

සොගාවචරොපදෙශය

අති-පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත

මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම

මහෝපාධ්‍යය මානිමිපාණන් වහන්සේ

ධර්ම දනය පිණිසයි

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2016 දෙසැම්බර්

යොගාවචරොපදෙශය

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්ය,
මීනිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිපති,
ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය, අති පූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත
මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන
මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ
(1901-12-11 - 1992-04-30)

අයිතිය

මීනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ
සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මීනිරිගල, 11742

දුරකථන : 033 3339193

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

මුද්‍රණය:

කොලිට් ප්‍රින්ටර්ස්

17/2 පැහිරිවත්ත පාර,

ගංගොඩවිල,

නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 011 4870333

පෙරවදන

අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ විසින් වර්ෂ 1954 සැප්තැම්බර් මස 12 වැනි දින පටන් මාස කීපයක් පුරා රචනා කරන්නට යෙදුණු යොගාවචරොපදෙශය, ඔබ වෙත තිලිණ කරන්නට ලැබීම භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

අති පූජනීය මාහිමිපාණන් වහන්සේ, වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන් ම සැබෑ යෝගාවචරයෙකි. පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේ සතු ගැඹුරු ධර්ම ඥානයත්, භාවනාවෙන් ලද ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයත් යන දෙකම කැටි කොට රචිත මේ මාහැඟි උපදෙස් මාලාව, ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන්නන්ට ප්‍රබල අත් වැලක් සපයයි.

මුදු මොළොක් ලෙස අප දිරි ගන්වන ස්වාමීන් වහන්සේ, අත් නොහැර ගමන් කල යුතු, දුෂ්කර යෝග කර්මයට පැමිණෙන, විවිධ බාධාවන් ජය ගන්නා අයුරු පහද දෙයි.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනයේ දී, පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනයෙන් සහාය දුන් දීප්ති ජයසිංහ මහත්මියටත්, සෝදුපත් කියවීමෙන් සහාය දුන් රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත්, කටයුතු සම්බන්ධීකරණය කළ පූජ්‍ය පාණදුරේ වන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්, නන් අයුරින් සහාය දුන් අන් සියලු දෙනාටත්, මින් ජනිත කුසලය, නිවන් අවබෝධය පිණිස ම හේතු වේවායි පතමි.

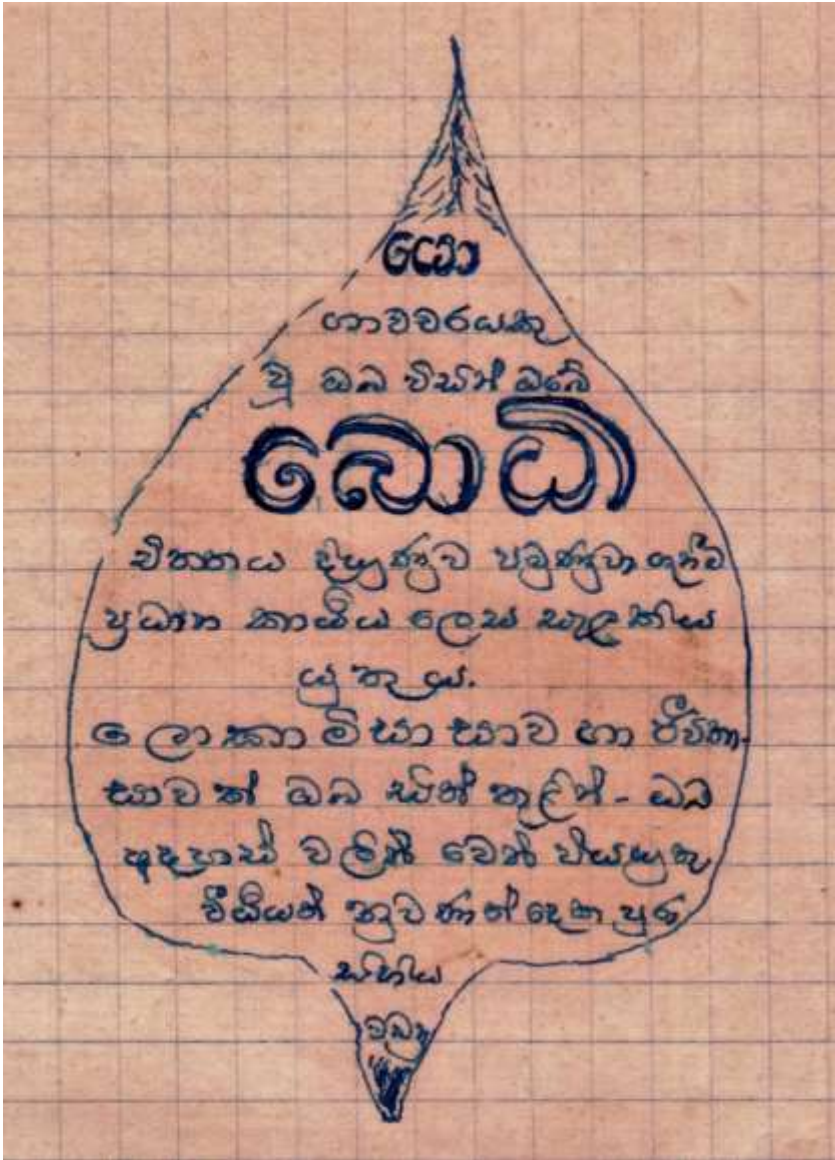
ලක්දිව බුදු සසුන බැබළේවා!

මෛත්‍රියෙනි,

පූජ්‍ය උඩර්වියගම ධම්මජීව හිමි.

නිස්සරණ වනය - මිනිරිගල 11742

2016-12-11



නමොතස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුදුධස්ස

1. යොගාවචරයා විසින් තමාගේ සිතේ පැවැත්ම කෙසේදැයි නිතර පරීක්ෂාකාරී විය යුතු. යොග කර්මයට පටහැණි සිහින් සිතිවිලි නොදැනීමෙන් ම සිත් තුළ හටගැනීමට ඉඩ ඇති හෙයිනි.
2. වෙස් වළා සිත් තුළ පහළ වන කෙලෙසිලි සිතුවිලි ද යොග කර්මයට බාධකව පැලඹෙන හෙයින් ඒවා පිළිබඳ තේරුමක් යොගාවචරයාට තිබිය යුතුය. දන්නා සතුරාට වඩා නොදන්නා සතුරා ප්‍රසිද්ධියේ එන සතුරාට වඩා අප්‍රසිද්ධියේ එන සතුරා භයච්ඡකරය.
3. අනුන්ගේ සිත් රිදෙන වචන නොකියනු. නොලියනු. එබඳු ක්‍රියා හටගැනෙන්නේ පළමුවෙන් සිත නපුරට හැරීමෙනි. එය ස්වකීය යොග කර්මයට බලවත් බාධක කරුණක් බව තරයේ සිත තබාගත යුතුය.
4. අනුන්ගේ කෙළි කවටකම් හා අසභ්‍ය වචන කීම ද සම්පූර්ණයෙන් දුරලනු. ඒවා සිතත් පුද්ගලයාත් කෙලෙසන පහත් බවට පමුණුවන බලයක් ඇති හෙයිනි.
5. කිසිවකුගේ සිත නොරිදවනු. නොයෙක් දේ ඉදිරිපත් කරගෙන තමාගේ සිත රිදවා නොගත යුතුය. ආත්ම වධයකට සිත නොයොදනු.
6. තුවාලයක් ඇති කල්හි එය අවට කැසීම සැප යයි හැඟීම් පහළ වන්නා සේ රාගාදී අදහස් නිසා කය සිත තළා ගැනීම ද පුරුද්දට සැපයෙකැයි හැඟෙනවා ඇත. “එය කොතරම් මෝඩකමක්ද ” යනු වැටහෙන්නේ පසුවය.
7. නරක පුරුදු උත්සාහයෙන් ඉවත් කරගත යුතුය. හොඳ දේ සිතා බලා දියුණු කරගත යුතුය.
8. නොපසුබට චීර්යය යොග කර්මයට මහොපකාරය. එය දියුණු වන සේ තමාගේ හැම අවස්ථාවක් ම යොදාගත යුතුය.

9. තමාගේ ඉරියවු සතර ම විරියයේ දියුණුව සඳහා යෙදිය යුතුය. එය නොමගට හැරෙන්නඩ නොදී නුවණ නැමැති අකුස්ස මෙහෙයීමට ද කාලය දත යුතුය.

10. යොගාවචරයාට සක්මන ඉතාමත් ප්‍රයොජනය ඇති ක්‍රියාවෙකි. එය නුවමනා සිතුවිලිවලින් ගෙවීමේ පුරුද්දට මොහොතක්වත් ඉඩ නොතබනු.

11. "යෝගාවචරයා නිදන්නේ නැත" යන්නෙහි තේරුම ප්‍රමාද නින්දක් ඔහුට නැත යන්නයි. භාවනාරමමණයක සිත රඳවා නින්දට බැස පිබිදීමේදී එය නැවත නොකැඩී යන ලෙස සිතට ගැනීම නොපමා නින්ද බව සලකනු.

12. බද්ධ පර්යච්ඤයෙන් හිඳීම යෝගාවචරයාට හොඳම ස්ථිර පහසු හිඳීම විය යුතුය. මෙහි පුරුද්දෙන් වේදනාදිය පරදවාගත හැකිය.

13. ආහාරය පිළිබඳ හොඳින් පරීක්ෂාකාරී විය යුතුය. ඇතැම් විට අපථය ආහාර හේතුවෙන් කයේත් සිතේත් පිරිහීම බොහෝ සේ දක්නට ලැබෙනවා ඇත.

14. චිත්ත සමාධිය ලෙහෙසියෙන් ලැබෙන ස්ථාන මෙන් ම එය පිරිහී යන ස්ථාන ද දක්නට ලැබේ. එහෙයින් ස්ථාන ගැන ද යෝගාවචරයා පරීක්ෂාකාරී වනු මැනවි.

15. යමකුට චිත්ත සමාධියකට ඡන්දයක් නැති නම්, ඔහුට අරදී අරණාදි විවේක ස්ථාන ගැන අප්‍රියය. ඒවා බිහිසුණු සේ හැගෙයි. එහි ඇල්මෙකුත් නැත. එබඳු පුද්ගලයකුගෙන් එහි ගුණයෙක් කෙසේ කියවේද?

16 යොගාවචරයාට විවේකය බලවත් ආහාරයෙකි. එයට බාධක ස්ථානය අහරක් නැති කාන්තාර භූමියක් සේය ඔහුට හැගෙන්නේ.

17. අත්තුක්කංසන පරවම්භන දෙක තමා තුළ පහළ වීමට කිසි ආකාරයකින් ඉඩ නොදෙනු. මාර සේනා දෙකක් වූ මොවුන් යටතට

පත් යොගාවචරයා මාරයා අතට පත් වීම නොවැළක්විය හෙන සේ සිදු වන්නක් හෙයින්.

18. යොගාවචරයා සිත කෙලෙසන ධර්මයන් පිළිබඳව මැනවින් තේරුම් ගෙන විසිය යුතුය. ඔවුන් වැඩෙන සැටිත් ඔවුන් නැසෙන සැටිත් දැන ගැනීම අනුන්ගේ බසින් නොව තමාගේ තේරුමෙන් ම සිදු විය යුතුය.

19. කෙලෙස් අදහසක් පහළ වූ කල්හි, සිත්හි ඇති සන්සුන් ගති නැති වෙන බව තදින් සිත තබාගත යුතුය. සිතේ සන්සුන්කම නැති වෙන කල්හි, එහි පිරිසිදුකම ද ගෙවී යන්නේය. එබඳු සිතක් තුළ උතුම් ගුණ වවාගන්නට යාම මෝඩකමක් නොවේද ?

20. යොගාවචරයා තම දරා ගෙන ඉන්නා පූජ්‍ය වෙශය වෙත නිතර නිතර සිත් යොමු කළ යුතුය. මේ වෙශය අති පරිශුද්ධ පුද්ගලයන් අයිති දෙයක් බව සිත්හි ඇඳී තිබිය යුතුය.

21. තමා දරා ගෙන ඉන්නා වේශයෙන් පූජ්‍ය පදවියක් උසුලන වග හඟවන හෙයින්, වේශයට අනුව පැවැත්මක් නිතරම තිබිය යුතුය.

22. වචනයෙන් හොඳ පිළිවෙත් මගක් හඟවමින් ක්‍රියාව ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ මග ගෙන යතොත්, එය දැනගත් මහා ජනයා කපටියා, හොරා යනාදී නරක නම්වලින් ඔබ හඳුන්වනු ලබන කල්හි, ඔබ සිතට තරහ ගත යුතුද?

23. තිරිසනුන් කෝලාහල කරනවා ඔබ දැක ඇත. එය ඔවුන්ගේ සිතට විරුද්ධ දෙයක් ඉදිරියේ දී දකින්නට ලැබුණු විටය. ඒ නිසා තිරිසනා කලහ කරන්නේ තමාගේ අදහස් සමෘද්ධ නොවන කල්හිය. නොහොත් තමාගේ සිතැඟි වලට ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙයක් ඉදිරිපත් වූ විටය. මෙබඳු දේ නිසා ඔබත් මේ ගණයට ඇතුළත් වීමටසිදු වෙන බව සිතා ගත යුතුය.

24. ඇතැම් විට තිරිසනා තමා ඉදිරියේ සිදුවෙන තම සිතැඟිවලට පටහැණි දේ නිසා කලහ කරයි. එබඳු දේ සොයසොයා ගොස්

කැලැඹිලි කිරීමේ ස්වභාවයක් තිරිසනාට වැඩිපුර නැත. එහෙත් මිනිසා මේ අතින් තිරිසනාටද වැඩියෙන් දරුණු වෙනවා නොවේද ?

25. යොගාවචරයා අනුන් දෙසත් අනුන්ගේ පැවතුම් දෙසත් බැලිය යුත්තේද අනුන්ගේ ගුණ සංසන්දනයට සිත යොමු කළ යුත්තේද තමාගේ ගුණ සන්තානයේ අභිවෘද්ධියක් අපෙක්ෂා කරගෙනය.

26. අන්‍යයෝ දුසිරිත් පුරති, පමා වෙති, සසුන් පිරිහෙලති. “අපි මෙහි එයින් වැළකී දුසිරිතෙන් වෙන් වී, නොපමා වී, සසුන් ගුණ වඩමු.” යොගාවචරයාගේ අධිෂ්ඨානය විය යුතුය.

