

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

දුතකන්ඳේ ධර්මරතන හිමි

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

ප්‍රථම මුද්‍රණය :- 2007 ඔක්තෝබර්

කර්තෘ :- පූජ්‍ය දන්තන්දේ ධම්මරතන හිමි

මුද්‍රණය :- ලලිත් ප්‍රින්ටර්ස් ඇන්ඩ් එන්ටර්ප්‍රයිසස්
නො. 73/3, දිගන පාර,
පැලැන්වත්ත, පන්නිපිටිය.
4300944, 2748943, 4858094.

හඳුන්වාදීම

සෑම බෞද්ධයකුම ප්‍රාර්ථනය කරන නිවන් අවබෝධ කිරීම ස; හා, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අනිවාර්යයෙන් ම දියුණු කළ යුතු ය. සම්මා දිට්ඨි- සම්මා සංකප්ප- සම්මා වාචා- සම්මා කම්මන්ත- සම්මා ආජීව- සම්මා වායාම- සම්මා සති- සම්මා සමාධි යන එම අංග දියුණු කර නො ගෙන නිවන් අවබෝධ කළ හැකි නො වේ. මෙහි දැක්වෙන සම්මා සතිය බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ විස්තර කොට වදාරා තිබේ.

“කතමාව භික්ඛවේ සම්මා සති? ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී ආකාපි, සම්පජානෝ, සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති ආකාපි සම්පජානෝ, සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති ආකාපි සම්පජානෝ, සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආකාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. අයං වුච්චති භික්ඛවේ සම්මා සති.

මහණෙනි, සම්මා සතිය යනු කුමක්ද? කෙළෙස් තවන වීර්යයෙන් යුතුව, සිහි නුවණින් යුතුව, ඇලීම ගැටීම දුරු කරමින් කයෙහි කය අනුව බලමින් මෙම ශාසනයේ භික්ෂුව වාසය කරයි. වේදනානුපස්සනාව වඩමින්..... චිත්තානුපස්සනාව වඩමින්..... ධම්මානු පස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි. සම්මා සතිය යනු මෙයයි.

එම නිසා සම්මා සතිය යනු සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු කිරීම හැර අන් දෙයක් නො වේ. මෙම සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු කිරීම, නිර්වාණය නියත වශයෙන් ම ලබා දෙන ඒකායන මාර්ගයකි. සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු කරනු ලබන, පාරමි ශක්තියක් ඇති කෙනකුට, දින 7 සිට අවුරුදු 7 ක කාල පරිච්ඡේදයක් තුළ දී අනාගාමී වීමට හෝ රහන් වීමට හැකි බව මෙම සූත්‍රයේ වදාරා තිබේ. එම නිසා සෑම බෞද්ධයකු විසින්ම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හදාරා, ඒ අනුව ඒ භාවනාවන් දියුණු කිරීමට උත්සාහ ගත යුතු වේ. එයින් මේ ජීවිතයේදී ම හෝ මතු භවයකදී හෝ නියත වශයෙන් ම නිවන් අවබෝධ කිරීමට හැකි වේ.

මෙම පොතෙහි එම සූත්‍රයේ අදහස ඉතාමත් සරල, එසේම කාටත් තේරුම් ගත හැකි ආකාරයකින් ඉදිරිපත් කර ඇත. එහි දක්වෙන භාවනා ක්‍රම වැඩිය යුතු ආකාර පිළිබඳ; ඉතා කෙටි හැඳින්වීමක් අපගේ “නිවනට ඒකායන මාර්ගයක්” නැමති පොතේ දක්වා ඇත. සුදුසු කෙනකුගෙන් උපදෙස් ලබාගෙන, සතර සතිපට්ඨාන භාවනාව දියුණු කර නිවන් ලැබීමට උත්සුක වන්න.

බොහෝ බෞද්ධයන් මෙම සූත්‍රය සජ්ඣායනා කිරීමට හා පාඩම් කර ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වන බැවින්, එය ඉතා පහසුවෙන් උච්චාරණය කළ හැකි වන අයුරින් මෙහි දක්වා තිබේ.

උදාහරණ වශයෙන් “අඤ්ඤාතරඤ්ඤාතරෙන” වශයෙන් පාළියෙන් ලිවිය යුතු වචනය මෙහි දක්වා ඇත්තේ මෙසේය. “අඤ්ඤා-තරඤ්ඤා-තරෙන”. කුඩා ඉරි කැල්ලකින් වෙන් කර ඇති වචන එක දිගට ශබ්ද කළ යුතු වේ. “උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣංගස්ස” යන වචනය මෙහි දක්වන්නේ “උපෙක්ඛා-සම්බොජ්ඣංග-ස්ස” යනුවෙනි. එම නිසා මෙය ඉතා පහසුවෙන් නිවැරදි ආකාරයෙන් ශබ්ද කිරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

බුදු වදන් එලෙසින්ම ශබ්ද කිරීම ඉතා රසවත් ය. එසේ ම එයින් විශාල පුණ්‍ය ශක්තියක් ද ඇති වේ. බුද්ධ භාෂිතයන්ට නිගරු කිරීම කිසිසේත් ම නො කළ යුත්තකි.

මෙලෙසින් මෙහි දක්වා ඇති පාළියෙන් දක්වා තිබෙන බුද්ධ භාෂිත සූත්‍රය කෙරෙහි අවධානය යොමු නො කළත්, මෙහි සිංහල අදහස හෝ තේරුම් ගෙන සතිපට්ඨාන භාවනාවේ නියැලෙන්න. නිවන් මග ගමන් කරන්න. කවදා හෝ නිවන් දකින්න. ඔබ සැමට නිවන් සුවම අත් වේවා!

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි
දුරකථනය : 060 2 140837
2007 සැප්තැම්බර්

සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

ඒවං මේ සුතං, ඒකං සමයං භගවා කුරුසු විහරති කම්මාස්ස දම්මං නාම කුරුනං නිගමෝ. තත්‍ර ඛෝ භගවා භික්ඛු ආමන්තේසී, භික්ඛවෝ ති. භදන්තේ ති තේ භික්ඛු භගවතෝ පච්චස්-සෝසුං භගවා ඒතදවෝච:

ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා, සෝක-පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථං-ගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡ-කිරියාය, යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා. කතමේ චත්තාරෝ?

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ-කායානු-පස්සී විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. වේදනාසු වේදනානු-පස්සී-විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා, විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං, චිත්තේ චිත්තානු-පස්සී විහරති ආතාපි.....* දෝමනස්සං. ධම්මේසු ධම්මානු-පස්සී විහරති ආතාපි..... දෝමනස්සං.

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කුරුරට කම්මාස දම්ම නම් නියම් ගමෙහි වසන විට, “මහණෙනි” යි භික්ෂු පිරිස අමතා “ස්වාමීන් වහන්ස” යැයි ඔවුන් පිළිවදන් දුන් පසු , මෙසේ වදාළ සේක.

