පටිච්ච සමුප්පාදයේ ද්වයතාව තුළින්

දුක්ඛ සමුදය සහ දුක්ඛ නිරෝධය දැකීම (චතුරාර්ය සත්‍ය දැකීම) නොහොත්

මහානිසංස සහිත අනිච්ච සංඥාව වැඩීම නම් වූ

ද්වයතානුපස්සනාව

ද්වයතානුපස්සනාව නොහොත් අනිච්චානුපස්සනාව

ඛුද්දකනිකාය / පටිසම්භිදාමග්ගපාළි / ආනාපානස්සතිකථා / **සොළසඤාණනිද්දෙසො** / උපක්කිලෙසඤාණනිද්දෙසො / සතොකාරිඤාණනිද්දෙසො / චතුත්ථචතුක්කනිද්දෙසො

කිං අනිච්චං? පඤ්චක්ඛන්ධා අනිච්චා. කෙනට්ඨෙන අනිච්චා? උප්පාදවයට්ඨෙන අනිච්චා. **පඤ්චන්නං ඛන්ධානං උදයං පස්සන්තො කති ලක්ඛණානි පස්සති, වයං පස්සන්තො කති ලක්ඛණානි පස්සති, උදයබ්බයං පස්සන්තො කති ලක්ඛණානි පස්සති? පඤ්චන්නං ඛන්ධානං උදයං පස්සන්තො පඤ්චවීසති ලක්ඛණානි පස්සති, වයං පස්සන්තො පඤ්චවීසති ලක්ඛණානි පස්සති. පඤ්චන්නං ඛන්ධානං උදයබ්බයං පස්සන්තො ඉමානි පඤ්ඤාස ලක්ඛණානි පස්සති.**

අනිච්ච ය යන මෙහි කුමක් අනිච්ච ද? පඤ්චස්කන්ධයෝ අනිච්ච යහ. කිනම් අර්ථයකින් අනිච්ච වෙත්ද ? උප්පාද සහ වය අර්ථයෙන් අනිච්ච යහ. පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ

උදය (සමුදය / ඉපදීම) දක්නේ කෙතෙක් ලක්ෂණයන් දකියිද ? වය (නිරෝධය / නූපදීම) දක්නේ කෙතෙක් ලක්ෂණ දකියිද? උදය වය දක්නේ කෙතෙක් ලක්ෂණ දකියිද ? පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ උදය දක්නේ පස් විස්සක් ලක්ෂණ දකියි. වය දක්නේ පස් විස්සක් ලක්ෂණ දකියි. උදය වය දෙක දක්නේ මෙම පනසක් වූ ලක්ෂණ දකියි.
රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සන්තො පඤ්ච ලක්ඛණානි පස්සති, වයං පස්සන්තො පඤ්ච ලක්ඛණානි පස්සති, උදයබ්බයං පස්සන්තො දස ලක්ඛණානි පස්සති. පෙ .... රූපස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දක්නේ ලක්ෂණ පහක් දකී. නූපදීම දක්නේ ලක්ෂණ පහක් දකී. ඉපදීම හා නූපදීම දක්නේ ලක්ෂණ දසයක් දකී. පෙ .... රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සන්තො කතමානි පඤ්ච ලක්ඛණානි පස්සති? අවිජ්ජාසමුදයා රූපසමුදයොති - පච්චයසමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති. තණ්හාසමුදයා රූපසමුදයොති - පච්චයසමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති. කම්මසමුදයා රූපසමුදයොති - පච්චයසමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති. ආහාරසමුදයා රූපසමුදයොති - පච්චයසමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති. නිබ්බත්ති ලක්ඛණං පස්සන්තොපි රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති. රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සන්තො ඉමානි පඤ්ච ලක්ඛණානි පස්සති. රූප ස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දක්නේ කවරනම් ලක්ෂණ පසක් දක්නේද? අවිද්‍යාව පහළවීම හෙතුකොටගෙන රූපයාගේ පහළවීම වේයයි ප්‍රත්‍යයාගේ පහළවීම අර්ථයෙන් රූපස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දකියි. තෘෂ්ණාව පහළවීම් හේතුකොටගෙන රූපයාගේ පහළවීම වේයයි ප්‍රත්‍යයයාගේ පහළවීම් අර්ථයෙන් රූප ස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දකී. කර්මයාගේ පහළවීම් හෙතුකොටගෙන රූපයාගේ පහළවීම වේයයි ප්‍රත්‍යයයාගේ පහළවීම් අර්ථයෙන් රූප ස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දකී. ආහාරයාගේ පහළවීම හෙතුකොටගෙන රූපයාගේ පහළවීම

වේයයි ප්‍රත්‍යයයාගේ පහළවීම් අර්ථයෙන් රූප ස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දකී. හටගැනීමේ ලක්ෂණය (නිබ්බත්තිය) දක්නේ ද රූපස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දකී. රූපස්කන්ධයාගේ උදය දක්නේ මේ ලක්ෂණ පස දකී.

රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සන්තො කතමානි පඤ්ච ලක්ඛණානි පස්සති? අවිජ්ජානිරොධා රූපනිරොධොති - පච්චයනිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති. තණ්හානිරොධා රූපනිරොධොති - පච්චයනිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති. කම්මනිරොධා රූපනිරොධොති - පච්චයනිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති. ආහාර නිරොධා රූපනිරොධොති - පච්චයනිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති . විපරිණාමලක්ඛණං පස්සන්තොපි රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති. රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සන්තො ඉමානි පඤ්ච ලක්ඛණානි පස්සති. උදයබ්බයං පස්සන්තො ඉමානි දස ලක්ඛණානි පස්සති.

රූප ස්කන්ධයාගේ නූපදීම දක්නේ කිනම් ලක්ෂණ පහක් දකීද? අවිද්‍යාව නිරෝධ වීමෙන් රූපයාගේ නිරොධය වේයයි ප්‍රත්‍යය නිරෝධ අර්ථයෙන් රූපස්කන්ධයාගේ නූපදීම දකී. තෘෂ්ණාව නිරෝධ වීමෙන් රූපයාගේ නිරොධය වේයයි ප්‍රත්‍යය නිරෝධ අර්ථයෙන් රූපස්කන්ධයාගේ නූපදීම දකී. කර්මය නිරෝධ වීමෙන් රූපයාගේ නිරෝධය වේයයි ප්‍රත්‍ය නිරෝධ අර්ථයෙන් රූපස්කන්ධයාගේ නූපදීම දකී. ආහාරය නිරෝධ වීමෙන් රූපයාගේ නිරෝධය වේයයි ප්‍රත්‍ය නිරෝධ අර්ථයෙන් රූපස්කන්ධයාගේ නූපදීම දකී. විනාශය කරා පරිවර්තනය වීමේ ලක්ෂණය (විපරිණාමය) දක්නේද රූපස්කන්ධයාගේ නූපදීම දකියි. රූපස්කන්ධයාගේ වය දක්නේ මේ ලක්ෂණ පහ දකී. උදය හා වය දක්නේ මේ ලක්ෂණ දහය දකි.

වේදනා ..... පෙ ....
සංඥා ..... පෙ ....
සංඛාර .... පෙ ....
විඤ්ඤාණ .... පෙ ....

