



යෝගාචාර අධිෂ්ඨාන

මේ ලකුම් සටහන 1963.3.20 දින අති පූජකීය
මහෝපාධ්‍යායෝග්‍යතම
මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ
විසින් ලන්වහන්සේගේ දිනපොතෙහි සටහන්
තබන ලද්දකි.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස...

යෝගාවචර අධිෂ්ඨාන

1. තුණුරුවන් කෙරෙහි මාගේ ඇදහිලීමක් ගුණයක් ගෞරවයක් නිබඳ වැඩෙන සේ වැඩ කරමි. එයම මාගේ ශාසනික ජීවිතයේ දියුණුවටත්, ආරක්ෂාවටත් පරම ප්‍රතිෂ්ඨාව වේවා'යි අධිෂ්ඨාන කරගනිමි.
2. මම හැම අවස්ථාවේදී ම හැම ක්‍රියාවකදීම සති සම්පජ්ඣයෙන් යුක්තවීමට ස්ථිරව අධිෂ්ඨාන කරනිමි.
3. කිසිම සිකපදයක් මැඩීමකට තබා එවැනි වේතනාවකට වත් ඉඩක් නොලැබෙන සේ නිරතුරුව ම විසීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
4. කායාදී ත්‍රිවිධ ද්වාරයේ ම සංවරය හොඳින් සුරැකිව තබාගෙන මා කරන හැම වැඩෙහි ම යෙදෙන්නට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
5. රහසින් වත් ත්‍රිවිධ ද්වාරයෙන්ම අසංවරික ක්‍රියාවක් නොකිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
6. ධුතාංගාදී උසස් ගුණයන් ස්වසන්තානයෙහි දියුණුවට පත් කර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරගන්නා අතර, අන් අයහටත් එහි යෙදීමට උනන්දු කරවමි.
7. ලජ්ජී භික්ෂු පිරිසම ඇසුරු කිරීමට පොරොන්දු වන මම මා අනුගමනය කරන වැඩ පිළිවෙළ ඇණවීමක් නොමැතිව ප්‍රසිද්ධියේ හෝ අප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ නොකිරීමට ඉටා ගනිමි.
8. ස්ථානයන්, දායකයන්, ගිහි පැවිදි ශිෂ්‍යන් තැනීමට ඉක්මන් නොවන්නෙමි' යි ඉටා ගනිමි.
9. අනුන්ගේ වැරදි හා අඩුපාඩුකම් සොයමින්, විවේචනය කරමින් ඒ අනුව වත්, මාගේ සිතට කෙලෙස් අදහස් ගලා එන්නටත් ඉඩ නොතබා විසීමට ඉටා ගනිමි.
10. මා ළග ඇති දෙයින්, මා දැනුමෙන් අනුන්ට උපකාර වන්නට සතුටු වන මම, ඒ මාගේ පුළුවන්කම් ඔවුන් ඉදිරියේ දැක්වීමට නොයන්නෙමි' යි ඉටා ගනිමි.