මහණෙනි, සත්වයන් ගේ පිරිසිදු බව පිණිස, ශෝක පරිදේව ඉක්මවා යාම පිණිස, දුක් දොමනස් නැති කිරීම පිණිස, චතුරාර්ය සත්‍යය දැකීම පිණිස, නිවන් අවබෝධ කිරීම පිණිස පවත්නා ඒකායන මාර්ගයක් ඇත. එය සතර සතිපට්ඨානය යි. කුමක්ද ඒ සතර? මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුව කෙළෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, සිහි නුවණින් යුක්තව, ලෝකය කෙරෙහි පවත්නා ඇලීම ගැටීම දුරු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි. එලෙසින් ම වේදනානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි විත්තානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි.

* තිත් පෙළක් ඇති විට, කලින් දක්වා ඇති ඊට අනුරූප පද එලෙසින්ම කියවන්න)

ආනාපාන සති භාවනා කොටස

කථාව හික්බවේ හික්බු කායේ-කායානු-පස්සී විභරති? ඉඬ හික්බවේ හික්බු අරඤ්ඤ-ගතෝවා, රුක්ඛ-මූල-ගතෝවා, සුඤ්ඤා-ගාර-ගතෝවා, නිසීදති පල්ලංකං ආභුජත්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරමුඛං සතිං උපට්ඨ-පෙත්වා, සෝ සතෝව අස්ස-සති, සතෝ පස්ස-සති. දීඝංවා අස්ස සන්තෝ දීඝං අස්ස-සාමීති පජානාති, දීඝංවා පස්ස-සන්තෝ දීඝං පස්ස-සාමීති පජානාති. රස්සංවා අස්ස-සන්තෝ රස්සං අස්ස-සාමීති පජානාති, රස්සංවා පස්ස-සන්තෝ රස්සං පස්ස-සමීති පජානාති. සබ්බ කාය පටිසංවේදී අස්ස-සිස්සා-මීති සික්ඛති, සබ්බ කාය පටිසංවේ දී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සමභයං කාය සංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සමභයං කාය සංඛාරං පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති.

මහණෙනි, හික්ඡුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් කෙසේ වසයි ද? මෙම බුද්ධ ශාසනයෙහි හික්ඡුවක් ආරණ්‍යයකට ගොස් හෝ , ගසක් මූලට ගොස් හෝ, හිස් ගෙයකට ගොස් පර්යංකයෙන් වාඩි වී, ශරීරය සෘජුව තබාගෙන , සිහිය පෙරටු කොට තබා ගෙන සිටී. එසේ වාඩි වී සිහියෙන් යුතුව ම ආශ්වාස කරයි. සිහියෙන් යුතුව ම ප්‍රශ්වාස කරයි.

- දීර්ඝ වශයෙන් අශ්වාස කරන විට, දීර්ඝ වශයෙන් ආශ්වාස කරන බව දැන ගනී . දීර්ඝ වශයෙන් ප්‍රශ්වාස කරන විට, දීර්ඝ වශයෙන් ප්‍රශ්වාස කරන බව දැන ගනී.
- කෙටි වශයෙන් ආශ්වාස කරන විට ,කෙටි වශයෙන් ආශ්වාස කරන බව දැන ගනී. කෙටි වශයෙන් ප්‍රශ්වාස කරන විට කෙටි වශයෙන් ප්‍රශ්වාස කරන බව දැන ගනී.
- මුළු කයම ප්‍රකට ලෙස අවබෝධ කර ගනිමින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි. මුළු කයම ප්‍රකට ලෙස අවබෝධ කර ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.
- මුළු කයම සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කරමින් හික්මෙයි. මුළු කයම සංසිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

සෙය්‍යාථාපි භික්ඛවේ දක්ඛේ භමකාරෝවා භමකාරන්-කේවාසී වා දීඝංවා අඤ්ඡන්තෝ දීඝං අඤ්ඡාමීති පජානාති, රස්සංවා අඤ්ඡන්තෝ රස්සං අඤ්ඡාමීති පජානාති. ඒවමේව ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමීති පජානාති. රස්සංවා.....පෙ..... පස්සමභයං කාය සඛිඛාරං පස්සසස්සාමීති සික්ඛති.

මහණෙනි, දක්ෂ වූ ලියන වඩුවෙක් හෝ ඔහුගේ අනවැසියෙක් පට්ටලයෙහි ලියක් ලියවන විට, දීඝී වශයෙන් යම් ඇදීමක් කරන්නේ නම් , එය දීඝී ඇදීමක් යැයි දැන ගනී කෙටි වශයෙන් යම් ඇදීමක් කරන්නේ නම්, ඒ කෙටි ඇදීමක් යැයි දැන ගනී. එලෙසින් ම භික්ෂුවක් ද දීඝී වශයෙන් ආශ්වාස කරන විට, දීඝී වශයෙන් ආශ්වාස කරමි යි දැන ගනී. දීඝී වශයෙන් ප්‍රශ්වාස කරන විට, දීඝී වශයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැන ගනී.....පෙ..... මුළු කයම සංසිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරමින් භික්ෂමෙයි. (...‘පෙ’... කලින් ලියා ඇති පරිදි කිව යුතු බව දැක්වීමට මෙලෙසින් යොදා ඇත).

ඉති අප්‍රකාශන වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. අප්‍රකාශන-බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති.

සමුදය-ධම්මානු-පස්සී වා කායස්මිං විහරති. වය-ධම්මානු-පස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදය-වය-ධම්මානු-පස්සී වා කායස්මිං විහරති.

අත්ථී කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිකා හෝති යාවදේව ඤාණ- මත්තාය, පතිස්සති-මත්තාය, අනිස්සිකෝච විහරති.

නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒචම්පි ධෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

- මෙසේ තමාගේ කය අරමුණු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. බාහිර කය අරමුණු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. තමාගේ හෝ බාහිර කය අරමුණු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

- කයෙහි ඇති වීමේ හේතු දකිමින් භාවනා කරයි නැති වීම දකිමින් භාවනා කරයි ඇති වීම හා නැති වීම දකිමින් භාවනා කරයි.

- මෙහි කයක් හැර “මම” “ආත්ම” කියා දෙයක් නැතැයි දකිමින් සිහිය පිහිටා සිටියි. එය මතු නුවණ වැඩීම පිණිස, සතිය තවත් දියුණු වීම පිණිස හේතු වේ.

- ඔහු තණ්හා -මාන-දිට්ඨි ආදියෙන් නො බැඳී අනිශ්චතව සිටී. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙසේ හික්මුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි.

(මෙම අවසාන ඡේදය, ඉදිරියේ ඇති සෑම කොටසක ම යෙදේ).

