල් ඔබ බුදන්නේ නම් ඔබ වටා එකතු වන්නේ පුහුදුන් මිනිසුන් ය.

188. වැස්සක් ප්‍රජාව විට මිනිසාර හඳුනාගත හැකි වේ. ඒ කරුණු දැන සිරීම නිසා ය. ජ්විතයේ අනතුරක් හඳුනාගත හැක්කේ අවදියෙන් හා අවබෝධයෙන් සිරීම නිසා ය.

189. ජ්විතයත් හරියට සිතුවමක් වැනි ය. විම නිසා හරියට අදින්න ජ්විත සිතුවම.

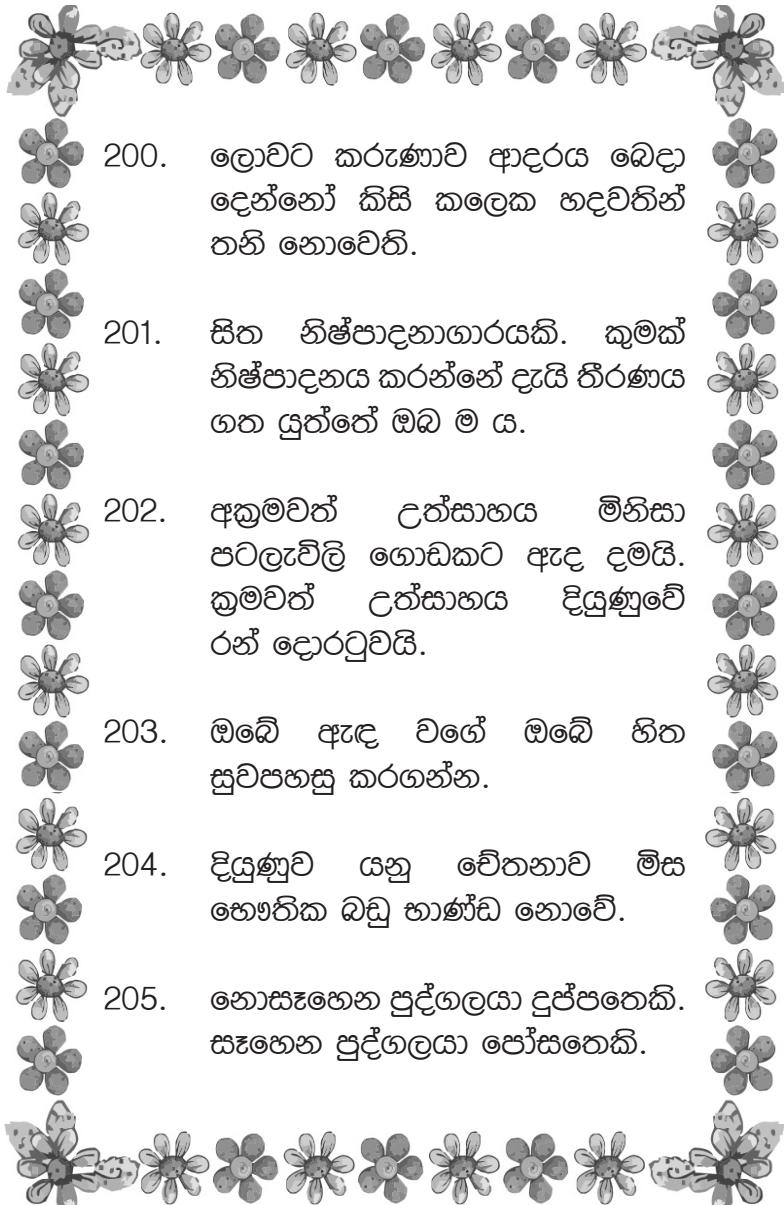


190. හැගුමක් මොන තරම් ප්‍රසන්න වුවත්, විය පවතින්නේ මලක් පරව යන වේලාව පමණයි. විබැවින් සඳා පවතින ඇඟුනය උදාකර ගන්න. ප්‍රසන්න හැගුමන් දුනසකට වඩා විය වරී.
191. මුළු මොව සියල්ල දැන ඉගෙන ගත් මිනිසාට වඩා විශාල සතුවක් ඇති වනු ඇත. තම සිත හඳුනාගත් මිනිසාට.
192. දැනැම් බව වචනයේ ඇත්තම් අගන් ය. දැනැම් බව ක්‍රියාවේ ඇත්තම් වඩා අගන් ය. දැනැම් බව සිතේ ඇත්තම් වඩාත් ම අගන් ය.
193. යහපත් මිනිසුන් සිටිය ද කිසි ම හේතුවකින් වරදක් නොකරන්නේ දුර්ලභය.

