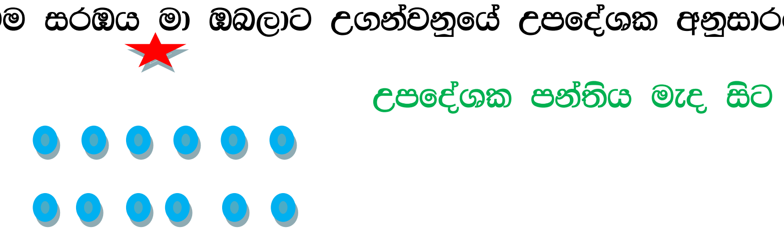
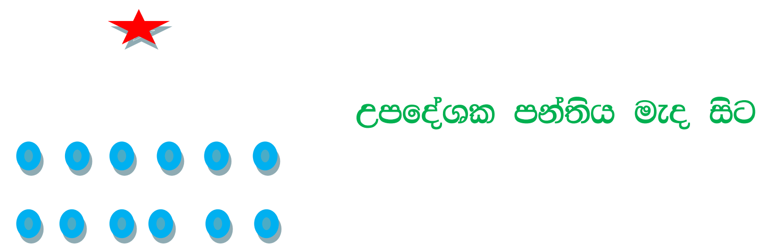
කදවුරු සංචාරය

ඝණය ඔබගේ කදවුරු සංචාරය හඳුන්වා දෙමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ කදවුරු සංචාරය කිරීමේ සරඹයයි. මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබල විලාසයෙන් හා එකාකරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබා දිම සදහාත් යම් කිසි කදවුරකට පැමිනෙන කෙඩෙට් නිළධාරීන්ට සහ ආධුනික සෙබලුන්ට එම කදවුරෙහි යායුතු හා නොයා යුතු ස්ථාන පිලිබද මනා දැනුමක් හා අවබෝධයක් ලබාදිම සදහාත්ය.

මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට ප්‍රථම මා ඔබාලට උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි වමට දකුනට හැරීමේ සරඹයන්ය. මෙයුනුත් මා ඔබලාට ප්‍රථමයෙන් උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි වමට හැරීමේ සරඹයයි. මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ උපදේශක අනුසාරයෙනි.



උපදේශක පෙරට. නැවති සිටියදි හැරීම් වමට හැරෙන් යන අණවචනයට උපදේශක කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්. නැවති සිටියදි හැරීම් වමට හැරෙන් 1“ 2 3 1“ අනලත් විගස උපදේශක කලේ හිස උරහිස් කද වම් පාදයේ විලුඹ හා දකුණු පාදයේ ඇගිලිවර ආධාරයෙන් සිටි දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරෙනවාත් සමගම දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ දනහිස යට විලිඹ සිටින සේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලි වර පොලොවට තුඩු දෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග අංශක 30 කෝණය නඹත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවීමයි. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු උපදේශක සිටිනුයේ සිටි දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරී නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?



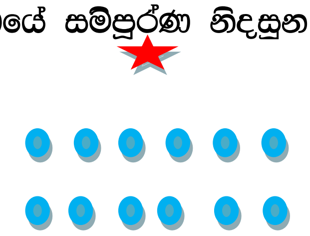
නැවත උපදේශක දෙස බැලිමෙන් නැවති සිටියදි හැරීම් දකුනට හැරෙන් යන අණයට උපදේශක කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්. නැවති සිටියදි හැරීම් දකුණට හැරෙන් 1“ 2 3 1 ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි. මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි මෙහිදි වෙනසකට සිදුවූයේ වම් පාදයෙන් කල ක්‍රියාව දකුණු පාදයෙන් කිරිමත් දකුණු පාදයෙන් කල ක්‍රියාව වම් පාදයෙන් කිරිමත් පමනි. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

සිරුවෙන් සිටින් නැවති සිටියදි හැරීම් වම බලා වමට හැරෙන්. දකුණ බලා දකුණට හැරෙන්. කදවුරු සංචාරය සදහා ගමනේ යා. (කදවුරේ සියලුම ස්ථාන පෙන්වීමෙන් පසු නවත්වා විසිර හැරීම)

දන නැවීම හා පා විදිමේ සරඹය

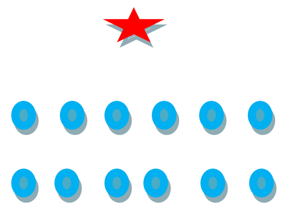
ශණය සිරුවෙන් සිටින්. මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි. දෙපෙල සැදීම සඳහා විසිර යා විවරව දකුනින් පෙළ සදන්. පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්.

ශණය ඔබගේ පා සරඹ හඳුන්වා දෙමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ දන නැවීම සහ පා විදිමේ සරඹයයන්ය. මෙම සරඹයන් ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් ඉදිරි පා සරඹ වලට මූලික අඩිතාලමක් ලබාදීම සඳහාත්ය. මෙයිනුත් මා ප්‍රථමයෙන් ඔබලාට උගන්වනුයේ වම් දන නැවීමේ සරඹයයි. මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්.



උපදේශක පන්තිය මැද සිට

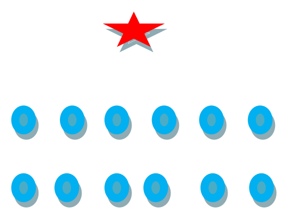
සිත්සේ සිටින්. දන නැවීම වම් දන නවන්. (කිදවන්) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි. මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සැම කොටසක්ම අංක කර ඇත. නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව දණ නැවීම වම් දණ නැවීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්.



උපදේශක පන්තිය මැද සිට

අංක අනුව දණ නැවීම වම් දණ නැවීම එක (නවාන්) අනලත් විගස මා කලේ වම් පාදය දණහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ ඉදිරියෙන් ඔසවා මේ ඉරිච්චේ රැඳුනා. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු. දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ දණහිස පිටුපසට තදව් ශරීරයේ සම්පූර්ණ බර දකුණු පාදයට. වම් පාදය දණහිසෙන් නමා කලව පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ දණහිස යට විලුඹ සිටිනසේ දණහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලි වර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ශණය සිරුවෙන් සිටින්. මාගේ අණවචනය අංක අනුව දණ නැවීම වම් දණ නැවීම එක. ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට නවාන් යැයි හඬනගා කලයුතුයි. අංක අනුව දණ නැවීම වම් දණ නැවීම එක (නවාන්) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙළ සදන් අංක අනුව දණ නැවීම වම් දණ නැවීම එක (නවාන්)

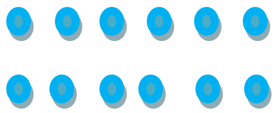


උපදේශක පන්තිය මැද සිට

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. මා ඔබ රැඳවූයේ මේ ඉරියව්වේ. නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්. ඝණය දෙක (කිදවාන්) අණලත් විගස මා කලේ ඔසවා තිබූ වම්පාදය දකුණු පාදයේ විලුම ලග අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදූනා. මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු දෙපාදයම පැතලිව පොලවේ දෙපාදයම දණහිස් පිටුපසට තදව් ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට පැහැදිලිද? ප්‍රශණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්. මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පෙර සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි. ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචණය ඝණය දෙක. ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට කිදවාන් යැයි හඩ නගා කලයුතුයි. ඝණය දෙක (කිදවාන්) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙල සදන්. අංක අනුව දණ නැවිම වම් දණ නැවිම එක (නවාන්) ඝණය දෙක (කිදවාන්)

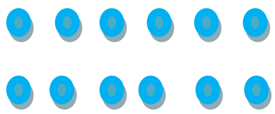
උපදේශක පන්තිය මැද සිට



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්. දණ නැවිම වම් දණ නවාන් (කිදවාන්) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

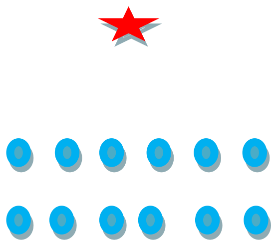
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්. මාගේ අණවචනය දණ නැවිම වම් දණ නවාන්. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට කිදවාන් යැයි හඩනගා කලයුතුයි. දණ නැවිම වම් දණ නවාන් (කිදවාන්) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙළ සදාන්. දණ නැවිම වම් දණ නවාන් (කිදවාන්)

උපදේශක පන්තිය මැද සිට



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ වම් දණ නැවිමේ සරඹයයි. දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ දකුණු දණ නැවිමේ සරඹයයි. මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලීමෙන් පමණි. නැවත මා දෙස බැලිමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්. දණ නැවිම දකුණු දණ නවාන් (කිදවාන්) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි. මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි. වෙනසකට සිදුවූයේ වම් පාදයෙන් කල ක්‍රියාව දකුණු පාදයෙන් කිරිම පමණි. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්. මාගේ අණවචනය දණ නැවිම දකුණු දණ නවාන්. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට කිදවාන් යැයි හඩ නගා කලයුතුයි. දණ නැවිම දකුණු දණ නවාන් (කිදවාන්) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙළ සදාන්. දණ නැවිම වම් දණ නවාන් (කිදවාන්)

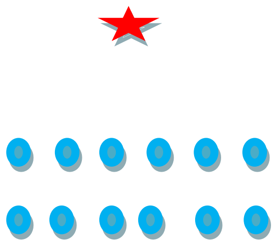


උපදේශක පන්තිය මැද සිට

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ දණ නැවීමේ සරඹයයි. දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ පා විදීමේ සරඹයයි. මෙයිනුත් මා ඔබලාට ප්‍රථමයෙන් උගන්වනුයේ වම් පා විදීමේ සරඹයයි. නැවත මා දෙස බැලීමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්. පා විදීම වම් පා විදින්. (පෙරසේ) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි. මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත. නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව පා විදීම වම් පා විදීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්.

අංක අනුව පා විදීම වම් පා විදීම එක (විදින්) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදය අගල් 15 ක පියවරක් ඉදිරියට විද විලුඹ පොලවේ ගැවේන නොගැවේන සේ ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු. දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ. ශරීරයේ සම්පූර්ණ බර දකුණු පාදයට. වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 15 ක් ඉදිරියෙන් විලුඹ පොලවේ ගැවෙන නොගැවෙන සේ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවී. ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්. මාගේ අණවචනය අංක අනුව පා විදීම වම් පා විදීම එක. ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට විදින් යැයි හඬ නගා කලයුතුයි. අංක අනුව පා විදීම වම් පා විදීම එක (විදින්) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙල සදන්. අංක අනුව පා විදීම වම් පා විදීම එක (විදින්)

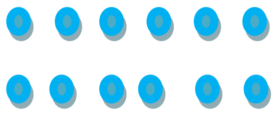


උපදේශක පන්තිය මැද සිට

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ. නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්. ඝණය දෙක (පෙරසේ) අණලත් විගස මා කලේ අගල් 15 ක් ඉදිරියට විද තිබූ වම් පාදය දකුණු පාදයේ විලුඹ ලග අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තබා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු. දෙපාදයම පැතලිව පොලවේ. දෙපාදයම දනහිස් පිටුපසට තදවී. ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්. මා ඉරියව් කියූ පසු ඔබ පෙර සිටි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි. ඝණය ඉරියව්. මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට පෙරසේ යැයි හඬනගා කලයුතුයි. ඝණය දෙක (පෙරසේ) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙළ සදන්. අංක අනුව පා විදීම වම් පා විදීම එක (විදින්) ඝණය දෙක (පෙරසේ)

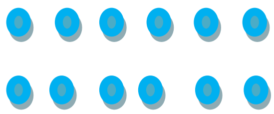
උපදේශක පන්තිය මැද සිට



ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ හා අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්. පා විදිම වම් පා විදින් (පෙරසේ) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ හා අවසාන නිදසුනයි. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මාගේ අණවචනය පා විදිම වම් පා විදින්. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට පෙරසේ යැයි හඬ නගා කලයුතුයි. පා විදිම වම් පා විදින් (පෙරසේ) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙළ සදාන් පා විදිම වම් පා විදින් (පෙරසේ)

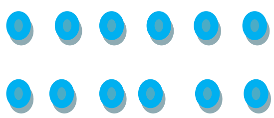
උපදේශක පන්තිය මැද සිට



ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ වම් පා විදිමේ සරඹයයි. දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ දකුණු පා විදිමේ සරඹයයි. මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලිමෙන් පමණි. නැවත මා දෙස බැලිමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ හා අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්. පා විදිම දකුණු පා විදින් (පෙරසේ) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ හා අවසාන නිදසුනයි. මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි. වෙනසකට සිදුවුයේ වම් පාදයෙන් කල ක්‍රියාව දකුණු පාදයෙන් කිරිම පමනි. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මාගේ අණවචනය පා විදිම දකුණු පා විදින්. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට පෙරසේ යැයි හඬ නගා කලයුතුයි. පා විදිම දකුණු පා විදින්. (පෙරසේ) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙල සදන්. පා විදිම දකුණු පා විදින් (පෙරසේ) මා ඔබ විසිර හැරිය පසු තුන් පෙල සැදිය යුතුයි. තුන් පෙළ සැදිම සදහා විසිර යා දකුණින් පෙල සදන්. පෙරට බලන්.

උපදේශක පන්තිය මැද සිට

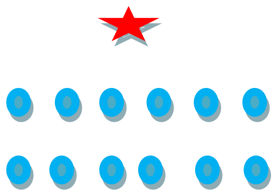


දණ නැවිම වම් දණ නාවන් (කිදවාන්) දණ නැවිම දකුනු දණ නාවන් (කිදවාන්) පා විදිම වම් පා විදින් (පෙරසේ) පා විදිම දකුණු පා විදින් (පෙරසේ) පහසුවෙන් සිටින්. කෙටි සමාලෝචයක් කර අවසරගෙන විසිර හැරීම.

නැවති සිටියදි වමට හා දකුණට හැරීමේ සරඹය

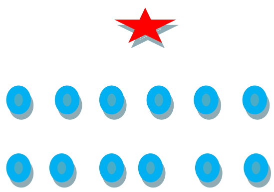
මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි. දෙපෙල සැදිම සඳහා විසිර යා. විවරව දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්.

ඍණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි වමට සහ දකුණට හැරීමේ සරඹයන්ය. මෙම සරඹයන් ඉගැන්විමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදිම සඳහාත් නැවති සිටියදි අංශක 90 ක් වමට හෝ දකුණට හැරීමේ හැකියාවක් ලබාදිම සඳහාත්ය. මෙයිනුත් මා ඔබලාට ප්‍රථමයෙන්ම උගන්වුනයේ වමට හැරීමේ සරඹයයි. මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්.



උපදේශක පන්තිය මැද සිට උපදෙශකගේ දකුනු අත පැත්තට හැරෙයි.

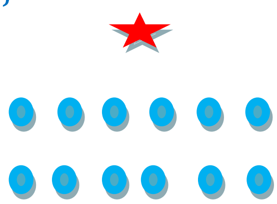
සිත්සේ සිටින්. නැවති සිටියදි හැරීම් වමට හැරෙන් (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි. මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත. නැවත මා දෙස බැලිමෙන් අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්.



උපදේශක පන්තිය මැද සිට උපදෙශකගේ දකුනු අත පැත්තට හැරෙයි.

අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ හිස උරහිස් කද වම් පාදයේ විලුඹත් දකුණු පාදයේ ඇගිලිවර ආධාරයෙන් සිටි දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරි මේ ඉරියව්වේ රැදුනා. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු වම් පාදය පැතලිව පොලවේ. දකුණු පාදයේ ඇගිලි පොලවේ විලුඹ එසවි දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවි. ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සීරුවෙන් සිටින්. මාගේ අණවචනය අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක. ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි. අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙල සදන්. අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (එක)



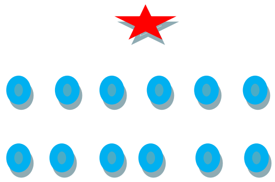
උපදේශක පන්තිය මැද සිට

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ. නැවත මාදෙස බැලිමෙන් ඍණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්. ඍණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ දනහිස යට විලිඹ සිටිනසේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන්

එල්ලෙන පරිදි ඇගිලි වර පොලොවට තුඩු දෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා.

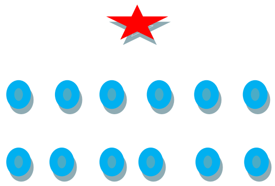
මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුනු දැන් මා සිටින්නේ සිටි දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරී නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද.

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්. මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පෙර සිටි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි. ඝණය ඉරියව්. මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඩ නගා කල යුතුයි. ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙල සදන්. අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



උපදේශක පන්තිය මැද සිට

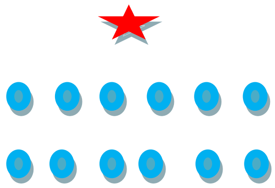
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්.



උපදේශක පන්තිය මැද සිට උපදෙශකගේ දකුනු අත පැත්තට හැරෙයි.