ඉරියාපටි භාවනා කොටස

පුනච පරං භික්ඛචේ භික්ඛු ගච්ඡන්තෝවා ගච්ඡාමිති පජානාති,
ධීතෝවා ධීතෝමිභීති පජානාති, නිසින්තෝවා නිසින්තෝමිභීති පජානාති,
සයානෝවා සයානෝමිභීති පජානාති, යථා යථා වා පනස්ස කායෝ
පඡිභිතෝ හෝති, තථා තථා නං පජානාති.

ඉති අජ්ඣන්තංවා කායේපෙ....ඵචමපි ඛෝ භික්ඛචේ භික්ඛු
කායේ කායානුපස්සි විහරති.

• නැවත ද මහණෙනි, මෙම බුද්ධ ශානනයෙහි භික්ෂුවක් ගමන් කරන විට, යන බව ('යමියි' කියා) දැන ගනී.

• සිටගෙන සිටින විට, 'සිටිනෙමි' යි දැන ගනී.

• වාඩි වී සිටින විට වාඩි වී 'සිටිමි' යි දැන ගනී.

• නි; ා ගෙන සිටින විට 'නි; මි' යි දැන ගනී.

• යම් යම් ආකාරයකින් මේ කය පිහිටුවා ගෙන සිටී ද, ඵ් ඵ් ආකාරයෙන් ඵ් බව දැන ගනී.

මෙලෙසින් තමා ගේ කය අරමුණු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.....පෙ.....කිසිවක් උපදාන නො කරයි. මෙසේ භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

(.....පෙ....: භිස් තැන්, පෙර ඡේද වල දක්වා ඇති පරිදි කියවිය යුතු වේ).

සම්පූර්ණ (සිහි නුවණ) කොටස

පුන ව පරං භික්ඛවේ, භික්ඛු අභික්කන්තේ පටික්කන්තේ සම්පජානකාරී භෝති. ආලෝකිතේ විලෝකිතේ සම්පජානකාරී භෝති. සම්මිඤ්ජිතේ පසාරිතේ සම්පජානකාරී භෝති. සංඝාටි-පත්ත-විවර-ධාරණේ සම්පජානකාරී භෝති. අසිතේ-පිතේ-ධායිතේ-සායිතේ සම්පජානකාරී භෝති. උච්චාර-පස්සාව-කම්මේ සම්පජානකාරී භෝති. ගතේ-ධීතේ-නිසිත්තේ-සුත්තේ-ජාගරිතේ-භාසිතේ-තුණ්හිභාවේ සම්පජානකාරී භෝති.

ඉති අජ්ඣාතංචා කායේ කායානුපස්සී විහරති ඛන්ද්ධාවා.....පෙ.....නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

• මහණෙනි, නැවත ද භික්ෂුවක් ඉදිරියට යන විට හා පෙරලා ආපසු එන විට සිහිනුවණින් යුතුව එය කරයි.

• ඉදිරිපස බැලීමේ දී ද, වටපිටා බැලීමේ දී ද සිහි නුවණින් යුතුව එය කරයි.

• අත්පා ආදිය හැකිලීමේ දී ද, දිග හැරීමේ දී ද සිහි නුවණින් යුතුව එය කරයි.

• පාත්‍ර සිවුරු දැරීමේ දී (ගිහි අය නම් ඇඳුම් පැළඳුම් හඳින විට) සිහි නුවණින් යුතුව වේ.

• කන බොන විට, රස දැනීමේ දී සිහි නුවණින් යුතුව වේ. මල මුත්‍ර පහ කිරීමේ දී සිහි නුවණින් දැන එය කරයි.

• යන විට ද, සිටගෙන සිටින විට ද, හි; ගෙන සිටින විට ද, නි; න විට ද, නිදි වැරීමේ දී ද, කථා කරන විට ද, නිශ්ශබ්දව සිටීමේ දී ද සිහි නුවණින් යුතුව වේ.

මෙලෙසින් තමාගේ කය අරමුණු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. බාහිර කය.... පෙ.... කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙසේ භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

පටික්කුල මහසිකාර (පිළිකුල් භාවනා) කොටස

පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කයාං උද්ධං පාදතලා අධෝ කේස මත්ථකා තච-පරියන්තං පුරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චචෙක්ඛති: අත්ථී ඉමස්මිං කායේ කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ මංසං නභාරු අට්ඨී අට්ඨීමිඤ්ජා චක්කං හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්ඨසං මත්ථලුංගං පිත්තං සෙමිහං පුඛ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදො අස්සු චසා ඛේලෝ සිඛිසානිකා ලසිකා මුත්තන්ති.

නැවත ද මහණෙනි, භික්ෂුවක් පාදයේ සිට හිස මතුපිට දක්වා සමින් වැසී ඇති මෙම ශරීරයේ නොයෙක් අගුහ කොටස් සිහි කරයි. මෙම ශරීරයේ කෙස් ඇත. ලොම් ඇත. නියපොතු ඇත. දත් ඇත. සම ඇත. මස් ඇත. නහර ඇත. ඇට ඇත. ඇට මිදුලු ඇත. වකුගඩු ඇත. හදවත ඇත. අක්මාව ඇත. දළඹුව ඇත. (ඇතුළත ඉන්ද්‍රියයන් වටා ඇති සියුම් සිවිය). ඇල දිව හෙවත් බඩ දිව ඇත. (අග්නාසය). පෙණහැළි ඇත. මහ බඩවැල් ඇත. කුඩා බඩවැල් ඇත. නො පැසුණු ආහාර (වමනය) ඇත. අසුචි ඇත. මොලය ඇත. පිත ඇත. සෙම ඇත. සැරව ඇත. ලේ ඇත. දහඩිය ඇත. මේද ඇත. කඳුළු ඇත. වුරුණු තෙල් ඇත. කෙළ ඇත. සොටු ඇත. ස; මිදුලු ඇත. මුත්‍රා ඇත.

සෙය්‍යථාපි හික්ඛවේ උභතෝ මුඛා මුකෝලී පුරා නා නා විහිතස්ස ධක්ඤ්ඤස්ස, සෙය්‍යථීදං: සාලීනං, විහීනං මුග්ගානං මාසානං තිලානං තණ්ඩුලානං. තමේනං චක්ඛුමා පුරිසෝ මුක්ඤ්චිත්වා පච්චචෙක්ඛෙය්‍යා ඉමේ සාලී, ඉමේ විහී, ඉමේ මුග්ගා, ඉමේ මාසා, ඉමේ තිලා, ඉමේ තණ්ඩුලාති. ඒච්චමේච ඛෝ හික්ඛවේ හික්ඛු ඉමමේච කායං උද්ධං පාදතලා අධෝ කේස මත්ථකා තචපරියත්තං පුරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චචෙක්ඛති. අත්ථී ඉමස්මීං කායේ කේසා, ලෝමා.....පෙ..... මුත්තන්ති.