27. ගුණවතුන්ගේ ගුණයට වෙන් කරන මහජනයාගේ සත්කාරය ඔබ ඉවසිය යුත්තේ ඒ ගුණය උඩ වසමිනි. ගුණය නසමින් නොවේ.

28. යෝගාවචර වේශයකින් පෙනී සිටගෙන, යොගානුකූල වැඩට මේ කල් නොවේ යයි කියා පෑම විලිඛිය දෙකම නැති නින්දිත ක්‍රියාවක් නොවේදැයි සිතා බලනු.

29. ප්‍රතිපත්තියක් පිළිබඳව කරන කතාවකදී එයට නිදර්ශන දැක්විය යුත්තේ එහි භානිය මගහැරවීමටත් අභිවෘද්ධිය සලසා ලීමටත් උපකාර වන ලෙසිනි. එහිදී පරිහානි පක්ෂයම කියා පා අසන්නන් එහි සමාදන් කරවීම, අසනීපයක්දියුණු කර ලීමට ගන්නා මහන්සියක් වැනි නොවේද?

30. ප්‍රමාණය ඉක්මවා කරන කථාව, වැඩපළ, නින්ද, කෑම, වීර්යය, යන මේවා නිසා ඉක්මනින් ඔහුගේ පරිහානිය සැලසෙන්නේය. එහෙයින් හැම තැනදීම ප්‍රමාණය සලකනු.

31. යොගාවචරයා තමාගේ වැඩ හැඳිනගත යුතුය. තමාට අයිති නැති වැඩෙහි යෙදීමෙන් පරිහානිය සලසා ගන්නේය.

32. නිතරම අදහස්වලින් විෂම පුද්ගලයන්ගෙන් අත් වීමට සිත තබාගත යුතුය.

33. ගිහිකම් කරන්නාගේ ක්‍රියාත් යෝගකම් කරන්නාගේ ක්‍රියාත් එකිනෙකට අසමානය. දැනට ගමන් ගත් ක්‍රියාය. එකකුට දෙකම එක වීට කළ නොහෙන බව දත යුතුය.

34. පරිසරයෙන් පීඩාත් ලැබේ. උපකාරත් සැලසේ. යොගාවචරයා නුවණින් ක්‍රියාව ගෙන යා යුතුය.

35. හිතට ප්‍රියජනක වූ පමණින් භූමියක් යොගාවචරයාගේ කර්ම සිද්ධිය නොසලසයි. එහි යොගානුකූල එක්තරා බලයකුත් තැන්පත් වී තිබිය යුතුය.

36. ඒ ඒ භූමිවල පිහිටා තිබෙන යොග සිද්ධිය සලසන විජය බලය ඉක්මනින් ලෙහෙසියෙනුත් දූනගත හැකි වන්නේ උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය ඇති කෘතාධිකාරීන් විසිනි.

37. සමහරතැන්වල, ස්වභාවයෙන් පිහිටි නිවරණ ක්ෂොභය වළකන ශක්තියක් තිබෙන බව පෙනේ. මීට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැවතුම් ඇති තැන් ද තිබේ.

38. යොගාවචරයාගේ සිත ඇවිස්සීමට ඔහුගේ වැඩ පිළිවෙළ අවුල් වීමෙන් ඉඩ ඇති හෙයින් පරිසරාදිය ගැන ම සැක සිත් පහළ කර නොගනු මැනවි.

39. ඉතා හොඳ විමසිල්ලෙකින් තෝරා පුහුණු කරගත් වැඩ පිළිවෙළක් ස්ථිර ව තබා ගත යුතුය.

40. මුඛ අත් පා දෙවිම් ආදී ඉතා කුඩා වැඩ ද නොපිරිහෙලා සම්පූර්ණ කර ලන්නට සිතට ගත යුතුය.

41. පශ්චාත්තාපයට හේතු වන දෙයක නොයෙදීමට සිතට ගත යුතුය.

42. තමාගේ ශක්තිය තම සිතින් ම පිරිහෙලා ලීමට කිසි විටෙක යත්නයක් නොකරනු. එය උසස් කරගැනීමේ අදහස නිතර තහවුරු කරගනු.

43. කෘත්‍යාධිකාරීත්වයත් ප්‍රඥාවත් චීර්යයත් එකතු වීමෙන් උපකරණ ආච්ච වුවද ප්‍රතිඵල සලසාගත හැකි වන්නේය.
44. ක්‍ෂණික තීරණය පසුතැවිල්ලට හේතු වෙයි. එහෙයින් යම් කිසිවක් පිළිබඳව තීරණයකට බැසගැනීම ටිකක් පමා කළද පාඩු නැත.
45. අයොනිසොමනසිකාරයෙන් බලවත් වැරදි දිගින් දිගටම පහළ වන බව සිතට ගත යුතුය.
46. යෝගී ජීවිතයෙන් නියම ප්‍රතිඵල සලසා ගැනීමට නම් - බහුශාක භාවය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය, ආර්ය ධර්මයෙහි විනිත භාවය යන ආදී කරුණු සම්පූර්ණ විය යුතු ය.
47. වැරැදි සේ තේරුම් පහළ කරගැනීමහේතු කොට ගෙන යොග භාවනාව බිඳ වැටෙයි. ප්‍රතිඵල හෝ නොලැබෙයි. සැකය මීට මුල් කරුණය. අයොනිසොමනසිකාරය සැකයට හේතුවයි.
48. ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන් පිනවන්නට යාම සංවරයට ප්‍රධාන බාධාවයි . සංවරය නැති තැන විත්ත පාරිශුද්ධියද නැත.
49. සිතේ පිරිසිදු බව රැකගැනීම යොගාවචරයාට ප්‍රධාන කාර්යයක් බව නිතර මෙනෙහි කරනු.

- 56. හොඳ ජීවිතය, ධනික සෞඛ්‍යය, ධනික නිසංසාදන ශ්‍රීතිය, චිකිත්සා, පසුපස ජීවිතය, සාධකය, පුද්ගලික සහ සමාජ ධනිකත්වය සඳහා දියුණු වීමේ පදනම වේ.
- 57. සෞභාවික සාධකය සාධකයක් වන විට සෞඛ්‍යයේ පුද්ගලික සහ සමාජ සාධකයන් සඳහා වේ.
- 58. සෞභාවික සාධකය සාධකයක් වන විට සෞඛ්‍යයේ සාධකයන් සඳහා වේ.
- 59. සෞභාවික සාධකය සාධකයක් වන විට සෞඛ්‍යයේ සාධකයන් සඳහා වේ.
- 60. සෞභාවික සාධකය සාධකයක් වන විට සෞඛ්‍යයේ සාධකයන් සඳහා වේ.
- 61. සෞභාවික සාධකය සාධකයක් වන විට සෞඛ්‍යයේ සාධකයන් සඳහා වේ.
- 62. සෞභාවික සාධකය සාධකයක් වන විට සෞඛ්‍යයේ සාධකයන් සඳහා වේ.
- 63. සෞභාවික සාධකය සාධකයක් වන විට සෞඛ්‍යයේ සාධකයන් සඳහා වේ.

50. යෝගාවචරයා ආහාර පානාදිය ගන්නා හැම අවස්ථාවකදීම එයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය සලකා එය කීරීම හේතු කොට ගෙන පමාවෙන් වැළකී ගුණය දියුණු කරගැනීමට ඉඩ සැලසෙන්නේය.

51. පුරුදු කිරීමෙන් නොඉවසිය හැකි දේට ද ඔරොත්තු දෙන සේ පැවැතිය හැකිය. ඇතැම් පැරැණි යෝගී පින්වතුන් තද සිතලත් තද උණුසුමත් දෙකම ඉවසාගෙන භාවනාවේ යෙදුණු සැටි සලකා බැලිය යුතුය.

52. ශරීරයට වූ වේදනාව භාවනා කර්මයට බාධක වන්නේ දුබලකම හේතු කොටගෙනය. මෙබඳු අවස්ථාවලදී එය ම භාවනාවකට යොදාගැනීම නුවණැති යෝගාවචරයාට අපහසු නොවේ.

53. සත්‍ය වූ හෝ අසත්‍ය වූ හෝ අනුන් කරන දෙශාරොපණ නිසා සිත වෙනස් කොට නොගෙන ඉවසීමට යොගාවචරයා පුරුදු විය යුතුය.

54. හිංසක සතුන්ගෙන් පැමිණෙන පීඩා වළකා හැසිරීමත් අනුන්ගෙන් අපවාද ලැබෙන නරක ආශ්‍රය ස්ථානයන්ගෙන් වෙන් ව හැසිරීමත් ගැන සිහි නුවණින් වැඩ කරනු.

55. කාම විතර්ක - ව්‍යාපාද විතර්ක - විහිංසා විතර්ක යන මේවා සිතින් බැහැර කළ යුතු. ඒවාට ඉඩ නොදිය යුතුය.

56. හොඳ සිහිය, ධර්ම සංඥාව, ධර්මය නිසා පහළ වන ප්‍රීතිය, චීර්යය, පසුසඬිය, සමාධිය, උපේක්ෂාව යන මේ ගුණ ධර්මයන් නිතර දියුණු වන සේ හැසිරෙනු.

57. යොගාවචරයා සොකිය ශාස්තාවරයාගේ නියම ඉගැන්වීම පැහැදිලිව තේරුම්ගෙන සිහියේ තබාගත යුතුය.

58. යොගාවචරයා තමා අනුගමනය කරන්නන් ගැන ද සිතන්නට ගිය හොත් ඔහුට සොකිය අභිමතාර්ථය මුදුන් පමුණුවා ගැන්මට නොහැකි

වන්තේය. එහෙත් තමාගෙන් නරක ආදර්ශයක් නොලැබෙන සේ තමා පිරිසිදු විය යුතුය.

59. නිතර ම අනුන්ගේ ගොදුරක් බවට පැමිණීමේ අපමණ බියෙකින් ද තම කුස පුරවාගැනීමේ මහ සටනෙකින් ද ජීවිතය ගෙවන තිරිසනාට ධර්ම සංඥාවක් පහළ වන්නට ඉඩ නැත.

60. තිරිසනාට වඩා වෙනස් පැවැත්මක් ඇතත් මිනිසාට ද මෙබඳු හැඟීමක් පහළ වන්නේ කලාතුරෙකිනි. බලවත් තැනිගැනීමක් හිතෙහි හටගත් කල්හි ඔහු තුළ ධර්ම සංඥාවකට ඉඩ සැලසෙන්නේය.

61. මහා සංවේග වස්තු අට ගැන නුවණින් සිත යොදනොත් ඔහුට ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවක් ඕනෑ බව වැටෑ හෙන්නට පුළුවන.

62. ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවක් ඕනෑ කරන කල්හිය සත්ත්වයකුට භාවනාවේ ඡන්දයක් පහළ වනුයේ.

63. අරණ්‍ය වාසය වැනි විවේක සමාපත්තියක් ප්‍රිය නොකරන්නේ එහි අභිරතියක් පහළ කරගැනීමට තරම් ආධ්‍යාත්මි භාවනා ඡන්දයක් නැති හෙයිනි.

64. ආධ්‍යාත්මික ගුණ දියුණුවට පරම ප්‍රතිෂ්ඨා වූ අරණ්‍ය වාසය ලාභාශාදි හිස් අදහස් නිසා යෙදීම හේතු කොට විශාල පරිහානියකට පැමිණීමට සිදු වන්නේය.

65. අරණ්‍යය මිනිසුන් සිතන සේ සැප සේ විසීමට සුදුසු සුබොපහොගි ස්ථානයක් නොවන බව කල් ඇතිව සලකා ගත යුතුය.

66. අරණ්‍ය වාසයේ කටුක පැත්තක් ඇත. ඒ වනාහි හෙරවාරමමණයන් ලැබෙන අවස්ථාවය.

67. පුද්ගලයාගේ චරිතයත් දිවි පෙවෙතත් අපිරිසිදු වන කල්හි හෙරවාරමමණයන් බිහිසුණු වෙතත්, පිරිසිදු සිල් ඇති යෝගවචරයාට

ආරණ්‍යයේ බිහිසුණුකම ප්‍රියතාවට හැරෙනවා ඇත. පිරිසිදු විහරණය සලසාගැනීමට නම්, පඤ්ච නිවරණයන්ගෙන් ඇත් විය යුතුය.

68. අත්තුකකංසන - පරවමහන දෙක හේතු කොට ගෙනද, සහජ බියගුලුකම්න්ද, අරණ්‍යගත වූ ඇතැම්හු බියපත් වන්නාහ.

69. ලාභාශාවෙන් අරණ්‍යගත වීමත්, එහි ගොස් කුසිතව විසීමත්, සිහිමඳකමත්, මෝඩකමත් නිසා ඇතැම්හු හෙරවාරමමණයනට බියපත් වන්නාහ.

70. තම තුළ තිබෙන දුබලකම් ද, බලවත් ගුණ ද කලින් ම දැනගෙන වැඩට බැස්ස යුතුය.

71. නුවණැති නිපුණ යොගාවචරයාට අනුන් වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් නොයෙකුත් වැඩ ඇති විය හැකිය. එහෙත් ඒ හැම ක්‍රියාවක දීම සාක්‍ෂිය මුඛ්‍යාර්ථයට බාධා නොවන සේ ඒවා සිදු කළ යුතුය.

72. සංසාරය සේම අයොනිසෝමනසිකාරය දිග විපත් රැසකට මූලය. අවුලෙන් පිරිය.

73. දිගු කලක් භාවනාවේ යෙදුණ තැනැත්තකුට පවා සිහි මූලාකම් හේතුවෙන් කෙලෙස් බල පැල වීමට ඉඩ ඇත. එබඳු අවස්ථාවලදී කුසිත වුවහොත් කුසිතකමට සිත නැමුණොත් ඔහුට සිදු වන්නේ මහ විපතෙකි. වහාම සංවේගය පහළ කොටගෙන නුවණින් කල්පනාවට බැස්ස යුතුය. වැඩිහිටියකුගේ අවවාදය හෝ පැතිය යුතුය. ඔබේ විනාශය හෝ දියුණුව ඔබ අතේය.