නැවති සිටියදි හැරීම් වමට හැරෙන්. (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 2 3 1 යැයි හඩ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සදාහත්ය. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්. මාගේ අණවචනය නැවති සිටියදි හැරීම් වමට හැරෙන්. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 2 3 1 යැයි හඩ නගා කලයුතුයි. නැවති සිටියදි හැරීම් වමට හැරෙන්. (1 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙළ සදන්. නැවති සිටියදි හැරීම් වමට හැරෙන්. (1 2 3 1)



උපදේශක පන්තිය මැදසිට උපදෙශකගේ වම් අත පැත්තට හැරෙයි.

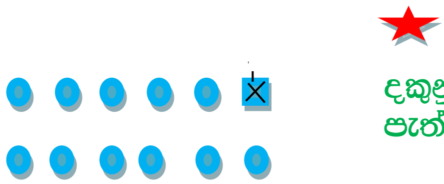
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ නැවති සිටියදි වමට හැරීමේ සරඹයයි. දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි දකුණට හැරීමේ සරඹයයි. මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලිමෙන් පමණි. නැවත මා දෙස බැලිමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්. නැවති සිටියදි හැරීම් දකුණට හැරෙන්. (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි. මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි. වෙනසකට සිදුවුයේ වම් පාදයෙන් කල ක්‍රියාව දකුණු පාදයෙන් කිරිමත් දකුණු පාදයෙන් කල ක්‍රියාව වම් පාදයෙන් කිරිමත් අංශක 90 ක් දකුණට හැරිමත් පමනි. පැහැදිලිද? ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්. මාගේ අණවචනය නැවති සිටියදි හැරීම් දකුණට හැරෙන්. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි. නැවති සිටියදි හැරීම් දකුණට හැරෙන්. (1 2 3 1) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙළ සදන්. නැවති සිටියදි හැරීම් දකුණට හැරෙන් (1 2 3 1) මා ඔබ විසිර හැරිය පසු තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි. තුන් පෙළ සැදිම සදහා විසිර යා දකුණින් පෙල සදන්. පෙරට බලන්. (නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු විසිර හැරිම)

නැවති සිටියදි ආපසු හැරීමේ සරඹය

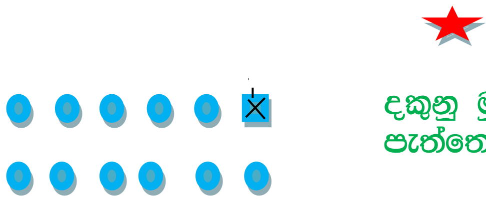
මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි. දෙපෙල සැදිම සඳහා විසිර යා. විවරව දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්.

ඍණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි ආපසු හැරීමේ සරඹයයි. මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදිම සඳහාත් සිටි දිශාවේ සිට අංශක 180 ක් තම දකුණු පසින් ආපසු හැරීමේ හැකියාවක් ලබාදිම සඳහාත්ය. මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්.



දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3ක් පැත්තෙන් උපදෙශක සිටිය යුතුයි.

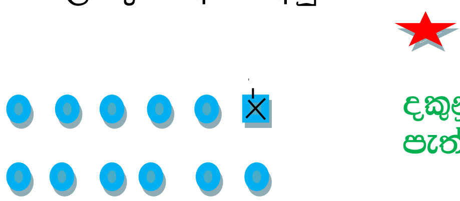
සිත්සේ සිටින නැවති සිටියදි හැරීම් ආපසු හැරෙන් (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි. මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත. නැවත මා දෙස බැලිමෙන් අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්.



දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3ක් පැත්තෙන් උපදෙශක සිටිය යුතුයි.

අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ හිස උරහිස් කද දකුණු පාදයේ විලුඹ හා වම් පාදයේ ඇඟිලි වර ආධාරයෙන් සිටි දිශාවේ සිට අංශක 180 ක් තම දකුණු පසින් ආපසු හැරි මේ ඉරියව්වේ රැදුනා. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ. වම් පාදයේ ඇඟිලි පොලවේ විලුඹ එසවි දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවි. ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සිරුවෙන් සිටින්. මා ඉරියව් කියූ පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි. ඍණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක. ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි. අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්. නොසැලෙන් පෙලසදන්. අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (එක)

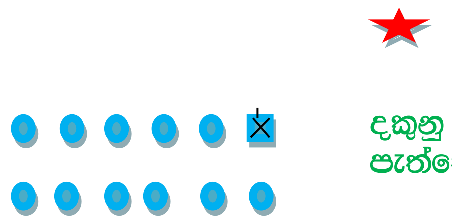


දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3ක් පැත්තෙන් උපදෙශක සිටිය යුතුයි.

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. මා ඔබ රැඳවුයේ මේ ඉරියව්වේ. නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්. ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ වම්පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ දනහිස යට විලුඹ සිටින සේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇඟිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා දකුණු පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරුයව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු. දැන් මා සිටින්නේ සිටි දිශාවේ සිට අංශක 180 ක් තම දකුණු පසින් ආපසු හැරී නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ. පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්. මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පෙර සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි. ඝණය ඉරියව්. මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඩ නගා කල යුතුයි. ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්.

නොසැලෙන් පෙල සදන්. අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක) ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්. ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්.



දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3ක් පැත්තෙන් උපදෙශක සිටිය යුතුයි.

නැවති සිටියදි හැරීම් ආපසු හැරෙන්. (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි. ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 2 3 1 යැයි හඩ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සදහාත්ය. පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කි පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි. ඝණය ඉරියව්. මාගේ අණවචනය නැවති සිටියදි හැරීම් ආපසු හැරෙන් ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 2 3 1 යැයි හඩ නගා කලයුතුයි. නැවති සිටියදි හැරීම් ආපසු හැරෙන් (1 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්.

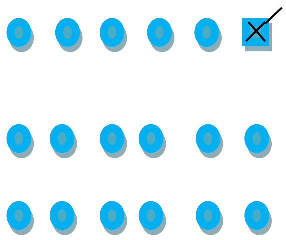
නොසැලෙන් පෙළ සදන්. නැවති සිටියදි හැරීම් ආපසු හැරෙන්. (1 2 3 1) පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන්. මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි. තුන් පෙළ සැදිම සදහා විසිර යා දකුණින් පෙල සදන් පෙරට බලන්.

(නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු විසිර හැරීම)

නැවති සිටියදි පෙරට ආචාර කිරීමේ සරඹය

ඍණය ඔබගේ ආචාර කිරීම් හඳුන්වා දෙමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි පෙරට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් විවෘත වර්ණ ධජ ඍණයන්ට හා අධිකාරිලත් නිළයින්ට ආචාර කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

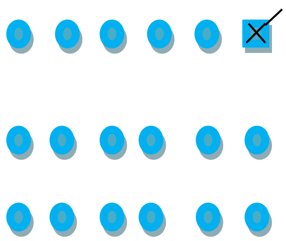
අංශක 45



උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

සිත්සේ සිටින් ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කරන්“ (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කිරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“

අංශක 45

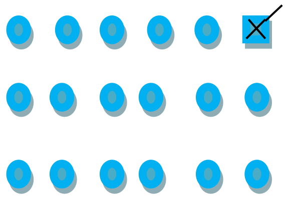


උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

අංක අනුව ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කිරීම එක (1) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ශරීරයේ දකුණු පසින් උරහිස් මට්ටමට ගෙනවාත් සමගම වැලමිටෙන් නමා ක්‍රමයෙන් ඇඟිලි දිගහැර එකට එකතුකර දබර ඇඟිල්ල දකුණු ඇසට අඟලක් ඉදිරියෙන් හා ඉහලින් සිටින සේ ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු අතේ ඉහල බාහුව පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා ඇඟිලි දිගහැර එකට එකතු කර ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වේ“ දබර ඇඟිල්ල දකුණු ඇසට අඟලක් ඉදිරියෙන් හා ඉහලින් සිටින සේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සීරුවෙන් සිටින් මාගේ අණවචනය අංක අනුව ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කිරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කිරීම එක (1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කිරීම එක (1)

අංශක 45

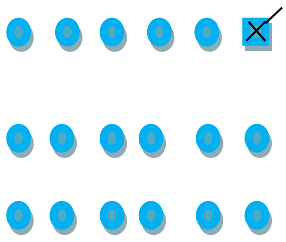


උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඍණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඍණය දෙක (2) අණලත් විගස මා කලේ ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වේ තිබූ දකුණු අත දකුණු උරහිස මට්ටමට ඉදිරියට ගෙන වැලමිටෙන් දිගහැර වේගයෙන් පහලට ගෙන එනවාත් සමගම ඇඟිලි මිට මොලවා සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්මේව් රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ නැවති සිටියදි පෙරට ආචාර කර නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඍණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඍණය දෙක (2) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කිරීම එක (1) ඍණය දෙක (2)

අංශක 45



උපදෙශක පන්තියේ

කෝණයට සිටිය යුතුයි“

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඍණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කරන් (1 2 3 1“) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1 යැයි හඩ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සදහාත්ය“

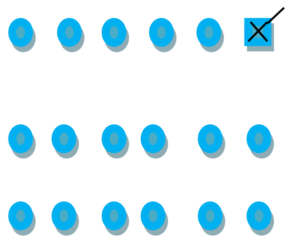
ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මාගේ අණවචනය ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කරන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට එක දෙක තුන එක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කරන් (1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ ආචාර කිරීම් පෙරට ආචාර කරන් (1“ 2 3 1)

(නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

<u>නැවති සිටියදි දකුණට හා වමට ආචාර කිරීමේ සරඹය</u>

ඝණය ඔබගේ ආචාර කිරීම් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි දකුණට හා වමට ආචාර කිරීමේ සරඹයන්ය“ මෙම සරඹයන් ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් ඉදිරියෙදි ගමනේදි කරනු ලබන ආචාර කිරීම් වලට මූලික අඩිතාලමක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මෙයිනුත් මා ඔබලාට ප්‍රථමයෙන්ම උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි දකුණට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

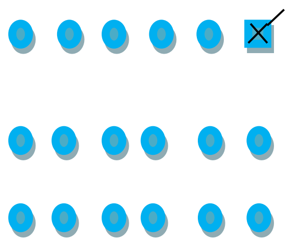
අංශක 45



උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

සිත්සේ සිටින්“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“

අංශක 45

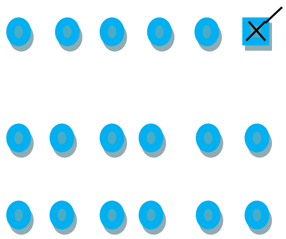


උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (1) අනලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අඟල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කරනවාත් සමගම දකුණු අත වැලමිටෙන් නමා ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වට ගෙන එනවාත් සමගම හිස අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හරවනවාත් සමගම වම් පාදයේ විලුඹ පොලවේ කිඳවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අඟල් 30 ක් ඉදිරියෙන්“ විලුඹ පොලවේ“ ඇඟිලි එසවී“ දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවී“ දකුණු අත වැලමිටෙන් නමා ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වේ“ හිස අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හරවා දෑසට අල්ල පෙනෙ පරිදි“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන් අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (1)

අංශක 45

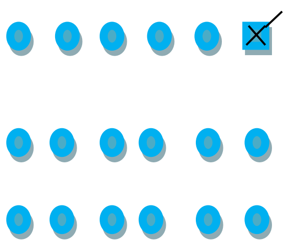


උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මාදෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (2) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදය සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන එනවාත් සමගම ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වේ තිබූ දකුණු අත වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන එනවාත් සමගම හිස අංශක 90 ක් ඉදිරියට හරවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ නැවතී සිටියදී දකුණට ආචාර කර නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (2) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (1) ඝණය දෙක (2)

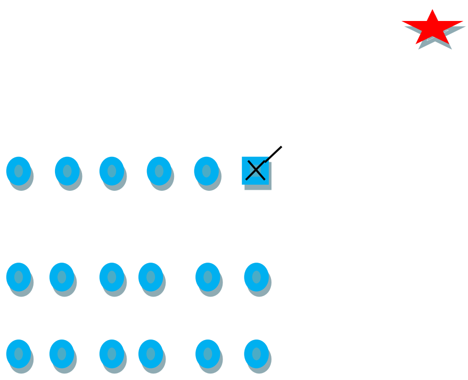
අංශක 45



උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භායටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සඳහාත්ය“

ශණය සිරුවෙන් සිටින්“ මාගේ අණවචනය ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට එක දෙක තුන එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන් (1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන් (1“ 2 3 1)“



උපදෙශක පන්තියේ කෝණයට සිටිය යුතුයි“

අංශක 45

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ශණය ඒ ඔබ උගත්තේ නැවති සිටියදි දකුණට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නැවති සිටියදි වමට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරදිමෙන් පමනි“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන්“ (1 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි මෙහිදි වෙසකට සිදුවුයේ හිස අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරවීම පමණී“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

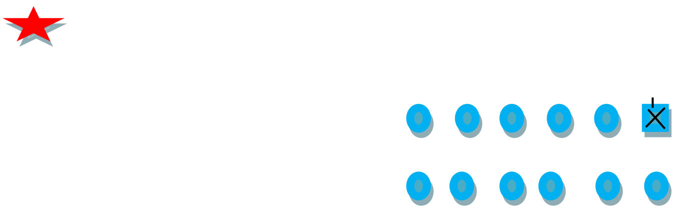
ශණය සිරුවෙන් සිටින්“ මාගේ අණවචනය ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන් (1 2 3 1) නොසලෙන් පෙල සදන්“ ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන් (1 2 3 1)

(නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

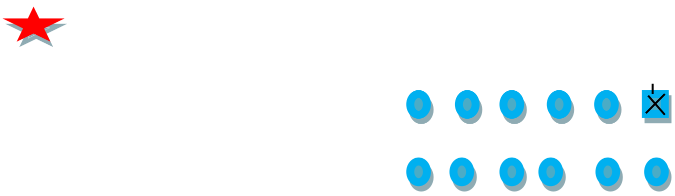
ගමනේ යාම සහ නැවතිමේ සරඹය

මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි“ දෙපෙල සැදිම සදහා විසිර යා“ විවරව දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්“

ඍණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේ යාම සහ නැවතිමේ සරඹයන්ය“ මෙම සරඹයන් ඉගැන්විමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමුහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරිමේ හැකියාවක් ලබාදිම සදහාත් විනාඩියට පියවර 116 වේගයෙන් ගමනේ ගොස් නැවතිමේ හැකියාවක් ලබාදිම සදහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවවනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



සිත්සේ සිටින් ගමනේ යා (වම දකුණ වම) ඍණයප් ගගගගගගග නවතින් (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ මෙයිනුත් ප්‍රථමයෙන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේ යාමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලිමෙනි“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් අංක අනුව ගමනේ යාම ගමනේ යාම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාමේ නිදසුන දෙස බලාන්“



අංක අනුව ගමනේ යාම ගමනේ යාම එක (වම) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කර විලුඹ පොලවේ කිදවනවාත් සමගම දකුණු අත වැලම්ටෙන් දිගහැර දකුණු උරහිස කෙලින් උරහිස මට්ටමනට ඉදිරියට ඇද වම් අත වැලම්ටෙන් දිගහැර වම් උරහිස කෙලින් පිටුපසට ඇදිය හැකි උපරිම ස්ථානයට ඇද මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“

මෙහිදි සැලකියයුතු කරුණු වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන් විලුඹ පොලවේ“ ඇගිලි එසවී“ දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයේම දණහිස් පිටුපසට තදවී“ දකුණු අත වැලම්ටෙන් දිගහැර දකුණු උරහිස කෙලින් උරහිස් මට්ටමට ඉදිරියට ඇද ඇගිලි 04 ක් මිට මොලවා දබර ඇගිල්ල මත මාපට ඇගිල්ල තබා පිට අල්ල පිටට සිටින සේ“ වම් අත වැලම්ටෙන් දිගහැර වම් උරහිස කෙලින් පිටුපසට ඇදිය හැකි උපරිම ස්ථානයට ඇද ඇගිලි 04 ක් මිට මොලවා දබර ඇගිල්ල මත මාපට ඇගිල්ල තබා පිට අල්ල පිටට සිටින සේ“ ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද“

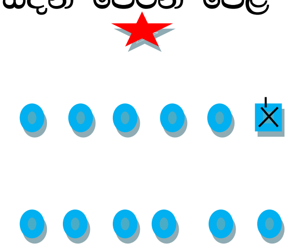
නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඍණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඍණය දෙක (දකුණ) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්ව පසු කරමින් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කර විලුඹ පොලවේ කිදවනවාත් සමගම දෑත් මාරුකර මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“

මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය වම් පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන් විලුඹ පොලවේ“ ඇඟිලි එසවී වම් පාදය පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවී වම් අත වැලමිටෙන් දිගහැර වම් උරහිස කෙලින් උරහිස් මට්ටමට ඉදිරියට ඇද ඇඟිලි 04 ක් මිට මොලවා දබර ඇඟිල්ල මත මාපට ඇඟිල්ල තබා පිට අල්ල පිටට සිටින සේ“ දකුණු අත වැලමිටන් දිගහැර දකුණු උරහිස කෙලින් පිටුපසට ඇදිය හැකි උපරිම ස්ථානයට ඇද“ ඇඟිලි 04 ක් මිට මොලවා දබර ඇඟිල්ල මත මාපට ඇඟිල්ල තබා පිට අල්ල පිටට සිටින සේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (වම) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර විලුඹ පොලවේ කිදනවාත් සමගම දෑත් මාරු කර මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු අංක අනුව ගමනේ යාම ගමනේ යාම එක ඉරියව්වේ සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

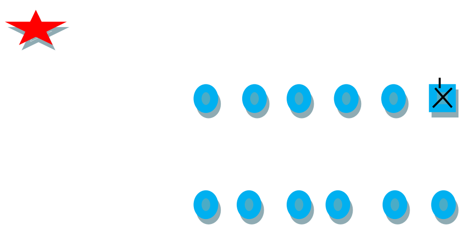
ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව ගමනේ යාම ගමනේ යාම එක“ ඝණය දෙක“ ඝණය තුන ඔබද මෙම සරඹ කොටස් කරන විට වම දකුණ වම යැයි හඬ නගා කල යුතුයි“ අංක අනුව ගමනේ යාම ගමනේ යාම එක (වම) ඝණය දෙක (දකුණ) ඝණය තුන (වම) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“

නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ අංක අනුව ගමනේ යාම ගමනේ යාම එක (වම) ඝණය දෙක (දකුණ) ඝණය තුන (වම) නොසැලෙන්“ ඝණය දැන් මා ඔබව විනාඩියට පියවර 116 වේගයෙන් ගමනේ යවමින් මා වම කියන විට ඔබ නිහඬවම වම් පා තබමින්ද ඔබ දකුණ තබන විට දකුණ යැයි හඬ නගමින් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යායුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම“ දකුණ“ වම දකුණට වක් වම“ දකුන“ වම දකුණට වක්“ ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ බන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ නොසැලෙන්“



උපදෙශක පන්තිය මැද සිටිය යුතුයි“

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ ගමනේ යාමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේ ගොස් නැවතීමේ සරඹයයි“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව නැවතීම නැවතීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව නැවතීම නැවතීම එක (ප්‍රිස්) වම් පාදයේ විලුඹ පොලවේ වදිනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්ව පසුකරමින් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර පැතලිව පොලවේ කිදවනවාත් සමගම දෑත් මාරු කර මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“

මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය වම්පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියේ පැතලිව පොලවේ“ වම් පාදය ඇඟිලි පොලවේ“ විලුඹ එසවී“ දෙපාදයේම දණහිස් පිටුපසට තදවී“ වම් අත වැලම්ටෙන් දිගහැර වම් උරහිස කෙලින් උරහිස් මට්ටමට ඉදිරියට ඇද“ දකුණු අත වැලම්ටෙන් දිගහැර දකුණු උරහිස කෙලින් පිටුපසට ඇදිය හැකි උපරිම ස්ථානයට ඇද“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව නැවතීම නැවතීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට ප්‍රීස් යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව නැවතීම නැවතීම එක (ප්‍රීස්) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බණ්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව නැවතීම නැවතීම එක (ප්‍රීස්)

උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

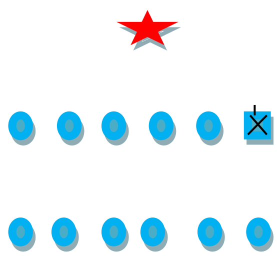
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (එක)“ අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදය සීරුවෙන් ඉරියව්ව පසු කරමින් අගල් 15 ක කෙටි පියවරක් ගෙන පැතලිව පොලවේ කිදවනවාත් සමගම දෑත් මාරුකර මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 15 ක් ඉදිරියෙන් පැතලිව පොලවේ“ දකුණු පාදය ඇඟිලිවර පොලවේ විලුඹ එසවී දෙපාදයේම දණහිස් පිටුපසට තදවී“ දකුණු අත වැලම්ටෙන් දිගහැර දකුණු උරහිස කෙලින් උරහිස් මට්ටමට ඉදිරියට ඇද“ වම් අත වැලම්ටෙන් දිගහැර වම් උරහිස කෙලින් පිටුපසට ඇදිය හැකි උපරිම ස්ථානයට ඇද“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරී අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (එක) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බණ්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව නැවතීම නැවතීම එක (ප්‍රීස්) ඝණය දෙක (එක)

උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

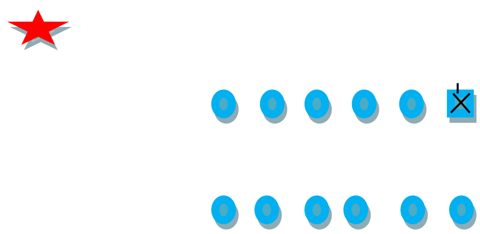
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (දෙක)“ අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදය දණහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ දණහිස යට විලුඹ සිටිනසේ දණහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇඟිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග සීරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවනවාත් සමගම දෑත් කතුරු තල දෙකක් කැපෙන ආකාරයට වෙගයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ මා දැන් සිටිනුයේ විනාඩියට පියවර 116 වේගයෙන් ගමනේ ගොස් නැවති නිවැරදි සීරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරී අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය තුන ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය තුන (දෙක)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුන වම අංක අනුව නැවතිම නැවතිම එක (ප්‍රිස්) ඝණය දෙක (එක)“ ඝණය තුන (දෙක)



උපදෙශක පන්තිය මැද සිටිය යුතුයි“

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින්“ (එක දෙක) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද? ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය නවතින්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට එක දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින්“ (එක දෙක)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“

නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින් (එක දෙක) පෙරමුණ බලා දකුණට හැරෙන්“ මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි“ තුන් පෙළ සැදීම සදහා විසිර යා“

(නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු විසිර හැරීම)

ගමනේදී වමට සහ දකුණට හැරීමේ සරඹය

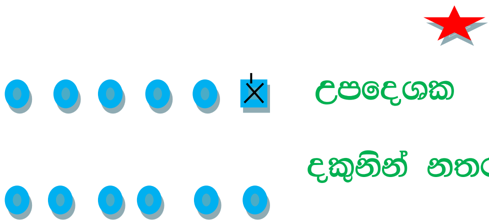
මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි“ දෙපෙල සැදීම සඳහා විසිර යා“ විවරව දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්“

ඝණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදී දකුණට සහ වමට හැරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹයන් ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් විනාඩියට පියවර 116 වේගයෙන් ගමනේ ගොස් අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හෝ දකුණු දිශාවට හැරී ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මෙයිනුත් ප්‍රථමයෙන්ම මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදී වමට හැරීමේ සරඹයයි“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලන්“

අංශක 45

උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට කෝණයට ගොස් සරඹය කර පන්තිය මැද නවතී“

සිත්සේ සිටින්“ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ හැරීම් වමට හැරෙන් (-) වම දකුණ වම“ නවතින් (එක දෙක) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලන්“



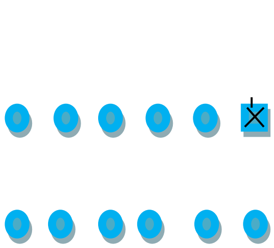
පියවර 3ක්

උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට දකුනින් නතරවිය යුතුයි“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (ප්‍රීස්) දකුණු පාදයේ විලුඹ පොලවේ වදිනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර පැතලිව පොලවේ කිඳවනවාත් සමගම දෑත් මාරුකර මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියේ පැතලිව පොලවේ දකුණු පාදයේ ඇඟිලි පොලවේ විලුඹ එසවී“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවී“ දකුණු අත වැලමිටෙන් දිගහැර දකුණු උරහිස කෙලින් උරහිස් මට්ටමට ඉදිරියට ඇද“ වම් අත වැලමිටෙන් දිගහැර වම් උරහිස කෙලින් පිටුපසට ඇදිය හැකි උපරිම ස්ථානයට ඇද“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචණය අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට ප්‍රීස් යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් දකුණට හැරීම එක (ප්‍රීස්)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“නොසැලෙන්

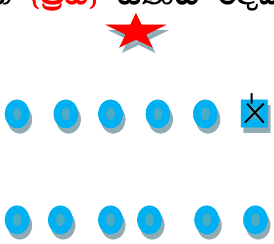
පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (ප්‍රිස්)“



උපදෙශක දකුනු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3ක් දකුනින් නතරවිය යුතුයි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඹණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඹණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ ඉදිරියෙන් ඔසවනවාත් සමගම දැත් වේගයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු වම් පාදය පැතලිව පොලවේ දනහිස පිටුපසට තදවී“ ශරිරයේ සම්පුර්ණ බර වම් පාදයට“ දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ දනහිස යට විලුඹ සිටිනසේ“ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලි වර පොලොවට තුඩු දෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා“ ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඹණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කියු පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරි පෙර සිටි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි“ ඹණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඹණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඹණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (ප්‍රිස්) ඹණය දෙක (දෙක)

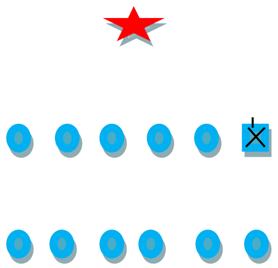


උපදෙශක පන්තිය මැද සිටිය යුතුයි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඹණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඹණය තුන (තුන) අනලත් විගස මා කලේ හිස උරහිස් කද වම් පාදය ආධාරයෙන් සිටි දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරෙනවාත් සමගම ඔසවා තිබු දකුණු පාදය වම් පාදයේ විලුඹ ලග සීරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවනවාත් සමගම වම් පාදය අගල් 15 ක කෙටි පියවරක් ඉදිරියට විද මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ“ ශරිරයේ සම්පුර්ණ බර දකුණු පාදයට“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 15 ක් ඉදිරියෙන් විලුඹ පොලවේ ගැවෙන නොගැවෙන සේ ඇගිලි එසවි“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවි ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඹණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කියු පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරි අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි“ ඹණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඹණය තුන ඔබද මෙම

සරඹ කොටස කරන විට තුන යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඎණය තුන (තුන) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩ් නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙල ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරිම් වමට හැරිම එක (ප්‍රිස්) ඎණය දෙක (දෙක) ඎණය තුන (තුන)

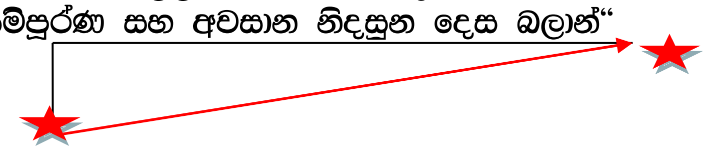


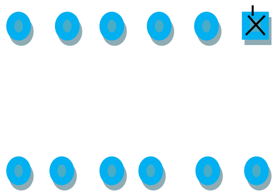
උපදෙශක පන්තිය මැද සිටිය යුතුයි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඎනය හතර යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන් ඎණය හතර (පෙරට) වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) අණලත් විගස මා කලේ අගල් 15 ක් ඉදිරියට ගෙන තිබූ වම් පාදය තවත් අගල් 15 ක් ඉදිරියට ගෙන අගල් 30 පියවර සම්පූර්ණ කර විලුඹ පොලවේ වදිනවාත් සමගම දෑත් දෙපසට ඇද ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමයි“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු ගමනේදි සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඎණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කියූ පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි“ ඎණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඎණය හතර ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට පෙරට යැයි හඬනගා කල යුතුයි“ ඎණය හතර (පෙරට) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩ් නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරිම් වමට හැරිම එක (ප්‍රිස්) ඎණය දෙක (දෙක) ඎණය තුන (තුන) ඎණය හතර (පෙරට) ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“

ඎණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“





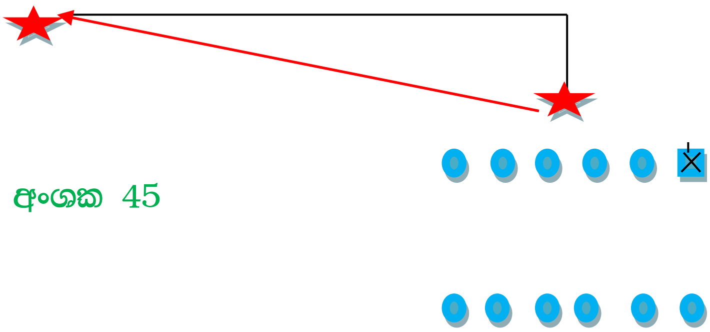
උපදෙශක දකුනු මුලිකයාගේ සිට අංශක 45 කෝණයට ගොස් සරඹය කර පන්තිය මැද නවති“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම හැරිම් වමට හැරෙන් (-) වම දකුණ වම නවතින් (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඎණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඎණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය හැරිම් වමට හැරෙන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට කිසිවක්

හඩ නොනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් වමට හැරෙන් වම දකුණ වම“ ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් වමට හැරෙන් වම දකුණ වම“ නවතින් (1 2) ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“

ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ ගමනේදි වමට හැරීමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදි දකුණට හැරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලිමෙන් පමනි“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“



අංශක 45

උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට කෝණයටගොස් සරඹය කර පන්තිය මැද නවති“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම හැරීම් දකුණට හැරෙන්“ (-) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි වෙනසකට සිදුවුයේ වම් පාදයෙන් කල ක්‍රියාව දකුණු පාදයෙන් කිරීමත් දකුණු පාදයෙන් කල ක්‍රියාව වම් පාදයෙන් කිරීමත් අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරීමත් පමණි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කියුපසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය හැරීම් දකුණට හැරෙන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට කිසිවක් හඩ නොනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් දකුණට හැරෙන් (-) වම දකුණ වම ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“

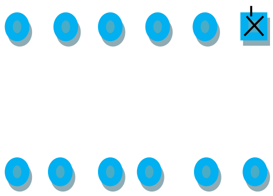
නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් දකුණට හැරෙන්“ වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) මා ඔබ විසිර හැරිය පසු තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි“ තුන් පෙළ සැදිම සදහා විසිර යා දකුණින් පෙළ සදන්“ පෙරට බලන්“ තුන් පෙලින් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන්“ වමෙන් පෙල ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් වමට හැරෙන්“ වම දකුණ වම“ දකුණට හැරෙන්“ වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන්“

(කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර විසිර හැරීම)

ගමනේදි ආපසු හැරීමේ සරඹය

මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි“ දෙපෙල සැදීම සඳහා විසිර යා“ විවරව දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්“

ඝණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදි ආපසු හැරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් විනාඩියට පියවර 116 වේගයෙන් ගමනේ ගොස් අංශක 180 ක් තම දකුණු පසින් ආපසු හැරී ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

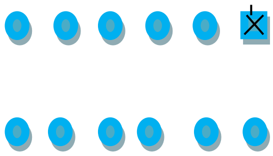


උපදේශක පන්තිය මැද සිට දකුනු මුලිකයාගේ

පැත්තට හැරී සරඹය කර දකුනු මුලිකයාට

පියවර 3ක් මෙහායින් නවති“

සිත්සේ සිටින් ගමනේ යා“ වම දකුණ වම ආපසු හැරෙන් (ඉන් වම දකුණ වම පෙරට)“ වම දකුණ වම“ නවතින්“ (එක දෙක) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදේශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන්) දකුණු පාදයේ විලුඹ පොලවේ වදිනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර විලුඹ පොලවේ වදිනවාත් සමගම දැත් මාරුකර නැවත දකුණු පාදයෙන් අගල් 6ක කෙටි පියවරක් ගෙන පැතලිව පොලවේ කිදවනවාත් සමගම දැත් වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය වම් පාදයේ සිට අගල් 6ක් ඉදිරියෙන්“ දෙපාදයම පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදව්“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට ඉන් යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන්) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස

තනිව හෝ බන්ධවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන්)“

උපදෙශක වම් මූලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (වම) අණලත් විගස මා කලේ හිස උරහිස් කද දකුණු පාදය ආධාරයෙන් ගමන් කල දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරෙනවාත් සමගම වම්පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වන සේ දනහිස යට විලුඹ සිටින සේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා දකුණු පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරියව්ව තබත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ ගමන් කල දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරී සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරී අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන වීට වම යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (වම) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ධවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන්) ඝණය දෙක (වම)

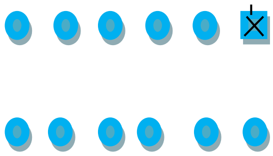
උපදෙශක පනිතිය මැද සිට

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් දෙකක් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් දෙක එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹ කොටසක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹ කොටසේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“