ඉති අප්පකධත්තංවා කායේ.....පෙ.....නච කිංචී ලෝකේ උපාදියති. ඒච්චමපි ඛෝ හික්ඛවේ හික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

මහණෙනි, දෙපැත්තේ ම කට ඇති මල්ලක සහල්-වී-මු-මෑ-තල ආදී ධාන්‍ය වර්ග දමා බැ; ඇති විට, ඇස් ඇති අයකු එය ලිහා, මේ සහල් - මේ වී- මේ මු- මේ මෑ- මේ තල ආදී වශයෙන් ඒ ඒ ධාන්‍ය වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගන්නා සේ, හික්ඛුචක් ද පාදයෙන් ඉහළ, හිසකෙස් වලින් පහළ, සමින් වැසී ඇති, නොයෙක් අගුහ කොටස් පිරි මේ ශරීරය මෙසේ සිහි කරයි. මෙම ශරීරයේ කෙස් ඇත. ලොම් ඇත.....පෙ.....මුත්‍රා ඇත.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. බාහිර.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙසේ හික්ඛුචක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

ධාතු මහසිකාර භාවනා කොටස

පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං යථා ධීතං යථා පණිභිතං ධාතුසෝ පචචචෙක්ඛති: අත්ථී ඉමස්මිං කායේ පඨවී ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු ති.

සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ දක්ඛෝ ගෝ ඝාතකෝවා ගෝ ඝාතකන්තේවාසී වා ගාවීං වධිත්වා වාතුමමහාපථෙ ඛේලසෝ පචචිභජ්ත්වා නිසින්තෝ අස්ස, ඒවමේව ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං යථා ධීතං යථා පණිභිතං ධාතුසෝ පචචචෙක්ඛති: අත්ථී ඉමස්මිං කායේ පඨවී ධාතු ආපෝ ධාතු තේජෝ ධාතු වායෝ ධාතු ති.

ඉති අජ්ඣන්තංවා කායේ.....පෙ.....නච කීංචී ලෝකේ උපාදියති . ඒවමපි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

නැවතද මහණෙනි, භික්ෂුවක් මෙම ශරීරය කුමන ආකාරයෙන් පිහිටුවා ගෙන සිටියත්, එය ධාතු වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරයි. මෙම ශරීරයෙහි පඨවි ධාතු ඇත ආපෝ ධාතු ඇත තේජෝ ධාතු ඇත වායෝ ධාතු ඇත.

මහණෙනි, දක්ෂ ගවයන් මරන්නෙක් හෝ ඔහුගේ අතවැසියෙක් ගව දෙනක මරා සතර මං සන්ධියක කොටස් වශයෙන් වෙන් වෙන් කොට තබාගෙන සිටී ද, අන්න එලෙසින්ම භික්ෂුවක් මෙම ශරීරය කුමන අයුරකින් පිහිටුවා ගෙන සිටියත්, එය ධාතු වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කරයි. මෙම ශරීරයෙහි පඨවි ධාතු ඇත ආපෝ ධාතු ඇත තේජෝ ධාතු ඇත වායෝ ධාතු ඇත.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. බාහිර.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙසේ භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

නව සිව්ඵක භාවනා කොටස

සුනවපරං හික්ඛවේ හික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිව්ඵකාය ඡඩ්ඨිතං ඒකාහමතං වා ද්විහමතං වා තීහමතං වා උද්ධුමාතකං විනීලකං විපුඛ්ඛකජාතං, සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති: “අයම්පි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ.....පෙ.....නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ හික්ඛවේ හික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

සුනවපරං හික්ඛවේ හික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිව්ඵකාය ඡඩ්ඨිතං කාකේහිවා ඛප්පමානං, කුලලේහිවා ඛප්පමානං, ගිප්ඤ්ඤිහිවා ඛප්පමානං, සුපාණේහි වා ඛප්පමානං, සිගාලේහිවා ඛප්පමානං, විවිධෙහි වා පාණක ජාතේහි ඛප්පමානං, සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති, “අයම්පි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ.....පෙ.....නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ හික්ඛවේ හික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

(1) මහණෙනි, නැවත ද හික්ඛුචක්, මැරී දිනක් හෝ දින දෙකක් හෝ දින තුනක් හෝ ගිය, ඉදිමි නිල්වී ඕපස් වැගිරෙන, සොහොනෙහි දමන ලද මලමිනියක් දක, තමාගේ ශරීරය ද මේ ස්වභාවයට පත් වන්නේ ය, මේ තත්වය ඉක්මවා ගොස් නැතැයි සිතමින් කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙසේ හික්ඛුචක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

(2) මහණෙනි, නැවතද හික්ඛුචක් , සොහොනෙහි දමන ලද, කපුටන් - උකුස්සන් - ගිජුලිහිණියන් - සුනඛයන්- සිවලුන් - වෙනත් විවිධ ප්‍රාණීන් විසින් කනු ලබන මලමිනියක් දක, තමාගේ ශරීරය ද මේ ස්වභාවයට පත් වන්නේ ය, මේ ස්වභාවය නො ඉක්ම සිටියේ යැයි සිතා කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙලෙසින් තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙසේ හික්ඛුචක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථීකාය ඡඩ්ඛිතං අට්ඨීක සංඛලිකං සමංස ලෝභිතං නභාරු සම්බන්ධං, සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති “අයම්පි ඛෝ කායේ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේපෙ....නච කිංචී ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

පුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථීකාය ඡඩ්ඛිතං අට්ඨීක සංඛලිකං නිමමංස-ලෝභිත-මක්ඛිතං නභාරු සම්බන්ධං, සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති “අයම්පි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ....පෙ.... නච කිංචී ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

(3) නැවතද මහණෙනි භික්ෂුවක්, ලේ මස් සහිත, නහර වලින් බැඳුණු සොහොනෙහි දමන ලද ඇට සැකිල්ල සහිත මල මිනියක් දැක, තමාගේ ශරීරයද මේ තත්ත්වයට පත් වන්නේය, මේ ස්වභාවය ඉක්මවා නො සිටියේ යැයි සිතා කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙසේ භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

(4) මහණෙනි, නැවතද භික්ෂුවක්, සොහොනෙහි දමන ලද මල මිනියක් මස් දියැවී ගොස්, ලේ තැවරුණු, නහර වලින් බැඳුණු ඇට සැකිලි තත්වයට පත් වී ඇති අයුරු දැක, මගේ ශරීරයද මේ තත්ත්වයට පත් වන්නේ ය, මේ ස්වභාවය ඉක්මවා නො සිටියේ යැයි සිතමින් කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙලෙසින් භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

පුනවපරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථීකාය ඡඩ්ඪිතං අට්ඨික සංඛලිකං අපගත මංස ලෝහිතං නභාරු සම්බන්ධං, සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති “අයම්පි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේපෙ....නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

පුනවපරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සීවථීකාය ඡඩ්ඪිතං අට්ඨිකානි අපගත සම්බන්ධානි දිසා විදිසාසු වික්ඛිත්තානි අඤ්ඤේන හත්ථට්ඨිකං, අඤ්ඤේන පාදට්ඨිකං, අඤ්ඤේන ජංසට්ඨිකං, අඤ්ඤේන උභරට්ඨිකං, අඤ්ඤේන කට්ට්ඨිකං, අඤ්ඤේන පිට්ඨිකණ්ටකං, අඤ්ඤේන සීසකවාහං. සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති “අයම්පි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී , ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අප්ඤ්ඤානංවා කායේ.....පෙ.....නව කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

(5) මහණෙනි, නැවතද භික්ඛුවක් , සොහොනෙහි දමන ලද මල මිනියක්, මස් ලේ වීරහිත ,නහර වලින් බැඳුණු ඇට සැකිල්ලක් බවට පත්වී ඇති අයුරු දැක, මගේ ශරීරය ද මේ තත්ත්වයට පත් වන්නේ ය, මේ ස්වභාවය ඉක්මවා නැතැයි සිතමින් කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙලෙසින් භික්ඛුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

(6) මහණෙනි, නැවතද භික්ඛුවක් , සොහොනෙහි දමන ලද මල මිනියක, අත්වල ඇට, පාදවල ඇට, කෙණ්ඩා ඇට, උකුළු ඇට, කලවා ඇට, කට්ටි ඇට, පිටේ ඇට, හිස් කබල ආදිය විවිධ තැන්වල විසිරී ඇති ආකාරය දැක, මගේ ශරීරය ද මේ තත්ත්වයට පත් වන්නේ ය, මේ ස්වභාවය ඉක්මවා නැතැයි සිතමින් කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙලෙසින් භික්ඛුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

පුනච්ඡේදන භික්ෂුවේ භික්ෂුව සෙය්‍යාලාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි සේතානි සංඛ- වණ්ණු-පනිභානි, සෝ ඉමමෙව කායං උපසංහරති “අයමපි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී, ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අජ්ඣන්තංවා කායේ.....පෙ.....නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි භික්ෂුවේ භික්ෂුව කායේ කායානුපස්සී විහරති.

පුනච්ඡේදන භික්ෂුවේ භික්ෂුව සෙය්‍යාලාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං අට්ඨිකානි පුඤ්ජකිතානි තේරෝ- වස්සිකානි. සෝ ඉමමෙව කායං උපසංහරති “අයමපි ඛෝ කායෝ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී ඒතං අනතීතෝ”ති.

ඉති අජ්ඣන්තංවා කායේ.....පෙ.....නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි භික්ෂුවේ භික්ෂුව කායේ කායානුපස්සී විහරති.

(7) මහණෙනි, නැවත ද භික්ෂුවක්, හක්ගෙඩියක බඳු පැහැ ඇති සුදු වූ සොහොනෙහි දමන ලද මල මිනියක ඇට කටු දැක, “මගේ ශරීරය ද මේ තත්ත්වයට පත් වන්නේ ය, මේ ස්වභාවය ඉක්මවා නැතැ”යි සිතමින් කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්.....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙලෙසින් භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

(8) මහණෙනි, නැවත ද භික්ෂුවක්, වසර ගණනක් ඉක්ම ගිය සොහොනෙහි දමන ලද මල මිනියක එක් රැස්වූ ඇට කටු දැක, “මගේ මේ ශරීරය ද මේ තත්ත්වයට පත් වන්නේ ය, මේ ස්වභාවය ඉක්මවා නැතැ” යි සිතමින් කායානුපස්සනාව වඩයි.

මෙසේ තමාගේ කය අරමුණට ගනිමින්....පෙ.....කිසිවක් උපාදාන නො කරයි. මෙලෙසින් භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

පුනච්චරං භික්ඛවේ භික්ඛු සෙය්‍යාථාපි පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඞිතං අට්ඨිකානි පුතීනි චුණ්ණක-ජාතානි. සෝ ඉමමේව කායං උපසංහරති: ‘අයමපි ඛෝ කායේ ඒවං ධම්මෝ ඒවම්භාවී ඒතං අනතීකෝ’ ති.

ඉති අජ්ඣන්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. ඛන්ද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති. අජඣන්ත-ඛන්ද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, සමුදය-ධම්මානුපස්සීවා කායස්මිං විහරති, වය-ධම්මානු-පස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදය-වය-ධම්මානු-පස්සීවා කායස්මිං විහරති. අත්ථි කායෝති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිකා හෝති, යාවදේව ඤාණ-මත්තාය පතිස්සති-මත්තාය , අනිස්සිකෝච විහරති. නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවං ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

(9) මහණෙනි, නැවතද භික්ෂුවක් , සොහොනෙහි දමන ලද, මල මිනියක්, හුණු වැනි තත්ත්වයට පත් වූ ඇට කටු බවට පත්වී ඇති අයුරු දැක, ‘‘මගේ ශරීරයට ද මෙය සිදුවන්නේ ය, මේ ස්වභවය ඉක්මවා නො සිටිමි’’ යි කායානුපස්සනාව වඩයි.

• මෙසේ තමාගේ කය අරමුණු කර ගනිමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. බාහිර කය අරමුණු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. තමාගේත්, බාහිර කයත් අරමුණු කරමින් කායානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

• කයෙහි ඇතිවීමේ හේතු දකිමින් භාවනා කරයි නැතිවීම දකිමින් භාවනා කරයි ඇතිවීම හා නැතිවීම දකිමින් භාවනා කරයි.

• මෙහි කයක් හැර ‘මම’ ‘ආත්මය’ කියා දෙයක් නැතැයි දකිමින් සිහිය පිහිටා සිටියි. එය මතු නුවණ වැඩීම පිණිස, සතිය තවත් දියුණුවීම පිණිස හේතු වේ.

• ඔහු තණ්හා-මාන-දිට්ඨි ආදියෙන් නො බැඳී, අනිශ්‍රිතව සිටී. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙසේ භික්ෂුවක් කායානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි.

වේදනානුපස්සනාව

කථංච භික්ඛවේ භික්ඛු වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සුඛං වේදනං වේදියමානෝ “සුඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ “දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ “අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී” ති පජානාති. සාමීසංචා සුඛං වේදනං වේදියාමානෝ “සාමීසං සුඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති. නිරාමීසං චා සුඛං වේදනං වේදියමානෝ “නිරාමීසං සුඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති. සාමීසංචා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ “සාමීසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති. නිරාමීසං චා දුක්ඛං වේදනං වේදියමානෝ “නිරාමීසං දුක්ඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති. සාමීසංචා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ “සාමීසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති. නිරාමීසංචා අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියමානෝ “නිරාමීසං අදුක්ඛමසුඛං වේදනං වේදියාමී”ති පජානාති.