74. සිත් කලඹන කෙලෙස් අරමුණු පැරැණි පුරුදුකම් නිසා සිහිනෙතූත් ඉදිරිපත් වනසුලුය. නොපසුබස්නා වීර්යය කළොත් මෙහිදී ද ජයගත හැකි වන්නේය.

75. පින් සලකාගෙන අනුන් විසින් දෙන ආහාරාදිය ගැන මොනම ක්‍රමයකින්වත් ගිජුකම් නොදක්වනු. එය ලැබුණත් නොලැබුණත් සිතේ වෙනසක් නොවන තැනට සිත සකස් කරගත යුතු.

76. තමා කළ වරද සඟවාගෙන විසීම යොගාවචර ශික්ෂාවට විරුද්ධ ක්‍රියා වෙයි. එයින් ඔහුගේ පරිභානිය නොදැනීම සිදු වන්නේය.

77. දෙෂාරොපණය තමන් හට කරන උපකාරයක් සේ සැලකීමට පුරුදු විය යුතුය. මෙහිදී කිපෙන්නේ කරුණු දෙකක් හේතු කොටගෙනය. තමා හැඟවූ ශුඬඛය බොරු වීමෙන් සැලකිලි මඳ වීමේ හිතිය එකෙකි. අනෙක නම් මානයට ඉඩ මදිකමය. බලාපොරොත්තු වන මේ දෙකරුණ ම උපක්ලේශයෝය.

78. අධිගමයේ බීජය පර්යාප්තිය වේ. ඒ පර්යාප්තිය නම් ධර්ම විනය දෙක ඉගෙනීමය. එය ක්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් පිරෙන සේ සැපයෙන විටය නියම අර්ථය සැලසෙන්නේ.

79. යොගාවචරයාට නිරෝගි බව අත්‍යවශ්‍යක වෙයි. ලෙඩ සිරුරක පහළ වන්නේ ලෙඩ සිතෙකි. එයින් අමානුෂික පවිත්‍ර වූ බලයක් පහළ කරගැනීම දුෂ්කරය.

80. කයට හැදෙන ලෙඩ මෙන් ම සිතට හැදෙන ලෙඩ ගැන ද යොගාවචරයා විසින් දැනගත යුතුය. සිතේ ලෙඩ නිසා ද කයේ ලෙඩ හටගන්නා ස්වභාවයෙක්ද වේ.

81. නගරයක වසනවුන් හට පිටතින් පොදු රැකවරණ කැඩී සිදී ගොස් තිබේ නම්, තම තමන්ගේ දෙරවල් වසාගත් පමණින් නියම ආරක්ෂාව නො සැලසේ. චක්ෂුරාදීන්ගේ සංවරයද පොදු ආරක්ෂාව මෙන් සැලැකිය යුතුය.

82. තමාම ප්‍රමුඛයා විය යුතුය යන පාප අදහස යොගාවචරයාගේ යොග කර්මයට බාධකය. කථා කිරීමේදී ද, මහා ජනයා හා සම්බන්ධ වීමේදී ද, මෙබඳු අත්තුක්කංසන අදහස් දුර ලිය යුතුය. එය නොලැබී යාමෙන් වන මනො වේදනාව නොඉවසියහෙන සේ පැන නගින හෙයින්.

83. ලාභ ලැබීමේ ආශාව නිසා එය නොලැබී යාම සිදු වෙනු ඇත. එයින් සිතේ පහළ වන්නේ ඉවිෂා විසාත_ දුකෙකි. යෝගාවචරයාගේ බිහිසුණු පිරිහීමක් මේ මගින් සිදු වන්නේය.

84. අනුන් හට අවවාද කිරීමේදී පවිත්‍ර අදහසින් එය කළ යුතුය. ලාභ - ප්‍රශංසා ආශාවන්ගෙන් පිරි එය කිරීමෙන් වැඩෙක් නැත.

85. අනුන්ගෙන් සත්කාර ගරු බුහුමන් ලැබීමේ අදහස දුරු ලිය යුතුය.

86. යෝගාවචරයා කොතරම් උත්කෘෂ්ට පෙනුමෙන් යුක්ත වුවත්, ඇතුළත නපුරු අපවිත්‍ර අදහස් පිරි ඇතොත්, හෙතෙම නියම යෝගිත්වයෙන් පරිබාහිර වන්නේය.

87. ඇසුරු කරන ඇතුළත පිට හැමදෙනාට ප්‍රිය වී විසීමටද , ජීවිත පරිෂ්කාරයන්ගෙන් නොපෙළීමටද හොඳින් ශීලයම ආරක්ෂා කරගත යුතුය.

88. ශීලය හොඳින් පිරිසිදුව රකිතොත්, අරතියත් රතියත් මැඩගෙන වාසය කළ හැකි වන්නේය.

89. අරණ්‍යයෙහි භෙරවාරමමණයෙන් නොපෙළී වාසය කරන්නා සීලවන්තයාය යනු යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතුය.

90. ධ්‍යානානිඤ්ඤ - මාර්ග - ඵල යන උතුම් ගුණ ලබන්නේ සීලවන්තයාය.

91. වස්ත්‍රයකට සායම් පොවන්නා පළමුවෙන් එහි ඇති දෑලි කුණු සෝද එය පිරිසිදු කරගන්නා සේ, හොඳ ගුණ තැන්පත් කරගන්නට යන යෝගාවචරයා ද පළමුවෙන් උපක්ලේශයන්ගෙන් සිත පවිත්‍ර කොට ගත යුතුය.

92. ලොභය, ව්‍යාපාදය, ක්‍රොධය, බද්ධ වෛරය, අනුන් ගුණ මැකීම, යුගග්‍රාහය, ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරුකම, මායාව, ශබ්ධ බව, තද බව, එකට එක

කිරීම, මානය, අතිමානය, මදය, පමාදය යන මේවා සිත කෙලෙසන ධර්ම බව සලකා එයින් සිත පිරිසිදු කරගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

93. අනුන් දෙස බලා ඔවුන්ගේ පාඩුකම් නිසා පත් විපත් දැනගෙන, තමාගේ ගුණ දියුණුවට උත්සාහ ගැනීමට සිත යොදනු.

94. මහා මඩෙහි එරි ඉන්නා එකකු විසින් එබඳු ම එකකු ගොඩ ගැනීම දුෂ්කර සේ, වැරැදිවල ගැලී සිටින්නකු විසින්ද එබඳු එකකු එයින් ගොඩ ගැනීම දුෂ්කර බව සලකනු.

95. විපත් දුක් දෙමිනස් මර්දනය කොට සැප ලබාගන්ඩ බොහෝ ක්‍රම ඇති විය හැකිය.එහෙත් නියමයෙන් විපත් ආදිය මර්දනයටත් නියමයෙන් සැපය ලබාගැනීමටත් ඇත්තේ ආර්ය අෂ්ටාංචිනික මාර්ගයේ ගමන් කිරීම පමණෙකි.

96. ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දෙකේ බලය මුළු ලෝකයේ පිරි ඇත්තේය. එය තම යටතට ගන්නට දක්ෂයාට ලෝක බලය අයිති වන්නේය.

97. දෙකොනේම කට ඇති ගෝනියෙක දමා තිබෙන දේ දෙපැත්තෙන් එළියට ඇද ඇද දමන්නා සේ ශරීරය තුළ තිබෙන දෙතිස් කුණප කොටස් ද වෙන් කොට පැහැදිලි කරගැනීමේ ශක්තිය තබාගත යුතුය.

98. තමාගේ ශරීරය මෙන් අනෙක් හැම දේකම ඇති සම්මුතිය දැන, සිතින් අහක් කර ධාතු වශයෙන් බලන්නා හට මෙහි නියම තතු පැහැදිලි වන්නේය.

99. හැම හපන්කමක් ම මරණයෙන් අවසන් වන්නේය. සොහොනෙහි දූමු කුණ සියලු සතුන් හට සාධාරණය. මෙය සලකන කල්හි ජීවිත මදය තුනී වී යනවා ඇත.

100. නොයෙක් කරුණු නිසා සිත් තුළ වේදනාවන් පහළ වන සැටි විවේකීව සිතා බැලිය යුතුය. මෙයින් ම ඇතැම් වේදනාවන් තුනී කරගැනීමට හැකි වන්නේය.

101 “තමාගේ සිත බල පවත්වන්නේ කෙබඳුද්දනස්වල ද” යි සිතේ පැවැත්ම ගැන සලකා බැලීම දවසකට කීප වරක් කළ යුතුය.

102. පංච නිවරණයන් තමාගේ සිතට පාතා බලය කෙසේද? ඔවුන් තුනී කළ යුත්තේ කෙසේද? යනු නිතර සිහි කරනු.

103. පංච නිවරණයන් ගැන ම නැති වෙන ක්‍රමයන් හොඳින් සලකා ඔවුන්ගෙන් අධ්‍යාත්මය නිතර පවිත්‍ර කරගන්නා සඳහා උනන්දු විය යුතුය.

104. තමාගේ අධ්‍යාත්මයෙහි බල පැවැත්වූ නිවරණයන් යම් යම් උපායයන් අනුගමනය කිරීමෙකින් නැති වී ද, ඒ ඒ උපායයන්ගෙන් ඉතාමත් හොඳ උපාය යයි සැලකිය හැක්කේ, ඔවුන් නැවත නූපදිනා ලෙසනැති කිරීමේ ක්‍රමයයි.

105. යම් බඳු කල්පනාවකින් කලින් නොතුබූ නිවරණයන් පහළ වෙන බව වැටහේ නම්, එබඳු කල්පනා නැවැත සිතට වැද්ද නොගැනීමට අධිෂ්ඨානකරගත යුතුය.

106. ගුණ දියුණුව නම් සත්‍ය බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගෙන් අධ්‍යාත්මය සාරවත් කර ලීමයි. එය වැඩෙන ක්‍රමයත් පිරිහෙන ක්‍රමයත් යන දෙක ම ඉතා හොඳින් උගත යුතුය.

107. තමාට ලැබී තිබෙන අස්වැසිල්ලක් හෝ ශක්තියක් උඩ පිහිටා කරන කථාව ස්ථිරය. එහෙයින් තමා ලබාගත් එබඳු උතුම් ගුණය ඉතා සුළු වුවත් එය හොඳින් හැඳිනගෙන තිබිය යුතුය.

108. සංසාර විමුක්තිය නම්, සසර දියුණු කළ කෙලෙස් බලපැවැත්වීම් තේරුම්ගෙන අතහැරීමෙන්ම ලැබිය යුතු ගුණයෙකි. එයින් ස්වල්පයකුත් ඉතුරු වී තිබේ නම් නියම විමුක්තිය එහි නැත.

109. මහාජනයා බෙහෙවින් පුරුදු වී ඇත්තේ ආස්වාදයට ලොල්කමය. එයට බැඳීම හේතු කොට ගෙන කිය නොහැකි තරම් දුක් ගොඩක් අත්පත් කරගන්නා සැටි පුදුම නොවේද?

110. ආස්වාදයට රැවටීම නොයෙක් දෙනා නොයෙක් අයුරින් පුරුදු වී ඇත. එකකුගේ රැවටීමට තව එකකු සිනාසෙමින් තමාගේ රැවැටීම අනුන්ගේ සිනාවට හේතු වන සේ හැසිරෙනු ඔබට නොපෙනේද?

111. පලඟැටියාගේ ආස්වාදයේ රැවැටීම ගැන වෙන සතකු සිනාසෙනවා ඇත. එහෙත් ඔහු රැවටීම් කොපමණක වැටී සිටිනවා දැයි දන්නේ ඊට වඩා තේරුමක් ඇත්තාය.

112. අපේ රැවටීම් කොපමණ තිබේ ද ? ආස්වාදය නිසා මුළා වන හැම තැනම රැවටීම තිබේ. අපි අනුන්ගේ රැවටීම් වලට සිනා නොවෙමු. ධර්ම සංඥාව පහළ කරගනිමු.

113. හැම විපත් කරුණකට ම මුල ආස්වාදය යයි කිය යුතු තරමට එය සතුන් අතර පැතිරී තිබේ. මෙහි ආදීනවය නොදන්නේ නොවේ. ආස්වාදයෙන් මුළා වීමත් එයට ඇදෙන පුරුද්දත් බලවත් බැවින් එයත් එක් රසයක් කොට සලකා විඳගෙන යයි. කටුක කසාය බොන්නකු මෙනි.

114. කටුක තිත්ත කසාය බොන්නාගේ අදහස හොඳ මිහිරි රසයක් විඳගැනීමට මග පාදගැනීමක් වශයෙනි. දිගට ම බොන්න තිබෙන්නේ තිත්ත කසායම නම්, මේ ගැන මෙතරම් උනන්දු නොවෙනවා ඇත. එබැවින් සියලු ආස්වාදයම තිත්ත කසායක් සේ වැටැහෙනවා නම්, මේ ආදීනවයතේරුම් ගියා යයි කිව හැකිය.

115. යොගාවචරයා කාම නිස්සරණය තේරුම්ගත යුතුය. එයට උපායද තමාගේ නුවණට හසු කොට ක්‍රියායෙහි යෙදවිය යුතුය.

116. තමා තුළ පැලඹෙන උසස් ගතිගුණ මෙන් ම නරක ගතිගුණ ගැනද තේරුම් තබාගත යුතුය.

117. මහාජනයා සැප යයි කථා කරන්නේ මහා දුක් රැසකටය. එහෙත් යොගාවචරයා මේ වැරද්ද හොඳින් තේරුම් ගෙන සිටිය යුතුය.

118. ඇතැමුන් තමාගේ වරද කියා පෙන්නා දෙන ලෙසටත් සුදුසු අවස්ථාවලදී අවවාද දෙන ලෙසටත් අනුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින නමුත්, අනුන් දෙස් දක්වන කල්හි ද, අවවාද දෙන කල්හි ද, එයට විරුද්ධ වන සේ දක්නා ලැබේ. යෝගාවචරයාට මෙය නුසුදුසුය.

119. අනුන්ගේ දෙෂාරොපණ ඉවසීමත් අවවාද පිළිගැනීමත් දෙකම සුවචනාවයි. එය යෝගාවචරයකු කෙරෙහි පිහිටා තිබිය යුතු උතුම් ගුණයෙකි. එයට විරුද්ධ ධර්මයට දෙවචස්සතා යයි කියති.