උපදෙශක වම් මූලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන් වම) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹ කොටසේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

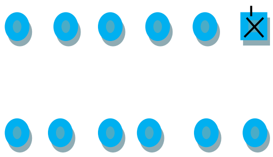
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට ඉන් වම යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන් වම) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ ඛණ්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන් වම)



උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූවේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක“ (දකුණ) අණලත් විගස මා කලේ හිස උරහිස් කඳ හා වම් පාදයේ විලුඹ ආධාරයෙන් සිටි දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරෙනවාත් සමගම දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ දනහිස යට විලිඹ සිටිනසේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇඟිලිවර පොලොවට තුඩු දෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දැන් මා සිටින්නේ සිටි දිශාවේ සිට තවත් අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරී සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දකුණ යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (දකුණ)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛණ්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (වම) ඝණය දෙක (දකුණ)



උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූවේ මේ ඉරියව්වේ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන“ (වම) අණලත් විගස මා කලේ වම්පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වන සේ දනහිස යට විලිඹ සිටිනසේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇඟිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා දකුණු පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි හිස් පියවරක් සේ පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දැන් මා සිටින්නේ ගමන් කල දිශාවේ සිට අංශක 180 ක් තම දකුණු පසින් ආපසු හැරී නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඡණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඡණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඡණය තුන“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට වම යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඡණය තුන (වම) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක“ (ඉන් වම) ඡණය දෙක (දකුණ)“ ඡණය තුන (වම)“

උපදේශක දකුනු මුලිකයාගේ සිට පියවර 14යි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුවේ මේ ඉරියවේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඡණය පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඡණය පෙරට (පෙරට) වම දකුණ වම“ ඡණය නවතින්“ (1“ 2) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කර විලුඹ පොලොවේ කිදවනවාත් සමගම දෑත් දෙපසට ඇද ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමයි“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ ගමනේදි සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඡණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඡණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඡණය පෙරට“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරනවිට පෙරට යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ ඡණය පෙරට (පෙරට)“ ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (ඉන් වම)“ ඡණය දෙක (දකුණ)“ ඡණය තුන (වම)“ ඡණය පෙරට (පෙරට) වම දකුණ වම“ඡණණය නවතින්“ (1“ 2)

උපදෙශක පනිතිය මැද සිට

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඡණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් ආපසු හැරෙන් (ඉන් වම දකුණ වම පෙරට) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඡණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඡණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය හැරීම් ආපසු හැරෙන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට ඉන් වම

දකුණ වම පෙරට යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ හැරීම් ආපසු හැරෙන්“ (ඉන් වම දකුණ වම“ පෙරට) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛණ්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“

නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් ආපසු හැරෙන්“ (ඉන් වම දකුණ වම පෙරට) වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින්“ (1“ 2) පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන්“ මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි“ තුන් පෙළ සැදිම සඳහා විසිර යා“ දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන්“ තුන් පෙලින් වම බලා වමට හැරෙන්“ දකුණින් පෙල ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ තුන් පෙලින් දකුණ බලා ආපසු හැරෙන් (ඉන් වම දකුණ වම පෙරට) වම දකුණ වම“ වමෙන් පෙල“ වම දකුණ වම“ තුන් පෙලින් වම බලා ආපසු හැරෙන්“ (ඉන් වම දකුණ වම පෙරට) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2)

පෙරමුණ බලා දකුණට හැරෙන්“ මා විසිර හැරිය පසු ඔබ තුන්පෙල සැදිය යුතුයි“ තුන්පෙල සැදිම සඳහා විසිර යා“ දකුණින් පෙල සදන් පෙරට බලන්“

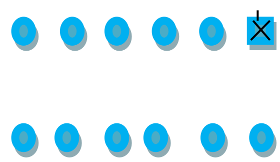
(නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර විසිර හැරිය යුතුයි“)

9

<u>සෙමෙන් ගමනේ යාම සහ නැවතිමේ සරඹය</u>

මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි“ දෙපෙල සැදිම සඳහා විසිර යා“ විවරව දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්“

ඝණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සෙමෙන් ගමනේ යාම සහ නැවතිමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹයන් ඉගැන්විමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමුහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරිමේ හැකියාවක් ලබාදිම සඳහාත් විනාඩියට පියවර 65 වේගයෙන් සෙමෙන් ගමනේ ගොස් නැවතිමේ හැකියාවක් ලබාදිම සඳහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 7යි“

සිත්සේ සිටින්“ සෙමේන් යා වම දකුණ වම නවතින් (1 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඇත“ මෙයිනුත් මා ප්‍රථමයෙන්ම ඔබලාට උගන්වනුයේ සෙමෙන් ගමනේ යාමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලිමෙන් හා සමබර පියවරින් පෙරට යාම වශයෙනි“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් සමබර පියවරින් පෙරට යාම වම් පා ඉදිරියට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“

සමබර පියවරින් පෙරට යාම වම් පා ඉදිරියට (ඉදිරියට) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 15 ක කෙටි පියවරක් ඉදිරියට විද ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොළවේ ගැවෙන නොගැවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලට හරවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකියයුතු කරුණු“ දකුණු පාදය පැතලිව පොළවේ දනහිස පිටුපසට තදව් ශරිරයේ සම්පුර්ණ බර දකුණු පාදයට“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 15 ක් ඉදිරියෙන්

ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන නොගෑවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලත හරවා අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

නැවත මා දෙස බැලීමෙන් වම් පා පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ වම් පා පෙරට (පෙරට) අණලත් විගස මා කලේ අගල් 15 ක් ඉදිරියට ගෙන තිබූ වම් පාදය තවත් අගල් 15 ක් ඉදිරියට ගෙන අගල් 30 ක පියවර සම්පූර්ණ කර ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලත හරවා අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තබා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැළකිය යුතු කරුණු“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන් පැතලිව පොළවේ“ දනහිස පිටුපසට තදවි“ දකුණු පාදය ඇගිලි පොළවේ විලුඹ එසවි දනහිස මදක් ඉදිරියට නැමි ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

නැවත මා දෙස බැලීමෙන් දකුණු පා පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ දකුණු පා පෙරට (පෙරට)“ අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදය සීරුවෙන් ඉරියව්ව පසු කරමින් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලත හරවා අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තබා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැළකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය වම් පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන් පැතලිව පොළවේ“ දනහිස පිටුපසට තදවි“ වම් පාදය ඇගිලි පොළවේ“ විලුඹ එසවි“ දනහිස මදක් ඉදිරියට නැමි“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

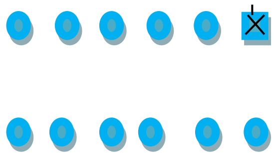
නැවත මා දෙස බැලීමෙන් වම් පා පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ වම් පා රෙපට (පෙරට) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදය සීරුවෙන් ඉරියව්ව පසු කරමින් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලත හරවා අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තබා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැළකිය යුතු කරුණු“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන් පැතලිව පොළවේ“ දනහිස පිටුපසට තදවි“ දකුණු පාදය ඇගිලි පොළවේ“ විලුඹ එසවි“ දනහිස මදක් ඉදිරියට නැමි“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සීරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය සමබර පියවරෙන් පෙරට යාම වම් පා ඉදිරියට වම් පා පෙරට දකුණු පා පෙරට වම් පා පෙරට ඔබද මෙම සරඹ කොටස් කරන විට ඉදිරියට පෙරට පෙරට පෙරට යැයි හඬ නගා කල යුතුයි“ සමබර පියවරෙන් පෙරට යාම වම් පා ඉදිරියට (ඉදිරියට) වම් පා පෙරට (පෙරට) දකුණු පා පෙරට (පෙරට) වම් පා පෙරට (පෙරට) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩ වලටකැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“

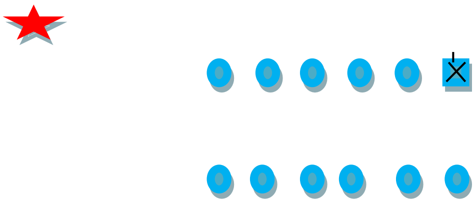
නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ සමබර පියවරෙන් පෙරට යාම වම් පා ඉදිරියට (ඉදිරියට) වම් පා පෙරට (පෙරට) දකුණු පා පෙරට (පෙරට) වම් පා පෙරට (පෙරට) නොසැලෙන්“ ඍණය දැන් මා ඔබව විනාඩියට පියවර 65 වේගයෙන් සෙමෙන් ගමනේ යවමින් මා වම කියන විට ඔබ නිහඬවම වම් පා තබමින්ද“ ඔබ දකුණ තබන විට කිසිවක් හඬ නොනගා දකුණු පා තබමින්ද සෙමෙන් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යා යුතුයි“ පෙරින් පෙල සෙමෙන් යා වම“ දකුණ“ වම ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ බන්ඩ වලටකැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා වම දකුණ වම“ නොසැලෙන්“

උපදෙශක

පනිතිය මැද සිට



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ සෙමෙන් ගමනේ යාමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සෙමෙන් ගමනේ ගොස් නැවතිමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලිමෙන් පමණි“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

සෙමෙන් යා වම දකුණ වම“ නවතින්“ (එක දෙක)“ දකුණු පාදය ලගින් වම් පාදය පියමන් කරනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 15 ක කෙටි පියවරක් ගෙන පැතලිව පොලවේ කිදවනවාත් සමගම දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ දනහිස යට විලිඹ සිටිනසේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දැන් මා සිටින්නේ විනාඩියට පියවර 65 වේගයෙන් සෙමෙන් ගමනේ ගොස් නැවති නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය ඝණය නවතින්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට එක දෙක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙල සෙමේන් යා“ වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින්“ (එක දෙක)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අනවචන දෙමින් පුහුණුවන්

නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙර සෙමේන් යා“ වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින්“ (1“ 2) පෙරමුණ බලා දකුණට හැරෙන්“ මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි“ තුන් පෙළ සැදිම සදහා විසිර යා“ දකුණින් පෙළ සදන්“ පෙරට බලන්“ තුන් පෙලින් වම බලා වමට හැරෙන්“ දකුණින් පෙල සෙමේන් යා“ වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින් (1“ 2) පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන්“ පහසුවෙන් සිටින්

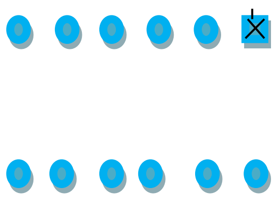
(කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

10

සෙමෙන් ගමනේදි වමට හා දකුණට හැරීමේ සරඹය

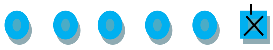
ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි“ දෙපෙල සැදීම සඳහා විසිර යා“ විවරව දකුනින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්“

ඝණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සෙමෙන් ගමනේදි වමට සහ දකුණට හැරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹයන් ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් විනාඩියට පියවර 65 වේගයෙන් සෙමෙන් ගමනේදි අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හෝ දකුණු දිශාවට හැරී සෙමෙන් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මෙයිනුත් මා ප්‍රථමයෙන්ම ඔබලාට උගන්වුනයේ සෙමෙන් ගමනේදි වමට හැරීමේ සරඹයයි“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවවනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක දකුනු මුලිකයාගේ සිට
අංශක
අංශක 45 කෝණයට ගොස්
සරඹය කර
පන්නිය මැද නවති“

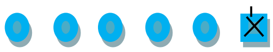
සිත්සේ සිටින් සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් වමට හැරෙන්“ (   ) වම දකුණ වම“ නවතින් (එක දෙක)“ ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“



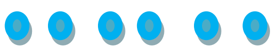
උපදේශක දකුනු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි

සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (ප්‍රීස්) දකුණු පාදය ලගින් වම් පාදය පියමන් කරනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කරනවාත් සමගම ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලත හරවා අංශක 30 කෝණය නඹත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තබනවාත් සමගම දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ ඉදිරියෙන් ඔසවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් පාදය පැතලිව පොලවේ“ දනහිස පිටුපසට තදවී“ ශරීරයේ සම්පූර්ණ බර වම් පාදයට“ දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ“ දනහිස යට විලුඹ සිටින සේ“ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි“ ඇගිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ“ ඉදිරියෙන් ඔසවා ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කියු පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට ප්‍රීස් යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ පෙරීන් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (ප්‍රීස්) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන පෙල සදන්“ පෙරීන් පෙල සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම එක (ප්‍රීස්)

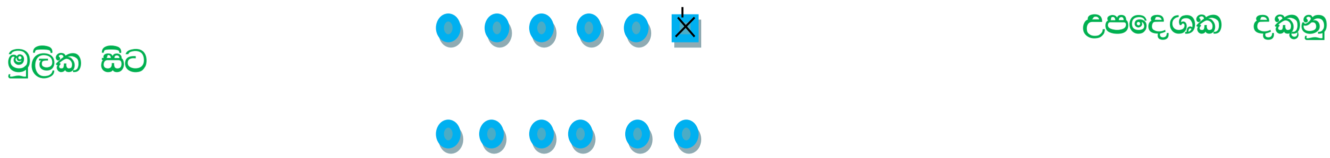


උපදෙශක පනිතිය මැද සිට පියවර 03



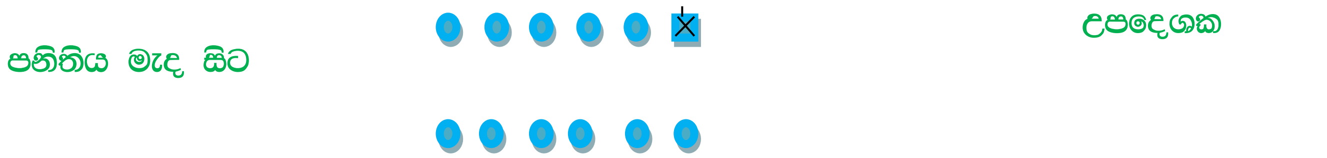
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ හිස උරහිස් කද වම් පාදයේ විලුඹ ආධාරයෙන් ගමන් කල දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරෙනවාත් සමගම දකුණු පාදය වම් පාදයේ විලුඹ ලග සීරුවෙන් ඉරියව්ව නඹත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවනවාත් සමගම වම් පාදය අගල් 15 ක කෙටි පියවරක් ඉදිරියට විද මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ“ දනහිස පිටුපසට තදවී“ ශරීරයේ සම්පූර්ණ බර දකුණු පාදයට“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 15 ක් ඉදිරියෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන නොගෑවෙන සේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කියූ පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරී අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩ වලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙල සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරිම් වමට හැරිම එක (ප්‍රිස්) ඝණය දෙක (දෙක)

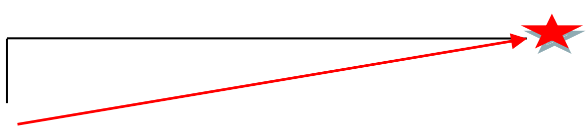


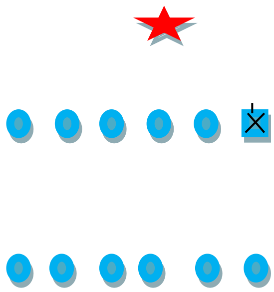
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝනය පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන් ඝණය පෙරට (පෙරට) දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) අණලත් විගස මා කලේ අගල් 15 ක් ඉදිරියට ගෙන තිබූ වම් පාදය තවත් අගල් 15 ක් ඉදිරියට ගෙන අගල් 30 පියවර සම්පුර්ණ කර ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලත හරවා අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තබා සෙමෙන් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමයි“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු සෙමෙන් ගමනේදි සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කියූ පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය පෙරට“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට පෙරට යැයි හඩනගා කල යුතුයි“ ඝණය පෙරට (පෙරට) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩ වලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ පෙරින් පෙළ සෙමේන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරිම් වමට හැරිම එක (ප්‍රිස්) ඝණය දෙක (දෙක) ඝණය පෙරට (පෙරට)



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“

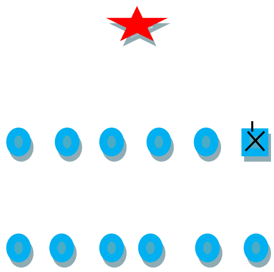




උපදෙශක දකුනු මුලිකයාගේ සිට
අංශක
අංශක 45 කෝණයට ගොස්
සරඹය කර
පන්නිය මැද නවති“

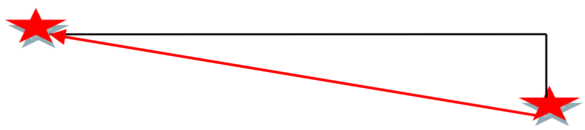
සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් වමටප්“ හැරෙන්“ (   ) වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