ගිරිමානන්ද සුත්තං

කතමාචානන්ද, අනිච්චසඤ්ඤා? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති - 'රූපං අනිච්චං, වෙදනා අනිච්චා , සඤ්ඤා අනිච්චා , සඞ්ඛාරා අනිච්චා, විඤ්ඤාණං අනිච්ච'න්ති. ඉති ඉමෙසු පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු අනිච්චානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අනිච්චසඤ්ඤා.

ආනන්දය, අනිච්ච සංඥාව කවරේද? ආනන්දය, මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම වනයකට ගියේ හෝ, රුකක් මුලකට ගියේ හෝ, හිස් ගේකට ගියේ හෝ රූප අනිච්ච ය, වේදනා අනිච්ච ය, සංඥා අනිච්ච ය, සංස්කාර අනිච්ච ය, විඤ්ඤාණ අනිච්ච යයි, මෙසේ ප්‍රත්‍යවෙක්‍ෂා (නුවණින් බැලීම) කරයි.

ඉති ඉමෙසු පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු අනිච්චානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද, අනිච්චසඤ්ඤා.

මෙසේ මෙය මම ය මාගේ යැයි ගනු ලැබූ පංච උපාදානස්කන්ධයෙහි උදය වය දකිමින් වාසය කරයි. ආනන්දය, මෙය අනිච්ච සංඥාව වන්නේ ය.

සංයුත්තනිකාය / ඛන්ධවග්ගපාළි / ඛන්ධසංයුත්තං / පුප්ඵවග්ගො

අනිච්චසඤ්ඤාසුත්තං

අනිච්චසඤ්ඤා භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති.

මහණෙනි, මනාව වඩන ලද, බහුල කරන ලද අනිච්ච සංඥාව කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයි. අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයි.

සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවෙ, සරදසමයෙ කස්සකො මහානඞ්ගලෙන කසන්තො සබ්බානි මූලසන්තානකානි සම්පදාලෙන්තො කසති. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ, අනිච්චසඤ්ඤා භාවිතා බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති.

මහණෙනි, යම්සේ වනාහි සරත් කාලයෙහි ගොවියෙක් මහ නඟුලෙන් සීසාන්නේ කුඹුරෙහි පැතිරී ඇති සියලුම මුල් මනාව පාදමින් කඩා විසුරුවමින් සීසාසන්නට සමත් වෙයි. මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මනාව වඩන ලද, බහුල කරන ලද අනිච්ච සංඥාව කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයි. අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයි.

සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවෙ, කූටාගාරස්ස යා කාචි ගොපානසියො සබ්බා තා කූටඞ්ගමා කූටනින්නා කූටසමොසරණා, කූටං තාසං අග්ගමක්ඛායති. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ, අනිච්චසඤ්ඤා භාවිතා බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති.

මහණෙනි, යම්සේ වනාහි මුදුන් ගෙයක යම්කිසි පරාල වෙද්ද, ඒ සියලු පරාල මුදුන කරා යෙද්ද, මුදුනට වදින බැවින් එයට නැඹුරු වෙද්ද, මුදුනට මනාව රැස්ව සිටිද්ද, කැණිමඬල ඒ මුදුන් අතුරෙන් අග්‍රයයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මනාව වඩන ලද, බහුල කරන ලද අනිච්ච සංඥාව කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයි. අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයි.

සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවෙ, යෙ කෙචි කුට්ටරාජානො, සබ්බෙතෙ රඤ්ඤො චක්කවත්තිස්ස අනුයන්තා භවන්ති, රාජා තෙසං චක්කවත්ති අග්ගමක්ඛායති. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ, අනිච්චසඤ්ඤා භාවිතා බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති.

මහණෙනි, යම්සේ වනාහි යම්කිසි කුඩා රජවරු වෙද්ද, ඒ සියල්ලෝ සක්විති රජහට අනුකූල වූවාහු වෙද්ද, ඔවුන් අතුරෙන් සක්විති රජතෙම අග්‍රයයි කියනු ලැබේ. මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මනාව වඩන ලද, බහුල කරන ලද අනිච්ච සංඥාව කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයි. අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයි.

සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවෙ, යෙ කෙචි සාරගන්ධා, ලොහිතචන්දනං තෙසං අග්ගමක්ඛායති. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ, අනිච්චසඤ්ඤා භාවිතා බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති.

මහණෙනි, යම්සේ වනාහි යම්කිසි හර සුවඳ වෙද්ද, ඔවුන් අතුරෙන් රත්සඳුන් අග්‍රයයි කියනු ලැබේ. මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මනාව වඩන ලද, බහුල කරන ලද අනිච්ච සංඥාව කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයි.

අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයි.

සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවෙ, යෙ කෙචි පුප්ඵගන්ධා, වස්සිකං තෙසං අග්ගමක්ඛායති. එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ, අනිච්චසඤ්ඤා භාවිතා බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති.

මහණෙනි, යම්සේ වනාහි යම්කිසි මල් සුවඳ වේද්ද, ඔවුන් අතුරෙන් සමන්මල් (සුවඳ) අග්‍රයයි කියනු ලැබේ. මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මනාව වඩන ලද, බහුල කරන ලද අනිච්ච සංඥාව කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයි. අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයි.

කථං භාවිතා ච භික්ඛවෙ, අනිච්චසඤ්ඤා කථං බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති ?

මහණෙනි, කෙසේ වඩනා ලද්දාවූ කෙසේ බහුල කරරන ලද්දා වූ අනිච්ච සංඥා තොමෝ, කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයිද ? රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයිද ? භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයිද ? අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයිද ? අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයිද ?

ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අත්ථඞ්ගමො. ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො, ඉති වෙදනාය අත්ථඞ්ගමො. ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො, ඉති සඤ්ඤාය අත්ථඞ්ගමො. ඉති සඞ්ඛාරා, ඉති සංඛාරස්ස සමුදයො, ඉති සඞ්ඛාරස්ස අත්ථඞ්ගමො. ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථඞ්ගමොති. එවං භාවිතා ඛො භික්ඛවෙ,

අනිච්චසඤ්ඤා එවං බහුලීකතා, සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං සමූහනති.

රූපය මෙසේය, රූපයාගේ සමුදය මෙසේය, රූපයාගේ නිරෝධය මෙසේය. වේදනාව මෙසේය, වේදනාවේ සමුදය මෙසේය, වේදනාවේ නිරෝධය මෙසේය. සංඥාව මෙසේය, සංඥාවේ සමුදය මෙසේය, සංඥාවේ නිරෝධය මෙසේය. සංස්කාරය මෙසේය, සංස්කාරයන්ගේ සමුදය මෙසේය, සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය මෙසේය. විඤ්ඤාණය මෙසේය, විඤ්ඤාණයාගේ සමුදය මෙසේය, විඤ්ඤාණයාගේ නිරෝධය මෙසේ ය. මෙසේ වඩන ලද්දා වූ, මෙසේ පුරුදු කරන ලද්දා වූ අනිච්ච සංඥා තොමෝ, කාමරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. රූපරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. භවරාගය සහමුලින් මර්දනය කරයි. අවිද්‍යාව සහමුලින් මර්දනය කරයි. අස්මිමානය සහමුලින් උදුරා දමයි.