• මහණෙනි, භික්ෂුවක් කෙසේ වේදනානුපස්සනාව වඩමින් වසයි ද? මහණෙනි, භික්ෂුවක් සුඛ වේදනාවක් විදින විට, සුඛ වේදනාවක් විදිමි යි දැන ගනී. දුක්ඛ වේදනාවක් විදින විට, දුක්ඛ වේදනාවක් විදිමි යි දැනගනී. සැප දුක් නැති මැදහත් වේදනාවක් විදින විට, මැදහත් වේදනාවක් විදිමි යි දැනගනී.

• සාමීස සුඛ වේදනාවක් විදින විට, සාමීස සුඛ වේදනාවක් විදිමි යි දැන ගනී. නිරාමීස සුඛ වේදනාවක් විදින විට, නිරාමීස සුඛ වේදනාවක් විදිමි යි දැන ගනී.

• සාමීස දුක් වේදනාවක් විදින විට, සාමීස දුක් වේදනාවක් විදිමි යි දැන ගනී. නිරාමීස දුක් වේදනාවක් විදින විට, නිරාමීස දුක් වේදනාවක් විදිමි යි දැන ගනී.

• සාමීස මැදහත් උපේක්ෂා වේදනාවක් විදින විට, සාමීස උපේක්ෂා වේදනාවක් විදිමි යි දැන ගනී. නිරාමීස උපේක්ෂා වේදනාවක් විදින විට, නිරාමීස උපේක්ෂා වේදනාවක් විදිමි යි දැන ගනී.

(පස්කම් ගුණ ආදි ලෝකාමිත්‍ර වේදනා ‘සාමීස වේදනා’ වේ. එයින් බැහැර නෛෂ්ක්‍රමය වූ වේදනා ‘නිරාමීස වේදනා’ වේ).

ඉති අප්‍රකාශනං වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති. අප්‍රකාශන-බහිද්ධා වා වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති.

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වේදනාසු විහරති. වය-ධම්මානු-පස්සී වා වේදනාසු විහරති. සමුදය-වය-ධම්මානු-පස්සීවා වේදනාසු විහරති.

අත්ථී වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති. යාවදේව ඤාණ මත්තාය, පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිකෝච විහරති, නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවං බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු වේදනාසු වේදනානු පස්සී විහරති.

• මෙසේ තමාගේ වේදනාවන් අරමුණට ගනිමින් වේදනානු පස්සනාව වඩමින් වසයි. අනුන්ගේ වේදනාවන් අරමුණට ගනිමින් වේදනානුපස්සනාව වඩයි. තමන්ගේ හා අනුන්ගේ වේදනාවන් අරමුණට ගනිමින් වේදනානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

• වේදනාව ඇති වීමේ හේතු දැකීමින් වේදනානුපස්සනාව වඩයි, වේදනාවේ නැති වීම දැකීමින් වේදනානුපස්සනාව වඩමින් වසයි. වේදනාව ඇති වීමේ හේතු හා නැති වීම දැකීමින් වේදනානුපස්සනාව වඩයි.

• වේදනාවේ පැවැත්මක් හැර වේදනාව විදිනා''මම'' කියා හෝ ''ආත්මය'' කියා හෝ දෙයක් නැති බව දැකීමින් ඔහුගේ සිහිය පිහිටා සිටියි. එය ප්‍රඥාව දියුණුවීම පිණිසත්, සතිය තවත් දියුණුවීම පිණිසත් හේතු වේ.

• ඔහු කිසිදු වේදනාවක් කෙරෙහි ඇලීම-ගැටීම-මානය වැනි දේ ඇති කර නො ගෙන වේදනාව හා නො බැඳී අනිශ්‍රිතව වසයි. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙලෙසින් වේදනාව අරමුණු කරමින්, වේදනානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

-වේදනානුපස්සනාව නිමයි-

විත්තානුපස්සනාව

කථාව භික්ඛවේ භික්ඛු විත්තේ විත්තානුපස්සී විහරති. ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සරාගං වා විත්තං සරගං විත්තන්ති පජානාති. චීතරාගං වා විත්තං චීතරාගං විත්තන්ති පජානාති.

සදෝසං වා විත්තං සදෝසං විත්තන්ති පජානාති. චීත දෝසං වා විත්තං චීත දෝසං විත්තන්ති පජානාති.

සමෝහං වා විත්තං සමෝහං විත්තන්ති පජානාති. චීතමෝහං වා විත්තං චීතමෝහං විත්තන්ති පජානාති.

සංඛිත්තං වා විත්තං සංඛිත්තං විත්තන්ති පජානාති. වික්ඛිත්තං වා විත්තං වික්ඛිත්තං විත්තන්ති පජානාති.

මහණෙනි, සිත අරමුණට ගනිමින් භික්ෂුවක් විත්තානුපස්සනාව කෙසේ නම් වඩමින් වසයි ද?

- මහණෙනි, භික්ෂුවක් සරාගී සිතක් ඇති වූ විට, සරාගී සිතක් ඇති වූ බව දැන ගනී. චීතරාගී සිතක් ඇත්නම්, එය චීතරාගී සිතක් බව දැන ගනී.
- සදෝස (තරහ) සිතක් ඇතිවූ විට සදෝස සිතක් ඇති වූ බව දැන ගනී. චීතදෝස සිතක්, චීතදෝස සිතක් ලෙසින් දකී.
- සමෝහ (මෝහය සහිත) සිතක්, සමෝහ සිතක් වශයෙන් ම දැන ගනී. චීතමෝහ සිතක්, (මෝහය රහිත) චීත මෝහ සිතක්, ලෙසින් දකී.
- චීතමිද්ධය (නිදිමත) සහිත සිතක් හැකිලුණු සිතක් ලෙසින් දකී. උද්ධච්ච වශයෙන් විසුරුණු සිතක්, විසුරුණු සිතක් වශයෙන් දකී.

මහගතකම වා චිත්තකම මහගතකම චිත්තකම පජානාති. අමහගතකම වා චිත්තකම අමහගතකම චිත්තකම පජානාති.

සඋත්තරං වා චිත්තකම සඋත්තරං චිත්තකම පජානාති. අනුත්තරං වා චිත්තකම අනුත්තරං චිත්තකම පජානාති.

සමාහිතකම වා චිත්තකම සමාහිතකම චිත්තකම පජානාති. අසමාහිතකම වා චිත්තකම අසමාහිතකම චිත්තකම පජානාති.

චිත්තකම වා චිත්තකම චිත්තකම චිත්තකම පජානාති. අචිත්තකම වා චිත්තකම අචිත්තකම චිත්තකම පජානාති.

• ධ්‍යාන සිතක්, මහගතකම සිතක්, වශයෙන් දකී. ධ්‍යාන තත්වයට පත් නො වූ සිත, අමහගතකම සිතක් ලෙස දැන ගනී.

• සෝවාන් මාර්ග ඵල ආදී ලෝකෝත්තර සිත් සඋත්තර සිත් වශයෙන් දකී. අරහත් ඵල සිත, අනුත්තර සිතක් ලෙස දැන ගනී.