120. දුර්වච වීමට කරුණු 16 ක් ඇත. එනම්: පාපිච්ඡතාව, අත්තුකකංසනය, පරවච්ඡනය, ක්‍රෝධයෙන් මැඩීම, බද්ධ වෛරය, ගැටීම, ක්‍රෝධයෙන් කරන කථාව, වොදනාවට විරුද්ධව සිටීම, වොදනාව ආපසු හැරවීම, වොදනාවේදී නියම අන්දමින් පිළිතුරු නොසැපයීම, හැසිරීම පිළිබඳ තොරතුරු විචාරිමේදී සම්පූර්ණ කරන්නට නොහැකි වීම, ගුණ මකුකම, යුගග්‍රාහය, ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරුකම, මායාව, සාධේය්‍යය , ඵඤ්ඤා භාවය, අතිමානය, සන්දිට්ඨිපරාමාසය, ආධ්‍යානගාහි දුෂට්ඨිකාග්‍රහිතාව යනුයි.

121. දෙවචස්සකර ධර්මයන් නිසා පුද්ගලයා අප්‍රිය අමනාප වන බව දැන එයින් වෙන්ව ගුද්ධ සන්තානයක් පරිහරණය කිරීමට ඉටාගත යුතුය.

122. බුද්ධ ශාසනය නම් අතිශය පවිත්‍ර වූද අතිශය ශ්‍රේෂ්ඨ වූද මහා ගුණ රාශියෙකි. එහි ඇතුළත් වී විසීමට අධ්‍යාත්මයේ පාරිශුද්ධිය ඉවහල් වෙයි. මේ ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධිය සැපයෙනුයේ සිතෙහි පහළ වන තදකමත් කසළ ගුණත් ඉවත ලීමෙනි. එයින් ශාසනාභිරතිය දියුණු වන්නේය.

කිසිදු දේ සඳහා වැඩි වැඩි වන අතර එහි
කාර්යයන් වැඩි වීමට, එයින් පහත අවස්ථා දැක්විය
විට හැකි.

123. අවස්ථා වැඩි වන අතර එහි කාර්යයන් වැඩි වීමට
යම් කාරණයක් ඇත. එයින් පහත අවස්ථා දැක්විය
විට හැකි.

1. පුද්ගලයන් සඳහා කිසිදු, 2. වටිනාකමක් සඳහා කිසිදු,
3. සමස්තයක් සඳහා කිසිදු, 4. කාර්යයන් සඳහා කිසිදු
5. සුදුසු මාර්ග ගමන් කිරීම හැකි.

124. පුද්ගලයන් වෙත එහි වටිනාකම වැඩි වීමට. එයින් පහත අවස්ථා දැක්විය
විට හැකි.

1. කාර්යයන්, 2. කාර්යයන් සඳහා කිසිදු, 3. සුදුසු මාර්ග ගමන් කිරීම හැකි,
4. කාර්යයන් සඳහා කිසිදු, 5. කාර්යයන් සඳහා කිසිදු, 6. කාර්යයන් සඳහා කිසිදු
7. කාර්යයන් සඳහා කිසිදු, 8. කාර්යයන් සඳහා කිසිදු

125. වෙනම වැඩ කරන අතර එහි වටිනාකම වැඩි වීමට, ඉහත
වැඩ කරන අතර එහි වටිනාකම වැඩි වීමට, එයින් පහත අවස්ථා දැක්විය
විට හැකි.

126. යම් කාරණයක් හෝ පුද්ගලයන් හෝ පුද්ගලයන් සඳහා කිසිදු
කාර්යයන් වැඩි වීමට, එයින් පහත අවස්ථා දැක්විය
විට හැකි.

127. යම් කාරණයක් හෝ පුද්ගලයන් හෝ පුද්ගලයන් සඳහා කිසිදු
කාර්යයන් වැඩි වීමට, එයින් පහත අවස්ථා දැක්විය
විට හැකි.

123. සිතෙහිපහළ වන තද ගතිය හා කසළ ගතියට වෙනොබ්ල යයි කියනු ලැබේ. එබඳු අගුණ පසෙකි. එනම්:

1.බුද්ධ ගුණයෙහි සැක කිරීම. 2. ධම්ම ගුණයෙහි සැක කිරීම. 3. සංඝ ගුණයෙහි සැක කිරීම. 4. ශික්ෂාවන්හි සැක කිරීම. 5.සබුන්මචාරීන් කෙරෙහි කිපීම යනුයි.

124. ගුණ දියුණුවට බාධක විත්ත විනිබන්ධ පසෙකි. එනම්: 1. කාමරාගය. 2. තමාගේ කයෙහි රාගය. 3. රූපයන් කෙරෙහි රාගය. 4. අත්‍යාහාරය සමග අති නිද්‍රාව. 6. දෙවියකු වීමට ගුණ පිරීම.

125. වෙනොබ්ල පසින් හා විත්ත විනිබන්ධ පසින් ද වෙන් වී, ඉද්ධිපාද සතරත් සහ උත්සාහයත් යන පසින් යුක්ත වී වාසය කරන්නා පසළොස් ගුණයෙකින් යුක්ත වූ භව්‍ය පුද්ගලයෙකි . හේ ඒකාන්තයෙන් ශාසනයේ ප්‍රතිෂ්ඨාව සලසාගන්නේය.

126. යම් ස්ථානයක් හෝ පුද්ගලයකු හෝ ඇසුරු කරන කල්හි තමාට පෙර පැවැති හොඳ සිහියත් සමාධියත් පිරිහේ නම් ඒ ස්ථානයත් ඒ පුද්ගලයාත් නැවත නැවත ඇසුරු නොකළ යුතුය.

127. යම් ස්ථානයක් හෝ පුද්ගලයකු හෝ ඇසුරු කරන කල්හි තමාට පෙර පැවති සිහියේත් සමාධියේත් දියුණුවක් පෙනේ නම්, ඒ ස්ථානයත් ඒ පුද්ගලයාත් දුක සේ හෝ ඇසුරු කළ යුතුය.

128. යොගාවචරයා අනුන් සමග විවාදයනට පටලැවී නොයා යුතුය. වාදයෙන් මිදීම සඳහා බණ පද නොසෙවිය යුතුය .පැමිණි පිරිසට දන් දේ කියා දීමට කාලය දැනගත යුතුය.

129. සාරයක් සොයන්නා විසින් පළමුව එහි සාරය කිමෙක් දැයි හඳුනාගත යුතුය. සාරය නොහඳුනන්නා කරන්නේ සාරය ඉවත ලා අසාරය ම කැටි කරගැනීමය.

130. තමාගේ සිත් වැලට සම්බන්ධ වී ගලා එන විතර්ක ධාරාව හේතු කොටගෙන කුශල පක්‍ෂයටත් දීර්ඝ සම්බන්ධයක් සැලසෙන හෙයින්, කුශල විතර්ක සහ අකුශල විතර්ක පළමුවෙන් තෝරා බේරාගත යුතුය.

131. කාම වස්තූන් පිළිබඳවත් කාම අදහස් පිළිබඳවත් දළ වූ ද සියුම් වූ ද කල්පනා ඇත්තේය. මේ කල්පනාවන් මැනවින් තේරුම්ගෙන එයින් වැළකී සිත පිරිසිදුව තබාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

132. ව්‍යාපාද කල්පනා හා විහිංසා කල්පනා ද ඔබ සිත් තුළට නොයෙක් ලෙසින් ඇතුළත් වීමට සූදනමින් ඉන්නා වග සලකාගෙන, ඔවුන් ගැන තේරුමක් පහළ කරගෙන එයින් සිත් පිරිසිදුව තබාගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

133. භාවනාව සඳහා හිඳගත් යෝගාවචරයාගේ සිත බැම්මෙන් මුද ලූ දැගලිලි ඇති ගොනකුට සමානය. මේ දැගලුමෙන් යුත් හිතට ඉඩ ලැබීමෙන් කාමාදී නොයෙක් විතර්ක රැස් වෙමින් මහ ගඟට ජල ප්‍රවාහය ගලන්නට පටන්ගැනීම ස්වභාව සිද්ධියෙකි. මෙයට යට වූණොත් මේ යෝගියාගේ භාවනාව ඉබේටම නැවතී යයි.

134. අකුශල විතර්කයන් කෙරෙහි පිළිකුලත් හයත් පහළකරගත යුතුය. සංවේගයඋපදවාගෙන ඒ නපුරු විර්කයන්ගෙන් වහා ඉවත් විය යුතුය. හොඳ විතර්ක ගැන සැලකිල්ල දැක්විය යුතුය.

135. “මෙය නපුරු විතර්කයෙකි. මෙය තව තවත් වැඩුණොත් බිහිසුණු වන්නේය. තමාටත් අනුනටත් සිදු කරන්නේ අහිතයෙකි. නුවණ වනසා දමන්නේය. දුකේ කොටස්කරුවෙකි.” මේ ක්‍රමයෙන් නපුරු විතර්ක ගැන සිතනු.

136. සිත් තුළවැඩි වැඩියෙන් පහළ වන විතර්කයන්ගේ බලය ලැබීමෙන් සිත ද ඊට නැමීගන්නා බව කරුණු සහිතව සංවේගයෙන් සලකාගත යුතුය.

137. භාවනාවක යෙදෙන තැනැත්තා රාග දෝෂාදී මොවුන්ට සම්බන්ධ යම් කිසි විතර්කයක් තමා සිත් තුළ පහළ වූ බව දනගත් විගස පළමුවෙන් කළ යුත්තේ, සිත උත්සාහවත් කොට ගෙන ඊට ප්‍රතිපක්ෂ වෙතත් අරමුණක් වෙත ඒ සිත තබාගැනීමය.

138. අකුශල විතර්කානුගාමී වූ ඡන්දරාගය පුද්ගලයන් කෙරේ ද වස්තු කෙරේ ද පහළ වන්නේය. ඒ වනාහි සිත් වශයෙන් බලන කල්හි ලෝභ සහගත සිත් අටය. යම් කිසි සත්ත්වයකු කෙරෙහි, අත්, පා, නිය, ඇඟිලි, දත්, තොල් ආදිය ශෝභන යයි සිත පහළ වුවහොත්, එහි අශුභතාව මෙතෙහි කළ යුතුය. ස්වාභාවික පිළිකුල්කම කල්පනාවට නැංවිය යුතුය. ඒ හේතුවෙන් ශුභ වශයෙන් ගත් සිත පිහිට නොලබා සන්සිදී යයි.

139. යම් කිසි වස්තුවක් කෙරෙහි මේ ඡන්දරාගය පහළ වුණොත් ඒ වස්තුවේ අනිත්‍ය බව නුවණින් සැලකිය යුතුය. ඒ හේතු කොටගෙන එහි ඡන්දය පිහිට නොලබා ගෙවී යයි.

140. දෝෂ සහගත විතර්ක නම්, සිත් වශයෙන් ප්‍රතිස සම්ප්‍රසුක්ත දෙසිත වන හෙයින්, එය සත්ත්වයකු කෙරෙහි පහළ වුණොත් ඔහු කෙරෙහි මෙමත්‍රිය වැඩිය යුතුය. යම් කිසි වස්තුවක් කෙරෙහි පහළ වුණොත් එය ධාතු වශයෙන් වෙන් කොට සැලකීමේ ක්‍රමය වූ ධාතු මනසිකාර භාවනාව වැඩිය යුතුය. මෙයින් දෝෂය පිහිට නොලබා නිවී යන්නේය.

141. මෝහ සහගත විතර්ක නම්: සිත් වශයෙන් මෝහ මූලික සිත් ය. මෙය යම් කිසි පුද්ගලයකු කෙරෙහි හෝ යම් කිසි වස්තුවක හෝ පහළ වුණොත්, ගුරුපනිශ්‍රයාදී පංච ධර්මයන් ඇසුරු කිරීමෙන් දුරු කරගත හැකි වන්නේය.

142. කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුරුවරයකු ඇසුරු කරන යොගාවචරයා නොවිචාරා ගම් වැදීමේදී පාදෝනා තැනට නොපැමිණීමේදී වත් පිළිවෙත් නොකිරීමේදී දඬුවම් ලැබීමෙන්, ඒ හැම සුදුසු වැඩෙහි නොවරදවා යෙදීමෙන් මෝහය නැති වෙයි.

143. ධර්ම විනය උගෙනීමේදී ද නොසැලකීමෙන් සුදුසු කාලයෙහි ඒ ඒ උගෙනීමේ වැඩ අතපසු වීමක දී දඬුවම් ලබා, නිසි පරිදි ඒ වැඩට සුදුසුස්කූ වීමෙන් ඔහුගේ මෝහය පහ වී යයි.

144. සම්භාවනීය හිඤ්ඤාත් වෙතට පැමිණ, "ස්වාමිනි, මෙය කෙසේ ද? මෙහි තේරුම කීමෙක් ද"යි විචාරන්නා හට ද ඒ ඒ ධර්ම කාරණයන් පිළිබඳ සැක තුනී වී යාමෙන් මෝහය ගෙවී යයි.

145. බණ අසන තැනට පැමිණ ආදරයෙන් බණ ඇසීමෙන් ඒ ඒ තැන්හි අර්ථය ප්‍රකට වෙයි. ධර්මඥනය දියුණු වෙයි. මේ ආකාර සද්ධර්ම ශ්‍රවණ හේතුවෙන් ද මෝහය දුර්භූත වෙයි.

146. කරුණු නොකරුණු පිළිබඳ විමසීමේදී මෙයට හේතුව මෙයයි, මෙය මෙහි හේතුව යනාදීන් පැවැති විමංසා බුද්ධියෙන් මෝහය නැති වී යයි.

147. ගින්න නිවාදීමට නොයෙක් උපායයෝ ඇත්තාහ. චතුර ඉසීමෙන් එය නිව්වොත් හොඳට ම නිවී යනවා ඇත. මේ කියන ලද්දේ විතර්ක නිග්‍රහය සඳහා ඉතා ම හොඳ ක්‍රමය'යි සැලැකිය යුතුය.

148. මෙසේ ඒ විතර්කයන් පහ වී යාමෙන් සිත අධ්‍යාත්මයෙහි පිහිටන්නේය. තැන්පත් වන්නේය. එක අරමුණකට බසින්නේය. සමාධිය ලබන්නේය.