අනිච්ච සංඥාව වැඩීමේ මහානිසංස

අඞ්ගුත්තරනිකාය / නවකනිපාතපාළි / සීහනාදවග්ගො

වෙලාමසුත්තං

යො චෙකං දිට්ඨිසම්පන්නං භොජෙය්‍ය... යො ච සතං දිට්ඨිසම්පන්නානං භොජෙය්‍ය, යො චෙකං සකදාගාමිං භොජෙය්‍ය... යො ච සතං සකදාගාමීනං භොජෙය්‍ය, යො චෙකං අනාගාමිං භොජෙය්‍ය... යො ච සතං අනාගාමීනං භොජෙය්‍ය, යො චෙකං අරහන්තං භොජෙය්‍ය... යො ච සතං අරහන්තානං භොජෙය්‍ය, යො චෙකං පච්චෙකබුද්ධං භොජෙය්‍ය... යො ච සතං පච්චෙකබුද්ධානං භොජෙය්‍ය, යො ච තථාගතං අරහන්තං

සම්මාසම්බුද්ධං භොජෙය්‍ය... යො ච බුද්ධප්පමුඛං භික්ඛුසඞ්ඝං භොජෙය්‍ය, යො ච චාතුද්දිසං සඞ්ඝං උද්දිස්ස විහාරං කාරාපෙය්‍ය... යො ච පසන්නචිත්තො බුද්ධඤ්ච ධම්මඤ්ච සඞ්ඝඤ්ච සරණං ගච්ඡෙය්‍ය, යො ච පසන්නචිත්තො සික්ඛාපදානි සමාදියෙය්‍ය - පාණාතිපාතා වෙරමණිං... සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා වෙරමණිං, යො ච අන්තමසො ගන්ධොහනමත්තම්පි මෙත්තචිත්තං භාවෙය්‍ය, යො ච අච්ඡරාසඞ්ඝාතමත්තම්පි අනිච්චසඤ්ඤං භාවෙය්‍ය, ඉදං තතො මහප්ඵලතර'න්ති.

යමෙක් එක් සෝවාන් ශ්‍රාවකයෙකු වළඳවන්නේද, යමෙක් සිය ගණන් සෝවාන් ශ්‍රාවකයින් වළඳවන්නේද, යමෙක් එක් සකෘදාගාමී ශ්‍රාවකයෙකු වළඳවන්නේද, යමෙක් සකෘදාගාමී ශ්‍රාවකයින් සිය ගණන් වළඳවන්නේද, යමෙක් එක් අනාගාමී ශ්‍රාවකයෙකු වළඳවන්නේද, යමෙක් අනාගාමී ශ්‍රාවකයින් සිය ගණනක් වළඳවන්නේද, යමෙක් එක් රහතන් වහන්සේ නමක වළඳවන්නේද, යමෙක් සිය ගණන් රහතන් වහන්සේලා වළඳවන්නේද, යමෙක් එක් පසේ බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක වළඳවන්නේද, යමෙක් සිය ගණන් පසේ බුදු රජාණන් වහන්සේලා වළඳවන්නේද, යමෙක් තථාගත වූ, අර්හත්වූ සම්බුදුන් වහන්සේලා වළඳවන්නේද, යමෙක් බුදු පාමොක් බික් සඟන වළඳවන්නේද, යමෙක් සිවු දිගින් වඩින ආර්ය මහා සංඝයා වහන්සේ උදෙසා විහාරයක් කරවන්නේද, යමෙක් පහන් සිත් ඇතිව බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ තිසරණය සරණකොට යන්නේද, යමෙක් පහන් සිත් ඇතිව ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම, නුදුන් දෙය ගැනීමෙන් වැළකීම, කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම, බොරු කීමෙන් වැළකීම, පමාවට හා මදයට කරුණු වන රහමෙර මත් ද්‍රව්‍ය පානයෙන් වැළකීම යන මේ ශික්ෂා පද සමාදන් වන්නේද, යමෙක් යටත් පිරිසෙයින් සුවඳ පැන් ඉසීම් පමණකුදු මෙත් සිත වඩන්නේද, ඒ සියල්ලම වඩා, යමෙක් අසුරක් ගසන පමණ කාලයකුදු (අසුරු සැණක්) අනිච්ච සංඥාව වඩන්නේද, මෙයම අතිශයින් මහත්ඵල මහානිසංස වන්නේ ය.

ඛුද්දකනිකාය / සුත්තනිපාතපාළි / මහාවග්ගො

ද්වයතානුපස්සනාසුත්තං

එවං මෙ සුතං, එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති පුබ්බාරාමෙ මිගාරමාතුපාසාදෙ. තෙන ඛො පන සමයෙන භගවා තදහුපොසථෙ පන්නරසෙ පුණ්ණාය පුණ්ණමාය රත්තියා භික්ඛු සංඝපරිවුතො අබ්භොකාසෙ නිසින්නො හොති. අථ ඛො භගවා තුණ්හීභූතං තුණ්හීභූතං භික්ඛුසඞ්ඝං අනුවිලොකෙත්වා භික්ඛූ ආමන්තෙසි.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් සමයෙක්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත්නුවර පූර්වාරාම නම් මිගාරමාතුපාසාදයෙහි වැඩවසන සේක. එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳපිරුණු පුණුරැසි පොහෝලත් එදවස රාත්‍රියෙහි භික්සඟුන් විසින් පිරිවරණ ලද්දාහු එළිමහනෙහි වැඩහුන්සේක. එසඳ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අතිශයින් තුෂ්ණිම්භූත වූ භික්ෂු සංඝයා අනුවිලොකන කොට මහණුන් ඇමැතූහ.

යෙ තෙ, භික්ඛවෙ, කුසලා ධම්මා අරියා නියාානිකා සම්බොධගාමිනො, තෙසං වො, භික්ඛවෙ කුසලානං ධම්මානං අරියානං නියාානිකානං සම්බොධගාමීනං කා උපනිසා සවනායා’ති ඉති චෙ, භික්ඛවෙ, පුච්ඡිතාරො අස්සු, තෙ එවමස්සු වචනීයා – ‘යාවදෙව ද්වයතානං ධම්මානං යථාභූතං ඤාණායා’ති.

මහණෙනි, ආර්ය වූ නිවන කරා යොමු වුණා වූ සම්බොධිය එළවන සුලු යම් ධර්ම කෙනෙක් වෙත් ද, ආර්ය වූ නිවන කරා යොමු වුණා වූ සම්බෝධියට පමුණුවන සුලු ඒ ධර්මය අසන තොපට කවර ප්‍රයෝජනයෙක් ඇද්දැ’යි, මහණෙනි, එසේ ප්‍රශ්නය විචාරයි නම්, ඔහු මෙසේ පිළිතුරු දිය යුතු වන්නේ ය. එය හුදෙක් (සමුදය සහ නිරෝධය වශයෙන්) ද්විවිධ කොට දක්වන ලද ධර්මයන් දැකීම පිළිබඳ යථාභූත ඤාණය පිණිසම ය.

කිඤ්ච ද්වයතං වදෙථ ?

කවරක් නම් ද්වයතය යි කියවු ද යත්,

ඉදං දුක්ඛං, අයං දුක්ඛසමුදයොති අයමෙකානුපස්සනා. අයං දුක්ඛනිරොධො, අයං දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදාති, අයං දුතියානුපස්සනා.