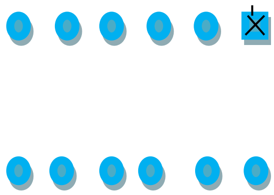
ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය හැරීම් වමට හැරෙන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට කිසිවක් හඩ නොනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් වමට හැරෙන්“ (   ) වම දකුණ වම“ ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් වමට හැරෙන්“ (   ) වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින් (1 2)



උපදෙශක
පනිතිය මැද සිට

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ සෙමෙන් ගමනේදී වමට හැරීමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සෙමෙන් ගමනේදී දකුණට හැරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලීමෙන් පමණි“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“





උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට
අංශක
අංශක 45 කෝණයට ගොස්
සරඹය කර
පන්නිය මැද නවති“

සෙමේන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් දකුණට හැරෙන්“ (   ) වම දකුණ වම නවතින්“ (1 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි වෙනසකට සිදුවුයේ වම් පාදයෙන් කල ක්‍රියාව දකුණු පාදයෙන් කිරීමත් දකුණු පාදයෙන් කල ක්‍රියාව වම් පාදයෙන් කිරීමත් අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරීමත් පමණි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඡණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඡණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය හැරීම් දකුණට හැරෙන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට කිසිවක් හඩ නොනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් දකුණට හැරෙන්“ (   ) වම දකුණ වම ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛණ්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් දකුණට හැරෙන්“ (   ) වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) මා ඔබ විසිර හැරිය පසු තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි“ තුන් පෙළ සැදිම සදහා විසිර යා දකුණින් පෙළ සදන්“ පෙරට බලන්“

(පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර විසිර හැරීම)

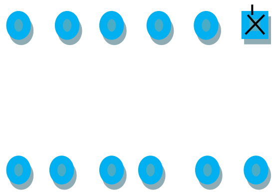
11

සෙමෙන් ගමනේදි ආපසු හැරීමේ සරඹය

ඡණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි“ දෙපෙල සැදිම සදහා විසිර යා“ විවරව දකුනින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්“

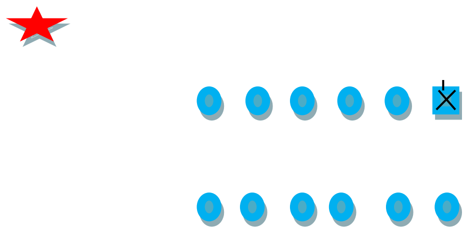
ඡණය ඔබගේ පා සරඹ තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සෙමෙන් ගමනේදි ආපසු හැරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදිම සදහාත් විනාඩියට පියවර 65 වේගයෙන් සෙමෙන් ගමනේ ගොස් අංශක 180 ක්

තම දකුණු පසින් ආපසු හැරී සෙමෙන් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක පන්තිය මැද සිට දකුණු මුලිකයාගේ පැත්තට හැරී සරඹය කර දකුණු මුලිකයාට පියවර 3ක් මෙහායින් නවති“

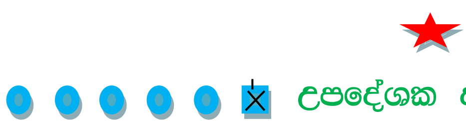
සිත්සේ සිටින් සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් ආපසු හැරෙන් (1 නැවතිම 2 නැවතිම 3 නැවතිම පෙරට)“ වම දකුණ වම“ නවතින්“ (එක දෙක) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (1 නැවතිම) වම් පාදය ලගින් දකුණු පාදය පියමන් කරනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කරනවාත් සමගම හිස උරහිස් කද දකුණු පාදයේ විලුඹ ආධාරයෙන් ගමන් කල දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරෙනවාත් සමගම වම් පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වනසේ දනහිස යට විලුඹ සිටිනසේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලිවර පොලවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා දකුණු පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිඳවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ ගමන් කල දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරී සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක නැවතිම යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (1 නැවතිම)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ බන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (1 නැවතිම)



උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඍණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඍණය දෙක (2 නැවතිම) අණලත් විගස මා කලේ හිස උරහිස් කද වම් පාදයේ විලුඹ ආධාරයෙන් සිටි දිශාවේ සිට අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරෙනවාත් සමගම දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වන සේ දනහිස යට විලුඹ සිටින සේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ තවත් අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මාගේ අණවචනය ඍණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට 2 නැවතිම යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඍණය දෙක (2 නැවතිම) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරිම් ආපසු හැරිම එක (1 නැවතිම) ඍණය දෙක (2 නැවතිම)

උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි

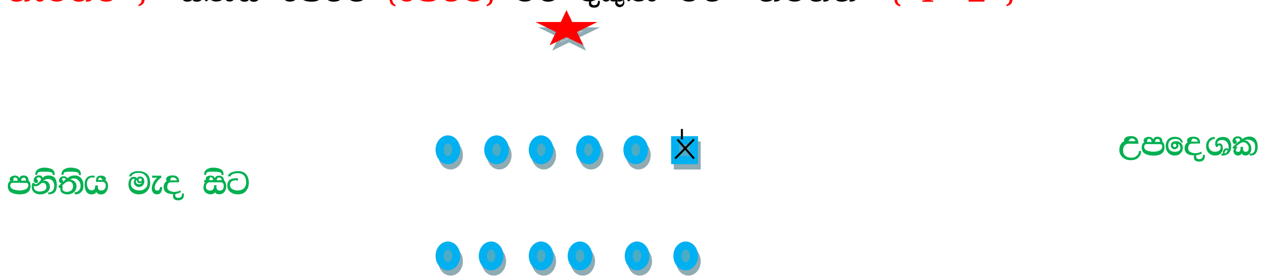
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඍණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඍණය තුන“ (3 නැවතිම) අණලත් විගස මා කලේ වම්පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලවට සරල සමාන්තර වන සේ දනහිස යට විලුඹ සිටිනසේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇගිලිවර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා දකුණු පාදයේ විලුඹ ලග සිරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි හිස් පියවරක් සේ පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ විනාඩියට පියවර 65 වේගයෙන් සෙමෙන් ගමනේ ගොස් අංශක 180 ක් තම දකුණු පසින් ආපසු හැරි නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඍණය තුන“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට 3 නැවතිම යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඍණය තුන (3 නැවතිම)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බනඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරිම් ආපසු හැරිම එක“ (1 නැවතිම) ඍණය දෙක (2 නැවතිම) ඍණය තුන (3 නැවතිම)

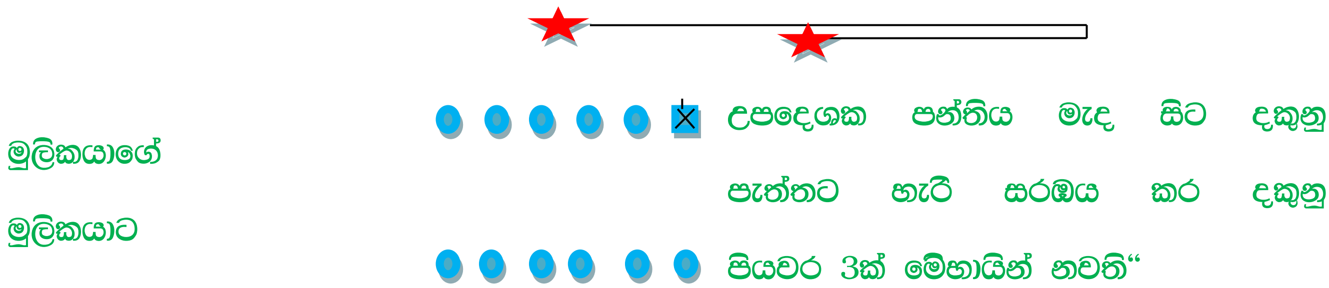
උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 14යි

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය පෙරට (පෙරට) වම දකුණ වම නවතින්“ (1“ 2) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර ප්‍රථමයෙන් සුළැගිල්ල පොලවේ ගෑවෙන සේ වළලු කරෙන් ඇතුලත හරවා අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ තබා සෙමෙන් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමයි“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ සෙමෙන් ගමනේදී සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය පෙරට“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට පෙරට යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඝණය පෙරට (පෙරට)“ ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව හැරීම් ආපසු හැරීම එක (1 නැවතීම) ඝණය දෙක (2 නැවතීම) ඝණය තුන (3 නැවතීම)“ ඝණය පෙරට (පෙරට) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2)



ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්



සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් ආපසු හැරෙන් (1 නැවතීම“ 2 නැවතීම“ 3 නැවතීම“ පෙරට)“ වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය හැරීම් ආපසු හැරෙන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1 නැවතීම“ 2 නැවතීම“ 3 නැවතීම“ පෙරට යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා වම දකුණ වම“ හැරීම් ආපසු හැරෙන්“ (1 නැවතීම“ 2 නැවතීම“ 3 නැවතීම“ පෙරට) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ බන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ සෙමෙන් යා“ වම දකුණ වම“ හැරීම් ආපසු හැරෙන්“ (1 නැවතීම“ 2 නැවතීම“ 3 නැවතීම“ පෙරට)

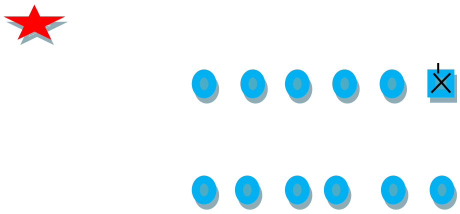
වම දකුණ වම“ ඝණය නවතින්“ (1“ 2) පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන්“ මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ තුන් පෙළ සැදිය යුතුයි“ තුන් පෙළ සැදීම සදහා විසිර යා දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන්“

(පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර විසිර හැරිය යුතුයි)

ගමනේදි දකුණට හා වමට ආචාර කිරීමේ සරඹය

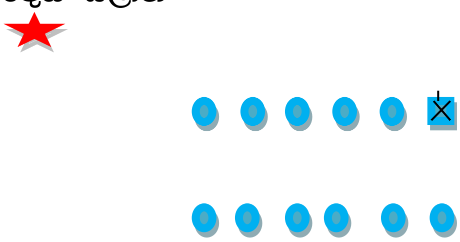
ඝණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඔබ විසිර හැරිය පසු ඔබ දෙපෙල සැදිය යුතුයි“ දෙපෙල සැදිම සඳහා විසිර යා“ විවරව දකුණින් පෙළ සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්“

ඝණය ඔබගේ ආචාර කිරීම් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදි දකුණට හා වමට ආචාර කිරීමේ සරඹයන්ය“ මෙම සරඹයන් ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමුහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදිම සදහාත් ගමන් කරන අවස්ථාවේදි ඉදිරි පසෙකින් හමුවන විචෘත වර්ණ ධජ ඝණයන්ට හා අධිකාරීලත් නිළයන්ට තම ආචාරය පුදකරමින් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ලබාදිම සඳහාත්ය“ මෙයිනුත් ප්‍රථමයෙන්ම මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදි දකුණට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

සිත්සේ සිටින් ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල“ වනන්)“ වම දකුණ වම“ නවතින්“ (එක දෙක) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“

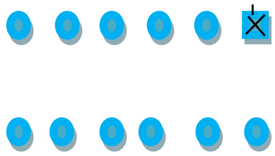


උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (එක) වම් පාදයේ විලුඹ පොලවේ වදිනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කර විලුඹ පොලවේ වදිනවාත් සමගම දැත් මාරුකර නැවත වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කරනවාත් සමගම ඉදිරියේ සිට පිටුපසට වැනෙමින් තිබූ වම් අත සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙනවාත් සමගම පිටුපස සිට ඉදිරියට වැනෙමින් තිබූ දකුණු අත සිරුවෙන් ඉරියව්ව පසු නොකොට ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වට ගෙනවාත් සමගම හිස අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හරවනවාත් සමගම වම් පාදයේ විලුඹ පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන්“ විලුඹ පොලවේ“ ඇඟිලි එසවී දකුණු පාදය පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවී“ දකුණු අත වැලමිටෙන් නමා

ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වේ“ හිස අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හරවා“ දෑසටම අල්ල පෙනෙන පරිදි“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

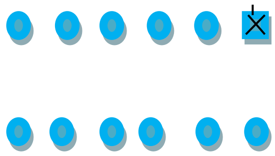
ඝණය සීරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරීන් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (1)“ මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරීන් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (1)



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 9යි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වද ගමනේ වේගයද නොවෙනස් වන සේ පියවර 4 ක් ගොස් පස්වන ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක හි සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

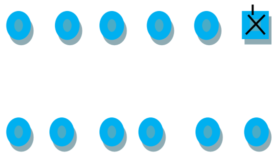
ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරී අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට 2“ 3“ 4“ 5 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛණ්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරීන් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (1) ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5)



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය හය යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය හය“ (පහල) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්ව පසු කරමින් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කරනවාත් සමගම ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වේ තිබූ දකුණු අත වේගයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙනවාත් සමගම හිස අංශක 90 ක් ඉදිරියට හරවනවාත් සමගම දකුණු පාදයේ විලුඹ පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය වම් පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියේ විලුඹ පොලවේ“ ඇගිලි එසවී“ වම් පාදය පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයම දනහිස් පිටුපසට තදවී“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

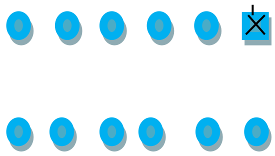
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය හය“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට පහල යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය හය (පහල) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරිම් දකුණට ආචාර කිරිම එක“ (1) ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5)“ ඝණය හය (පහල)



උපදේශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 14යි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය පෙරට (වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කරනවාත් සමගම දැත් දෙපසට ඇද ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමයි“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ ගමනේදි සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?

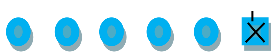
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය පෙරට“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරනවිට වනාන් යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ ඝණය පෙරට (වනාන්) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරිම් දකුණට ආචාර කිරිම එක (1) ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5) ඝණය හය (පහල) ඝණය පෙරට (වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2)



උපදෙශක

පනිතිය මැද සිට

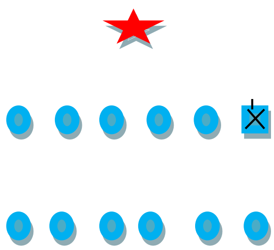
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදේශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 14යි

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන් (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල“ වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

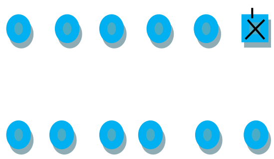
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන් යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්) ඝණය නවතින් (1“ 2)



උපදෙශක

පනිතිය මැද සිට

ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ ගමනේදී දකුණට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදී වමට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලීමෙන් පමණි“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදේශක දකුණු මුලිකයාගේ සිට පියවර 14යි

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල“ වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ මෙම සරඹය පෙර සරඹය හා සමානයි මෙහිදී වෙනසකට සිදුවුයේ හිස අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරවීම පමණයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ දකුණු දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන් යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛන්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින්

පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් වමට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්) ඝණය නවතින් (1“ 2)

පෙරමුණ බලා දකුණට හැරෙන්“ මා විසිර හැරිය පසු ඔබ තුන්පෙල සැදිය යුතුයි“ තුන්පෙල සැදීම සදහා විසිර යා“ දකුණින් පෙල සදන් පෙරට බලන්“

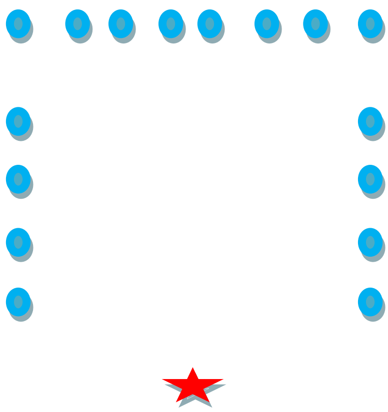
(කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර විසිර හැරිය යුතුයි)

13

සිරුවෙන් අවි සිට පසෙක අවි ගැනිමේ සරඹය

ඝණය ඔබගේ අවි සරඹ ට් 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සිරුවෙන් අවි සිට පසෙක අවි ගැනිමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමුහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරිමේ හැකියාවක් ලබාදිම සදහාත් සිරුවෙන් අවි සිට පසෙක අවි ගැනිමේ හැකියාවක් ලබාදිම සදහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

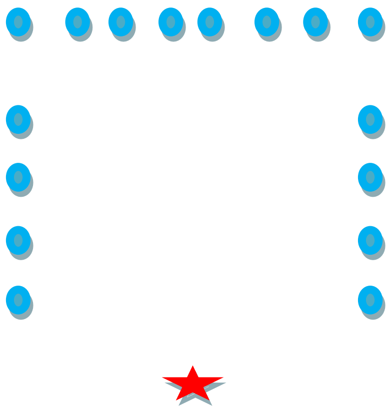
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනිමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවිය ශරිරයේ දකුණු පසින් මදක් ඉහලට විසි කරනවාත් සමගම සිරුවෙන් තිබු වම් අත වැලම්ටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් කොටසින් ඵුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලනවාත් සමගම දකුණු අත අල්ලා තිබු ස්ථානයෙන් මුදා හැර ප්‍රිසිල් ග්‍රිප් එකෙන් ඵුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ ගසා මිරිකා අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු

කරුණු“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස බැරලය අහසට ලම්බාකාර වනසේ මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත වැලම්ටෙන් දිගහැර ප්‍රිසිල් ග්‍රිප් එකෙන් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව් පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ“ ඇගිලි 4 ක් අපහැන් ගාඩ් එකට පිටින් සිටිනසේ“ මාපට ඇගිල්ල ශරීරයත් අවියත් අතර සිටිනසේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

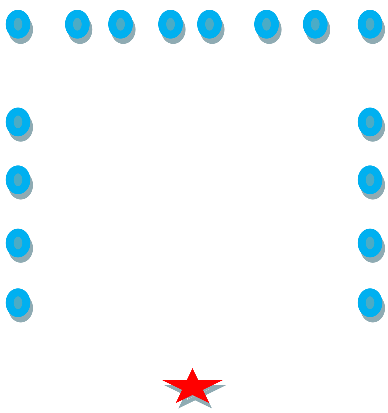
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බට් කොටස මදක් ශරීරයේ පිටුපසට ගෙන යනවාත් සමගම වම් අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු මා දැන් සිටින්නේ සිරුවෙන් අවි සිට පසෙක අවි ගෙන නිවැරදි පසෙක අවි ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කල යුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ෂණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සදහාත්ය“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ෂණය සීරුවෙන් සිටින්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1)

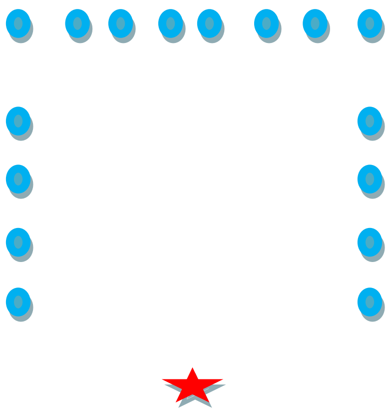
(තුන් පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු විසිර හැරීම)

14

පසෙක අවි සිට සීරුවෙන් අවි ගැනීමේ සරඹය

ෂණය ඔබගේ අවි සරඹ ටි 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ පසෙක අවි සිට සීරුවෙන් අවි ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරිව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත් පසෙක අවි සිට සීරුවෙන් අවි ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



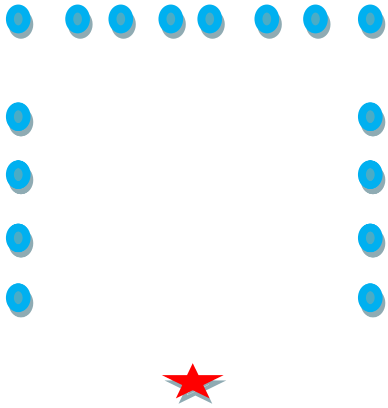
“

සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අවි සරඹ සීරුවෙන් අවි (1“ 2 3 1ෂී 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස

බැලිමෙන් අංක අනුව අවි සරඹ සීරුවෙන් අවි එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සීරුවෙන් අවි එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බට් කොටස මදක් ඉදිරියට ගෙන එනවාත් සමගම සීරුවෙන් තිබූ වම් අත වැලම්ටෙන් නමා බෙනට් ස්කබ් කොටසින් ගසා මිරිකා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස“ බැරලය අහසට ලම්බාකාරව“ මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත වැලිම්ටේන් දිගහැර ප්‍රිසිල් ග්‍රිප් එකේන් පුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව් පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා බෙනට් ස්කබ් කොටසින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අවි සරඹ සීරුවෙන් අවි එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අවි සරඹ සීරුවෙන් අවි එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සීරුවෙන් අවි එක (එක)

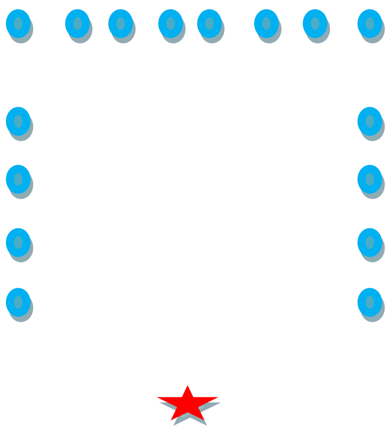
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ වම් අත ආධාරයෙන් අවිය ශරීරයේ දකුණු පසින් පහලට ගෙන යනවාත් සමගම දකුණු අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර අවියේ බැරල් කොටසින් වයිලයිෆ් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස බැරලය අහසට ලම්බාකාරව මැගසිනය ඉදිරියට“අවියේ බට් ටෝ එක දකුණු පාසයේ ටෝ එක ලග ඔැස්ම කෙලින් පොලවේ ගැවෙන නොගැවෙන සේ දකුණු අත වැලම්ටෙන් දිගහැර අවියේ බැරල් කොටසින් වයිලයිෆ් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අත ඉහල භාහුව ශරියට තදව් පහල භාහුව ඇග හරහා ගෙනවිත් අවියේ බේනට් ස්කබ් කොටසින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සීරුවෙන් අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)

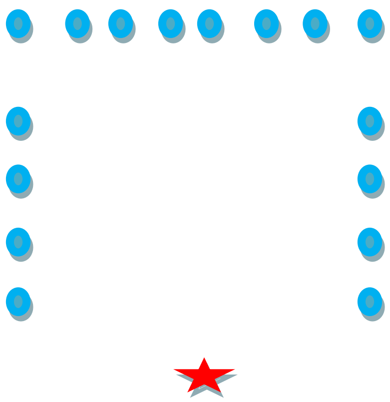
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (තුන) අණලත් විගස මා කලේ අව්යෙ 'බේනට් ස්කබ් කොටසින් අල්ලාතිබූ වම් අත වේගයෙන් හා කෙටිම මාර්ගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකියු යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ පසෙක අවි සිට සිරුවෙන් අවි ගෙන නිවැරදි සිරුවෙන් අවි ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය තුන ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට තුන යැයි හඬ නගා කල යුතුයි“ ඝණය තුන (තුන) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සිරුවෙන් අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක) ඝණය තුන (තුන)

පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ සිරුවෙන් අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ යැයි හඬ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සඳහත්‍ය පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

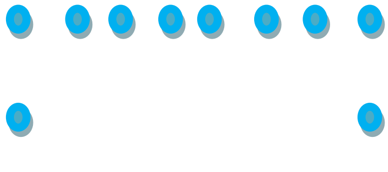
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කියූ පසු බඹ පසක අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අවි සරඹ සිරුවෙන් අවි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අවි සරඹ සිරුවෙන් අවි(1“ 2 3 1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ සිරුවෙන් අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1)

(තුන් පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු විසිර හැරීම)

15

<u>**පසෙක අවි සිට මාරු අවි ගැනීමේ සරඹය**</u>

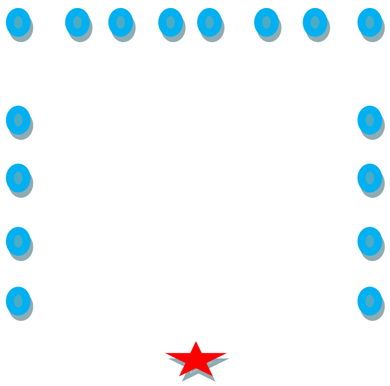
ඝණය ඔබගේ අවි සරඹ ට් 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ පසෙක අවි සිට මාරු අවි ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් දකුණු පස ඇති පසෙක අවිය වම් පසට මාරු අවි ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් වම් පස ඇති පසෙක අවිය දකුණු පසට මාරු අවි ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්“ විඩාබර අතට විවේකයක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මෙයිනුත් ප්‍රථමයෙන්ම මා ඔබලාට උගන්වනුයේ දකුණු පස ඇති පසෙක අවිය වම් පසට මාරු අවි ගැනීමේ සරඹයයි“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවවනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අවි සරඹ මාරු අවි (1“ 2 3 1ණී 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පුර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවිය ශරීරයේ හරි මැදින් ඉදිරියට ගෙන එනවාත් සමගම සිරුවෙන් තිබූ වම් අත වැලමිටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් කොටසේ පහලින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ ගසා මිරිකා අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ සිට අගල් 4 ක් ඉදිරියෙන් බැරලය අහසට ලම්භාකාරව මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත සම්පුර්ණයෙන් දිගහැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකෙන් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා පොළොවට සරල සමාන්තර වනසේ අපහැන් ගාඩ් කොටසේ පහලින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක (එක)

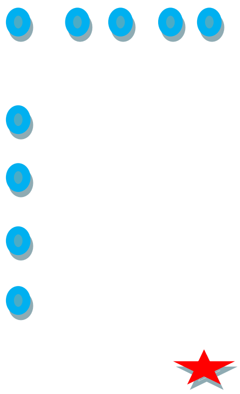


පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඍණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඍණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ වම් අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අත අල්ලා තුබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර වම් අතට ඉහලින් අපහැන් ගාඩ් එකේ ඉහල කොටසින් ගසා මිරිකා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් එකේ වම් අතට ඉහලින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පමිනිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඍණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඍණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී

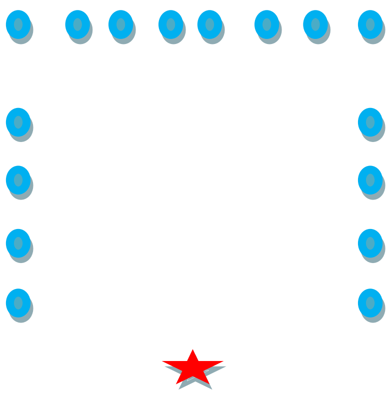
නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (තුන) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවිය ශරිරයේ වම් පසට ගෙන යනවාත් සමගම වම් අත අල්ලා තිබු ස්ථානයෙන් මුදා හැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකෙන් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ ගසා මිරිකා අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරිරයේ වම් පස“ බැරලය අහසට ලම්බකාරව“ මැගසිනය ඉදිරියට“ වම් අත වැලම්ටෙන් දිගහැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකෙන් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ දකුණු අතේ ඉහල බාහුව ශරිරයට තදව“ පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ“ ඇගිලි 4 ක් අපහැන් ගාඩ් එකේ පිටතින් සිටින සේ“ මාපට ඇගිල්ල අවියත් ශරිරයත් අතර සිටින සේ“ ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය තුන“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට තුන යැයි හඩනගා කලයුතුයි“ ඝණය තුන (තුන) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක) ඝණය තුන (තුන)

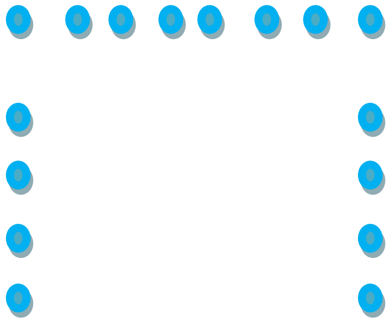


පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය හතර යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය හතර (හතර) අණලත් විගස මා කලේ වම් අත ආධාරයෙන් අවියේ බට් කොටස මදක් පිටුපසට ගෙන යනවාත් සමගම දකුණු අත අල්ලා තිබු ස්ථානයෙන් මුදා හැර වේගයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ දකුණු පස ඇති පසෙක අවිය වම් පසට මාරු අවි ගෙන වම් පස නිවැරදි පසෙක අවි ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඎණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඎණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඎණය හතර ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට හතර යැයි හඬ නගා කල යුතුයි“ ඎණය හතර (හතර) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අව් සරඹ මාරු අව් එක (එක) ඎණය දෙක (දෙක) ඎණය තුන (තුන) ඎණය හතර (හතර)

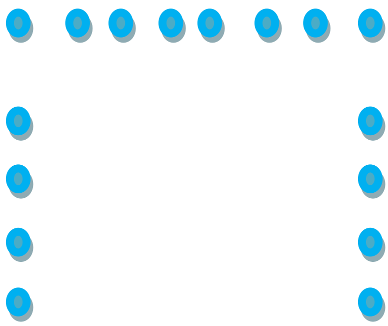
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඎණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ යැයි හඬ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සඳහාත්ය“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද? ඎණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“

ඎණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1)

පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඎණය ඒ ඔබ උගත්තේ දකුණු පස ඇති පසෙක අවිය වම් පසට මාරු අව් ගැනීමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ වම් පස ඇති පසෙක අවිය දකුණු පසට මාරු අව් ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලීමෙන් පමණි“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අව්

සරඹ මාරු අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි“ වෙනසකට සිදුවූයේ වම් අතින් කල ක්‍රියාව දකුණු අතින් කිරීමත් දකුණු අතින් කල ක්‍රියාව වම් අතින් කිරීමත් වම් පස ඇති පසෙක අවිය දකුණු පසට මාරු අවි ගැනීමත් පමණි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන වම් පසට මාරු අවි ගත යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අවි සරඹ මාරු අවි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අවි සරඹ මාරු අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ මාරු අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1)

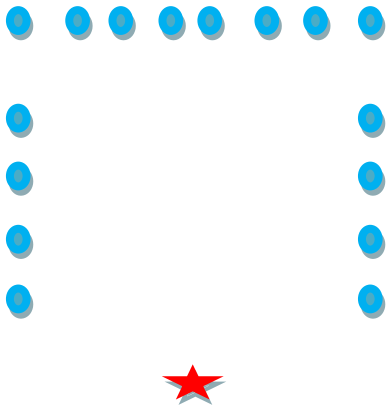
(තුන් පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

පසෙක අවි සිට සමාන්තර අවි ගැනීමේ සරඹය

ඝණය ඔබගේ අවි සරඹ ටී 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ පසෙක අවි සිට සමාන්තර අවි ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය

ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත් පසෙක අවි සිට සමාන්තර අවි ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

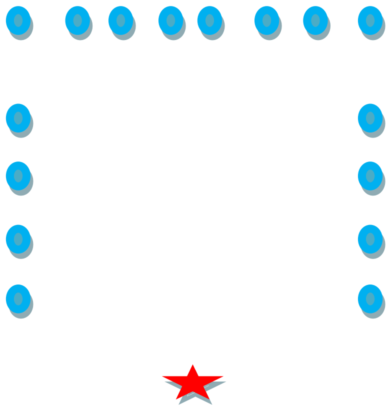
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි (1“ 2 3 1ණී 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බට් කොටස මදක් ඉදිරියට ගෙන එනවාත් සමගම වම් අත වැලමිටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් එකේ පහල කොටසට ගසා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරිරයේ දකුණු පස බැරලය අහසට ලම්භාකාරව මැශසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත සම්පූර්ණයෙන් දිගහැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකේ ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරිරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ අපහැන් ගාඩ් එකෙන් ඇගිලි 4ක් පිටතින් සිටින සෙත් මාපට ඇගිල්ල අවියත් ශරිරයත් අතර සිටින සේ අල්ලා ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි එක (එක)

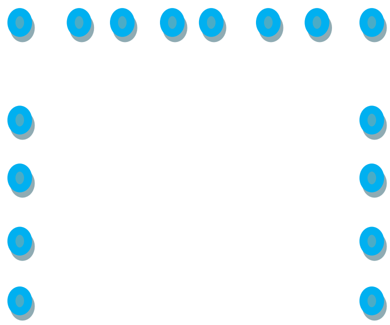
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක

(දෙක) අණලත් විගස මා කලේ වම් අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර වැලමිටෙන් නමා පොයින්ට් ඔෆ් ද බැලන්ස් කොටසින් ගසා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදවී“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා පොයින්ට් ඔෆ් ද බැලන්ස් කොටසින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා ඇගිලි 2 ක් කොකින් හැඩලයේ ඉහලින්ද ඇගිලි 2 ක් පහලින්ද සිටිනසේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

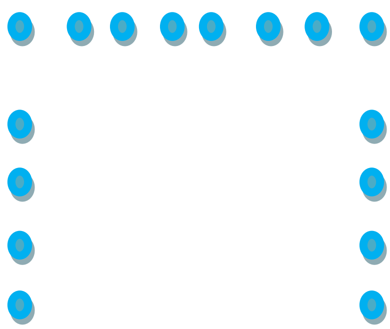
ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන පෙර සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (තුන) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බැරලය පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ ශරීරයේ දකුණු පසින් පහලට ගෙන යනවාත් සමගම වම් අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර වේගයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස බැරලය පොලවට සරල සමාන්තරව වම් බූට් එකේ ටෝ එකට පොයින්ට් වනසේ අවියේ බැරලය දකුනු බූට් එකේ ටෝ එකට අංශක 30 කෝණය නඩත්තු වනසේ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සමාන්තර අවි ගෙන නිවැරදි සමාන්තර අවි ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය තුන ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට තුන යැයි හඩ නගා කල යුතුයි“ ඝණය තුන (තුන) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක) ඝණය තුන (තුන)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