• ධ්‍යාන තත්වයට පත් නො වූවත්, ඵකග භාවයට පත් සිත, සමාහිතකම සිතක් වශයෙන් දකී. සිත නා නා අරමුණු කරා විසිරී නො ගියත්, මැනවින් සමාහිතකම නො වන සිත්, අසමාහිතකම සිත් වශයෙන් දැන ගනී.

• කෙළෙස් වලින් නිදහස් වූ සිත, චිත්තකම සිතක් වශයෙන් දකී. ඵසේ නිදහස් නො වූ සිත, අචිත්තකම සිතක් ලෙස දැන ගනී.

ඉති අප්‍රකාශනය වා විත්තේ විත්තානුපස්සි විහරති. බහිද්ධා වා විත්තේ විත්තානුපස්සි විහරති. අප්‍රකාශනය-බහිද්ධා වා විත්තේ විත්තානුපස්සි විහරති,

සමුදය ධම්මානුපස්සි වා විත්තස්මිං විහරති, වය-ධම්මානු-පස්සි වා විත්තස්මිං විහරති, සමුදය-වය-ධම්මානු-පස්සිවා විත්තස්මිං විහරති.

අත්ථි විත්තන්ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති යාවදේව ඤාණ මත්තය, පතිස්සති මත්තය. අනිස්සිකෝච විහරති, නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවං ඛෙව භික්ඛවේ භික්ඛු විත්තේ විත්තානුපස්සි විහරති.

• මෙසේ තමාගේ සිත අරමුණු කරමින් විත්තානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි. අන් අයගේ සිත අරමුණු කරමින් විත්තානුපස්සනාව වඩයි. තමාගේ සිත හා අන් අයගේ සිත් අරමුණට ගනිමින් විත්තානුපස්සනාව වඩයි.

• සිත ඇතිවීමේ හේතු දකිමින් භාවනා කරයි. සිතේ නැති වී යාම දකිමින් භාවනා කරයි. ඇතිවීම හා නැතිවීම දෙක ම දකිමින් භාවනා කරයි.

• සිතේ පැවැත්ම ම හැර “මම හෝ ආත්මයක් මෙහි නැතැ”යි දකිමින් ඔහුගේ සිතිය පිහිටා සිටියි. එය මතු ඥානය දියුණු වීම පිණිස, සතිය තවත් වැඩි දියුණු වීම පිණිස හේතු වේ.

• සිත කෙරෙහි තණ්හා-දිට්ඨි-මාන ආදියෙන් තොරව, නො බැඳී අනිශ්‍රිතව ඔහු වාසය කරයි. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙලෙසින් සිත අරමුණු කරමින් විත්තානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

-විත්තානුපස්සනාව නිමයි.-

ධම්මානුපස්සනාව - නිවරණ කොටස

කථංච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති? ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පංචසු නිවරණේසු. කථංච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පංචසු නිවරණේසු?

(i) ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සන්තංචා අප්පකධත්තං කාමච්ඡන්දං “අත්ථී මේ අප්පකධත්තං කාමච්ඡන්දෝ”ති පජානාති.

අසන්තංචා අප්පකධත්තං කාමච්ඡන්දං “නත්ථී මේ අප්පකධත්තං කාමච්ඡන්දෝ”ති පජානාති.

යථාච අනුප්පන්තස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදෝ හෝති, තංච පජානාති.

යථාච උප්පන්තස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හෝති, තංච පජානාති.

යථාච පභීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ හෝති, තඤ්ච පජානාති.

මහණෙනි, කෙසේ නම් භික්ඛුවක් ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් වසයි ද? මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි භික්ඛුවක් පංච නිවරණ ධර්ම: අරමුණට ගනිමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. මෙසේ පංච නිවරණ අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව කෙසේ වඩයි ද?

(1) • මහණෙනි, භික්ඛුවක් තමා තුළ කාමච්ඡන්දය ඇති විට, “මා තුළ කාමච්ඡන්දය ඇතැ”යි දැන ගනී.

• තමා තුළ කාමච්ඡන්දය නැති විට, “මා තුළ කාමච්ඡන්දය නැතැ”යි දැන ගනී.

• යම් විටෙක නූපන් කාමච්ඡන්දය උපදී ද, එයත් දැන ගනී.

• යම් විටෙක උපන් කාමච්ඡන්දය ප්‍රභාණය වේද, එයත් දැන ගනී.

• යම් කලෙක ප්‍රභාණය වූ කාමච්ඡන්දය, නැවත කිසිදා නූපදින සේ නැති වී ඇත්ද, එයත් දැන ගනී.

(ii) සන්තංවා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං ‘අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදෝ’ති පජානාති. අසන්තංවා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං ‘නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදෝ’ති පජානාති. යථාච අනුප්පත්තස්ස බ්‍යාපාදස්ස උප්පාදෝ භෝති තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පත්තස්ස බ්‍යාපාදස්ස පභානං භෝති තඤ්ච පජානාති. යථාච පභීනස්ස බ්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(iii) සන්තංවා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං ‘අත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං’ති පජානාති. අසන්තංවා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං ‘නත්ථි මේ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං’ති පජානාති. යථාච අනුප්පත්තස්ස ථීනමිද්ධස්ස උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පත්තස්ස ථීනමිද්ධස්ස පභානං භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච පභීනස්ස ථීනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(2) තමා තුළ ව්‍යාපාදය ඇති විට, “මා තුළ ව්‍යාපාදය ඇතැ”යි දන ගනී. තමා තුළ ව්‍යාපාදය නැති විට, “මා තුළ ව්‍යාපාදය නැතැ”යි දන ගනී. යම් විටෙක නුපන් ව්‍යාපාදය උපදී ද, එයත් දන ගනී. යම් විටෙක උපන් ව්‍යාපාදය ප්‍රභාණය වේද, එයත් දන ගනී. යම් විටෙක ප්‍රභාණය වූ ව්‍යාපාදය, නැවත කිසිදා නුපදින සේ නැති වී යයි ද, එයත් දන ගනී.

(3) තමා තුළ ථීනමිද්ධය ඇති විට, “මා තුළ ථීනමිද්ධය ඇතැ”යි දන ගනී. තමා තුළ ථීනමිද්ධය නැති විට, “මා තුළ ථීනමිද්ධය නැතැ”යි දන ගනී. යම් විටෙක නුපන් ථීනමිද්ධය උපදී ද, එයත් දන ගනී. යම් විටෙක උපන් ථීනමිද්ධය ප්‍රභාණය වේද, එයත් දන ගනී. යම් විටෙක ප්‍රභාණය වූ ථීනමිද්ධය, නැවත කිසිදා නුපදින සේ නැති වී යයි ද, එයත් දන ගනී.