එවං සම්මා ද්වයතානුපස්සිනො ඛො, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො අප්පමත්තස්ස ආතාපිනො පහිතත්ථස්ස විහරතො ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛං – දිට්ඨේව ධම්මෙ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා'ති. ඉදමවොච භගවා. ඉදං වත්වාන සුගතො අථාපරං එතදවොච සත්ථා,

මේ දුක්ඛයෑ (පංචුපාදානස්කන්ධය), මේ දුක්ඛ සමුදයෑ (තණ්හාව), යන මෙ එක් අනුපස්සනායෙකෑ. මේ දුක්ඛ නිරෝධයෑ (තණ්හාක්ඛය), මේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනීපටිපදා යෑ (අරි අටඟි මග) යන මේ දෙවන අනුපස්සනා යි.

මහණෙනි, මෙසේ මනා කොට ද්වයාතානුපස්සනාවෙන් යුක්ත වූ අප්‍රමාදී වූ කෙළෙස් තවන වීර්යය ඇති කාය ජීවිත දෙක්හි නිරපේක්ෂකව වාසකරණ භික්ෂුහු විසින් ඉහාත්මයෙහි ම අරිහත් ඵලය හෝ අනාගාමි ඵලය හෝ යන ද්විධඵලයන්ගෙන් එක් ඵලයෙක් කැමැතිවිය යුතු ය යි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය වදාළසේක. සුගත වූ ශාස්තෘන් වහන්සේ මෙය වදාරා යළිත් අන්‍ය වූ මෙම ගාථා ද වදාළසේක.

ඉදං දුක්ඛං, අයං දුක්ඛ සමුදයොති, අයමෙකානුපස්සනා	අයං දුක්ඛ නිරොධො, අයං දුක්ඛ නිරොධගාමිණී පටිපදාති, අයං දුතියානුපස්සනා

යෙ දුක්ඛං නප්පජානන්ති අථො දුක්ඛස්ස සම්භවං
යත්ථ ච සබ්බසො දුක්ඛං අසෙසං උපරුජ්ඣති
තඤ්ච මග්ගං න ජානන්ති දුක්ඛූපසමගාමිනං
චෙතොවිමුත්ති හීනා තෙ, අථො පඤ්ඤාවිමුත්තියා
අභබ්බා තෙ අන්තකිරියාය, තෙ වෙ ජාතිජරූපගා

යම් කෙනෙක් දුක නොදනියිද, ඉක්බිති දුක හටගැනීමට හේතුව නොදනියිද, යම් තැනෙක්හි සර්වප්‍රකාරයෙන් දුක ඉතිරි නොවී සංසිඳීම නොදනියිද, දුක සංසිඳින මාර්ගය නොදනියිද, අරිහත් ඵල සමාධියෙන් හා අරිහත් ඵල ප්‍රඥාවෙන් හීන වූ ඔව්හු, සංසාර දුක කෙළවර කිරීමට නුසුදුසු ය.
උපත සහිතව ජරා මරණ දෙකට පැමිණෙන්නාහු ය.

යෙ ච දුක්ඛං පජානන්ති, අථො දුක්ඛස්ස සම්භවං
යත්ථ ච සබ්බසො දුක්ඛං, අසෙසං උපරුජ්ඣති
තඤ්ච මග්ගං පජානන්ති, දුක්ඛූපසමගාමිනං

චෙතොවිමුත්තිසම්පන්නා, අථො පඤ්ඤාවිමුත්තියා භබ්බා තෙ අන්තකිරියාය, න තෙ ජාතිජරූපගා'ති යම් කෙනෙක් දුක දනියිද, ඉක්බිති දුක හටගැනීමට හේතුව දනියිද, යම් තැනෙක්හි සර්වප්‍රකාරයෙන් දුක ඉතිරි නොවී සංසිඳීම දනියිද, දුක සංසිඳින මාර්ගය දනියිද, අරිහත් ඵල සමාධියෙන් යුත් අරිහත් ඵල ප්‍රඥාවෙන් යුත් ඔව්හු, සංසාර දුක කෙළවර කිරීමට සුදුසු ය. උපත අවසන් කොට ජරා මරණ දෙකෙන් මිදෙන්නාහු ය.	
සියා අඤ්ඤෙන'පි පරියායෙන සම්මා ද්වයතානුපස්සනාති ඉති චෙ භික්ඛවෙ, පුච්ඡිතාරො අස්සු, සියාතිසසු වචනියා, කථඤ්ච සියා ... ඉදින් මහණෙනි, අන්‍ය පරියායකිනුදු නිවන පිණිස ද්වයතානුපස්සනාවක් වන්නේ දැයි මෙසෙයින් විමසා නම්, 'වන්නේ' යැයි කියයුතු. කෙසේ වේද යත්....,	
යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති. සබ්බං උපධිපච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම් කිසි දුකක් හට ගන්නේ නම්, ඒ හැම කෙළෙස් හේතුප්‍රත්‍ය කොටගෙනය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	උපධිනං ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්‍ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති අයං දුතියානුපස්සනා. ඒ කෙළෙසුන් ඉතිරි නොකොට නිරෝධ වීමෙන් දුකෙහි හට ගැනීමක් නැත යන මෙය, දෙවැනි අනුපස්සනාවයි.

උපධිනිධානා පභවන්ති දුක්ඛා යෙකෙචි ලොකස්මිං අනෙකරූපා

යො වෙ අවිද්වා උපධිං කරොති පුනප්පුනං දුක්ඛමුපෙති මන්දො

තස්මා පජානං උපධිං න කයිරා දුක්ඛස්ස ජාතිප්පභවානුපස්සී’ති

ලොව අනේකවිධ ස්වරූප වූ යම් දුක්ඛයෝ වෙත් නම්, ඒ සියල්ල කෙළෙස් මූලයෙන්ම උපදනාහ. අඥාන වූ තෙමේ අවිද්‍යාව හේතුවෙන් කෙළෙස් සංඛ්‍යාත කර්ම රැස් කොට, නැවත නැවත සසර දුකෙහිම ගිලෙන්නාහු ය. දුක්ඛස්කන්ධයේ හට ගැනීමට කෙළෙස් සංඛ්‍යාත කර්ම හේතුවන බව දන්නා ඥානවන්ත තෙමේ, අවිද්‍යා දුරු කොට ජාති, ජරා, මරණ දුකින් සදහටම මිදෙන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති. සබ්බං අවිජ්ජාපච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල අවිද්‍යාව හේතු කොටගෙන ය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	අවිජ්ජාය ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනාති. අවිද්‍යාව ඉතිරි නොවී නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයේ පහළවීමක් නැත මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

ජාතිමරණ සංසාරං යෙ වජන්ති පුනප්පුනං

ඉත්ථභාවඤ්ඤථාභාවං අවිජ්ජායෙව සා ගති

ජරා මරණ සහිත සංසාරයේ භවයෙන් භවයට ගමන් කරමින්, ඒ ඒ භවයෙන් අන්‍ය භවයකට පත් වීම,

අවිද්‍යාව නිසාම සිදුවන්නකි.