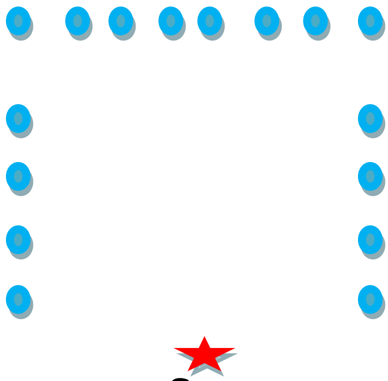
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්" ඍණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්" කාලය අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි (1" 2 3 1" 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි" ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1" 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සදහත්ය" පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද? ඍණය සීරුවෙන් සිටින්" මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි"

ඍණය ඉරියව්" මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි" ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1" 2 3 1" 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි" කාලය අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි (1" 2 3 1" 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්" නොසැලෙන් පෙළ සදන්" කාලය අනුව අවි සරඹ සමාන්තර අවි (1" 2 3 1" 2 3 1)

(තුන් පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

සමාන්තර අව් සිට මාරු අව් ගැනීමේ සරඹය

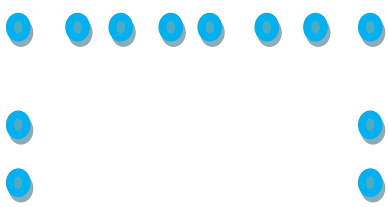
ඍණය ඔබගේ අව් සරඹ ට් 56 අව්ය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සමාන්තර අව් සිට මාරු අව් ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත් දකුණු පස ඇති සමාන්තර අව්ය වම් පසට මාරු අව් ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත් වම් පස ඇති සමාන්තර අව්ය දකුණු පසට මාරු අව් ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත්“ සන්දර්ශන සරඹ අලංකාර කිරීම සදහාත්ය“ මෙයිනුත් ප්‍රථමයෙන්ම මා ඔබලාට උගන්වනුයේ දකුණු පස ඇති සමාන්තර අව්ය වම් පසට මාරු අව් ගැනීමේ සරඹයයි“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව් (1“ 2 3 1ණී 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව අව් සරඹ මාරු අව් එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අව් සරඹ මාරු අව් එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අව්යේ බැරලය අහසට ලම්බාකාර වනසේ ශරීරයේ හරි මැදින් ඉදිරියට ගෙන එනවාත් සමගම සිරුවෙන් තිබූ වම් අත වැලම්ටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් කොටසේ පහල කොටසින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ ගසා මිරිකා අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ අව්ය ශරීරයේ සිට අගල් 4 ක් ඉදිරියෙන් බැරලය අහසට ලම්බාකාරව මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ පොයින්ට් ඔෆ් ද බැලන්ස් කොටසින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් කොටසේ පහලින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

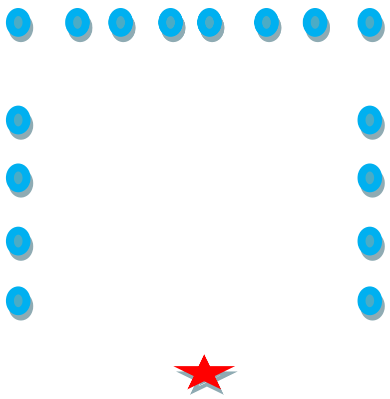
ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අව් ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අව් සරඹ මාරු අව් එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අව් සරඹ මාරු අව් එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අව් සරඹ මාරු අව් එක (එක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ වම් අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අත අල්ලා තුබු ස්ථානයෙන් මුදා හැර අපහැන් ගාඩ් එකේ වම් අතට ඉහලින් ගසා මිරිකා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් එකේ වම් අතට ඉහලින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

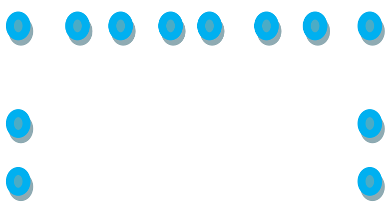
ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන සමාන්තර අවි ඉරියව්වට පැමින අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් ඵම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (තුන) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ වම් අත අල්ලා තුබු ස්ථානයෙන් මුදා හැර පොයින්ට් ඔෆ් ද බැලන්ස් කොටසින් ගසා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු අතත් අවියත් නොවෙනස් වනසේ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා පොයින්ට් ඔෆ් ද බැලන්ස් කොටසින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

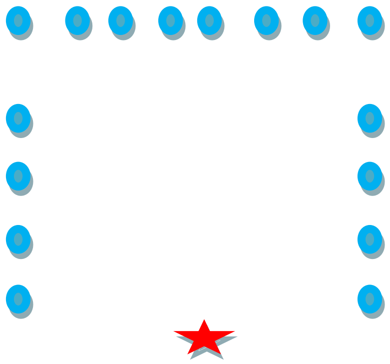
ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන සමාන්තර අවි ඉරියව්වට පැමින අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය තුන“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට තුන යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය තුන (තුන) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් ඵම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ මාරු අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක) ඝණය තුන (තුන)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඹණය හතර යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඹණය හතර (හතර) අණලත් විගස මා කලේ වම් අත ආධාරයෙන් අව්යේ බැරලය පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ ශරීරයේ වම් පසින් පහලට ගෙන යනවාත් සමගම දකුණු අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ දකුණු පස ඇති සමාන්තර අව්ය වම් පසට මාරු අව් ගෙන වම් පස නිවැරදි සමාන්තර අව් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

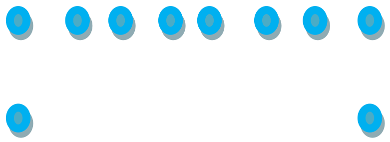
ඹණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ගෙන සමාන්තර අව් ඉරියව්වට පැමින අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඹණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඹණය හතර ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට හතර යැයි හඩ නගා කල යුතුයි“ ඹණය හතර (හතර) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අව් සරඹ මාරු අව් එක (එක) ඹණය දෙක (දෙක) ඹණය තුන (තුන) ඹණය හතර (හතර)



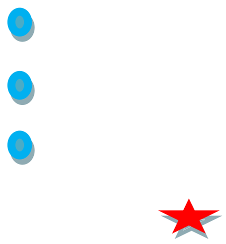
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඹණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ යැයි හඩ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සදහත්ය“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඹණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ගෙන සමාන්තර අව් ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඹණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1 යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අව් සරඹ මාරු අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඍණය ඒ ඔබ උගත්තේ දකුණු පස ඇති සමාන්තර අඩිය වම් පසට මාරු අඩි ගැනීමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ වම් පස ඇති සමාන්තර අඩිය දකුණු පසට මාරු අඩි ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලීමෙන් පමනි“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අඩි සරඹ මාරු අඩි (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි“ වෙනසකට සිදුවුයේ වම් අතින් කල ක්‍රියාව දකුණු අතින් කිරීමත් දකුණු අතින් කල ක්‍රියාව වම් අතින් කිරීමත් වම් පස ඇති සමාන්තර අඩිය දකුණු පසට මාරු අඩි ගැනීමත් පමනි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

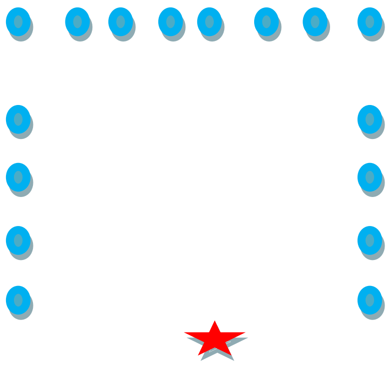
ඍණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අඩි ගෙන සමාන්තර අඩි ඉරියව්වට පැමින වම් පසට මාරු අඩි ගත යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අඩි සරඹ මාරු අඩි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අඩි සරඹ මාරු අඩි (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අඩි සරඹ මාරු අඩි (1“ 2 3 1“ 2 3 1“ 2 3 1)

(තුන් පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

සමාන්තර අවි සිට පසෙක අවි ගැනීමේ සරඹය

ඍණය ඔබගේ අවි සරඹ ට් 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ සමාන්තර අවි පසෙක අවි ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් සමාන්තර අවි සිට පසෙක අවි ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවවනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

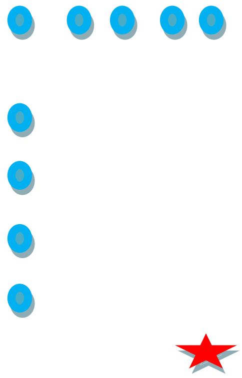
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1ණී 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බැරලය අහසට ලම්ඹාකාරව ශරීරයේ දකුණු පසින් ඉහලට ගෙන එනවාත් සමගම නිදහස්ව තිබූ වම් අත වැලම්ටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් කොටසට ගසා මිරිකා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස බැරලය අහසට ලම්ඹාකාරව මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත වැලම්ටෙන් නමා පොයින්ට් ඔෆ් ද බැලන්ස් කොටසින් අල්ලා ඇගිලි 2ක් කොකින් හැඩලයට ඉහලින් සිටින සේද ඇගිලි 2ක් පහලින් සිටින සේද මාපට ඇගිල්ල අවියත් ශරීරයත් අතර සිටින සේ“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ අපහැන් ගාඩ් කොටසේ ඇගිලි 4 ක් පිටින් සිටින සේත් මාපට ඇගිල්ල අවියත් ශරීරයත් අතර සිටින සේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

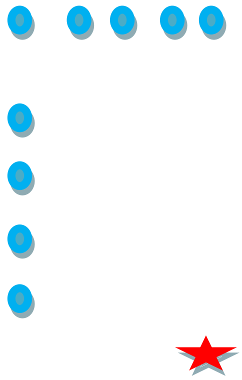
ඍණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන සමාන්තර අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අවි සරඹ

පසෙක අව් එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අව් සරඹ පසෙක අව් එක (එක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

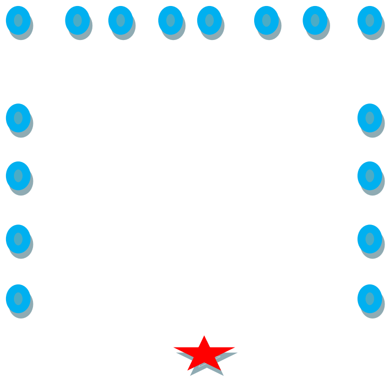
ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ වම් අතත් අව්යත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අත අල්ලා තුබු ස්ථානයෙන් මුදා හැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකෙන් ගසා මිරිකා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් අතත් අව්යත් නොවෙනස් වනසේ දකුණු අත වැලමිටෙන් දිගහැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකෙන් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද? ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ගෙන සමාන්තර අව් ඉරියව්වට පැමින පෙර සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අව් සරඹ පසෙක අව් එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (තුන) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අව්යේ බට් කොටස මදක් කද පිටුපසට ගෙන යනවාත් සමගම වම් අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර වේගයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ සමාන්තර අව් සිට පසෙක අව් ගෙන නිවැරදි පසෙක අව් ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ගෙන සමාන්තර අව් ඉරියව්වට පැමින අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය තුන ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට තුන යැයි හඬ නගා කල යුතුයි“ ඝණය තුන (තුන) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අව් සරඹ පසෙක අව් එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක) ඝණය තුන (තුන)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අව් සරඹ පසෙක අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ යැයි හඬ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම සඳහාත්ය“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ගෙන සමාන්තර අව් ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අව් සරඹ පසෙක අව්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අව් සරඹ පසෙක අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අව් සරඹ පසෙක අව් (1“ 2 3 1“ 2 3 1)

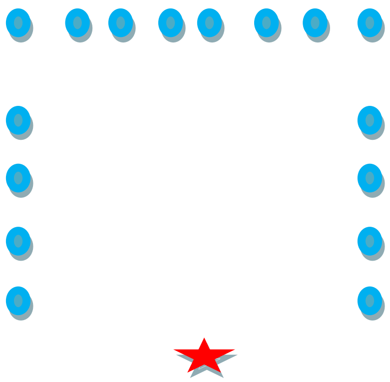
(තුන් පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

19

පසෙක අවි සිට උත්තමාචාර අවි ගැනීමේ සරඹය

ඍණය ඔබගේ අවි සරඹ ටි 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ පසෙක අවි සිට උත්තමාචාර අවි ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් මෙම අවියෙන් පිදිය හැකි උතුම්ම ආචාරය පුද කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“

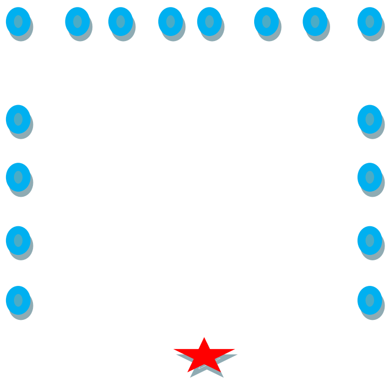
පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි



සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි (1“ 2 3 1ණී 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවිය ශරීරයේ දකුණු පසින් මදක් ඉහලට විසි කරනවාත් සමගම සීරුවෙන් තිබූ වම් අත වැලමිටෙන් නමා අපහැන් ගාඩ් කොටසින් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලනවාත් සමගම දකුණු අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර ස්මෝල් ඔෆ් ද බට් කොටසින් වයි ලයිෆ් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස බැරලය අහසට

ලම්භාකාරව මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත සම්පූර්ණයෙන් දිගහැර ස්මෝල් ඔෆ් ද බට් කොටසින් වයිලයිෆ් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ අපහැන් ගාඩ් කොටසින් අල්ලා ඇගිලි 4 ක් අපහැන් ගාඩ් කොටසේ ඉදිරියෙන් මාපට ඇගිල්ල අවියත් ශරීරයත් අතර සිටින සේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

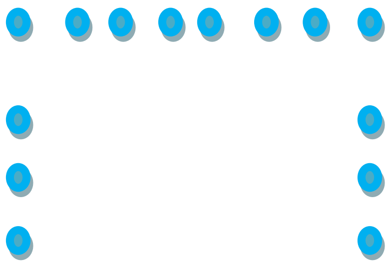
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් පේලි ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි එක (එක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා දකුණු අත ආධාරයෙන් ග්‍රිප් එක මාරු කරමින් අවිය ශරීරයේ හරි මැදින් ඉදිරියට ගෙන එනවාත් සමගම වම් අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර අගල් 4 ක් පැත්තට ගෙන අවියේ ස්මෝල් ඔෆ් ද බට් කොටසේ සිට ඉහලට දිවෙන සේ අවියේ වම් පසට ගසා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ සිට අගල් 4 ක් ඉදිරියෙන්“ බැරලය අහසට ලම්භාකාරව“ මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ ස්මෝල් ඔෆ් ද බට් කොටසේ ෆුල් ග්‍රිප් එකක සිටින සේ අල්ලා“ වම් අත වැලමිටෙන් නමා ස්මෝල් ඔෆ් ද බට් කොටසේ සිට ඉහලට දිවෙන සේ මාපට ඇගිල්ල මුඛය කෙලින් ඉදිරියට සිටින සේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

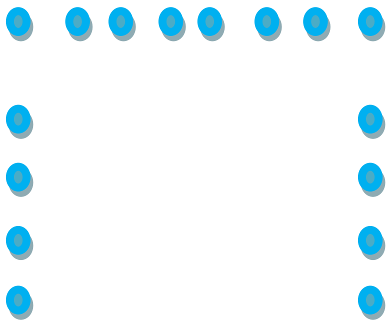
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් පේලි ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය තුන යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය තුන (තුන) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් ග්‍රිප් එක මාරු කරමින් අවිය ශරිරයේ හරි මැදින් වේගයෙන් පහලට ගෙන එනවාත් සමගම වම් අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර අගල් 4 ක් පැත්තෙන් අපහැන් ගාට් එකේ පහල කොටසින් ගසා අල්ලනවාත් සමගම දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ“ දනහිස යට විලුඹ සිටින සේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇඟිලි වර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග දකුණු පාදයේ හලෝ එක සිටින සේ පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරිරයේ සිට අගල් 4 ක් ඉදිරියෙන් බැරලය අහසට ලම්භාකාරව“ මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත සම්පූර්ණයෙන් දිගහැර ස්මෝල් ඔෆ් ද බට් කොටසින් වයිලයිෆ් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරිරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලම්ටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ“ අපහැන් ගාඩ් එකේ පහල කොටසින් ඇගිලි 4 ක් පිටින් සිටින සේත් මාපට ඇගිල්ල අපහැන් ගාඩ් එක දිගේ ඉහලට සිටින සේත් සුළැගිල්ල මැගසිනයේ ගැවෙන නොගැවෙන සේ“ වම් පාදයේ විලුඹ ලග දකුණු පාදයේ හලෝ එක සිටින සේ“ දෙපාදයම පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයම දනහිස් පිටුපසට තදව්“ ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය තුන ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට තුන යැයි හඩ නගා කල යුතුයි“ ඝණය තුන (තුන) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් පේලි ඇතුලත හැරි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක) ඝණය තුන (තුන)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1 යැයි හඩ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබිම සඳහාත්ය“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

