

ජීවිතයට දහම් සිසිල - 6 ඇල්ම වැඩිවුණාම දුකත් වැඩිවෙනවා

සාකච්ඡා කෙළේ - තනූපා ධර්මපාල

කිසිවකු ගේ විශ්වාසය නිසා ඔබ ඉවසිය නොහැකි දුකට පත්වුවා ද? දිගින් දිගට ම ඔබ දුක්මුසු හැඟීමට ලීන් පෙළෙන්නේ ද? එසේ නම් එයින් අත්මිදෙන මගක් පෙනෙන තෙක් මාතයේ වත් නැතැයි ඔබට දැන් සිතෙනවා ඇති.

එවන් දුකක ගැලී සිටීමටත් සමහරුන් කැමැති බව ඔබ දන්නවා ද? ඇතැම් අයට දුක පියා උපදවයි. ඒත් එවන් අයට තමා ගේ ඒ මානසික ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමේ හැකියාවක් නැත.

මේ සියලුම කරුණු ධර්මානුකූල ව විසඳ ගන්නා අයුරු අපි දැන් සාකච්ඡා කරමු. මේ පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක දේශනාවක් අපට හමුවෙනවා හඳුනා සුන්දරයේ දී. බුදුන් දවස විසූ හඳුනා ගැනීමේ බුදුරජාණන් වහන්සේ බැහැදකින්නට පැමිණිලා අපුරු ප්‍රශ්නයක් ඇසුවා උන්වහන්සේගෙන්. දුක් හට ගැනීමත්, ඒ දුක නැතිවීමත් ගැන පහද දෙන්න කියලයි හඳුනා ඉල්ලා සිටියේ. දැන් බලන්න මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් කෙතෙක් ඇහුවා ම වෙන කෙතෙක් නම් පැටලෙනවා තේද? ඒත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉතා ම සරල ක්‍රමයකට මෙය පහද දී තිබෙන හැටි දැවුම ඇත්තට ම අපට පුළුවන් විස්මයට පත්වෙන්න විතරයි.

ඉතිං බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුනා ගත් මෙහෙම අහනවා, “ඔබේ ගමේ විශාල ජනකායක් වාසය කරනවා. ඒ පිරිස අතුරින් සමහරුන්ට විපතක් සිදුවුවහොත්, ඒ අය මරණයට පත්වුවහොත් ඔබට වේදනාවක් ඇතිවෙනවා තේද? එහෙම වුණොත් ඔබට වැලපීමට සිදුවේවිද?”

එවිට හඳුනා කියා සිටිනවා, “ස්වාමීනි මේ ගමේ සමහර අයට විපතක් වුණොත්, මරණයක් සිදුවුණොත් මා වැලපෙන බව ඇත්තක්.”

ඉන් පසු ව බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ අසා සිටියා: “හඳුනා ඔබේ ගම්මානයේ ඉන්නවාද සමහර පුද්ගලයන්, ඒ අය මරණයට පත්වුවා කියා හෝ ඔවුන්ට විපතක් සිදු වුවා කියා හෝ ඔබේ සිතට දෙමිනසක් ඇති නොවන ආකාරයේ?”

“එවැනි අයත් ඉන්නවා භාග්‍යවතුන් වහන්ස, අපේ ගමේ සමහරුන් නම් මට හිටියත් එකයි මලත් එකයි. මට කිසිම දුකක් ඇතිවෙන්නේ නැ ඒ අය වෙනුවෙන්.”

“ඉතිං හඳුනා මොකක් ද ඒ කාරණය? එක ම ගමේ වාසය කරන ඇතැම් අය ගේ විපතේ දී ඔබ සෝක කරන්නටත්, නවත් අය ගේ විපතේ දී එසේ නොවන්නටත් හේතුව ගැන ඔබ සිතා බැලුවා ද?” එවිට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කෙළේ එහෙම යි.

“ස්වාමීනි ඊට හේතුව ඒ ගමේ සිටින සමහර පුද්ගලයන් කෙරෙහි මගේ විශේෂ කැමැත්තක් තිබෙනවා. බැඳීමක් තිබෙනවා. එවැනි අයට යම් විපතක් වූ විට මට වේදනායි. විශේෂ බැඳීම් තැනී අයට මොන දේ වුණත් මට දුකක් දැනෙන්නේ නැ.”