149. පිරිසිදු කැමැති තරුණයා දුගඳ හමන කුණපයක් ඇගේ එල්ලී තිබෙනු දුටුවොත් ඉක්මනින් එය තම ඇගෙන් ඉවත් කරගැනීමට කළ යුතු හැම උත්සාහයක ම යෙදෙන්නා සේ, මේ විතර්කයන් තම සිත් සතතින් ඉවත් කර ගැනීමට යොගාවචරයා විසින් හැම උත්සාහයක් ම කළ යුත්තේය.

150. මේ විතර්ක සසර බොහෝ කලක් පුරුදු දේ නිසා මේවා ගැන එපා වීම ඉබේට සිදු නොවේ. විෂ සොර සර්පයන් කොතරම් පුරුදු වුවත් නුවමනා විශ්වාසයෙහි තබා නොගන්නා සේ මොවුන් ගැන ද

විශ්වාසයක් නොතබා ආදරයක් නොදක්වා හැකි තරම් චීරය හා උපාය යොදා, දුරට තල්ලු කිරීම ම සැපයට හේතු බව සලකනු.

151. මහ ඇණයක් පිටතට ඇද දැමීමට කුඩා ඇණයක් යොදන කම්කරුවන් මෙන් මේ විතර්කයන් බැහැර ලීමට මේ ධර්මයන් යෙදවීමට යෝගාවචරයා දක්ෂ විය යුතුය.

152. තමාගේ ශක්තියෙන් මේ විතර්කයන් බැහැර ලීමට අසමර්ථ අවස්ථාවක වසතොත් ඉක්මනින් වැඩිහිටියකු වෙත පැමිණ කරුණු නොසඟවා ප්‍රකාශ කොට, එයට සුදුසු උපදෙස් ලබාගැනීමට යෝගාවචරයා මතු නොවිය යුතු.

153. මේ කිසිම ක්‍රමයෙකින් මෙම විතර්කයන් බැහැර ලිය නොහෙන ලෙසින් දරුණු වෙනොත්, උත්සාහ නැවැත්විය යුතු නොවේ. දක්නට එපා දෙයක් ගැන අප පිළිපදින්නේ ඇස එයින් ඉවත්කරගැනීමයි. එසේ ම එපා වූ මේවිතර්කයන්ගෙන් සිත වෙන් කරගැනීමය මෙහිදී කළ යුතු වන්නේ. එකල්හි එය ඉවත් වෙනවා ඇත. මෙසේ සිත පිරිසිදු හෙයින් නැවැත කමටහනට බසිනු.

154. ඇතැම් විතර්කයන් මේ ක්‍රමයෙනුදු නිවාගත නොහෙන්නාහ. එසේ වෙනොත්, තමනට පාඩම් ඇති ධර්ම කොටස් ශබ්ද නගා කිය යුතු. අර්ථ රසයෙන් ශබ්ද රසයෙන් යුත් ධර්ම ප්‍රදේශයන් වෙත ඇදී ගිය සිතෙන් ඒ විතර්කයෝ ගලා වැටෙත්. එකල්හි නැවැත කමටහන් වඩන්න.

155. මේ ක්‍රමය ඇසුරු කිරීමෙනුත් විතර්කයන් බැහැර ලීමට නොහැකි යොගාවචරයා, බුද්ධ ගුණාදිය සඳහන් ලියා ගත් අත්පොත එළියට ඇද ඒ වෙනුවට ම බලයෙන් හිත යොදා කිය යුතු. තේරුම් මෙනෙහි කළ යුතු. මෙසේ ගැඹුරු බුදු ගුණ දහම්ගුණට සිත නැමීමෙන් පහත් වී විතර්කයන්ගෙන් පිරිසිදු වන්නේය.

156. තවත් මේ විතර්ක බලපානා බව පෙනේ නම්, තමාගේ පසුම්බියෙහි ඇති උපකරණ එළියට ඇද, ඒවා එක එක වෙන්

කොටගෙන එහි ප්‍රයෝජනාදියට සිත යොද සුළු කාලයක් ගත කරනු. මෙයින් මේ තමාගේ අමුතු පුරුදු විතර්ක නිසා, කාමාදී බිහිසුණු විතර්ක මගහැර යන්නාහ.

157. මෙසේත් මේ විතර්කයන් ඉවත දමාගන්නට නොහැකි නම් සිවුරු දුබල තැන් බලා, ඒවා ගෙත්තම් කළ යුතුය. එකල ද එයට සිත යෙදීමෙන් ඔවුන්ගෙන් නිදහස සැලසෙනවා ඇත.

158. විතර්ක නිග්‍රහය සඳහා නව කර්මාන්තවල නොයෙදිය යුතුය. කර්මස්ථානයට බාධා පැමිණෙන හෙයින්.

159. විතර්ක නිග්‍රහය සඳහා එහි මූල දක්වා කරුණු සොයා බැලීම ඉතා ප්‍රශස්ත ක්‍රමයයි. එනම්, යම් විතර්කයකින් භාවනාව ඇතිවේ නම් එයට හේතුව සොයන්න. ඒ හේතුවටත් තවත් හේතුවක් ලැබෙනවා ඇත. මෙසේ මූල දක්වා සිත ගමන් කරවීමේදී විතර්ක ප්‍රවාහය වියළී යයි. භාවනාවට ඉඩ සැලසෙයි.

160. විතර්කයන්ගේ බලපෑම අධික වන කල්හි යොගාවචරයාට ආත්ම ශක්තිය පෙන්වීමට ස්ථානය පැමිණෙයි. චතුරභූත සමන්තාගත මහා විර්යයක යෙදීමය ආත්ම ශක්තිය පෙන්වීම. ඒ වනාහි බලවත් පුරුෂයකු විසින් දුබල එකකු අල්ලා පොඩි කරන්නා සේ, " 'තෝ කවරහි, මම් කවරෙක්මි දැයි කියා දතින් දත තද කොටගෙන කෙසේ හෝ ජය ගන්නෙමි" යි.

“කාමං තවො ච නහාරු ච - අධ්‍යී ච අවසිසුතු,

උපසුසුතු මෙ ගතෙ - සබ්බතං මංසලොහිතං”

යි කියන ලද මහා විර්යයක යෙදෙනු. ඔබට ජය ලැබේ.

161. විතර්කයන් හැසිරවීමේ දක්ෂ යොගාවචරයා යම් විතර්කයක් ඕනෑ නම් එය හසුරුවයි. එපා නම් නොගෙන සිටියි. මේ බලය ඔහුට

ලැබෙන්නේ යථෝක්ත ක්‍රමයන් පුරුදු කිරීමෙන් වගී භාවය ලැබීමෙන් පසුවය.

162. ඔබගේ හිතවතකුට විපතක් පත් කළේ ඔබ කිපෙන්නේ ඇයි? ගෙනසිත විතර්කයෙන් පෙළෙන හෙයින්. එබඳු හැගීම් ඔබගේ සන්තාන යේ වැඩෙන්නට ඉඩ නොදෙනු.

163. ඔබ වරද දුරුකළ යුත්තේ කිසිවකුට බියෙකින් නොවේ. එහි නියම තේරුම වන අධ්‍යාත්මය කිලිටි කරන ස්වභාව ශක්තියක් එහි තිබෙන බව සලකාගනිමිනි එය කළ යුත්තේ.

164. ගුණය දියුණු කිරීමේ අදහස ද ඔබ විසින් මෙසේ ම සලකා එහි නියත යොගි වන්නට උත්සාහ වඩන්න.

165. ඉවසීම ගුණයක් වන්නේ හිතවතුන් හිතවත්කම් පිරි තැනදී නොවේ. අනුන්ගේ කථා හා අඩුපාඩුකම් නිසා සිත් කැලඹීමට නිසි අවස්ථාවේදීය එය නියම ගුණය වශයෙන් සැලකිය යුතු වන්නේ.

166. ඇසුරු කරන පිරිස හිතවත් නම් මනාප නම්, මෙමත්‍රිය කරුණාව ක්ෂාන්තිය යන මේවා ඉතිරි ඉතිරි දක්නට ලැබෙනවා ඇත. එහෙත් පිරිසේ ඒ මනාපකම් හීන වෙන විට යථෝක්ත ගුණ ද වඳ වී යන්නේය. මෙහි රහස යොගාවචරයා විසින් සිතාගත යුතුය.

167. ඉඬෙ කළොව හිකුටු තාවදෙව සොරන සොරතො හොති, නිවාන නිවාතො හොති, උපසන්තුපසනො හොති, යාව න තං අමනාපා වචන පථා ඵ්ඝනති. යතො ව, බො භිකුච්චෙ, හිකුටු අමනාපා වචන පථා ඵ්ඝනති, අථ බො භිකුටු 'සොරතො'ති වෙදිතබ්බො, 'නිවාතො'ති වෙදිතබ්බො, 'උපසනො'ති වෙදිතබ්බො. නාහං තං, භිකුච්චෙ භිකුටු 'සුවචො'ති වදමි යො වීචර පිණ්ඩපාත සෙනාසන ගිලාන පච්චය හෙසස්ස පරිකාර හෙතු සුවචො හොති, සොචචස්සතං ආපස්සති. (කකචුපම සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය)

168. යමෙක් ධර්මය ගරු කරමින් ධර්මය පුදමින් සුවච වේද, හේ වනාහි නියම සුවචයා ය.

169. මහාජනයාගෙන් ලැබෙන කථා සුදුසු කාලයේද විය හැකිය. නුසුදුසු කාලයේ ද විය හැකිය. සත්‍ය වශයෙන් ද විය හැකිය. බොරුවෙන් විය හැකිය. මොළොක් සේ ද විය හැකිය. පරුෂ සේ ද විය හැකිය. මෙමත්‍රියෙන්ද විය හැකිය. තරහෙන් ද විය හැකිය. අර්ථයෙන් යුක්තව ද විය හැකිය. අනර්ථයෙන් ද විය හැකිය. මේ හැම අවස්ථා වන්හිම සිත පෙරළාගත යුතු නොවේ.

170. 'මහ පොළොව සහමුලින් වනසා දමන්නෙමැ'යි කැගසා ගෙන පැමිණි පුරුෂයෙක් ඒ ඒ තැන භාරමින් කෙළ ගසමින් මළ මුත්‍ර හෙළමින් දැගැයි. එයින් මහපොළොව නැති කිරීමට නොහැකි බව අපි දනිමු. තමා වෙත එන අනුන්ගේ නපුරු වචන ගැන ද යෝගාවචරයා විසින් සිතිය යුත්තේ මහපොළොවට සමාන අදහසකි.

171. සායමුත් තෙලි කුරකුත් රැගෙන අහසෙහි රූප අදින්නට යන්න කරන්නකු මෙන් ද, ගිනි සුළකින් මහ ගඟක් වියළා දමන්නට යන්න කරන්නකු මෙන් ද, අනුන් තමා වෙත එල්ල කළ වචන පටයන් ගැන සලකනු.

172. දෙපැත්තෙන් ඇද කපන මහ කියතකින් සොරුන් ඔබගේ සිරුර මස් කපන සමයෙහි වුව ද මෙන් සිතීන් පරිබාහිරව නොවසමැයි අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය.

173. ගසක් වචන්නා ඒ ගසට පැමිණෙන අනතුරු පිළිබඳ දැනුම පහළ කරගත යුතුය. එය වැඩීමට සුදුසු පොහොර දැනගත යුතුය. දැනගෙන ඒ අනුව වැඩ කළ යුතුය. සිත හදන්නා විසින් ද එය අනතුරු දැන යුතුය. එය වැඩීමට සුදුසු ගුණ දැනගත යුතුය. ඒ දැනීමෙන් වැඩ කරන කල්හි ඒකාන්තයෙන්ම අපෙක්ෂා කළ අයුරින් සිත හද වඩා ගතහැකි වන්නේය.

174. ගස හදන්නා ගසේ මුල ශුඬ කොට සුදුසු පොහොර යොද පාත්තිය තනා දිය ඉස වැඩෙන සේ සකස් කළ යුතු සේ සිත හදන්නා ද ශීලය පිරිසිදු කොට ශීලය දියුණු වීමට සුදුසු සත්පුරුෂාශ්‍රයාදිය ද සමාධිය ද සලසා ලිය යුතුය.

175. ගස හදන්නා නුවමනා අතු කපා හැරීම, අතු වල තිබෙන දිම් කුඩු මකුළු දැල් ආදිය කඩා දැමීමයන මේ නුවමනා දේ ඉවත් කරන්නා සේ, සිත හදන්නා ද සිතේ වැඩීමට බාධක ආවරණයන් හා උපක්ලේශයන් සිදු බිඳ දමා බාහිර සංසර්ගයන් දුරු කොට ප්‍රඥ නමැති සාරය දියුණු වන සේ සැලසිය යුත්තේ ය.

176. අකුසල් දුරු කරනු. විදර්ශනාදී කුශලයන්හි යෙදෙනු. ඒකාන්තයෙන් ශාසන ගුණයෙන් වර්ධනයට පත් විය හැකි වන්නේය.

177. මාතෘ සාතන, පිතෘ සාතන, අරහන සාතන, ලොහිතුප්‍යාදන, සංඝ හෙද යන ආනන්තරිය කර්ම පස ද හිකුණී දුස්තනය ද යන කරුණු සය සිත හදගැනීමේ වැඩට අන්තරාය කරන බව සැලකිය යුතුය. මෙයින් මුල් පස නිවන ලබාගැනීමටත් අනතුරු කෙරෙයි. හිකුණී දුස්තනය සුගතිය ලබාගැනීමට අනතුරු නොකරයි.

178. නියත මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය ක්ලෙශයක් වශයෙන් පෙනී සිට සාර්ග මෝක්ෂ සම්පතනීතට අන්තරාය කරන බව සැලකිය යුතුය.

179. පණ්ඩක - තිරච්ඡාන - උභතොබ්‍යඤ්ජන යන විපාක වශයෙන් යෙදුණු විපත්ති කාරණයෝද සාර්ග මොක්ෂ බාධක යයි දත යුතුය.

180. ආර්ය පුද්ගලයනට අපවාද කිරීමෙන් සිදු වෙන විපත ඔවුන් වහන්සේලාගෙන් කමාවක් නොලැබුණොත් සාර්ග මොක්ෂ ධ්‍යානාදියට බාධක වන්නේය.

181. දූත පැමිණි ආපත්ති ස්කන්ධ සතට අයත් වැරදිද බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ආඥාව ඉක්ම විසීම හේතු කොටගෙන හදන සිතට අනතුරු කරන්නේ යයි දත යුතුය.