11. අනුන්ගේ තුටු පවුරු පිළිගැනීමේදී මම විශේෂයෙන් ආරක්ෂා විය යුතු හැටියට ඉටා ගනිමි.
12. දුර්ලභ වූ ද අතිශ්‍රේෂ්ඨ වූ ද සම්බුදු සසුනේ ගුණයන් මැද්දේ මාගේ කයක්, සිතක් නිතර තබා ගැනීමට මම අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
13. මාගේ ජීවිතය ගුණය සමඟයි. එයින් තොර නම් ඒ ජීවිතයෙන් සසුනට වත්, ලොවට වත්, මට වත්, වැඩෙක් නැත. එබැවින් ගුණ ජීවිතය රැක ගැනීමට මට භාර වූ ප්‍රධානම වැඩක් බව මම ඉටා ගනිමි.
14. මා අසල ඉන්නා වූ හෝ පිටතින් ඉන්නා වූ විෂම පුද්ගලයන් අරමුණු කොට ගෙන කෝපයක්, ද්වේෂයක්, නොසතුටක් පහළ කර නොගන්නෙමි. එයින් නැගී බසක් නොකියන්නෙමි. වැඩක් ද නොකරන්නෙමි යි ඉටා ගනිමි.
15. මා තුළ තිබෙන ගුණ හෝ නැති ගුණ හෝ ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ අනුන්ට ඇඟවීමට හෝ උත්සහ නොදරන්නෙමි' යි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
16. අප්පිච්ඡතා, සන්තුට්ඨිතා, සුභරතා පච්චේක කතා, අසංසග්ගතා, විරියාරම්භතා යනාදී ගුණයන් දියුණු කරගනිමින් දසකථා පිළිබඳ වූ කථා වස්තූන් සපුරාලීමට ඉටා ගන්නාතර අන් අයවත් එහි සමාදන් කරවමි.
17. නිරර්ථක කායික ක්‍රියා ද, එබඳු වූ ම බස් ද, සිතුවිලි ද, නො පැවැත්වීමට උත්සහ දරන්නෙමි' යි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
18. මම අනුන්ගේ තුගුණ වෙත සිත යොදා සිත කිලිටි කර නොගනිමින් මාගේ ගුණ දියුණුවට අදාළ සිත් සතන් පවත්වන්නෙමි' යි ඉටා ගනිමි.
19. මා සිත් තුළ කරුණා, මෙමත්‍රී ආදී ගුණයෝ නිබඳ වම වැඩී, එයින් නිබඳ මා සිත් සතන් සැනසේවා' යි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
20. උසස් ගුණය කෙරෙහිත්, ඒ ගුණයෙන් යුත් උතුමන් කෙරෙහිත් ගරු කිරීමේ, ඇසුරු කිරීමේ, පිදීමේ, ඒවා ආදර්ශයට ගැනීමේ අදහස නිති මා තුළ වැඩෙවා' යි ඉටා ගනිමි.

සුභ පිටකයේ සංයුත්තනිකායේ අරුණවතී සුභයෙනිද.
සුභ පිටකයේ බුද්දක නිකායේ ථේරගාථා පාළියෙනි අභිභූත
ථේරගාථාවෙනිද. සුභ පිටකයේ.බුද්දක නිකායේ / ජේටකෝපදේස
පාළියෙනිද. අභිධර්ම පිටකයේ පඤ්චජපකරනට්ඨ කථාවෙනි ද
යනාදී වූ ශ්‍රී තථාගත බුද්ධ දේශනාවන්හි මෙසේ සඳහන් වේ.

**‘ආරභට් නික්ඛමට්, යුඤ්ජට් බුද්ධසාසනේ
‘ධුනාට් මච්චුනෝ සේනං, නළාගාරං ච කුඤ්ජරෝ
යෝ ඉමස්මීං ධම්ම චීනයේ, අජ්ජමත්තො චිහෙස්සති
පභාය ජාති සංසාරං, දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සතී’ ති.**

බලවත් ඇත් රජෙකු දුබල බට ගෙයක් සුභු විසුභු කර දමන්නේ
යම්සේද. ඒ අයුරින් ම කෙලෙස් මරසෙන් කම්පා කොට බිඳලීම පිණිස
එයට එකම මහ වූ මේ ශ්‍රී තථාගත ධර්ම චීනයෙනි කටයුතු අරඹවී.
මෙහි යෙදෙව්. නික්මෙව් යමෙක් මේ දැක්වූ කාරණයන්හි නො
පමාව ම කටයුතු කටයුතු කරයිද. හෙතෙම මේ දුක්ම උපදවන සසරින්
මිදී දුක් කෙලවර කරන්නේමය.

සොයා ගැනීමට ඉතා දුර්ලභව හා අවශ්‍යවම තිබූ
මොහොතක. සිදුකරන මේ “යෝගා වචර අධිශ්ඨාන, , ධර්ම දානමය
පුත්‍රා බලයෙන් 2015-12-28 වන අද දිනයේදී 83 වන වියට පා
තබන නා උයන අරණ්‍ය සේනාසනයෙනි නිශ්ශයා වාර්යෝත්තම
අශ්මදා වාර්ය මීගොඩ අප ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ ද මේ සත්
කර්තව්‍යට උපකාරී වූ සියලුම යෝගාවචරයන් වහන්සේලා ඇතුලු
දායක වූ සියලු ම පිංවතුනගේ ද සියලු ම යෝගී අධිශ්ඨානයන්
පෝදා අහසේ පායන පිරුණු සඳ සේ සපරිපූර්ණ හා සාර්ථකම
වේවා.