මෙන්න මේ වෙලාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතා ම සරල ව හඳුනා ධර්මය ඉස්මතු කොට පෙන්වා දුන්නා. “හඳුනා එයම යි ධර්මය. ඔබ එය හොඳ හැටි දකින්න. එය ඉතා ම සරලයි තේද? ඔහු ම අයකුට වැටහෙනවා තේද? ඔබට අතීතයේ දී දුකක් දැනුණා නම්, ඒ සියලු දුක් ඇති වුණේ කැමැත්ත මුල් කරගෙන ම යි. ඒ විතරක් නෙමෙයි අනාගතයේ දී ඔබට යම්කිසි දුකක් ඇතිවෙනවා නම් එය ඇතිවෙන්නේ කැමැති දෙයක් මුල් කරගෙනමයි.”

දැන් බලන්න මේ දේශනාව අනුව අප එක් කරුණක් ඉතා පැහැදිලි ව වටහා ගත යුතු යි. මේ විදියට ජීවිතය දෙස බලන්නට අප හුරු විය යුතුයි.

ඒ සඳහා සිතිය දියුණු කළ යුතු ම යි. අප මොන තරම් අපේ ජීවිතයේ දී සෝක කරනවා ද, වැලපෙනවා ද? දුකට මුල් වන ඔහු තරම් කාරණා අපේ ජීවිතවල සිද්ධවෙනවා තේද? ඒත් අපි මොහොතකට වත් හිතන්නේ නැ තේද මේ දුක ඇතුළේ පවතින කාරණාව මොකක් ද කියලා. ඒත් ඇල්මෙන් පිටස්තර හේතුවක් නිසා කිසිම අයකු විශ්වාසයට පත්වෙන්නේ නැ.”

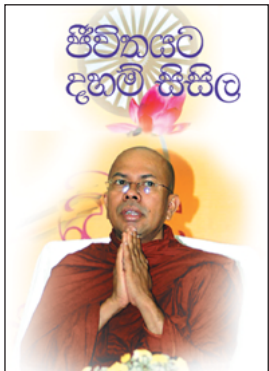
මං නවත් බුද්ධ කාලීන විස්තරයක් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නම්, මේ කාරණාවට ම අදහස ව. දවසක් විශාලා මහා උපාසිකාව ගිනි මද්දහන්නේ නමා ගේ කොණ්ඩිය තෙමාගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්නට ආවා.

උන්වහන්සේ මීට හේතුව අසා සිටියාම විශාලාව කියා සිටියා ඇගේ එක් මිණිබිරියක් මියැදුණු බවත්, ඇගේ අවසන් කටයුතු නිමා කොට මෙසේ බුදුන් වහන්සේ දකිනු පිණිස ආ බවත්.

විශාලාව දුකින් බව අප භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පෙනෙනවා. ඉන් පසුව ඇති වූ සංවාදය මේ ආකාරයේ විය:

“විශාලාව ඔබ ඒ මිණිබිරියට ඉතා ආදරයෙන් ද සිටියේ?”
“අතේ ස්වාමීනි මා ඈට ඉතා ආදරය කලා. ඈ සිටිනා විට මුළු ගෙදර ම පිරිලා

නිබුණා.”
“විශාලා ඔබ පුංචි දරුවන්ට ඉතා ආදරෙයි වගේ?”
“එහෙමයි ස්වාමීනි, මං පුංචි දරුවන්ට හරම ආදරෙයි.”
“එහෙම නම් විශාලා ඔබ කැමැති ද මේ නුවර සිටින සියලු මුණුබුරු මිණිබිරියන් ඔබේ ම වෙනවා?”
“අතේ ස්වාමීනි මොන තරම් දෙයක් ද? ඒ අය හැමෝ ම මගේ මුණුබුරු මිණිබිරියන් වෙනවා නම් මොන තරම් සතුටක් ද?”
“විශාලා, මේ නුවර හරි ම විශාලයි තෙව. මේ නුවර දවසකට පුංචි දරුවන් කී දෙනෙක් විතර මියැදෙනවා ද?”
“ස්වාමීනි සමහර දව දෙනෙක් මැරෙනවා. සමහර දව නූත් හතර දෙනෙක්. ඇතැම් දව හය හත් දෙනෙක් මැරෙන වෙලාවල් තියෙනවා.”
“එකකොට මේ නුවර පුංචි දරුවන් හැමෝ ම ඔබේ මුණුබුරු මිණිබිරියන් වූ විට ඔබට හැම දුක ම කෙස් තෙමාගෙන, අඩ අඩා නේ ද ඉන්න වෙන්නේ?”
“ඔත්ත දැන් විශාලාවට සිතිය ඉපදෙනවා. ඈ ඒ මොහොතේ ම කියා සිටිනවා ඈට එක මුණුබුරුකුවත් මිණිබිරියකවත් වුවමනා නැති බව.”
මෙයින් වැටහෙන්නේ කුමක් ද? ඔබට බැඳීම් වැඩිවන තරමට දුක ද වැඩි වන බවයි. ඔබට ඇත්තේ එක් බැඳීමක් නම්, එක් දුකකි. බැඳීම දෙකක් ඇත්නම් දුක ද දෙගුණ වනු ඇත.