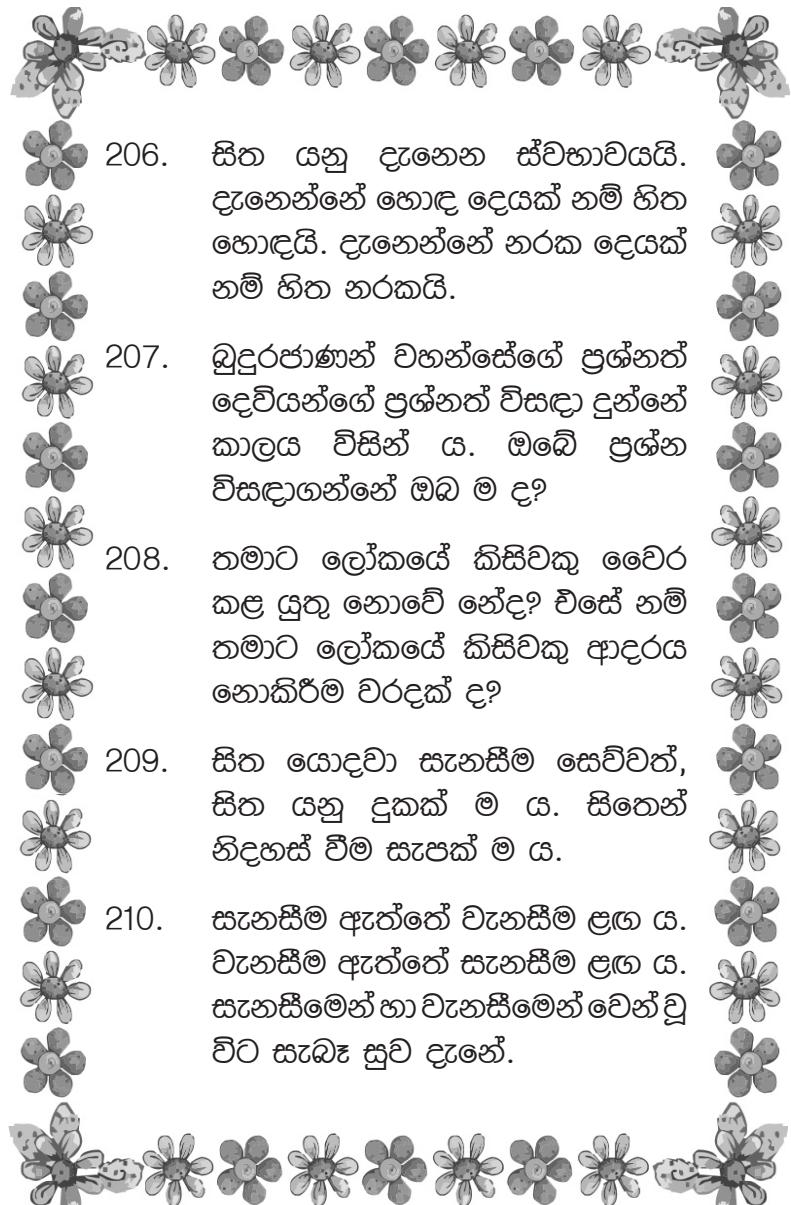


194. වචනය හෝ ක්‍රියාව නොව, අන් අයගේ සිත දැනැම් කරවන්න. විවිධ වචනය හා ක්‍රියාව දැනැම් වේ.
195. කටුක ප්‍රතිඵල ලබන්න අකැමැතිවන හැම මිනිසා ම දැනැම් වනු ඇත.
196. වරදින් අත්මිදෙන්නේ තම දිවියට ආදරය කරන මිනිසුන් ය. මන්දී තමනට යහපත් අරමුණාක් ඇති මිනිසාවෙනි.
197. අයහපත් අරමුණාක් ඇති මිනිසාට වඩා අරමුණාක් නැති මිනිසා උතුම් ය.
198. සැම වචනයක ම දුක හෝ සතුව ඇත. වචන ඉක්මවුවහුට ව් කිසිත් නැත.
199. නගරයේ මිනිසුන් රෝක්ව සිටිය ද, ඔවුනු හදවතින් තනිවී සිටිති. විම තනිවීම දුක්බර ය.