183. මොනම කරුණකදී හෝ අනුන් හට දෙෂාරොපණය කිරීමට හෝ වොදනා කිරීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

184. සව්ඡන්දරාග පරිභොගයත් නිව්ඡන්දරාග පරිභොගයත් දෙක සමාන කරන්නට ගිය අර්ධ භික්ෂුව ලැබූ සකාරණ නිග්‍රහය ඔබ විසින් සැලකිය යුතුය.

185. තමාට ඉදිරිපත් හැම කරුණකදීම සමනුයුක්ඛණ - සමනුගාහන - සමනුභාසන යන තුනින් පිරිසිදු කරගනිතොත් අදහස පැහැදිලි වෙනු, ලබ්ධිය ගැන ප්‍රශ්න කිරීම සමනුයුක්ඛණ යයි. එහි පිහිටුවා ලීම සමනුගාහනයයි. හේතුව විචාරීම සමනුභාසනයයි.

186. ස්වකීය ශාස්තෘන් වහන්සේගේ අදහස නොදන ධර්මයන් විනයන් වරදවා කීමෙන් හා ගැනීමෙන් ද උන් වහන්සේගේ ආඥ වක්‍රයටත් ධර්ම වක්‍රයටත් පහර ගැසීමසිදු වෙයි. ශාස්තෘන් වහන්සේට ද දෝෂාරොපණයකි. තමා හට ද දීර්ඝකාලීන අහිතයෙකි. (අලගද්ද - මජ්ඣිම 1.2.2.)

187. ආගම ධර්මයෙහි සඳහන් මාර්ග ඵල ධර්මයන් මහ ගිනි කඳකට සමාන කළ හැකිය. අනාදි කාලයක් මුළුල්ලෙහි මුල් බැසගෙන ලියලමින් පවත්නා මහා කෙලෙස් වල් කැලෑ බිස්ස දවා ලීමට සමර්ථ වන හෙයින්, මෙබඳු ගිනි කඳක් විඤ්ඤා සන්නානයක දල්වාගැනීමට නම් එයට පටහැණි අකුශල පාක්ෂික මඩ ගොහොරුව වියළුවන ශමථ විදර්ශනා භාවනා නැමැති උණුසුමක් පහළ කරගැනීමට බොහෝ කාලයක් තුළ පුහුණු විය යුතු බව සැලකිය යුතු.

188. බුද්ධ ධර්මය උගත යුත්තේ අර්ථවජායා මාත්‍රයට යට වී නොවේ. ඒ ඒ ධර්ම ප්‍රදේශවලින් ලැබෙන නියම අර්ථයපහදගනිමින් එය උගෙනීමට යුතු බව සලකනු. විශේෂයෙන් හේත්වනුගත අර්ථයෙහි පරීක්ෂා බුද්ධිය යෙදිය යුතුය.

189. පරීක්ෂා බුද්ධියෙන් තොරව උගත් ධර්මයන් දැනීම, නොඉවසන බව හෙවත් මේ මේ ස්ථානවල සීලය, සමාධිය, විදර්ශනාය, මාර්ගය, ඵලය, වටය, විවටය යි තීරණයකට නොපැමිණිය හැකි වන බව සිහියට ගත යුතුය.

190. අනුන්ගේ වාදයනට දෙශාරොපණය කිරීමේ උපදෙස් අනුලාගැනීමේ අදහසින් හෝ අනුන් ආරෝපණය කළ වාදයෙන් මිදීම සඳහා කරුණු අනුලාගැනීමේ අදහසින් හෝ බුද්ධ ධර්මය නොඋගත යුතුය.

191. මෙසේ ගන්නා පර්යාජ්ඛියට 'අලගඤ්ඤ පරියත්තිය' යයි කියනු ලැබේ. "සර්පයකු නගුටෙන් ඇල්ලීමක් වැනි බිහිසුණු වැඩක්" යනු එහි තේරුමය.

192. බුද්ධ වචනය ඉගෙන ලාභ යසාදියට පැමිණෙන්නෙමැයි ඉගෙනීම අලගඤ්ඤ පරියත්තිය බව සලකනු.

193. බුද්ධ වචනය උගන්නා තැනැත්තා විසින් "සීලය ඉගැන්වූ තැන ඉගෙන එය පුරමි." යි ද "සමාධි ආදිය ඉගැන්වූ තැන් ඉගෙන ඒ ඒ ගුණ පුරා උතුම් නිවන් පසක් කරමි." යි ද අධිෂ්ඨාන කොටගෙන එසේ කරතොත් එය නිසාරණ පරියත්තියයි.

194. රහතන් වහන්සේට අයිති වනුයේ භණ්ඩාගාරික පරියත්තියයි. එසේ හෙයින් රහත් නොවන අන් හැමදෙනෙකුටම අයිති වනුයේ ඉතුරු පරියත්ති දෙකයි. මෙයින් අලගඤ්ඤ පරියත්තිය දුකට හේතු වන හෙයින් නිසාරණ පරියත්තිය ම අපෙක්ෂා කළ යුතුය.

195. කුලප්පමං වො, භික්ඛවෙ, ධම්මං දෙසෙසසාමි නිත්ථරණත්ථාය, නො ගහණත්ථාය. (වතුරොස නිත්ථරණත්ථාය)

196. පසුරකට සමාන කොට දෙශනා කළ ධර්මයෙහි හැසිරෙන්නා විසින් භයජනක ගංගාවෙන් එතර වූ තැනැත්තා එතර වීමට උපකාර

වූ පසුර කරේ තබාගෙන නොයන්නා සේ ශමථ විදර්ශනා සංඛ්‍යාත ධර්මයෙහි ද ඡන්දරාගය හළ යුතු බව සලකනු.

197. ක්ෂීණාශ්‍රවයෝ රූප -වේදනා - සක්ඛුඤ්ඤා -සංඛාරයන් පිළිබඳ තණ්හා -මාන -දිට්ඨිත්ගේ අභාවයද පශ්චිම දෘෂ්ටියෙන් පූර්ව දෘෂ්ටියගේ ගැනීමේ අභාවය ද ඇති කල්හි, එනම් ආධ්‍යාත්මික ස්කන්ධ විනාශය ඇති කල්හි භයෙන් හෝ තණ්හාවෙන් හෝ තැතිනොගන්නාහු යයි දත යුතු.

198. ලෝකයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෝ බාහිර පරිෂ්කාර විනාශය දක්නාහු තැතිගනිති. එහෙත් ක්ෂීණාශ්‍රවයෝ එහිදී තැති නොගනිත්. ශෝක නොකෙරෙත්.

199. ලෝකයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෝ අධ්‍යාත්ම ස්කන්ධයන්ගේ විනාශයෙහි තැතිගනිති. එහෙත් ක්ෂීණාශ්‍රවයෝ එහිදී ශෝක නොකෙරෙති.

200. දෘෂ්ටිගතිකයා හට ත්‍රිලක්ෂණයට නගා ශුන්‍යතා ප්‍රතිසංයුක්ත ධර්මය දෙසන කල්හි පහළ වන්නේ ත්‍රාසයෙකි.

201. ක්‍රොධය වනාහි පළමුවෙන් ම සිදු කරන්නේ තමාට ආශ්‍රය වූ විත්තයේ කැලැඹීම පමණෙකි. එකෙනෙහි ම නොනිවුණේ නම් මුඛ විකාරයක් සිදු කෙරෙයි. එකෙනෙහි නිවාගත නොහැකි වී නම් හනු ඇට ක්‍රියා කරවයි. ඒ අවස්ථාවේදීවත් නොසන්සිදිණි නම් පරුස බස් පිට කරවයි. එහිදී නිගන්නට නොහැකි වුවහොත් ඒ ඒ දිශාවන් බලවයි. එහිදීත් හික්මවාගත නොහැකි වූයේ නම්, ඇදීම් ආදිය සිදු කරවයි.එවිට ද නොනැවැතුණේ නම් දඩු මුගුරු ආදියට අත යවයි. තවත් දියුණුවට ගියහොත් දඩු මුගුරු ආදියෙන් අනුනට පහර දෙවයි. අන්තිමයේ දී නිවා නොදමූ මේ බිහිසුණු ක්‍රොධය ආත්ම ඝාතනයත් පර ඝාතනයත් කොට මහ වනසක් කරන්නේය.

202. විචිකිච්ඡාව මංසන්දියකට සමානය. ධනයක් ගත් පුරුෂයා කාන්තාර මාර්ගයේ පිහිටි මංසන්දි කට පැමිණ කොයි මගින් යා යුතු

දෑයී තීරණය කරගත නොහැකිව එහි නවතියි. එකල්හි සොරු අවුත් ඔහුට විපත් පමුණුවති. එපරිද්දෙන් ම, මූල කර්මස්ථානය ගෙන හුන් යොගාවචරයාට බුද්ධාදීන් කෙරෙහි විවිකිව්‍යාව උපන් කල්හි කර්මස්ථානය වඩන්නට නොහැකි වේය. ක්ලේශ මාරාදීනට ඉඩ සැලසෙන්නේය.

203. පඤ්ච නීවරණයේ පෙරහනකට කිරි ගොටුවට සමානය. ඊ දිය කළ සියයක් දහක් වත් කළත් නොරදයි. සියල්ල බැස යයි. එපරිද්දෙන් ම පඤ්ච නීවරණයෙන් යුත් පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයෙහි කුසල් පිහිටන්නේ නැත.

204. කාම - වස්තු කාම, ක්ලේශ කාමයේ මස් කපන මන්නයට ද මස් ලොඹුවට ද සමානය. මස් ලොඹුව මතුයෙහි මස තබා මන්නෙන් කපන්නා සේ මේසත්ත්වයෝ වස්තු කාමය සඳහා ක්ලේශ කාමයෙන් තැලෙමින්, වස්තු කාමයන් මත්තෙහි තබා ක්ලේශ කාමයෙන් කැපෙත්. පොඩි වෙත්.

205. නන්දී රාගය මස් වැදුල්ලකට සමානය. මස් වැදුල්ල බොහෝදෙනා විසින් පතනු ලැබේ. මිනිස්සුද කාකාදී තිරිසන්හුද පතත්. ආසා කරන්නාහ. මේ සත්ත්වයෝ අවිද්‍යාවෙන් මත් වී නන්දී රාගයට පැමිණ, සංසාරයට ආශාව උපදවත්. මස් වැදුල්ල ද තැබූ තැබූ තැන්හි ඇලෙයි. එසේ ම මේ සත්ත්වයෝද නන්දී රාගයෙන් බැඳී සසරට ඇලෙත්. දුකට පැමිණියත් එහි නොකලකිරෙත්.

- 206. 1. බුද්ධො සො භගවා බොධාය ධම්මං දෙසෙති,
- 2. දනො සො භගවා දම්ඨාය ධම්මං දෙසෙති,
- 3. සනො සො භගවා සම්ඨාය ධම්මං දෙසෙති,
- 4. තිණ්ණො සො භගවා තරණාය ධම්මං දෙසෙති,
- 5. පරිනිබ්බතො සො භගවා පරිනිබ්බානාය ධම්මං දෙසෙති

207. බුදුරජාණන්වහන්සේටත් උන්වහන්සේගේ අධිගමලාභී ශ්‍රාවකයනටත් පිළිවෙත් පුරන භික්ෂු භික්ෂුණි උපාසක උපාසිකාවෝ ප්‍රිය වන්නාහ, යනු ඔබ විසින් නිතර මෙනෙහි කළ යුත්තේ, තමාට පිටිවහල් වීමට හොඳ පිරිසක් ඉන්නා බව සිතට ගනිමිනි.

208. යමෙක් තෙමේ දඟ කථා වස්තුවලාභී වෙමින් අනුනට ද එයින් යුක්ත වීමට අවවාද දෙයි ද, අනුශාසනා දෙයි ද, හෙතෙම බුදුවරයනට ප්‍රියය.

209. ඉච්ඡාව සතර ආකාරයකට බෙදී ගියේය: ‘අත්‍රිච්ඡතා, පාපිච්ඡතා, මහිච්ඡතා, අභිච්ඡතා’ යි. තමාට ලද ලාභයෙන් නොසැහී අනුන්ගේ ලාභයට ද ආශා කිරීම අත්‍රිච්ඡතාවය. නැති ගුණ හැඟවීමද පිළිගැනීමේ පමණ නොදැනීම ද පාපිච්ඡතා ය. සැදුහැ නැතිව සැදුහැවතකු බව හැඟවීම ද ,සිල් නැතිව සිල්වතකු බව හැඟවීම ද මේ නිසා සිදු වෙයි. කුහක කමේ ලක්ෂණයෙකි. සැදුහැවත් වත් ඒ සැදුහැය අනුනට හැඟවීම මහිච්ඡතා වය. එයින් යුත් තැනැත්තා පිළිගැනීමේ පමණ නොදනියි. විද්‍යාමාන ගුණය සැඟවීම ද පිළිගැනීමේ පමණ දැනීම ද අභිච්ඡතා වය. මෙය පුරුදු කරනු.

210. සිව්පසය පිළිබඳ දෙළොස් වැදෑරුම් සන්තොසය දියුණු කරන්නා හට ස්වකීය අභිමතාර්ථය සාර්ථක වන්නේ ඉතා පහසුවෙනි.

211. යොගාවචරයාට විවේකය උතුම් සැපතෙකි. ජන සම්බන්ධයෙන් වෙන් ස්ථානයක භාවනාරම්භණයක් ගෙන වාසය කරන්නා හට කාය විවේකය සැලැසෙයි. එය උපකාර කොටගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානාදියක් ලබාගැනීම චිත්ත විවේකයයි. එය පාදක කොටගෙන විදර්ශනා වඩා මාර්ග ඵලයන් ලැබගැනීම උපධි විවේකයයි.

212. රූප දර්ශනයේ ආස්වාදයෙන් ගිජුකම වූ දර්ශන සංසර්ගය, ආඤාදයේ ගිජුකමින් පහළ වන ශ්‍රවණ සංසර්ගය, ආඤාදයේ ගිජුකමින් කථාවේ සංසර්ගය, ආඤාදයේ ගිජුකමින් සමෛහගයේ සංසර්ගය, කාය ස්පර්ශයේ ආඤාදයට ගිජුකමින් වන කාය සංසර්ගය,

යන මෙයින් වෙන් වීමෙන් අසංසර්ගය පහළ කරගත යුතුය. අනුනට එයින් අවවාද ද දිය යුතුය.