උන්වහන්සේ භාවනානුයෝගී විමට දඹදූව වැඩම කරවීමට පෙර ඒ වන විටත් ඉතිරි ව තිබුණේ පැය කිහිපයක් පමණි. එද මේ ලිපි පෙළේ මුද්‍රිත පළමුවැන්න උන්වහන්සේට පූජා කිරීමට අපට හැකි විය. එය කියවා බලා ප්‍රසාදජනක සිහිත් ආශීර්වාද කිරීමට ද උන්වහන්සේ අමතක නො කළහ. අති පූජ්‍ය කිරිබත්ගොඩ ඤාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මෙසේ දඹදූව වැඩම කරන්නට පෙර අවසාන වශයෙන් මාධ්‍ය සමඟ පවත්වන ලද සාකච්ඡා මාලාව ඇසුරින් මේ ලිපි පෙළ සැකසෙන බව කරුණාමහේස්ස සලකන්න. ඡායාරූපය - ජී. එච්. රංජිත් ජයසිංහ

අතෙක් අතට මේ කාලයේ නම් ඔවැනි දුක් බර අවස්ථාවක දී ඔවැනි ප්‍රශ්නයක් යමෙකුගෙන් ඇසුවහොත් ‘මගේ හිස ගිනිගෙන තිබෙන වෙලාවේ ඔත්ත අහසු ප්‍රශ්නේ’ කියල සමහරු දෙස් කියන්නේ පුළුවන්. ඒත් ප්‍රදේශනායා එහෙම ද? නැ. තමා ගේ බුද්ධිය වහා මෙහෙයවන්නට එවැන්නකට පුළුවන්.

විත්ත පීඩා ඇති වූ අවස්ථාවල දී ඔබ ‘මේ සංසාරයේ සැරිසරනා තෙක් ම ඔවැනි පීඩාවලට ඔබට ලක්වන්නට සිදුවනවා’ ආදී වශයෙන් ධර්මානුකූලව ඒවා විග්‍රහ කරනවාට ඇතැම් අය අකැමැති යි. සමහරු කැමැති මේ කාරණා පැහැදිලි කරගෙන හිත හදාගන්න තෙවෙයි. ලගට කනා කරලා ඔලුව අහ ගලා ඒ අයත් එකක් අපිත් අඩනවට. එකකොට තමයි අපි ගැන හොඳ කියන්නේ. මගේ දුක ඒ හමුදුරුවන්ට නම් තේරුණා කියාවි. ඈයි එහෙම බොහෝ අය සත්‍යයට විවෘත වෙන්න අකැමැති? ඒත් ධර්මය නම් තිබෙන්නේ සත්‍යය විවෘත කිරීමට ම යි.

බලන්න මෙවැනි දේශනා මොන තරම් විස්මයජනක ද කියා. ඒත් ඉතා ම කලාතුරකින් තමයි බුද්ධ දේශනාවක් ඒ ආකාරයෙන් ම අහන්න ලැබෙන්නේ අපට. අපේ රටේ බොහෝ විට කෙරෙන්නේ බුද්ධ දේශනාවක් මුල් කරගෙන නම තමන්ගේ පොද්ගලික මතවාද ධර්මය හැටියට ඉදිරිපත් කිරීමයි.

ඒත් අපට පිළිසරණ පිණිස පවතින්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ම දේශනා ඒ ආකාරයෙන් ම ග්‍රවණය කිරීම ම යි. මෙයින් සිතකට සුවිශාල අස්වැසිල්ලක් ලැබෙනවා. සත්‍යයක් උද වෙනවා. මේ හේතුව නිසා ම යි බුද්ධ දේශනා ඒ ආකාරයෙන් ම අප මේ රටේ ජනතාවට ඉදිරිපත් කරන්නට පෙළඹුණේ.