200. ලොවට කරැණාව ආදරය බෙදා  
දෙන්නේ කිසි කලෝක හඳුවතින්  
තනි නොවෙති.
201. සිත නිෂ්පාදනාගාරයකි. කුමක්  
නිෂ්පාදනය කරන්නේ දැයි තීරණය  
ගත යුත්තේ ඔබ ම ය.
202. අකුමවත් උත්සාහය මිනිසා  
පටලැවිල් ගොඩකට අඟ දුමයි.  
කුමවත් උත්සාහය දියුණුවේ  
රන් දොරටුවයි.
203. ඔබේ අඟ වගේ ඔබේ හිත  
සුවපහසු කරගන්න.
204. දියුණුව යනු වේතනාව මිස  
හෝතික බඩු භාණ්ඩ නොවේ.
205. නොසැහෙන පුද්ගලයා දුර්ජතෙකි.  
සැහෙන පුද්ගලයා පෝසතෙකි.



206. සිත යනු දැනෙන ස්වභාවයයි.  
දැනෙන්නේ හොඳ දෙයක් නම් හිත  
හොඳයි. දැනෙන්නේ නරක දෙයක්  
නම් හිත නරකයි.

207. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රශ්නත්  
දෙවියන්ගේ ප්‍රශ්නත් විසඳා දුන්නේ  
කාලය විසින් ය. ඔබේ ප්‍රශ්න  
විසඳාගන්නේ ඔබ ම දා?

208. තමාට ලෝකයේ කිසිවකු වෙටර  
කළ යුතු නොවේ නේදා? විසේ නම්  
තමාට ලෝකයේ කිසිවකු ආදරය  
නොකිරීම වරදක් දා?

209. සිත යොදවා සැනසීම සේවිවත්,  
සිත යනු දැකක් ම ය. සිතෙන්  
නිදහස් වීම සැපක් ම ය.

210. සැනසීම ඇත්තේ වැනසීම එග ය.  
වැනසීම ඇත්තේ සැනසීම එග ය.  
සැනසීමෙන් භාවැනසීමෙන් වෙන්වූ  
විට සැබෑ සුව දැනේ.



211. ආකාචට නොව ලොව තයෙ  
ලැබෙන්නේ හැකියාවටයි.
212. බොහෝ දෙනා ආගම් අදහන්නේ  
පොතට අනුවයි. නමුත් අදහනිය  
යුත්තේ හිතට අනුවයි.
213. ආකාචන් කෙසේ හෝ ඉටුකර  
ගැනීමට උත්සාහ කිරීම ගෙට  
ඉනි කැපුවා වාගේ විය හැකි ය.
214. සැනසිල්ල දැකිය හැකි අසසක්  
මිනිසාට උපතින් ලැබේ නැත.  
විහෙත්, විය උදාකර ගත හැකි ය.
215. මිනිසුන් සැනසිල්ල සොයා දැසා  
දිව ගියත් සැනසිල්ල සොයාගත  
හැක්කේ දිව යාමෙන් නොව නතර  
වීමෙනි.
216. ඉදුරන්ට ගුහනාය වන දේවල්  
තුළ සැනසිම නැත. ඉදුරන් තුළ  
සැනසිම ඇත.



217. ලොව ජයග්‍රාහී පුද්ගලයකු වීමට  
ඔබ කැමැති වුවත්, ඔබ ලොව  
පරාපිත ම පුද්ගලය වීමට  
කැමැති දී? මේ දෙකට ම කැමැති  
පුද්ගලය ලොව සැබැස ජයග්‍රාහී  
පුද්ගලයෙකි.

218. සිත ගලායන ගංගාවක් නම් ඔබ  
හමුවන ඕනෑම ම බාධකයකට  
මිරෝත්තු දිය යුතු ය.