අවිජ්ජා හායං මහාමොහො යෙනිදං සංසිතං චිරං
විජ්ජාගතා ච යෙ සත්තා න තෙ ගච්ඡන්ති පුනබ්භව’න්ති

යමකින් මේ සත්වයා බොහෝ කලක් සසර ඇවිද්දවන ලද්දේද, එකී අවිද්‍යාව වනාහි මහා මූළාවකි. යම් සත්ව කෙනෙක් විද්‍යාවට (නිවන් මගට) ඇතුළුවූවාහුද ඔව්හු නැවත උත්පත්තියකට නොපැමිණෙන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති. සබ්බං සංඛාර පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යමකිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල සංස්කාර හේතුප්‍රත්‍ය කොට ගෙන යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	සංඛාරානං ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා. සංස්කාර ඉතිරි නොවී නිරෝධ වූ කල්හී දුක්ඛස්කන්ධයේ හට ගැනීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං සඞ්ඛාරපච්චයා
සංඛාරානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො

යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල සංස්කාර හේතු ප්‍රත්‍ය කොට ගෙන ය. සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධයක් ඇද්ද, එවිට දුක්ඛස්කන්ධයෙහි පහළවීමක් නැත.

එතමාදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං සංඛාරපච්චයා
සබ්බසංඛාර සමථා, සඤ්ඤානං උපරොධනා
එවං දුක්ඛක්ඛයො හොති, එතං ඤත්වා යථාතථං

"සංස්කාරයෝ දුක්ඛස්කන්ධය පිණිසම පවත්නේය" යන මේ දොෂය දැන, සියලු සංස්කාර සන්සිඳීමෙන් විපරිත විඤ්ඤාණ සංඥා නිරෝධ කිරීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධය සහමුලින්ම ක්ෂය වේ.
එය යථාර්ථය අවබෝධ කිරීම නම් වේ.

සම්මද්දසා වෙදගුනො, සම්මදඤ්ඤාය පණ්ඩිතා
අභිභුයා මාරසංයොගං, න ගච්ඡන්ති පුනබ්භව'න්ති

දත යුතු තථාගත ලොව්තුරු සද්ධර්මය මනාකොට දැකීමෙන් අවබෝධයට පත්වන ප්‍රඥාවන්තයෝ, මාර බන්ධන අභිභවමින්, සසර ඉක්මවති. නැවත භවයක් කරා නොපැමිණෙති.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං විඤ්ඤාණ පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල විඤ්ඤාණයෝ හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙන ය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	විඤ්ඤාණස්ස ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති අයං දුතියානුපස්සනා. විඤ්ඤාණ ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති, සබ්බං විඤ්ඤාණපච්චයා
විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො

යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල විඤ්ඤාණ හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙන ය. විඤ්ඤාණ ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයේ පහළවීමක් නැත්තේ ය.

එතමාදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං විඤ්ඤාණපච්චයා
විඤ්ඤාණූපසමා භික්ඛු, නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතො’ති

“විඤ්ඤාණයෝ දුක්ඛස්කන්ධය පිණිසම පවත්නේය” යන මේ දෝෂය ප්‍රඥාවෙන් දැක, සියලු විඤ්ඤාණ සංසිඳවන්නා වූ මහණ තෙම, තණ්හාව ක්ෂය වීමෙන් පිරිනිවෙන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං ඵස්ස පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල ස්පර්ශයෝ හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙනය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	ඵස්සස්ස ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා. ස්පර්ශ ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

තෙසං ඵස්සපරෙතානං, භවසොතානුසාරිනං
කුම්මග්ගපටිපන්නානං, ආරා සංයොජනක්ඛයො

ස්පර්ශයට වසඟව කාම, භව ආදි තණ්හා සැඩ පහරට හසුව අකුසල මාර්ගයට පිළිපන් අඥානයාට කෙළෙසුන් ක්ෂය කිරීම දුර වේ.

යෙ ච ඵස්සං පරිඤ්ඤාය, අඤ්ඤායුපසමෙ රතා
තෙ වෙ ඵස්සාභිසමයා, නිච්ඡාතා පරිනිබ්බුතා’ති

යමෙක් ස්පර්ශය පිරිසිඳ දැන, කෙළෙස් සංසිඳුවීමෙහි ඇලේද, ඒ තෙමේ ස්පර්ශය පූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කොට, තණ්හා ක්ෂය වීමෙන් පිරිනිවෙන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං වෙදනා පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල වේදනාවෝ හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙනය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	වෙදනානං ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා. වේදනා ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

සුඛං වා යදි වා දුක්ඛං, අදුක්ඛමසුඛං සහ
අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච, යං කිඤ්චි අත්ථි වෙදිතං
එතං දුක්ඛන්ති ඤත්වාන, මොසධම්මං පලොකිතං
ඵුස්ස ඵුස්ස වයං පස්සං, එවං තත්ථ විජානති
වෙදනානං ඛයා භික්ඛු, නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතො’ති

මනස හා ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන ආයතන හේතුවෙන්, ඇතුළත හෝ බාහිර සැප හෝ දුක හෝ උපේක්ෂා හෝ යනුවෙන් කිසියම් වේදනාවක් පවත්නේද, එය දුක යැයි දැන, විනාශය සලසමින් විනාශ වන සුළු එකී වේදනාවන්ගේ නිරෝධය (වය ලක්ෂණය) ප්‍රඥාවෙන් දකිමින් සියලු වේදනා ක්ෂය කරන මහණ තෙම, තණ්හාව රහිතව පිරිනිවෙන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං තණ්හා පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල තණ්හාව හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙන ය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	තණ්හාය ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා. තණ්හාව ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

තණ්හාදුතියො පුරිසො දීඝමද්ධාන සංසරං
ඉත්ථභාවඤ්ඤථාභාවං, සංසාරං නාතිවත්තති

එතමාදීනං ඤත්වා තණ්හා දුක්ඛස්ස සම්භවං
වීතතණ්හො අනාදානො සතො භික්ඛු පරිබ්බජෙති

මේ දීර්ඝතර සසර තුළ තණ්හාව දෙවැනිකොට ඇති පුරුෂ තෙම, මේ භවයෙන්අන්‍ය භවයකට යන්නේ බියකරු සසර නොඉක්මවයි. “තණ්හාව දුක හටගැනීම පිණිසම පවත්නේ ය” යන මේ දෝෂය ප්‍රඥාවෙන් දැක, තණ්හාව පහ කරන, කිසිවක් ඇල්මෙන් නොගන්නා මහණ තෙම, දුක්ඛස්කන්ධයෙන් නික්ම යන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං උපාදාන පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල උපාදානයෝ හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙනය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	උපාදානානං ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා. උපාදාන ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

උපාදානපච්චයා භවො භූතො දුක්ඛං නිගච්ඡති
ජාතස්ස මරණං හොති එසො දුක්ඛස්ස සම්භවො

උපාදාන හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙන භවය සකස් වේ. දුකින් අතමිදීමක් නොවේ. උපත ඇති කල්හී මරණය වේ. ඒ අයුරින් දුක්ඛස්කන්ධය පහළ වේ.