ඒත් සමහර අයට මොන තරම් ධර්මානුකූලව කරුණු කිවත් ඒවා හිතට කාවද්දන්න බැහැ. ඔබේ දුකට හේතුව ඔබ තුළ ම තිබෙන කාරණාවක්. ඔබ විශ්වාසයට දුකින් පීඩා විදින්නේ නම්, ඊට හේතුව ඔබට අහිමි වූ දෙය හෝ පුද්ගලයා පිළිබඳ ඔබේ සිතේ පවතින කැමැත්තයි, ආශාවයි, බැඳීමයි.

ඇතැම් කෙනෙකුට බැහැ තමා ගේ ලග ම ඥාතියකු ගේ මරණයක් කිසි ම ආකාරයකට දරා ගන්නට. සමහරු සිහි මුර්ජා වෙනවා. නොකා නොබී ඉන්නවා. හරියට ඇඳුමක් අඳින්නේ නැ. දිවා රෑ වැලපෙනවා.

ඒත් මරණය ලෝක ධර්මකාවක්. මෙලොව උපදින සියලු ම සතුටට එය පොදු යි. කෙනකු මෙලොව උපන් ද සිට ම ඒ පුද්ගලයා ගේ කයට සිදුවන්නේ කුමක් ද? ඔබ මේ ගැන කෙදිනක හෝ සිතා බැලුවා ද? උපතේ සිට ම ක්‍රමයෙන් ඒ කය වැඩෙනවා. මෝරා යනවා. දිරිමත් සකස් වන්නේ මරු වෙත යෑමට ම යි. මෙයින් මිඳෙන්නට කිසිවකුටවත් බැහැ. අතෙක් අතට මේ ජීවිතයේ දී අප බොහෝ දේ සැලසුම් කරනවා. බොහෝ බලාපොරොත්තු පොදි බැඳගෙන යි අප ජීවත් වෙන්නේ. ඒත් අපේ ඒ සැලසුම් සහ බලාපොරොත්තු ඒ ආකාරයෙන් ම ඉටු වෙනවා ද? මේ ගැන අපට තිශ්චිත ව කරුණු දැක්විය නො හැකියි. ඒත් එක ම එක කරුණක් නම් අපට

නිශ්චිතව ම පවසන්නට පුළුවන්. එනම් අප සියලුම දෙනා කෙදිනක හෝ මරණයට පත්වන බව යි. ඒත් මේ කාරණය සිහිපත් කරනවාට පවා සමහරු අකැමැති යි. ඒත් මේ ගැන අවබෝධයකින් සිටින විට කෙනකු ගේ මරණ අවස්ථාවක දී විශේෂ දුක අපට දැනෙනවා අඩුයි නේද? ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ මරණය ගැන තීරණය ව ම සිහිපත් කළ යුතු යි කියා.

යම් කෙනකු ඔබට පිටුපා යෑමෙන් ඔබ දුකට පත් වී සිටිනවා නම්, ඊට අදාළ බුද්ධ කාලීන සිදුවීමක් මා මිලහට ඉදිරිපත් කරන්නට සිතුවා.

දැන් බලන්න මේ ඇලුම් කිරීම යන කාරණාව අපේ ජීවිතවලට මොන තරම් බලපෑම් කරනවා ද? අපට යමක් අහිමි වූ විට, අපි හබා වැලපෙන්නේ, සෝකය උපදවන්නේ, සිහිය පිහිටුවා ගන්නට නොහැකි වන්නේ අප ඇලුම් කරනා දෙය තුළ තිබෙන වෙනස් වී යන ස්වභාවය අපට අවබෝධ නොවීම නිසා ම යි. කිසියම් මොහොතක අපට අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වෙනවා නම්, වෙනස් වන දෙයකට නොවේ ද මා ඇලුම් කරන්නේ. එසේ වෙනස්වන දෙයකට ඇල්ම ඇති වූ නිසා නොවේ ද මා දුක් විඳින්නේ කියා ඔහු ම අර්බුදකාරී අවස්ථාවක වූණේ අපට පුළුවන් ශක්තිමත් ව ඉන්න. අපි මේ කම්පා වෙන්නේ, සැලෙන්නේ අනිවාර්යයෙන් ම, තීරණය ව ම වෙනස් වෙමින් යන ලෝකය ගැන ඇති අතවබෝධය නිසා. මේ දුක තැනිවෙන්නේ අපි මේ වෙනස්වන ලෝකයට ඇති ඇල්ම අත ඇරපු දට ම යි. අපි ඇල්ම කරන දේ තුළ පවතින ඇත්ත අපි දකින දට ම යි. අපට මේ ඇත්ත වැටහෙන විට දී අපි ඇල්මත් අත්හරිනවා ම යි.