219. ඔබ කරන, කියන, සිතන, පතන  
දේවල්වල ඇති තතු හොඳුන් විමසා  
ඔබ සමාජයේ සිටිය යුතු තයෙන  
යැබේ මනස තීරණාය කරනු ඇත.  
ඔබ දැන් සිටින්නේ විතැන ය.

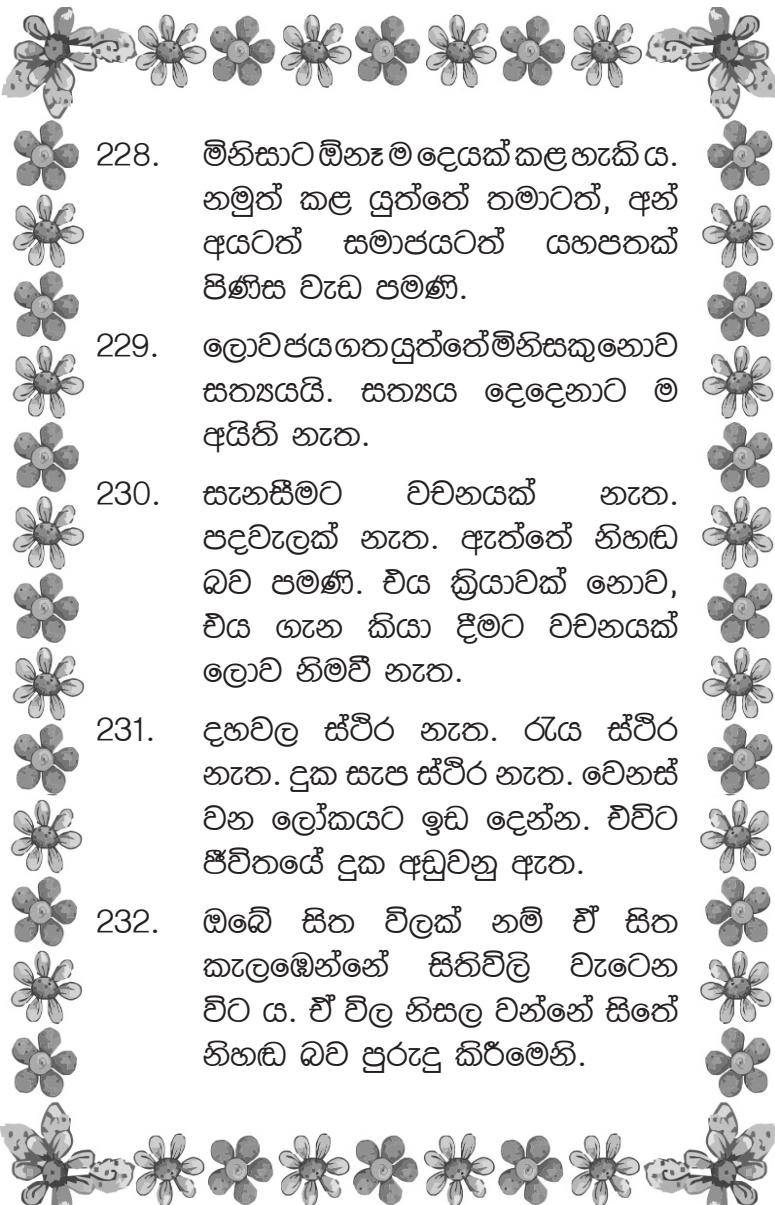
220. සැප සොවීම දුකකි. දුක දුරු කිරීම  
සැප දුරු කිරීමකි.

221. ඕනෑම ම මිනිසකුගේ වරදක්  
සොවුවාත් වරදක් සොයා ගත  
හැකි ය. හොඳක් සොවුවාත්  
හොඳක් සොයාගත හැකි ය.





222. ලොව අැති සියලු මිනිසුන්ගේ  
හොඳ නරක ඔබ දැන්නවා විය  
හැකි ය. නමුත් ඔබ ගැන ඔබ  
දැන්නවා දී?
223. මායාවට සිත කැමතිය. නුවනා  
අකැමැති ය. සත්‍යයට සිත  
අකැමැති ය. නුවනා කැමැති ය.
224. ජ්‍යෙෂ්ඨය තාවකාලික හෝ සඳාකාලික  
නොවේ. ජ්‍යෙෂ්ඨය අකාලික ය.
225. උගෙම් ජ්‍යෙෂ්ඨය යනු ගදවනේ  
සැනසීමයි. ගදවනේ සැනසීම යනු  
ආකා නොකිරීමයි. ආකා නොකිරීම  
යනු සොඩාහමයි.
226. ආකාව නිපදුවන්නේ මමත්වයයි.  
මමත්වය ජ්‍යෙෂ්ඨවන්නේ ආකාව  
නිසයි.
227. හැගුමන් වෙනුවෙන් දුක්වන  
සතුටුවන මිනිසුනි. හැගුමන් අැති  
වීමට හේතුව කිමුදැයි සොයා  
බලනු.