213. ගාහක ගාහකය, ගාහක මුත්තකය, මුත්ත ගාහකය, මුත්ත මුත්තකය යයි කොටස් සතර දත යුතුය.

- i. ඔබ ඇසුරු කරන්නන් ඔබ සිත් නමා පොළඹවාගැනීමට උපස්ථාන කරන කල්හි ඔබත් එසේම ඔවුන් පොළඹවාගැනීමට වැඩ කරතොත් එයින් ගාහක ගාහක වන්නේය.
- ii. ඇසුරු කරන්නන් එසේ උපස්ථාන කරනත් ඔබ දක්ෂිණාර්භයකු වශයෙන් එහි එළඹ වැඩ කරතොත් එකල්හි ගාහක මුක්තක වන්නේය.
- iii. ඇසුරු කරන්නන් දක්ෂිණාර්භ භාවය සලකා උපස්ථාන කරන කල්හි ඔබ ඔවුන් පොළඹවාගැනීමට වැඩ කරතොත් මුත්ත ගාහක වන්නේය.
- iv. දෙපක්ෂයෙන් ම දක්ෂිණාර්භ භාවය ඉදිරිපත් කොටගෙන වැඩ කරතොත් මුත්ත මුක්තක නම් වන්නේය.

214. යොගාවචරයා විසින් ගමනයේදී පහළ ක්ලෙශයක් සිටින අවස්ථාවට ද, සිටීමේදී පහළ ක්ලෙශය හිදීමට ද, හිදීමේ දී පහළ ක්ලෙශයක් ශයනයට පැමිණීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. මන්ත්‍රයෙකින් සර්පයකු මැඩගන්නා සේ ද සතුරකු බෙල්ලෙන් අල්ලා තල්ලු කර දමන්නා සේ ද කෙලෙසුන් ආක්‍රමණය කරමින් හැසිරිය යුතුය. මේ තැනැත්තා ආරද්ධ වීරිය යයි කියනු ලැබේ.

215. ශක්ති පරිදි අවස්ථාව බලා යොගාවචරයා විසින් අනුනට අවවාද ද දිය යුතුය. එය දශ කථා වස්තූන්ගෙන් යුක්ත කොට සියුම් තේරුම් සමග දිය යුතුය.

216. අවවාදය දෙන්නා එය සම්පූර්ණ කිරීමට අර්ථය හැඟවීම පමණක් කරතොත් එය ප්‍රමාණවත් නොවේ. හේතු සහිතව එය දැක්විය යුතු.

217. හේතු සහිත අන් කරුණෙහි අසන්නන් සමාදන් කරවා එහි උත්සාහය උපදවමින් තෙද ගන්වා එහි ගුණ කියා ඔවුන් සතුටු කරවා ඔබේ අනුශාසනාව සම්පූර්ණ කරන්න.

218. ඔබ අනුන්ගේ ගුණ කියන්නට යාමේදී එය සම්පූර්ණ කොට ම කළ යුතුය. ඇතැමුන් ගුණ කියන්නට ගොස් ප්‍රකාශ කරන්නේ අගුණයෙකි.

219. අගුණ කීමට නොයා යුතුය. ඉතා ආවශ්‍යක කරුණක් වුවහොත් ප්‍රමාණවත් ව කිය යුතුය. ඇතැම් විට ඔබ කියන අගුණය ඒ පුද්ගලයාගේ සම්බන්ධයෙන් ඇත් වුවක් ද විය හැකි හෙයින්, මෙහිලා ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

220. අනුන් හා කරන ඔබේ ධර්ම සාකච්ඡාව ඔබටත් අනුන්ටත් හිත පිණිස වේ දැයි සලකා බලා එහි යෙදෙනු.

221. සාකච්ඡාවේ දී පූර්ව කථාව පිහිටුවාගත යුත්තේ එයින් පසුව කරන කථා සියල්ලට ම එය පිහිට වන හෙයිනි.

222. ගුණ වර්ණනාවේදී අසත්‍ය කරුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් තමාගේ නිර්ගුණ භාවය හෙළි වේ. එහෙත් එහිදී ඔබ අතිශයින් ධාර්මික විය යුතුය. මසුරු නොවිය යුතුය. ගුණමකු නොවිය යුතුය.

223. මොහොතක් පාසා ඔබේ පරිභෝගයට පැමිණෙන ආනිසංස රැසක් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට, ඔබ ප්‍රයෝජනයට ගන්නා වූ ලෝකාමිසයෙහි ආනිසංසවලට වැඩියෙන් ආදීනව තිබෙන බව සලකනු. යොගාවචර ජීවිතයට බැසගත් තුන් වර්ගයකම ශ්‍රමණයෝ මේ ලෝකාමිසයෙහි පටලැවී මාරයාගේ අතට පත් වූහ. මේ ලෝකාමිසයෙහි මූළා නොවී නුවණින් ප්‍රයෝජනය ගත් එකම කොටසක් මාරයාගෙන් බේරී සංසාර විමුක්තිය සලසාගත්හ.

224. ගිහි ගෙයින් නික්ම ශ්‍රමණ භූමිය රැවි කළ ඇතැම් කෙනෙක් ලෝකාමිසයෙහි ගෙහසිත ප්‍රෙමය බිඳගත නොහී, ඔවුන් සමග ම

ගැටෙමින්, ගිහියනුත් නොයෙක් ගුණ දුබලකම්වලින් යුක්ත හෙයින් අපිත් මෙතරමින් වැඩ කරමු යයි ලෝකාමිසයේ මුළා වී, එයින් මත් වී ශ්‍රමණකම ද සලකාගත නොහී මාරයාගේ අතට පැමිණෙන්නාහ.

225. මොවුන්ගේ පිරිහීම දුටු තවත් යොගාවචර කෙනෙක්, “ජන සංසර්ගය හේතුවෙන් ඔවුහු පිරිහුණහ. මෙයට හොඳ ම උපාය අරණ්‍යගත වීමය.” යනු සලකා වනගත වී ජීවිතය පැවැත්වීමට වැටුණහ. ලෝකාමිසයේ ආදීනවය නොසැලකූ හෙයින් ආරණ්‍යක ප්‍රතිපත්තියට රැවි මහාජනයාගේ කෙළවරක් නැති සත්කාරාදියට මුළා වී විත්ත භාවනාවෙන් තොරව කල් ගෙවමින් මාරයාගේ අතට පැමිණියහ.

226. පළමුවන හා දෙවන තාපස දෙකොටසගේ පිරිහීම දුටු තුන්වෙනි ශ්‍රමණ කොටසට ගිහි සංසර්ගයේ ආදීනව හා ලෝකාමිසයෙහි ආදීනවත් වැටහිණි. එහෙයින් ඔවුහු මහ කැලෑවට වැදී ගස්වැල්වල කොළ පොතු ගෙඩි අල මුල් ආදිය කා ජීවිතය ගෙවන්නටපටත්ගත්හ. අන්තිමයේ දී දුබල වූ ඔවුහු ජීවිතාශාවෙන් ගම්වලට වැද, ගම් දරුවනට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගන්වමින් එයින් ලද ලාභාදියට ගිපුව මාරයා අතට පැමිණියහ.

227. මේ තුන් කොටසේ ම පිරිහීමත් ඊට හේතූත් හොඳින් පරීක්ෂා කළ සතරවන කොටස අරණ්‍යගතව ලෝකාමිසය සර්වප්‍රකාරයෙන් ප්‍රතික්ෂේප නොකොට ප්‍රත්‍යවේක්ෂායෙන් යුක්තව ඒවා පරිභෝග කරමින් භාවනා කොට මාරයාගේ බලය ඉක්මවූ උතුම් ගුණයට පැමිණියහ.

228. මාරයාගේ අදර්ශනයට පැමිණීමට විත්ත භාවනාවේ යෙදී ප්‍රථම ධ්‍යානාදිය ලබා එය ම පාදක කොටගෙන විදර්ශනාව වැඩිය යුතුය. විදර්ශනා පාදක ධ්‍යානයට සමවත් යොගාවචරයාගේ ඥාන ශරීරය මාරයාට දූක්ක නොහැක්ක.

229. දහැම් සභාග පිරිසකය, ඔබටරැස් වීමට ඇත්තේ. එහිදී ඔබ විසින් කළ යුත්තේ දශ කථා වස්තු නිශ්‍රිත ධර්ම කථාවක් ඇසීම හෝ ඇස්වීමය.

එසේ නැතහොත් මූල කර්මස්ථානය මෙතෙහි කිරීම හෝ සමච්ඡාසන සිතට ගෙන සිටීම හෝ වේ.

230. ජාත්‍යන්තර දුක් ගොඩකට යට වී වාසය කෙරෙමින් එබඳු දේ ම පරියෙසනය (සෙවීම) කෙරේ නම්, එය අනාර්ය පර්යේෂණයයි දැන යුතුය.

සෞභවවිරෝපදේශය

තැන: 1954. අග්. 11

232. සඳුකො, චේත, සුභිස, සුභාසිය, වසුකුටි ජාතයේ පුත්‍රයන් දුටු
කරන කාරය වුවත් එහි ප්‍රකාශය කෙරෙහිවේ දුටු කෙරෙහි සාදාස
යන නැති වියහොත්. මෙ

233. චාඛිස සුභාසිය ජාතයන්. මෙහි ප්‍රකාශය දුටුකොටසක් සඳුකො
යන්හි වෙත පැමිණි. තොපසුකොට චාඛිසෙහිත් දුටුත් චාඛිස
පුත්‍රයන් එක්වෙතෙහි වෙති. ප්‍රකාශය දුටුකොටස සඳුකොටසයි.

234. සංසාරයෙන් නොයෙක් දුක් ජීවිත පුත්‍රයන් කොටස් දෙකේ. එක
කිසි දුකින් දුකට වී වෙත් ජීවිත ඉතිරි නොවෙත් නම් කොටස
නොපුරා වෙයි.

235. සංසාරයෙන් පුත්‍ර නොපුරා කොටසක් නොවෙත් වලකෙත් කිසියම්
කොටස කොට දුක්වෙයි. වෙසේ නොපුරා වේ ඉතිරි නොවෙයි.

236. දුටුකොටස නොපුරා නොවෙත් කොටස කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
නොවෙත් ප්‍රකාශය නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්

237. දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්

238. දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්

239. දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්
දුටුකොටස නොවෙත් කොටසක් නොවෙත් කොටසක්

231. ආර්ය පර්යෙෂණය නමි:-

“කතමා ච, භික්ඛවෙ, අරියා පර්යෙසනා? ඉධ, භික්ඛවෙ, එකච්චො අත්තනා ඡාතිධම්මො සමානො ඡාතිධම්මෙ ආදීනවං විදිත්වා අජාතං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිඛානං පර්යෙසති, අත්තනා ඡරාධම්මො සමානො ඡරාධම්මෙ ආදීනවං විදිත්වා අජරං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිඛානං පර්යෙසති, අත්තනා බ්‍යාධිධම්මො සමානො බ්‍යාධිධම්මෙ ආදීනවං විදිත්වා අබ්‍යාධිං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිඛානං පර්යෙසති, අත්තනා මරණධම්මො සමානො මරණධම්මෙ ආදීනවං විදිත්වා අමතං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිඛානං පර්යෙසති, අත්තනා සොකධම්මො සමානො සොකධම්මෙ ආදීනවං විදිත්වා අසොකං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිඛානං පර්යෙසති, අත්තනා සංකිලෙසධම්මො සමානො සංකිලෙසධම්මෙ ආදීනවං විදිත්වා අසංකිලිඨං අනුත්තරං යොගකෙඛමං නිඛානං පර්යෙසති. අයං, භික්ඛවෙ, අරියා පර්යෙසනා. (පාසරාසිසුත්ත- මජ්ඣිම නිකාය - අරිය පර්යෙසන)

(බුද්ධ චරිතය මෙහි සඳහන් වේ. කියවිය යුතුය.)

232. සද්ධාව, චිරිය, සතිය, සමාධිය, පඤ්ඤාව යන මේ ගුණයන් දියුණු කරන කාට වුවත් ධර්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමේ අවස්ථාව සලසාගත හැකි වන්නේය.

233. ධර්මය ඉගෙනීම එකෙකි. එහි ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් සලසාගැනීම වෙන වැඩකි. නොපසුබට චිර්යයෙකින් උගත් ධර්මය අනුව පිළිවෙතෙහි යෙදීම ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය සලසා දෙයි.

234. සංසාරයෙහි නොයෙකුත් දුක් පිරි ඇති බව කාටත් පෙනෙයි. එහෙත් එහි ඒ දුකින් උකටලී වී වෙන් වීමට ඉඩ නොදෙන්නේ කාමාලය තෘෂ්ණාලයෝය.

235. සත්ත්වයනට ඇති තෘෂ්ණාව භවයෙන් භවයත් එලයෙන් කර්මයත් එකතු කොට දක්වයි. මෙසේ තෘෂ්ණාවේ වැඩිය බලවත්ය.

236. පැවිදි බිමට පත් තැනැත්තා තමාට ලැබෙන සිවුපසය තෘෂ්ණාවෙන් මැඩී මැඩී ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාවක් නැතිව වළඳුනොත් ඔහු මුව වැද්දගේ පාශයට අසු වී එහි ලැග ඉන්නා මුවාට සමානය.

237. අටපිරිකර පමණක් පරිහරණය කරන යොගාවචරයා විහාරස්ථාන පරිවෙන උපට්ඨාකාදීන් කෙරෙහි ඇල්මක් නැත.

වාතුද්දිසො අප්පට්ඨො ච හොති,

සන්තුස්සමානො ඉතරීතරෙන;

පරිස්සයානං සහිතා අඡමහී,

එකො චරෙ බ්ග්ගවිසාණකප්පො.

(බ්ග්ගවිසාණසුත්ත - සුත්ත නිපාත)

238. දුටු දෙයෙහි දුටු මාත්‍රයෙන් නැවතීමත් ඇසූ දෙයෙහි ඇසූ පමණින් නැවතීමත් මුත්‍රයෙහි මුත්‍ර මාත්‍රයෙන් නැවතීමත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයයි. අව්‍යාජේක සුඛ යයි කියන ලද්දේ එයයි.