මන්න බුද්ධ කාලයේ දී වරක් එක්තරා හික්ෂුන් වහන්සේලා පිරිසකට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කාරණය ඉතාමත් ම සරල උපමාවක් ඇසුරින් විස්තර කොට කීවා. එක් තරුණයෙක් තරුණියකට ප්‍රේම කළා. එය ඉතා තදබල ප්‍රේමයක්. ඒ තරුණියා මේ ලෝකේ මොන පැත්තක් බැලූවත් පේත්තෙම ඒ තරුණිය ගේ රූපය. හැම හඩක් ම ඇහෙන්නේ ඇගේ ම කට හඩ විදියට.

ඒත් මේ තරුණියා මේ තරම් දැඩි ව ප්‍රේම කළ තරුණිය එක්තරා දවසක දී වෙනත් තරුණියකු හා හාද වුණා. එවිට කුමක් ද සිදුවුණේ? තරුණියා දරා ගත නොහැකි ආකාරයේ දුකකට පත් වුණා.

මේ වේලාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ හික්ෂුන් ගෙන් අසා සිටියා ඇයි මේ සා විසල් දුකකට මේ තරුණියා පත් වුණේ කියා.

"ඒ තරුණියා ඇට ආදරය කරනවා. ඇල්මයි. ඇ නමා සම්පයේ තබා ගැනීමට ඔහුට වුවමනායි. ඒත් ඒක දැන් කර ගන්නට බැහැ. අත්ත ඒ නිසා ඔහුට දුකයි" කියා ඊට පිලිතුරු ලැබුණා.

ඉතිං ඊට පස්සේ මේ තරුණියා මොනවාද කෙළේ? පස්සේක් වාගේ ගිහිං ඒ තරුණියට කරුණු කීවා. ඒත් ඇ ඊට සවන් දුන්නේ නැහැ. අවසානයේ දී මේ තරුණියා හිතනවා, 'මේ කොහෙවත් යන තරුණියක් නිසා නේ ද මං දුක් විඳින්නේ? මගේ හිතේ මැය ගැන ඇල්මක් තිබුණේ තැත්තම් මං දුක් විඳින්නේ නැහැනේ. දැන් මං ඇ කෙරෙහි වන මගේ හිතේ ඇති ඇල්ම තැනි කර දමනවා.'

මෙයින් පසු දිනයක මේ තරුණියා පාරේ ගමන් කරනවා කියා හිතමු. එවිට පෙර කී තරුණිය සිය පෙම්වතා සමඟ ඒ පාරේ ම ගමන් කරමින් සිටිනවා යි කියාත් සිතමු. දැන් ඒ තරුණියා ගේ සිතේ පෙර පැවති දැඩි දුක ජනිත වෙනවා ද? නෑ නේද? ඇයි ඒ? ඔහු ගේ සිතින් පෙර ඇ වෙත පැවති ඇල්ම දුරු වී ගොසින්. ඇත්තෙන් ම අප හොඳින් තේරුම් ගත යුතු යි, අපේ ජීවිත පුරා ම පවතින්නේ ඇල්මක් නිසා සකස් වෙන දුක් බව.

දුකකින් පීඩා විඳින හැම විටම ඔබ ඔබේ සිත දෙස බලන්න. දුකට හේතුව ඇත්තේ ඔබ තුළ ම යි.

ඔබේ සිතේ ම යි. එයින් බාහිර ව නොවේ. ඒත් ඔබට සැමවිට ම සිතෙනු ඇත්තේ, පිටස්තර හේතුවක් නිසා ඔබ දුකට පත්වන බවකි. එහෙත් යථා ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීමට තරම් ඔබ බුද්ධිමත් වනු ඇතැයි අපට දැන් සිතිය හැකි යි. මේ ගැන තවත් කරුණු ලබන සතියේත් අප ඔබට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදනමි. ඊට පෙර අපි ඔබ අප වෙත එවන ලිපි වෙත මෙවර යොමුවෙමු.