233. සිත තේරේමේ ගත යුතු ය. සිත තේරේමේ ගත නැකි ය. විහෙන්, මිනිසා විමසා බලුන්නේ තම සිත නොව, බාහිර ලෝකයේ.
234. මෝඩකම අන්ධයකු වැනි ය. අධ්‍යර්මිෂ්ධ මිනිසුන්ගෙන් ප්‍රවේශම් විය යුතු ය. ධර්මිෂ්ධ මිනිසුන් හඳුනා ගැනීමට ඉතා අපහසු ය. ඔහු ඔබට වෛර කරනවා සේ දැනෙනු ඇත.
235. ඔබව උසස්කොටකතාකරන මිනිසා කපරියෙකි. ඔබව පහත් කොට කතා කරන මිනිසා මෝඩයෙකි. ඔබට අවශ්‍ය දේ ගැන කතා කරන මිනිසා යූනවන්තයෙකි.
236. පළාගැටියාට ජීවිතයට වඩා ආලෝකය ලොකුව ඇත. විවැනි මිනිසුන්ට ජීවිතයට වඩා නොතිකදා ලොකුව ඇත.



237. මිනිසුන් දැන්නේ දැන්නාකම හා නොදැන්නාකම පමණි. රේ වඩා දෙයක් දැන්නා මිනිසුන් උදුර ය. ගේජ්ධි ය.
238. ඔබ මොන තරම් උසස් පුද්ගලයකු වුවත්, ඉදිරියේ සිරින පුද්ගලයට අනුගත විය යුතු ය. ඉන් සාමය රැකෙනු ඇත.
239. තමාගේ පෙනුමට සමාන නොවන ඕනෑම සාන්නෙකුට කේරීම කපුවාගේ සිරිත ය. තමාගේ මතයට සමාන නැති අන් අයට වෛර කරන්නේ කපුවේ වැනි නොවේ ද?
240. හිරු ආවරණය කරන්නේ වලාකුල්වලිනි. නුවතු ආවරණය කරන්නේ ආඟා සිතිවිල්වලිනි.



241. අහසේ පායන තරුවක් දෙස බලන්න. ඒ තරුවත්, ඔබත් අතර මොන තරම් විශාල දුරක් තිබෙනවා දී? විම දුර සැදෙන්නේ ඔබගේ මමත්වය නිසාවෙනි.
242. තමාගේ හෝ අන් අයගේ ජීවිත තදින් අල්ලා නොගැනීම සහනයේ ජීවිතයක් ගත කිරීමට හේතු වේ.
243. මේ මොනාතෙත් ඔබට සතුටු විය හැකි ය. අතිතය හා අනාගතය අත්හළ පසු.
244. විසඟීන් සතුට හෝ දුක පහළ නොවේ. සිත, කය, වචනය කරන දෙයට අනුව ප්‍රතික්‍රියාවලුයකි සැප දුක.
245. අවශ්‍යතාවයන් වැඩිවන තරමට හදුවතේ දුක පිළේ. අවශ්‍යතාවයන් අඩුවන තරමට හදුවතේ සතුට රැඳේ.



246. අනුත්ගේ දුරුණවලට නැවවෙන මිනිසුන් රැකඩ වැනි ය. තමන්ගේ දුරුණ අනුව නටන මිනිසුන් තිරසනුන් වැනි ය. සියලු දුරුණ අත්හළ විට මනුෂ්‍යයේ වෙත.
247. සිතට උවමනා දේ කළ යුතු යැයි සිතන මිනිසුන් සඳා දුකට පත්වේ. සිත පාලනය කරන මිනිසුන් දිනක සැනසීම සොයා යනු ඇත.
248. ඔබේ සිත යම් තාක් දුර විහිදේ දී? ඊට ඔබේන් නිර්වාණය පිහිටා ඇත.
249. මිනිසුන්ගේ පළමු ආගම ආකාව හා වෛරයයි. දෙවන ආගම පෙළපතින් වන ආගමයි.