තස්මා උපාදානක්ඛයා සම්මදඤ්ඤාය පණ්ඩිතා
ජාතික්ඛයං අභිඤ්ඤාය න ගච්ඡන්ති පුනබ්භව’න්ති

පණ්ඩිත තෙම උපාදාන ක්ෂය කිරීම මනාකොට ප්‍රඥාවෙන් දැන, උසස් ඥාණයෙන් උපත අවසන් කිරීමේ නිවන් පටිපදාව පූර්ණය කොට, නැවත භවයක් කරා නොපැමිණෙන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං ආරම්භ පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල ආස්වාදය පිණිස වන වෑයම හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙනය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	ආරම්භානං ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා. ආස්වාදය පිණිස වන වෑයම ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං ආරම්භපච්චයා
ආරම්භානං නිරොධෙන නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො

යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල ආස්වාදය පිණිස වෑයම් කිරීම හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙන ය. ආස්වාදය පිණිස වෑයම් නොකිරීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නොමැත.

එතමාදීනවං ඤත්වා, දුක්ඛං ආරම්භපච්චයා
සබ්බාරම්භං පටිනිස්සජ්ජ, අනාරම්භෙ විමුත්තිනො

“ආස්වාදය පිණිස වන වෑයම දුක පිණිස පවත්නේය” යන මේ දෝෂය ප්‍රඥාවෙන් දැක, සියලු ආස්වාදයන් පිළිබ ඳ උත්සහයන් සහමුලින්ම දුරු කොට, ආස්වාදය පිණිස වෑයම් නොකරන්නා වූ හෙතෙම, සියල්ලෙන් නිදහස් වන්නාහ.

උච්ඡින්න භවතණ්හස්ස සන්තචිත්තස්ස භික්ඛුනො
වික්ඛීණො ජාතිසංසාරො නත්ථි තස්ස පුනබ්භවො’ති

සහමුලින් සිඳින ලද භව තණ්හා ඇති, සංසි ඳුණු සිත් ඇති ඒ මහණ තෙම, සංසාර උපත හැර දැමීමෙන්, නැවත භවයක් කරා නොපැමිණෙන්නාහු ය.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං ආහාර පච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල සතර ආහාරයෝ හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙනය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	ආහාරානං ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති, අයං දුතියානුපස්සනා. සතර ආහාරය ඉතිරි නොවී සහමුලින් නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං ආහාරපච්චයා
ආහාරානං නිරොධෙන නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො

යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල සතර ආහාරයෝ (කබලිංකාර / ස්පර්ශ / මනෝ සංචේතනා /

විඤ්ඤාණ) හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙනය. සතර ආහාර නිරෝධ වූ කල්හී දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නොමැත.

එතමාදීනවං ඤත්වා දුක්ඛං ආහාරපච්චයා
සබ්බාහාරං පරිඤ්ඤාය සබ්බාහාරමනිස්සිතො

“සතර ආහාරයෝ දුක පිණිස පවත්නේය” යන මේ දෝෂය ප්‍රඥාවෙන් දැක, සියලු ආහාර නුවණින් පිරිසිඳ දැන, සියලු ආහාරයන්ගෙන් වෙන් වන්නේ ය.

ආරොගයං සම්මදඤ්ඤාය ආසවානං පරික්ඛයා
සඞ්ඛාය සෙවී ධම්මට්ඨො සඞ්ඛයං නොපෙති වෙදගූ’ති

නෙක්කම්මය නම් වූ නිරෝගීභාවය මනා සේ දැන, සියලු ආශ්‍රව සහමුලින් ක්ෂය කොට, දත යුත්ත දැන ධර්මයේ පිහිටි ප්‍රඥාවන්ත තෙමේ, ලෝක සත්වයා යන සංඛ්‍යාවට නොගැනේ.

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං ඉඤ්ජිතපච්චයාති, අයමෙකානුපස්සනා. යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල තණ්හා, දිට්ඨි, මාන ආදි චිත්ත කම්පාවෝ හේතු ප්‍රත්‍ය කොටගෙනය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	ඉඤ්ජිතානං ත්වෙව අසෙසවිරාගනිරොධා නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවොති අයං දුතියානුපස්සනා. තණ්හා, දිට්ඨි, මාන නම් වූ චිත්ත කම්පාවන් ඉතිරි නොවී සහමුලින්ම නිරෝධ වීමෙන් දුක්ඛස්කන්ධයාගේ පහළවීමක් නැත යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

<table>
<tr><td colspan="2">

යං කිඤ්චි දුක්ඛං සම්භොති සබ්බං ඉඤ්ජිතපච්චයා
ඉඤ්ජිතානං නිරොධෙන නත්ථි දුක්ඛස්ස සම්භවො

යම්කිසි දුක්ඛයක් හට ගනීද, ඒ සියල්ල තණ්හා, දිට්ඨි, මාන ආදි චිත්ත කම්පාවෝ හේතු ප්‍රත්‍ය කොට ගෙන ය. එකී චිත්ත කම්පාවන්ගේ නිරෝධයක් ඇද්ද, එවිට දුක්ඛස්කන්ධයෙහි පහළවීමක් නොමැත.

එතමාදීනවං ඤත්වා දුක්ඛං ඉඤ්ජිතපච්චයා
තස්මා හි එජං වොස්සජ්ජ සංඛාරෙ උපරුන්ධිය
අනෙජො අනුපාදානො සතො භික්ඛු පරිබ්බජෙති

“තණ්හා, දිට්ඨි, මාන ආදි චිත්ත කම්පාවෝ දුක පිණිසම පවත්නේය” යන මේ දෝෂය දැන, එබැවින් තණ්හාව හැරපියා, කර්ම සංඛ්‍යාත සංඛාර දුරු කොට, තණ්හා උපාදාන රහිත සිතින්, සිහි ඇති මහණ තෙම, සසර දුකින් නික්ම යන්නාහු ය.

</td></tr>
<tr><td>

නිස්සිතස්ස චලිතං හොතීති අයමෙකානුපස්සනා.

කාමය ඇසුරු කරන්නාට චිත්තයේ සැලීම වේ යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.

</td><td>

අනිස්සිතො න චලතීති අයං දුතියානුපස්සනා.

කාමය ඇසුරු නොකරන්නාට චිත්තයේ සැලීම නොවේ යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

</td></tr>
</table>

අනිස්සිතො න චලති නිස්සිතො ච උපාදියං
ඉත්ථභාවඤ්ඤථාභාවං සංසාරං නාතිවත්තති

කාමය ඇසුරු නොකරන්නාට සැලීම නොවේ. කාමය ඇසුරු කරන්නාට තදින් අල්ලා ගැනීම වේ.
තණ්හාවෙන් තර වූ හෙතෙම, මේ අත් භවයෙන් අන්‍ය අත් භවයකට යන්නේ, සංසාරය නොඉක්මවයි.

එතමාදීනවං ඤත්වා නිස්සයෙසු මහබ්භයං
අනිස්සිතො අනුපාදානො සතො භික්ඛු පරිබ්බජෙති

"කාමය ඇසුරු කිරීම මහා භය පිණිස පවත්නේය" යන මේ දෝෂය දැන, කාමයන්ගෙන් වෙන්ව, තණ්හා උපාදාන නිරෝධ කරන සිහි ඇති මහණ තෙම, සසර දුකින් අත මිදී යන්නාහු ය.