ඔබේ ලිපිවලට පිලිතුරු

මේ වන විට මේ ලිපි පෙළට අදාළ ව බොහෝ ලිපි පාඨක ඔබගෙන් ලැබෙමින් පවතී. මේවා බොහෝමයකින් ඔබ විසින් කරනු ලබන ඉල්ලීම් හැකි පමණින් ඉටු කර දීමට අපි උත්සුක වෙමු.

මෛත්‍රීය පිලිබද ව අප අපේ ලිපි පෙළේ බොහෝ කොට සාකච්චා කළ හෙයින්, කරුණියමෙන්න සූත්‍රය අර්ථ වශයෙන් පැහැදිලි කිරීමක් ඉදිරිපත් කරන මෙන් ඉල්ලා ලිපි කිහිපයක් අප වෙත ලැබී තිබිණි. මෙවර අපි ඒ ඉල්ලීම ඉටු කරමු.

කරුණිය මෙන්න සූත්‍රය - මෙන් පැතිරවීම ගැන වදාළ දෙසුම.

1. තිවනට යන මාර්ගය පතා සිටින්නෝ, ඇද තැනී බව සින්හි රඳවා ගෙන, සුවච හා සුමුදු ගුණ වඩවා ගෙන අනිමාන නසා ගත යුත්තාහ.
2. ලද දෙයකින් සතුටු ව සුව සේ හිඳිමින්, වැඩ අඩු කොට තිතියෙන් සැහැල්ලුව හිඳිමින්, නුවණින් ඉඳුරන් දමනය කොට හිත මිතුරු ව කුලයේ නො ඇලිය යුත්තාහ.
3. නුවණැතියන් ගෙන් දෙස් නො අසා, සුළු වරදක් පමණකින් හෝ නොකොට බිය තැනී, සැප ඇති දිවියක් ම පනමින් සියලු සතුන් හට මෙන් පතුරවන්නාහ.
4. බියට පත් වූ සතුන්ට ද, බිය සැක දුරු කළ රහතුන්ට ද ලොකු, පොඩි දිග මහ සතුන්හට ද ආදී සැමට ම සැපත ඇති සිත් ඇතිවේවා!
5. පෙනො හෝ නොපෙනො සතුන්ට ද, දුර හෝ ලග වසනා සතුන්ට ද, ඉපදුණු හෝ ඉපදෙන සතුන්හට ද ආදී මේ සියලු ම සත්ත්වයින්හට සැපත ඇති සිත් ඇතිවේවා!
6. කිසිවෙක් කිසිවකු තොරවටාවා! අන් අයට ඉහලින් නො සිතවා! තපුරු දරුණු බස් නොකියවා! අන් අයකු ගේ දුක තවත් කෙතෙක් කැමැති නොවේවා!
7. නමා ගේ ජීවිතය හා සම කොට පුත්‍රයා රකින්නා වූ එක ම එක ම පුත්‍රකු සිටින මවක ගේ මෛත්‍රීය මෙන්, ලොව සැම සතුන් වෙත සියලු දෙනා ම අපමණ මෙන් සිත ම පතුරන්නවා!
8. සියලු ලොවට ම එක ලෙස සැලකීමෙන් වෛර සතුරු බාධා තැනී වන්නේ ද අපමණ මෙන් සිත ම පැතිරවීමෙන් ය.
9. සිටගෙන සිටින විට, ඇවිදින, හිඳින විට තිදන වෙලාවට, නොතිද සිටින විට ආදී හැමවිට ම සිහි කළ යුතු මෙන් සිත ම ය. එය බඹ විහරණ ලෙස පැවසේ.
10. මිථ්‍යාදුෂ්ටියක සිත නොම පටලවාගෙන, සිල් ගුණ දම් රැකගෙන තිවන් මගෙහි යන විට, (කම් සැපයට ද කිසි විට නො ඇලෙන කල් හි) මවූ කුසයක තිදනු පිණිස යළි නොම පැමිණෙන්නේ ය.

මේ සත්‍යානුභාවයෙන් සැමට සෙත් වේවා!

ලබන සතියේ විශේෂ දුක සහමුලින් ම තසමු.