250. ඔබේ මතකයට පහළ වන රැපය  
හොඳ නම් ඔබේ සිත සැතුරින්  
පිරි යනු ඇත. විසේ නොවේ නම්  
රිට අනුරූපීව සිතේ ස්වභාවයක්  
හට ගනු ඇත. පීඩාකාරී  
මතකයන්වලුන් ඔබ ඉවත්වන්න.  
අන් අයට රිදුවීමෙන් පලුක් නැත.
251. මතවාදවලුන් මිනිසුන් පිරි තැන්නම්  
මේ ලෝකය ඉතා සාමකාමී  
තැනකි.
252. මතවාදවලට මිනිසුන් බැසුගන්නේ  
තමා ගැන නිසි විශ්වාසය නැති  
නිසා ය.
253. ප්‍රේචිතය සැබැං වෙනසකට පත් කළ  
හැක්කේ මතවාදවලුන් නොව,  
මතවාද යනු කවරක්දැය දැන  
ගැනීමෙනි.
254. අස්ථීර දේවල් පමණුක් නොව,  
ස්ථීර වික දෙයක් හෝ ලොව ඇති  
බව සිතන්න.



255. හදවතේ පහළ වන ඔනෑස් ම  
සංක්රේපයක් වෙනස් වනු ඇත.  
ල්වා නොවෙනස්ව පවත්වා  
ගැනීමට උත්සාහ දරන විට ප්‍රශ්න  
හට ගනී.

256. මේ ලොව යම් දිනක ඔබව  
සැනසීමට පත් කරනුයේ සඳාත්තික  
යම් දෙයක් ඇත් දී ඒ දෙයයි.

257. සැනසීම ඔබ සොයා නොවීනු  
ඇත. විය හරි ම ආඩම්බරයි.  
ඔබ සැනසීම සොයා යා යුතු ය.  
සැනසීම ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ  
ලැය ඇති වික් දෙයක් ඉවත් කළ  
යුතු ය. විය නම් මමෙකාරයයි.

258. වැදුගත් ම රහස කියන්න ඔබට ම.  
වැදුගත්ම කතාව කරන්න ඔබට ම.  
ගොරව කරන්න. ආදරය කරන්න  
ඔබට ම. විවිධ ප්‍රේචිතයේ ලස්සන  
දකින්න පුළුවන්.





259. ආදරය පරිත්‍යාගයක් නම්, විම පරිත්‍යාගය කරන්න මග වියදම් තබා ගෙන. වැරදුනොත් පයින් යන්න සිදුවේවි.

260. ගසක පල නෙපාගන්න බොහෝ දෙනා සිටිය ද විම ගසට පොහොර, වතුර දූම්මට ඇත්තේ වික මිනිසෙකි. ඔහු නිවැරදිව හඳුනා ගන්න.

### පරමාර්ථ රත් රුවන් වැකි

261. ධර්මය නිහඩිය. විහෙත්, නිහඩිව සිටීමෙන් තවත් කෙහෙකුට ධර්මය අවබෝධ කළ නොහැකි බැවින් මා හඩ නගා කියන්නේ.

262. දැනුමට ගත හැකි නමුත්, දැනුම කුමක්දැය දැනුවත් විය නොහැකි ය.



263. සමහරැන්ගේ හිත තිබේදී ගත මැරෙනවා. තවත් සමහරැන්ගේ ගත තිබේදී හිත මැරෙනවා. තවත් සමර්හරැන්ගේ ගතයි, හිතයි දෙක ම මැරෙනවා.

264. දන්නේ ද, නොදන්නේ ද ධර්මය නොදන්නේ ය.

265. ලොවෙන් විතෙර ගැන සිතීමට මිනිසාට බුද්ධියක් පහළ නොවන්නේ ය. ලොවෙන් විතෙර ගැන සිතු පළමු තැනැත්තා ගෞතම බුදු පියාණෝ ය.

266. මනසින් විතෙර වීම ලොවෙන් විතෙර වීමක් හැටියට කිව හැකි ය.