239. අරණ්‍ය වාසයට ප්‍රත්‍යය සම්පත්ති සතරෙකි. ආර්ය ශීලය, ආර්ය ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ආර්ය සති සම්පජ්ඣාදය.

240. යම් කෙනකුට මේ ප්‍රත්‍ය සතර නැත්නම් ඔහුට අරණ්‍ය වාසය සමෘද්ධ නොවේ. තිරිසනුන්ගේ වාසය මෙනි.

241 තඤ්ඤ, ආවුසො, භික්ඛුං පරෙ අකෙකාසනති පරිභාසනති රොසෙනති විහෙසෙනති, සො එවං පජානාති - 'උප්පන්නා ඛො මෙ අයං සොතසම්ඵස්සජා දුක්ඛ වෙදනා. සා ච ඛො පටිච්ච, නො අපටිච්ච. කිං පටිච්ච? එස්සං පටිච්ච'. සො එස්සො අනිච්චොති පස්සති, වෙදනා අනිච්චොති පස්සති, සඤ්ඤ අනිච්චොති පස්සති, සඛ්ඛාරා අනිච්චොති පස්සති, විඤ්ඤාණං අනිච්චොති පස්සති. තස්ස ධාතාරම්මණමෙව චිත්තං

පකකන්දති පසීදති සනතිධාති අධිමුචති. (මහාහත්ථීපදෙපම සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

242 තකෙඤ්ච, ආච්චසො, භික්ඛුං පරෙ අනිට්ඨෙහි අකනෙහි අමනාපෙහි සමුදවරනති - පාණි සමඵසෙසනපි, ලෙඩ්ඛු සමඵසෙසනපි, දණ්ඨ සමඵසෙසනපි, සත්ථ සමඵසෙසනපි. සො ඵවං පජානාති - 'තථාභූතො ඛො අයං කායො යථා භූතස්මිං කායෙ පාණි සමඵසොපි කමනති, ලෙඩ්ඛු සමඵසොපි කමනති, දණ්ඨ සමඵසොපි කමනති, සත්ථ සමඵසොපි කමනති. චුත්තං ඛො පනෙතං භගවතා කකචුපමොවාදෙ :

“උභතො දණ්ඨකෙන වෙපි, භික්ඛවෙ, කකවෙන වොරා ඔචරකා අඩගමඩගානි ඔකනෙතය්ථං, තත්තාපි යො මනො පදුසෙය්‍ය න මෙ සො තෙන සාසනකරො”ති. ආරඤ්ඤං ඛො පන මෙ චීරියං භවිස්සති අසලීනං, උපට්ඨිතා සති අසමමුඨා, පසොදො කායො අසාරදො, සමාහිතං චිත්තං ඵකගං. කාමං දනි ඉමස්මිං කායෙ පාණි සමඵසොපි කමනතු, ලෙඩ්ඛු සමඵසොපි කමනතු, දණ්ඨ සමඵසොපි කමනතු, සත්ථ සමඵසොපි කමනතු, කරියති හිදං බුද්ධානං සාසන'නති. (මහාහත්ථීපදෙපම සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

243 තස්ස වෙ, ආච්චසො, භික්ඛුනො ඵවං බුද්ධං අනුස්සරතො ඵවං ධම්මං අනුස්සරතො ඵවං සඩ්ඨං අනුස්සරතො උපෙකො කුසලනිස්සිතා න සණ්ඨාති. සො තෙන සංචිජ්ජති සංවෙගං ආපජ්ජති - 'අලාභා වත මෙ, න වත මෙ ලාභා, දුලලඤ්ඤං වත මෙ, න වත මෙ සුලඤ්ඤං, යස්ස මෙ ඵවං බුද්ධං අනුස්සරතො, ඵවං ධම්මං අනුස්සරතො, ඵවං සඩ්ඨං අනුස්සරතො, උපෙකො කුසලනිස්සිතා න සණ්ඨාති. (මහාහත්ථීපදෙපම සුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

244. මහා සාරොපම සුත්ත

245. චූල ගොසිඞ්ග

246. මහා ගොසිඞ්ග

247. ශ්‍රමණයෝ යයි ද, යොගිවරු යයි ද, යොගාවචරයෝ යයි ද ඔබට කියනවා ඇත. ඔබ විසින් එහි තේරුම දැනගෙන තේරුමට ගැළපෙන ලෙසින් වැඩ කරන්නට සිතට ගත යුතුය.

248. කාමච්ඡන්දය ණය ගැනීමකට සමානය. ණයෙන් බැඳුණු මිනිසා ණය හිමියන් කොතරම් බැන්නත් තැළවත් ඉවසිය යුතුය. කාමච්ඡන්දය නිසා ද මේ ඉවසුම පහළ වන්නේය.

249. ව්‍යාපාදය රෝගයකට සමානය. පින් ලෙඩින් පෙළෙන්නා මධු ශර්කරාදිය දුන්නත් එහි රසය නොවිඳියි. 'තිත්තය තිත්තය'යි කියමින් ඒවා වමාරයි. එපරිද්දෙන් ම ව්‍යාපාදයෙන් යුත් තැනැත්තා හිත කැමැති ආචාර්ය උපාධ්‍යයාදීන් විසින් ඕවාද කරනු ලබනුයේ මඳකුත් නොගනිති. ඔබවහන්සේලා මට බලවත් ලෙස පීඩා කරනවා යයි කියා ගිහි වෙයි. පිත්ත රෝගියා මධු ශර්කරාදී රසය නොවිඳින්නා සේ ව්‍යාපාදයෙන් යුත් තැනැත්තා ක්‍රොධයෙන් ආතුර හෙයින් ධ්‍යාන සුබාදි භේද ශාසන රසය නොවිඳියි.

250. ථීන මිඳිය බන්ධනාගාරයට සමානය. උත්සවයක් ඇති දිනයක බන්ධනාගාරගත වූ තැනැත්තාට එහි සම්පත විඳින්නට නොලැබෙන්නේය. එපරිද්දෙන් ම ධර්ම ශ්‍රවණාදියක දී, ථීන මිඳිය යෙන් බැඳීම නිසා එහි රසය විඳීමට නොලබයි.

251. කුකුළුවය දසත්වයට සමානය.

252. සම්මා දිට්ඨියේ උත්පාදය සඳහා ධර්මයෝ දෙදෙනෙක් ප්‍රත්‍යය වන්නාහ. ඔහු කවරහු ද ? පරතොසොසය, යොනිසො මනසිකාරය යන දෙදෙනාය. (මහාවෙදලලසුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

253. “කථං පනාචුසො, ආයතිං පුනඤ්චාභිනිඤ්ඤති හොති” ති?

“අවිජ්ජා නීවරණානං බො, ආචුසො, සත්තානං තණ්හා සංයොජනානං තත්‍ර තත්‍රා භිනන්දනා - එවං ආයතිං පුනඤ්චාභිනිඤ්ඤති හොති” ති. (මහාවෙදලලසුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

254 “කථං පනාචුසො, ආයතිං පුනඛවාහිනිඛතති න හොති”ති?

“අවිජ්ජා විරාගා ඛො, ආචුසො, විජ්ජුප්පාද කණ්ඨා නිරොධා - එවං ආයතිං පුනඛවාහිනිඛතති න හොති”ති. (මහාවෙදලලසුත්ත - මජ්ඣිම නිකාය)

255. වක්ඛු ආදී ඉන්ද්‍රියයෝ පස්දෙනා ගොචර විසින් ද, විසය විසින් ද නන් වැදැරුම් වෙති. ගොචර විෂයානුභාවය ද නන් වැදැරුම් වෙයි. මනෝද්වාරිකවැ හෝ පඤ්චද්වාරිකවැ හෝ පහළ වන ජවන මනස ම ඔවුනට පිළිසරණයි. වක්ඛු විඤ්ඤාණාදිය තමතමාට අයත් කෘත්‍ය පමණකි කරනුයේ.

256. ප්‍රඥවේ ප්‍රයෝජනය නම්, අභිජානනය, පරිජානනය, පහානය යන ක්‍රියා තුනයි.

257. මිහිරි අඹ ගෙඩියක් වළඳනු රිසියෙන්නා අඹ පැළයට වටේ තොතැන්නක් තර කොට බැඳගනියි. කළය ගෙන කලින් කල පැන් ඉස, දිය පිට නොයන සේ මීයර තර කෙරෙයි. ළඟ තිබෙන වැල් ද, වියලි දඬු ද, දිම් ගොටු ද, දූල් ද ඉවත ලයි. උදුල්ල ගෙන කලින් කල මුල්වල පස බුරුල් කරයි. මෙසේ මේ කරුණු පස නොපමාව කරන්නා හට ඒ අඹ පැලය රුකක් වී වැඩි අඹ ගෙඩි දෙයි. එසේම ශීලය රකිමින්, කලින් කල සප්පාය බණ අසමින්, සමථය දියුණු කරමින්, ධර්ම සාකච්ඡාවෙන්, සත්‍යානුපක්‍ෂණාවන් වඩමින් මේ කටයුතු කරන කල්හි මේ කරුණු පසින් අනුගෘහිත වූ සම්මා දිට්ඨිය අර්හත් ඵලය දෙයි.

258 වතුපාරිසුද්ධිසීලඤ්ඤි පුරෝනතස්ස, සප්පායධම්මස්සවනං සුණන්තස්ස, කම්මධ්‍යානෙ බලනපකබලනං ඡන්දන්තස්ස, විපක්‍ෂනාපාදිකාසු අධ්‍යාසමාපනතීසු කම්මං කරොන්තස්ස, සත්තවිධං අනුපක්‍ෂණං භාවෙනතස්ස අරහත්තමග්ගො උප්පජ්ජන්වා ඵලං දෙති. (මහාවෙදලල සුත්ත වණණනා - මජ්ඣිම නිකාය අධ්‍යායකථා)

259. අනෙතා නිරෝධයෙහි පංච ප්‍රසාදය ක්‍රියාමය ප්‍රවෘත්තිය පවත්නා සමයෙහි අරූප ධර්මයෝ ප්‍රසාදයනට බලවත් සේ ප්‍රත්‍යය වන්නාහ.

යමෙක් ඒ ප්‍රවෘත්තිය නිරුද්ධ කොට නිරොධ සමාපත්තියට සම වැදුණේ ද ඔහුගේ නිරොධය තුළ පංච ප්‍රසාදයෝ ආයුස (ජීවිතින්ද්‍රිය) නිසා පවතියි. ආයුස උසමය (කර්මජ තෙජොධාතුව) නිසා පවතියි. කර්මජ තෙජොධාතුව ජීවිතින්ද්‍රිය නැතිව නොසිටින හෙයින් ආයුච උසමය ත් උසමය ආයුචත් ප්‍රතිබද්ධ කෙරෙති. දූල්වෙන පහනක ගිනි දූල්ල නිසා ආලෝකයත් ආලෝකය නිසා දූල්ලත් පැනෙන්නාක් මෙනි.

260. කර්මජ තෙජොධාතුව ගිනි දූල්ල මෙනි. ජීවිතෙන්ද්‍රිය ආලෝකය මෙනි. පහනේ පහළ වන ගිනි දූල්ල ආලෝකය රැගෙන උපදියි.

261. මළ තැනැත්තාගේත් නිරොධ සමාපත්තියට සමවන්නහුගේත් වෙනස :-

- i. මළ තැනැත්තාගේ කායසංඛාර (අස්සාස - පස්සාස) නැත.
- ii. වච්ඡසංඛාර (චිතකික - විචාර) නැත.
- iii. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ - වේදනා) නැත.
- iv. ආයු (රූප ජීවිතින්ද්‍රිය) නැත.
- v. උසමය (කර්මජතෙජොධාතුව) නැත.
- vi. ඉන්ද්‍රියයෝ නටහ.

නිරෝධය සමවන්නහුට i, ii, iii නැත. iv අපරික්ෂිණය. v. උසමය නොසන්සිදිණි. vi ඉන්ද්‍රියයෝ විශෙෂයෙන් පහන් වූහ.

262. ක්‍රියාමය ව පවත්නා ප්‍රසාදවලට බාහිර අරමුණු හැපෙන කල්හි ඉන්ද්‍රියයෝ පීඩාවට පැමිණෙත්. සතර මං හන්දියක තැබූ කැඩපතක් සේ දූවිලිවලින් කිලිටි වන්නා සේ කිලිටි වෙත්. නිරොධ සමාපත්ති ඇතුළත පවත්නා ඒ ඉන්ද්‍රියයෝ කොපුවක දමා තැබූ කැඩපතක් සේ බබලත්.

263. සත්ත්වයෝ අනිෂ්ට අකන්ත අමනාප දේ නොවැඩෙන ලෙසටත් ඉෂ්ට කාන්ත මනාප දේ වැඩෙන ලෙසටත් ප්‍රාර්ථනා කෙරෙති. එය හරි නොයයි. වැරදීමට හේතුව සත්පුරුෂයන් නොහැඳිනීම, සත්පුරුෂ ධර්ම නොදැනීම, සේවනය කළ යුතු වූ ද නොකළ යුතු වූ ද ධර්ම නොදැනීම යන කරුණුය.

264. කොසම්බිය සූත්‍රය - 1.5.8

265. බ්‍රහ්මනිමන්තනික සූත්‍රය - 1.5.9

266. මාරතජ්ජනිය සූත්‍රය - 1.5.10 (මජ්ඣිම නිකාය - මූල පණ්ණාසකය)

267. පර්වත බැවුමක තණකොළ වැටී පල් වී ගිය ජලය ඇති තැන ගැඹුරට පෙනෙයි. ලියක් ඔබා බලන්නකුට පිටි පතුල තෙමෙන තරම් වත් නොවේ. එපරිද්දෙන් යම් තාක් රාග -ද්වේෂ - මොහාදිය පහළ නොවෙන තාක් පුද්ගලයා හැඳිනගැන්මට නොහැකිය. සෝවාන් සෙදගැමි අනාගාමී රහත් සේ පෙනෙයි. යම් කලෙක රාගාදිය පහළ වුණොත් එකල්හි රත්තයා දුෂ්ටයා මෝඩයා යයි හැගෙයි. මෙසේ හෙයින් මොවුන් පුද්ගලයන් ප්‍රමාණ කර දක්වන හෙයින් රාගාදීහු 'පමාණකර ධර්ම' යයි කියනු ලැබෙත්.

268. රාගය ඉපද පුද්ගලයා මඩනා හෙයින් කිඤ්චන යයි කියති.