රූපෙහි භික්ඛවෙ ආරුප්පා සන්තතරාති අයමෙකානුපස්සනා. මහණෙනි, රූප භවයන්ට (රූපාවචර ධ්‍යාන) වඩා අරූප භව (අරූපාවචර සමාපත්ති) ශාන්ත ප්‍රණීත වේ යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	ආරුප්පෙහි නිරොධො සන්තතරොති අයං දුතියානුපස්සනා. අරූප භවයන්ට (අරූපාවචර සමාපත්ති) වඩා නිර්වාණය (නිරෝධ සමාපත්තිය) අතිශයින් ශාන්ත ප්‍රණීත වේ යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

යෙ ච රූපූපගා සත්තා යෙ ච අරූපට්ඨායිනො නිරොධං අප්පජානන්තා ආගන්තාරො පුනබ්භවං යම් ඒ රූපාවචර සත්වයෝත් (රූපභවික බ්‍රහ්මයෝ), යම් ඒ අරූපාවචර සත්වයෝත් (අරූපභවික බ්‍රහ්මයෝ) වෙත් නම්, නිවන අවබෝධ නොකළා වූ ඔව්හු නැවත දුක නම් වූ භවය කරා පැමිණෙති. යෙ ච රූපෙ පරිඤ්ඤාය අරූපෙසු අසණ්ඨිතා නිරොධෙ යෙ විමුච්චන්ති තෙ ජනා මච්චුහායිනො’ති යමෙක් රූපයද පිරිසිඳ දැන, අරූපයෙහිද නොපිහිටියේද, නිවනින් විමුක්තිය ලද එම ඥානවන්ත සත්පුරුෂයෝ, මාරයාගෙන් සදහටම මිදී අමරණීය වන්නාහු ය.

යං භික්ඛවෙ සදෙවකස්ස ලොකස්ස සමාරකස්ස සබ්‍රහ්මකස්ස සස්සමණබ්‍රාහ්මණියා පජාය සදෙව මනුස්සාය ඉදං සච්චන්ති උපනිජ්ඣායිතං තදමරියානං එතං මුසාති යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය සුදිට්ඨං අයමෙකානුපස්සනා. මහණෙනි, ලෝකයේ දෙවියන් සහිත මරුන් සහිත බඹුන් සහිත ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් සහිත දෙව් මිනිස් ප්‍රජාව විසින් “මේ සත්‍යය”යි දක්නා ලද යමක් ඇත්නම්, ඒ සියලු නාමරූප සංඛ්‍යාත සංඛත ධර්මයෝ	යං භික්ඛවෙ සදෙවකස්ස ලොකස්ස සමාරකස්ස සබ්‍රහ්මකස්ස සස්සමණබ්‍රාහ්මණියා පජාය සදෙව මනුස්සාය ඉදං මුසාති උපනිජ්ඣායිතං තදමරියානං එතං සච්චන්ති යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය සුදිට්ඨං, අයං දුතියානුපස්සනා. මහණෙනි, ලෝකයේ දෙවියන් සහිත මරුන් සහිත බඹුන් සහිත ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් සහිත දෙව් මිනිස් ප්‍රජාව විසින් “මේ අසත්‍යය” දක්නා ලද යමක් ඇත්නම්, ඒ අජරාමර නිවන “සත්‍යය” යැයි බුද්ධාදී

“අසත්‍යය” යැයි බුද්ධාදී ආර්ය උත්තමයන් විසින් යථාර්ථය දකිනා සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් දක්නා ලද ය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	ආර්ය උත්තමයන් විසින් යථාර්ථය දකිනා සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් දක්නා ලද ය යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

අනත්තනි අත්තමානිං පස්ස ලොකං සදෙවකං
නිවිට්ඨං නාමරූපස්මිං ඉදං සච්චන්ති මඤ්ඤති

මම යනුවෙන් ගත නොහැක්කෙහි (ආත්මීය සාරයෙන් ශූන්‍ය වූ පටිච්ච සමුප්පන්න ධර්මයන්හී) මම යන හැඟීම් ඇති දෙවියන් සහිත ලෝකයා දෙස බලව. නාම රූප දෙකෙහි මමෙක් ඇතුළත් බව දකිමින් එය සත්‍යයක් යැයිද මුළාවෙන් හඟියි.

යෙන යෙන හි මඤ්ඤන්ති තතො තං හොති අඤ්ඤථා
තඤ්හි තස්ස මුසා හොති මොසධම්මඤ්හි ඉත්තරං

යම් යම් අයුරින් මුළාවෙන් හඟිත්ද, එය ඊට අන් පරිද්දකින් වේ. එය හුදෙක් අසත්‍යයක්ම වන්නා වූ ලාමක මුළාකාරක ධර්මයකි.

අමොසධම්මං නිබ්බානං තදරියා සච්චතො විදූ
තෙ වෙ සච්චාභිසමයා, නිච්ඡාතා පරිනිබ්බුතා’ති

සියලු මුළාවන්ගෙන් අත මුදවන ධර්මය වන නිර්වාණය, බුද්ධාදි ආර්ය උත්තමයෝ සත්‍යය වශයෙන් ප්‍රඥාවෙන් දකිති. ඔව්හු සත්‍යාවබෝධයෙන් යුක්තව, තණ්හා ක්ෂය වීමෙන් පිරිනිවෙන්නාහු ය.	
යං භික්ඛවෙ සදෙවකස්ස ලොකස්ස සමාරකස්ස සබ්‍රහමකස්ස සස්සමණබ්‍රාහ්මණියා පජාය සදෙව මනුස්සාය ඉදං සුඛන්ති උපනිජ්ඣායිතං තදමරියානං එතං දුක්ඛන්ති යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය සුදිට්ඨං අයමෙකානුපස්සනා. මහණෙනි, ලෝකයේ දෙවියන් සහිත මරුන් සහිත බඹුන් සහිත ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් සහිත දෙව් මිනිස් ප්‍රජාව විසින් සැප යයි සම්මත කොටගනු ලැබූ, යම් මේ සවැදැරුම් වූ ඉෂ්ට කාන්ත මනාප ප්‍රිය ආස්වාදය හා ආස්වාදජනක අරමුණු නොහොත් කාමය, බුද්ධාදි ආර්ය උත්තමයන් විසින් දුක යැයි තත්වූ පරිද්දෙන් සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් දක්නා ලද ය යන මෙය, එක් අනුපස්සනාවකි.	යං භික්ඛවෙ සදෙවකස්ස ලොකස්ස සමාරකස්ස සබ්‍රහමකස්ස සස්සමණබ්‍රාහ්මණියා පජාය සදෙව මනුස්සාය ඉදං දුක්ඛන්ති උපනිජ්ඣායිතං තදමරියානං එතං සුඛන්ති යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය සුදිට්ඨං, අයං දුතියානුපස්සනා. මහණෙනි, ලෝකයේ දෙවියන් සහිත මරුන් සහිත බඹුන් සහිත ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් සහිත දෙව් මිනිස් ප්‍රජාව විසින් දුක යැයි සම්මත කොටගනු ලැබූ, යම් මේ සවැදැරුම් වූ ඉෂ්ට කාන්ත මනාප ප්‍රිය ආස්වාදය හා ආස්වාදජනක අරමුණු ආදියෙන් වෙන්වීම නොහොත් නෙක්කම්මය, බුද්ධාදි ආර්ය උත්තමයන් විසින් සැප යැයි තත්වූ පරිද්දෙන් සම්‍යක් ප්‍රඥාවෙන් දක්නා ලද ය යන මෙය, දෙවන අනුපස්සනාවයි.