267. බැඳුණු හිතයි, නොබැඳුණු හිතයි අතර පැහැදිලි වෙනසක් අත. අල්ලපු ගෙදුරයි, තම ගෙදුරයි අතර ඇති වෙනස.





268. සම්බුද්ධ කෙනෙකුගේ ජ්‍යෙනය කිසිවෙකුට අර්ථ විවරණය කළ නොහැකි ය. අවබෝධ කළ හැකි ය.
269. ජ්‍යෙෂ්ඨ කාලයේ ම වෙනෙසෙන්නේ ජ්‍යෙෂ්ඨය සෞයා ගැනුමටයි. ජ්‍යෙෂ්ඨය සෞයාගත් විට වැටහෙන්නේ ජ්‍යෙෂ්ඨය කියා කිසිවක් නැති බවයි.
270. රටවල් මනේ ලේකයක්. ආගම් මනේ ලේකයක්. ප්‍රතින් මනේ ලේකයක්. මිනිසා මනේ ලේකයක්. සියල්ල මවායත් ලේකයක්.
271. වැරදි අවබෝධය, වැරදි ගමනට හේතුව. හරි වැරදි අතහැරීම නිවැරදි ගමනට හේතුව.
272. නොයෙක්දේ අර්ථ විවරණය කළත්, විවරණය කරන්නට අර්ථයක් තිබේ ද අර්ථ විවරණය තුළ.



273. ඇසට රූපය පෙනුණාට දේශයක් නැත. ඇස සමග සිත වික්වුණා ම දේශ හටගනී. ඉදුරන් පහර ම විලෙස ගැලපේ.
274. ඇසෙන හඩ ගබ්දය. නොඇසෙන හඩ ඇසීම පෙනෙන්නේ රූපය නොපෙනෙන්නේ පෙනීම.
275. සිත නැති ගතක් ඇත්නම් වියින් ලැබෙනා සතුව කියා නිම කළ නොහැකි ය.
276. දුකට හේතුව විශ්වාසය හා අවිශ්චාසයයි. සැපතට හේතු නැත. නිවනට හේතු නැත.
277. හේතු ඇත්තේ හිතේ මිස ගතේ නොව, රටේ නොව හේතුවාදයත්, අහේතුකවාදයත් අන් සියලුවාදත් නිවනට හේතු නොවේ.



278. ධර්මය දරන්නේ තුළ ගත් ලක්ෂණ  
නැත. පිරිමි ගත්, ගැහැනු ගත්,  
තිරිසන් ගත්, දේශ් ගත්, පේශ් ගත්.  
වෙනත් ගත් නැත.
279. ධර්මය දරන්නෙකු පාලනය කරනු  
ලබන්නේ ධර්මය විසිනි.
280. ඔබ පාලනය විය යුත්තේ  
දෙවියකුගෙන් නොව, ආගමකින් ද  
නොව, ඔබ විසින් ද නොව,  
වෙන කිසිවකින් ද නොව සියලු  
පාලනයන්ගෙන් නිදහස් විය යුතු ය.
281. ගැටලුවලට හේතුව පාලනයයි.  
දුකටි හේතුව පාලනයයි.  
සම්මූතියට පාලනය අවශ්‍යයි.  
පරමාර්ථයට පාලනය අනවශ්‍යයි.
282. සමාන කළ නොහැකි දහමක්  
ඇත. ඇති නොවන නැති නොවන  
දහමක් ඇත. විනාශ කළ නොහැකි  
දහමක් ඇත. උපාදානයෙන්  
තොරව අවබෝධ කළ හැකි ය.



283. විශ්වාසයත්, අවිශ්වාසයත් දුරු  
කිරීමේ කෙළවර විශ්ව වාසයයි.  
නිවනයි.
284. ඇදහිම අදහන්නේ ද ලොව  
සිටිති. ඇදහිම වටහා ගන්නේ ද  
ලොව සිටිති. අදහන්නේ ද,  
නොඅදහන්නේ ද ලොව සිටිති.  
අදහන්නේ ද නැති නොඅදහන්නේ ද  
නැති උතුමෝ ද ලොව සිටිති.
285. අහසේ වලාකුල වැවෙන  
විට වැහි බිඳුව. වැවුණු පසු  
ගං වතුර. වෙරළට ආ පසු මහ  
මුහුද. නැගුණේ අහසට මිරුව්.  
දුටුවේවලාකුලද? වැහිබිඳුවද? ගං  
වතුර ද? මහ මුහුද ද? මිරුව ද?  
සම්මතය නොඅදහා සම්මතය  
වටහා වින්න නිවනර අද අද.
286. ධර්මය දැකින්නේ දැකින්නේ  
දැකීමයි.