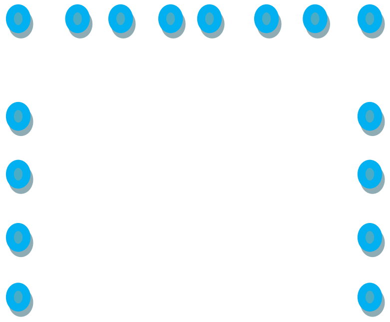
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ උත්තමාචාර අවි (1“ 2 3 1“ 2 3 1) ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“

(තුන්පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

20

උත්තමාචාර අවි සිට පසෙක අවි ගැනීමේ සරඹය

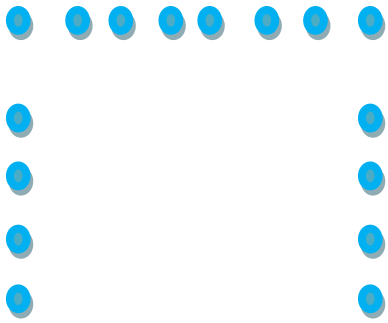
ඝණය ඔබගේ අවි සරඹ ටී 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ උත්තමාචාර අවි සිට පසෙක අවි ගැනීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමුහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත් උත්තමාචාර අවි සිට පසෙක අවි ගැනීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සඳහාත්ය“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අණවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

සිත්සේ සිටින්“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක) අණලත් විගස මා කලේ වම් අත ආධාරයෙන් අවිය ශරීරයේ දකුණු පසට ගෙන එනවාත් සමගම දකුණු අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකට ගසා මිරිකා ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස බැරලය අහසට ලම්භකාරව මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත සම්පූර්ණයෙන් දිගහැර ප්‍රිස්ල් ග්‍රිප් එකෙන් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදව්“ පහල බාහුව වැලමිටෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ අපහැන් ගාඩ් කොටසින් අල්ලා ඇඟිලි 4 ක් අපහැන් ගාඩ් කොටසේ පිටින් සිටින සේ“ මාපට ඇඟිල්ල අවියත් ශරීරයත් අතර සිටින සේ“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් ඍජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන උත්තමාචාර අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරනවිට එක යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් පේලි ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙලසදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක)

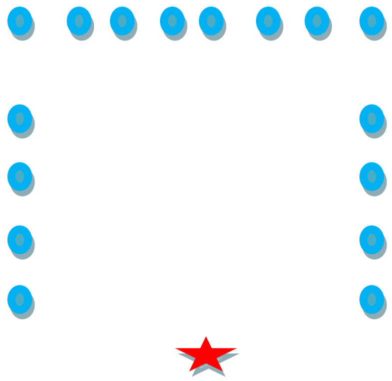


පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (දෙක) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බට් කොටස මදක් පිටුපසට ගෙන යනවාත් සමගම වම් අත අල්ලා තිබූ ස්ථානයෙන් මුදා හැර වේගයෙන් සීරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන එනවාත් සමගම දකුණු පාදය දනහිසෙන් නමා කලව පොලොවට සරල සමාන්තර වනසේ“ දනහිස යට විලුඹ සිටින සේ දනහිසෙන් පහල කොටස් ස්වභාවයෙන් එල්ලෙන පරිදි ඇඟිලි වර පොලොවට තුඩුදෙන සේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදයේ විලුඹ ලග සීරුවෙන් ඉරියව්ව නඩත්තු වන පරිදි පැතලිව පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දැන් මා සිටින්නේ උත්තමාචාර අවි සිට පසෙක අවි ගෙන නිවැරදි පසෙක අවි ඉරියව්වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සීරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන උත්තමාචාර අවි ඉරියව්වට පැමින අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ

අණවචනය ඝණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට දෙක යැයි හඬ නගා කල යුතුයි“ ඝණය දෙක (දෙක) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් පේලි ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙල සදන්“ අංක අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි එක (එක) ඝණය දෙක (දෙක)



පන්තිය බොක්ස් හැඩයට සිටිය යුතුයි

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුත්තේ විනාඩියට සරඹ කොටස් වාර 40 ක් වනසේ සරඹ කොටස් 02 ක් අතර කාලය රෙගුලාසි විරාමය තැබීම දවහත්ය“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

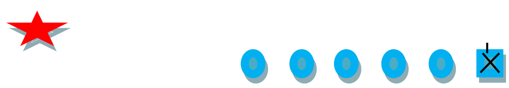
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන උත්තමාචාර අවි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2 3 1 යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් ඇතුලත හැරී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ කාලය අනුව අවි සරඹ පසෙක අවි (1“ 2 3 1) සිරුවෙන් අවි“

(තුන්පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම)

21

ටී 56 අවිය සමග ගමනේදී දකුණට සහ වමට ආචාර කිරීමේ සරඹය

ඝණය ඔබගේ ආචාර කිරීම ටී 56 අවිය සමගින් තවත් පියවරක් පෙරට තබමින් දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදී දකුණට සහ වමට ආචාර කිරීමේ සරඹයන්ය“ මෙම සරඹයන් ඉගැන්වීමට හේතුව නම් තනිව හෝ සමූහයක් වශයෙන් සෙබළ විලාසයෙන් හා ඒකාකාරීව කිරීමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත් ගමන් කරන අවස්ථාවේදී ඉදිරි පසෙකින් හමුවන විවෘත වර්ණ ධජ ඝණයන්ට හා අධිකාරීලත් නිළයන්ට තම ආචාරය පුදකර ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ලබාදීම සදහාත්ය“ මෙයිනුත් මා ඔබලාට ප්‍රථමයෙන්ම උගන්වනුයේ ගමනේදී දකුණට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ මාගේ සිත්සේ සිටින් යන අනවචනයෙන් පසු මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදේශක වම් මූලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

සිත්සේ සිටින් ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල“ වනන්) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (එක දෙක) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ නිදසුනයි“ මෙම සරඹය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් කර ඒ සෑම කොටසක්ම අංක කර ඇත“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“

උපදෙශක වම් මූලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (ඉන්) වම් පාදයේ විලුම පොලවේ වදිනවාත් සමගම අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 පියවරක් සම්පූර්ණ කරනවාත් සමගම පිටුපසට සිට ඉදිරියට වැනෙමින් තිබූ වම් අත වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය වම් පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන්“ විලුඹ පොලවේ ඇඟිලි එසවී“ වම් පදය පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවී“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

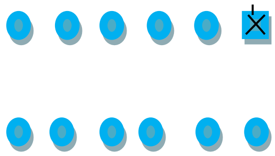
ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට ඉන් යැයි හඬ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (ඉන්) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස තනිව හෝ ඛණ්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (ඉන්)

උපදෙශක වම් මූලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැඳවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය දෙක (එක) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කරනවාත් සමගම දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බට් කොටස මදක් ඉදිරියට ගෙන එනවාත් සමගම සිරුවෙන් තිබූ වම් අත වැලම්වෙන් නමා ඇඟිලි දිග හැර එකට එකතු කර ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වට ගෙන එනවාත් සමගම හිස අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හරවනවාත් සමගම වම් පාදයේ විලුඹ පොලොවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැඳුනා“

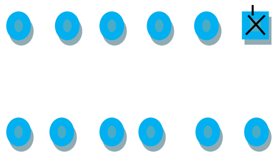
මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ වම් පාදය දකුණු පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියෙන්“ විලුඹ පොලොවේ“ ඇඟිලි එසවී“ දකුණු පාදය පැතලිව පොලොවේ“ දෙපාදයේම දනහිස් පිටුපසට තදවී“ අවිය ශරීරයේ දකුණු පස“ බැරලය අහසට ලම්බාකාරව“ මැගසිනය ඉදිරියට“ දකුණු අත සම්පූර්ණයෙන් දිගහැර“ පිස්ල් ග්‍රිප් එකෙන් ෆුල් ග්‍රිප් එකක් සිටින සේ අල්ලා“ වම් අතේ ඉහල බාහුව ශරීරයට තදවී“ පහල බාහුව වැලම්වෙන් නමා පොලොවට සරල සමාන්තරව ඇඟිලි දිගහැර එකට එකතු කර ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වේ“ හිස අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හරවා“ ඒ හැර ශරීරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඎණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අඩි ගෙන වම් දිශාවට හැරී අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඎණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඎණය දෙක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට එක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඎණය දෙක (එක) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛණ්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (ඉන්) ඎණය දෙක (එක)



උපදෙශක පන්තිය මැද සිටිය යුතුයි“

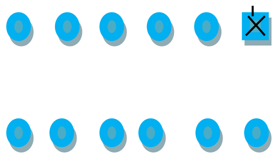
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඎණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් දෙකක් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් දෙක එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹ කොටසක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹ කොටසේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (ඉන් එක) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹ කොටසේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?“

ඎණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අඩි ගෙන වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඎණය ඉරියව් මාගේ අණවචනය අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණුට ආචාර කිරීම එක“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට ඉන් එක යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක“ (ඉන් එක) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ ඛන්ඩවලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක (ඉන් එක)



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 9යි“

ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවූයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් ඎණය දෙක යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඎණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වද ගමනේ වේගයද නොවෙනස් වන සේ පියවර 4 ක් ගොස් පස්වන ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු“ අංක අනුව ආචාර කිරීම් දකුණට ආචාර කිරීම එක ඉරියව්වේ සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඎණය සිරුවෙන් සිටින් මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අඩි ගෙන වම් දිශාවට හැරී අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඎණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඎණය දෙක ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරනවිට 2“ 3“ 4“ 5 යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඎණය

දෙක (2“ 3“ 4“ 5) මා ඔබ පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බන්ඩවලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරිම් දකුණට ආචාර කිරිම එක (1) ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5)

උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 3යි“

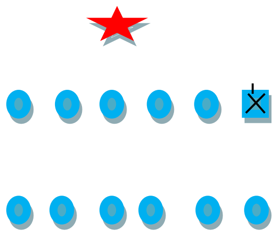
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය හය යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය හය“ (පහල) අණලත් විගස මා කලේ දකුණු පාදයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්ව පසු කරමින් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කරනවාත් සමගම දකුණු අත ආධාරයෙන් අවියේ බට් කොටස මදක් පිටුපසට ගෙන යනවාත් සමගම ආචාර කිරිමේ ඉරියව්වේ තිබු වම් අත වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන යනවාත් සමගම හිස අංශක 90 ක් ඉදිරියට හරවනවාත් සමගම දකුණු පාදයේ විලුඹ පොලවේ කිදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ දකුණු පාදය වම් පාදයේ සිට අගල් 30 ක් ඉදිරියේ විලුඹ පොලවේ“ ඇගිලි එසව්“ වම් පාදය පැතලිව පොලවේ“ දෙපාදයම දනහිස් පිටුපසට තදව්“ ඒ හැර ශරිරයේ සෙසු කොටස් සෘජුව ඉදිරියට“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන වම් දිශාවට හැරි අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය හය“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට පහල යැයි හඩ නගා කලයුතුයි“ ඝණය හය (පහල) මා ඔබ පසු කල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බණ්ඩ වලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරිම් දකුණට ආචාර කිරිම එක“ (1) ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5)“ ඝණය හය (පහල)

උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 14යි“

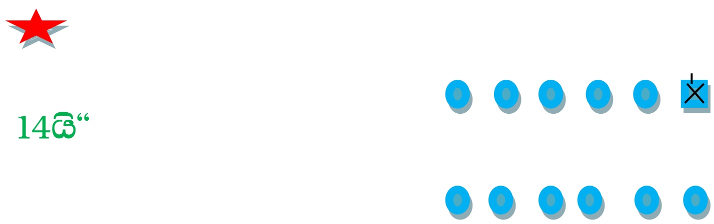
ඇග බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ මා ඔබ රැදවුයේ මේ ඉරියව්වේ“ නැවත මා දෙස බැලිමෙන් ඝණය පෙරට යන අණයට මා කරන ක්‍රියාවේ නිදසුන දෙස බලාන්“ ඝණය පෙරට (වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2) අණලත් විගස මා කලේ වම් පාදයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්ව පසු කරමින් අගල් 30 ක පියවරක් සම්පුර්ණ කරනවාත් සමගම සිරුවෙන් තිබු වම් අත පිටුපසට අදිමින් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යාමයි“ මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු“ ගමනේදි සැලකිය යුතු කරුණු වේ“ පැහැදිලිද“ ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කි පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන වම් දිශාවට හැරි අවසන් වරට සිටි ඉරියව්වට පැමිනිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය ඝණය පෙරට“ ඔබද මෙම සරඹ කොටස කරන විට වනාන් යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ ඝණය පෙරට (වනාන්) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් තනිව හෝ බණ්ඩ වලට කැඩි නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන්“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ අංක අනුව ආචාර කිරිම් දකුණට ආචාර කිරිම එක (1) ඝණය දෙක (2“ 3“ 4“ 5) ඝණය හය (පහල) ඝණය පෙරට (වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින්“ (1“ 2)



උපදෙශක පන්තිය මැද සිටිය යුතුයි“

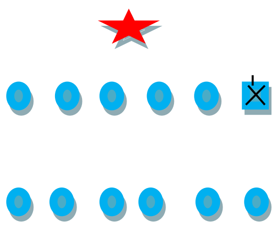
ඇඟ බුරුල් කර මා දෙස බලාන්“ ඝණය ඔබගේ ඉගෙන ගැනීමේ පහසුවටත් සරඹයේ සරල භාවයටත් කොටස් වශයෙන් ඔබ උගත් එම සරඹ කොටස් සියල්ල එකට සම්බන්ද කර තනි සරඹයක් සේ මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“



උපදෙශක වම් මුලිකයාගේ සිට පියවර 14යි“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ දකුණට ආචාර ජ්““ කරන් (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල“ වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඝණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අව් ගෙන වම් දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඝණය ඉරියව් “ මාගේ අණවචනය දකුණට ආචාර ජ්““““““““ කරන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන් යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ පෙරින් පෙළ ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ දකුණට ආචාර ජ්“““ කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්) ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛණ්ඩ වලට නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරින් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ දකුණට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්) ඝණය නවතින් (1“ 2)



උපදෙශක පන්තිය මැද සිටිය යුතුයි“

ඝණය ඒ ඔබ උගත්තේ ගමනේදි දකුණට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ දැන් මා ඔබලාට උගන්වනුයේ ගමනේදි වමට ආචාර කිරීමේ සරඹයයි“ මෙම සරඹය මා ඔබලාට උගන්වනුයේ නිදසුන් කර විස්තර කරලීමෙන් පමණි“ නැවත මා දෙස බැලීමෙන් මා විසින් දෙනු ලබන එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුන දෙස බලාන්“

උපදේශක දකුනු මුලිකයාගේ සිට පියවර14යි“

ගමනේ යා“ වම දකුණ වම“ වමට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල“ වනාන්) වම දකුණ වම“ නවතින් (1“ 2) ඒ ඔබ දුටුවේ එම සරඹයේ සම්පූර්ණ සහ අවසාන නිදසුනයි“ මෙම සරඹයද පෙර සරඹය හා සමානයි“ වෙනසකට සිදුවූයේ හිස අංශක 90 ක් වම් දිශාවට හැරවීම පමණයි“ පැහැදිලිද ප්‍රශ්ණ තිබේද?

ඍණය සිරුවෙන් සිටින්“ මා ඉරියව් කී පසු ඔබ පසෙක අවි ගෙන දකුණු දිශාවට හැරිය යුතුයි“ ඍණය ඉරියව්“ මාගේ අණවචනය වමට ආචාර කරන්“ ඔබද මෙම සරඹය කරන විට 1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන් යැයි හඬනගා කලයුතුයි“ පෙරීන් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ වමට ආචාර කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්)

ඔබ මා පසුකල පසු ඔබ උගත් එම සරඹය තනිව හෝ ඛණ්ඩ වලට කැඩී නිවැරදි අණවචන දෙමින් පුහුණුවන්“ නොසැලෙන් පෙළ සදන් පෙරීන් පෙළ ගමනේ යා වම දකුණ වම“ වමට ආචාර ජ්“““ කරන්“ (1“ 2“ 3“ 4“ 5“ පහල වනාන්) ඍණය නවතින් (1“ 2)

(තුන්පෙල සදා නැවත පුහුණු කර කෙටි සමාලෝචනයකින් පසු රපෝර්තු කර විසිර හැරිය යුතුයි)