රූපා සද්දා රසා ගන්ධා ඵස්සා ධම්මා ච කෙවලා
ඉට්ඨා කන්තා මනාපා ච යාවත්ථීති වුච්චති

ඉෂ්ට වූ කාන්ත වූ මන වඩන්නා වූ රූප, ශබ්ද, රස, ගන්ධ, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණු සයක් ඇත්තේ ය.

සදෙවකස්ස ලොකස්ස එතෙ වො සුඛසම්මතා
යත්ථ චෙ තෙ නිරුජ්ඣන්ති තං තෙසං දුක්ඛසම්මතා

මෙකී කාම අරමුණු දෙවියන් සහිත ලෝකයා විසින් සැපයයි සම්මත ය. යම් තැනෙක්හි මොව්හු නූපදිත්ද, නොදක්නා ලබත්ද, නොලබත්ද, ලෝකයා විසින් එය දුකයැයි සම්මත ය.

සුඛන්ති දිට්ඨමරියෙහි සක්කායස්සුපරොධනං
පච්චනීකමිදං හොති සබ්බ ලොකෙන පස්සතං

සක්කාය නොහොත් පංචඋපාදානස්කන්ධයාගේ නිරෝධය සැපය යැයි බුද්ධාදි ආර්යයන් විසින් දක්නා ලදී. ලොව්තුරු ප්‍රඥාවෙන් දක්නවුන්ගේ මේ දැක්ම, සියලු ලෝකායගේ දැක්මට ප්‍රතිගාමී වෙයි.

යං පරෙ සුඛතො ආහු තදරියා ආහු දුක්ඛතො
යං පරෙ දුක්ඛතො ආහු තදරියා සුඛතො විදූං

අන්‍යයෝ (පෘථග්ජන ලෝකයා) යමක් සැප යැයි කීවාහුද, බුද්ධාදි ආර්යයෝ එය දුක යැයි කීහු. අන්‍යයෝ (පෘථග්ජන ලෝකයා) යමක් දුක යැයි කීවාහුද, බුද්ධාදි ආර්යයෝ එය සැප යැයි කීවාහු ය.

පස්ස ධම්මං දුරාජානං සම්පමූළ්හෙත්‍ථ අවිද්දසු
නිවුතානං තමො හොති අන්ධකාරො අපස්සතං

වීර්යයෙන් දත යුතු ධර්මය බලව. අඥාන බාලයෝ මෙහි මුළාවෙති. අවිද්‍යාවේ ගිලුණා වූ අන්ධකාරයේම පසුවන්නවුන් හට නිර්වාණය අවබෝධ කළ හැකි නොවේ.

සතඤ්ච විවටං හොති ආලොකො පස්සතාමිව
සන්තිකෙ න විජානන්ති මග්ගා ධම්මස්ස කොවිදා

සත්පුරුෂයන් හට ආලෝකය දිස් වන්නා සේ නිවන විවර වේ. ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳ අදක්ෂයා තමා තුළම පවත්නා නිවන නොදක්නේ ය.

භවරාගපරෙතෙහි භවසොතානුසාරිහි

මාරධෙය්‍යානුපත්තෙහි නායං ධම්මො සුසම්බුධො

භවා රාගයෙන් පීඩිත වූ, කාම රූප අරූප භව නමැති සැඩපහර අනුවම යන, මාරයාටම අයත් සසරට බැස ගත්තවුන් විසින් මේ ධර්මය සුවසේ අවබොධ කළ නොහැක්කේ ය.

කො නු අඤ්ඤත්‍ර මරියෙහි පදං සම්බුද්ධුමරහති

යං පදං සම්මදඤ්ඤාය පරිනිබ්බන්ති අනාසවාති

යම් නිර්වාණ පදයක් මනාකොට දැන ආශ්‍රව රහිතව පිරිනිවෙයිද, සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ හා ආර්ය ශ්‍රාවකයන් හැර, අන් කවරෙක් ඒ උතුම් නිවන අවබෝධ කර ගන්නට සමර්ථද, අසමර්ථම ය.

එවං සම්මා ද්වයතානුපස්සිනො බො භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො අප්පමත්තස්ස ආතාපිතො පහිත්ථස්ස විහරතො ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකංඛ දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා, සති වා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතාති.

මහණෙනි, මෙසේ මනාව ද්වයතානුපස්සනාවෙන් යුක්තව අප්‍රමාදිව කෙළෙස් තවන වීර්යය ඇතිව, වසන මහණ තෙම, ඉහාත්මභාවයෙහිම අරිහත් ඵලය හෝ අනාගාමි ඵලය උභය මාර්ග ඵලයන් අතුරෙන් ඵලයක් කැමැති විය යුතු ය.

ඉදවමොච භගවා, අත්තමනා තෙ භික්ඛු භගවතො භාසිතං අභිනන්දුන්ති - ඉමස්මිං බො පන වෙය්‍යාකරණස්මිං භඤ්ඤමානෙ සට්ඨිමත්තානං භික්ඛූනං අනුපාදාය ආසවෙහි චිත්තානි විමුච්චංසූති.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය වදාළ සේක. සතුටු සිත් ඇති එ මහණහු භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ භාෂිතය සතුටින් පිළිගත්හ. ඉක්බිති මේ වෙය්‍යාකරණය දෙසනු ලබත්ම සැටක් පමණ භික්ෂූන්ගේ සිත් උපාදාන විරහිතව ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදුණාහ යි.

ඉදං දුක්ඛං, අයං දුක්ඛ සමුදයොති, අයමෙකානුපස්සනා	අයං දුක්ඛ නිරොධො, අයං දුක්ඛ නිරොධගාමිණී පටිපදාති, අයං දුතියානුපස්සනා
උදය ලක්ෂණය	වය ලක්ෂණය
උදය ඥාණ	වය ඥාණ
අනිච්චානුපස්සනා	නිච්චානුපස්සනා
දුක්ඛානුපස්සනා	සුඛානුපස්සනා
අනත්තානුපස්සනා	අත්තානුපස්සනා
අසුභානුපස්සනා	සුභානුපස්සනා
උදයංගමං	අත්ථංගමං

සමුදය ධම්මානුපස්සී විහරතී	වය ධම්මානුපස්සී විහරතී
යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං	සබ්බත්තං නිරෝධ ධම්මන්තී
හේතුං පටිච්ච සම්භූතං	හේතු භංගා නිරුජ්ඣති
ලෝක චින්තා	ලෝකෝත්තර චින්තා
අනුසෝතගාමි	පටිසෝතගාමි
අනුලෝම ක්ෂාන්තිය	සම්මත්ත නියාමය
අනුලොම පටිච්ච සමුප්පාදං	පටිලොම පටිච්ච සමුප්පාදං
අකුසල මූලං	කුසල මූලං
අවිජ්ජා මූලං	විජ්ජා මූලං
මිච්ඡා පටිපාදා	සම්මා පටිපදා
අකරණීය ධම්මං	කරණීය ධම්මං
අසේවිතබ්බං	සේවිතබ්බං
අයෝනිසෝ මනසිකාරං	යෝනිසෝ මනසිකාරං