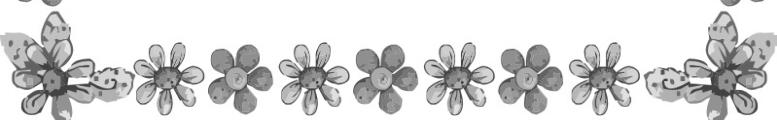




287. නොදුකුත් නැත. නරකකුත් නැත.  
අැලුණෙන් නැත. ගැටුණෙන් නැත.  
වින්දෙන් නැත. නොවින්දෙන් නැත.  
අවබෝධය විය ම වේ දැනමේ.
288. රුයට ව්‍යුහ නම් සඳ ය. දහවලට  
ව්‍යුහ නම් හිරු ය. රුය දහවල  
නොවෙනස් වන ව්‍යුහ නම්  
සද්ධිර්මයයි.
289. ව්‍යුහ අපුර වේ. අපුර ව්‍යුහ වේ.  
ව්‍යුහ අපුර පරදන ව්‍යුහ  
සද්ධිර්මයයි.
290. ධර්මය දරන්නේ කිසිවක්  
නොදරන්නේ ය.
291. දුන්නා බව ද නොදන්නා බව ද  
නොදන්නේ ධර්මය දුන්නේ ය.
292. නොත්රෙනකම තේරුමේ ගත යුතු  
බව තේරෙනවා ද නොදට.



293. සොබාදහමට නම් කිසිවක් නැත.  
නම් හැඳුවේ මිනිසා ය. නම් යනු  
භාෂාවෙන් භාෂාවට රාජ්‍ය රටට  
මිනිසාගෙන් මිනිසාට වෙනස් වන  
අසත්‍යයකි. ගත හැකි කිසිවක්  
නැත.
294. දහම යනු හරි දේ. අදහම යනු  
වැරදි දේ. සඳහම යනු හරි වැරදි  
නැති දේ.
295. සියලු සත්ත්වයන් ලේකයේ  
සියල්ල අතහැර ප්‍රවත්වන සුළු  
මොහොතක් තියෙනවා. සමූහිව  
වාසය කරනවා. රජතුමාත්දුගියාත්,  
මහාචාර්යවරුන් මේඛියාත්  
සමානව වාසය කරනවා.
296. දෙන්නට දෙයක් මා සතුව නැත.  
ගන්නට යමක් මට හිමි නැත.  
මම යන අකුරු දෙකවත් මට හිමි  
නැත.





297. ජීවිතය පුරාවට පුරා ඇති ජීවිතය.  
ජීවිතය සොයා ඇත. නමුත් නැත  
ජීවිතය.
298. මම කියන දේ ඇහෙනවද? ඇහෙන දේ හිතනවද? හිතනකාට  
දැනෙනවද? දැනෙන කාට  
හලනවද? හලන දේ දින්නවද?  
දින්න දේ හලනවද?
299. අතහැරීමෙන් මේ ගැන සිතන්න.  
සුළං හමන්නේ නෑ. ගංගා  
ගලා බසින්නේ නෑ. හිරු සුදු  
ලඳාවෙන්නේ නෑ. බිජ යන්නේ නෑ.  
ව්‍යාපෘති දෙයක් ම නොසේල්වෙන  
ස්ථිරිතියක් සේ පෙනෙනවා ඇති.
300. නොබැඳුණු, නොගරවුණු.  
නොඇලුණු නිවන ප්‍රාර්ථනා  
කරන්නේ නම්, ප්‍රාර්ථනාව  
කුමක්දැයි අවබෝධ කළ යුතු ය.  
දැකින්න කැමැති නම් දැකීම.  
කුමක්දැයි අවබෝධ කළ යුතු ය.



මබට සිතුනොතින් මා හට ගරු කරන්න.  
මේ වික කරුණාකින් ජීවිතය හදා ගන්න.