(iv) සත්තංවා අප්‍රකාශනං උද්ධව්ව-කුක්කුච්චං. ‘අත්ථී මේ අප්‍රකාශනං උද්ධව්ව-කුක්කුච්චං’ති පජානාති. අසත්තංවා අප්‍රකාශනං උද්ධව්ව-කුක්කුච්චං. ‘නත්ථී මේ අප්‍රකාශනං උද්ධව්ව-කුක්කුච්චං’ති පජානාති. යථාච අනුප්පන්නස්ස උද්ධව්ව-කුක්කුච්චස්ස උප්පාදෝ භෝති තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පන්නස්ස උද්ධව්ව-කුක්කුච්චස්ස පහානං භෝති තඤ්ච පජානාති. යථාච පභින්නස්ස උද්ධව්ව-කුක්කුච්චස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(v) සත්තංවා අප්‍රකාශනං විචිකිච්ඡං, ‘‘අත්ථී මේ අප්‍රකාශනං විචිකිච්ඡං’’ති පජානාති. අසත්තංවා අප්‍රකාශනං විචිකිච්ඡං. ‘‘නත්ථී මේ අප්‍රකාශනං විචිකිච්ඡං’’ති පජානාති. යථාච අනුප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය පහානං භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච පභින්නාය විචිකිච්ඡාය ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(4) තමා තුළ උද්ධව්ව-කුක්කුච්චය ඇති විට, ‘‘මා තුළ උද්ධව්ව-කුක්කුච්චය ඇතැ’’යි දැන ගනී. තමා තුළ උද්ධව්ව-කුක්කුච්චය නැති විට, ‘‘මා තුළ උද්ධව්ව-කුක්කුච්චය නැතැ’’යි දැන ගනී. යම් විටෙක නූපන් උද්ධව්ව-කුක්කුච්චය උපදී ද, එයත් දැන ගනී. යම් විටෙක උපන් උද්ධව්ව-කුක්කුච්චය ප්‍රහාණය වේද, එයත් දැන ගනී. යම් විටෙක ප්‍රහාණය වූ උද්ධව්ව-කුක්කුච්චය, නැවත කිසිදා නූපදින සේ නැති වී යයි ද, එයත් දැන ගනී.

(5) තමා තුළ විචිකිච්ඡාව ඇති විට, ‘‘මා තුළ විචිකිච්ඡාව ඇතැ’’යි දැන ගනී. තමා තුළ විචිකිච්ඡාව නැති විට, ‘‘මා තුළ විචිකිච්ඡාව නැතැ’’යි දැන ගනී. යම් විටෙක නූපන් විචිකිච්ඡාව උපදී ද, එයත් දැන ගනී. යම් විටෙක උපන් විචිකිච්ඡාව ප්‍රහාණය වේද, එයත් දැන ගනී. යම් විටෙක ප්‍රහාණය වූ විචිකිච්ඡාව, නැවත කිසිදා නූපදින සේ නැති වී යයි ද, එයත් දැන ගනී.

ඉති අප්‍රකාශනය වා ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති. බහිද්ධා වා ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති. අප්‍රකාශනය-බහිද්ධා වා ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති,

සමුදය ධර්මානුපස්සි වා ධර්මයෙහි විහරති, වය-ධර්මානු-පස්සි වා ධර්මයෙහි විහරති, සමුදය-වය-ධර්මානු-පස්සිවා ධර්මයෙහි විහරති.

අත්ථි ධර්මානි වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේච ඤාණ මත්තාය, පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිකෝච විහරති, නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. ඒවං බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති, පඤ්චස්ස නීවරණේස්ස.

මෙසේ තමා තුළ වූ නීවරණ ධර්මයන් අරමුණු කරමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩමින් වාසය කරයි. අන් අය තුළ වූ නීවරණ ධර්මයන් අරමුණු කරමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩයි. තමාගේත් අන් අයගේත් නීවරණ ධර්මයන් අරමුණු කරමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩයි.

මෙම නීවරණ ධර්මයන් ගේ ඇතිවීමේ හේතු දැකීමත් භාවනා කරයි. නැති වී යාම දැකීමත් භාවනා කරයි. ඇතිවීම හා නැතිවීම දෙක ම දැකීමත් භාවනා කරයි.

නීවරණ ධර්ම සම්බන්ධ ධර්ම ඇති වී නැති වී යාම හැර, එහි “ආත්මයක්, මම බවක්, මගේ බවක්” නැතැයි දැකීමත් ඔහුගේ සිහිය පිහිටා සිටියි. එය මතු පුඤ්ඤාච දියුණු වීම පිණිස, හේතු වේ.

කිසිවක් කෙරෙහි නො බැඳී අනිශ්චිතව ඔහු වාසය කරයි. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙ ලෙසින් පංච නීවරණ ධර්ම අරමුණට ගනිමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

පංචස්තන්ධ කොටස

පුනච පරං භික්ඛචේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු-පාදානක්ඛන්ධෙසු. කථංඤ්ච භික්ඛචේ ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු-පාදානක්ඛන්ධෙසු?

ඉධ භික්ඛචේ භික්ඛු “ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, ඉති රූපස්ස අත්ථගමෝ. ඉති වේදනා, ඉති වේදනාස සමුදයෝ, ඉති වේදනාස අත්ථගමෝ. ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාස සමුදයෝ, ඉති සඤ්ඤාස අත්ථගමෝ. ඉති සංඛාරා , ඉති සංඛාරානං සමුදයෝ, ඉති සංඛාරානං අත්ථගමෝ. ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයෝ, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්ථගමෝ” ති(පඡානාති).

නැවතද මහණෙනි, භික්ෂුවක් පංචස්තන්ධයන් අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. කෙසේ නම් භික්ෂුවක් පංචස්තන්ධය අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි ද?

මේ ශාසනයේ භික්ෂුවක්,

- රූපය මෙය ය, රූප සමුදය මෙය ය, රූප නිරෝධය මෙය ය,
- වේදනාව මෙය ය, වේදනා සමුදය මෙය ය, වේදනා නිරෝධය මෙය ය,
- සංඤාව මෙය ය, සංඤා සමුදය මෙය ය, සංඤා නිරෝධය මෙය ය,
- සංඛාර මෙය ය, සංඛාර සමුදය මෙය ය, සංඛාර නිරෝධය මෙය ය,
- විඤානය මෙය ය, විඤාන සමුදය මෙය ය, විඤාන නිරෝධය මෙය ය, (කියා දැන ගනී.)

ඉති අප්‍රකාශනය වා ධම්මේසු ධම්මානු-පස්සි විහරති. ඛෙද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානු-පස්සි විහරති. අප්‍රකාශනය-ඛෙද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානු-පස්සි විහරති,

සමුදය ධම්මානුපස්සි වා ධම්මේසු විහරති, වය-ධම්මානු-පස්සි වා ධම්මේසු විහරති, සමුදය-වය-ධම්මානු-පස්සිවා ධම්මේසු විහරති.

අත්ථි ධම්මානි වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිකා හෝති, යාවදේව ඤාණ මත්තාය, පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිකෝච විහරති, නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති. එවං ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සි විහරති පඤ්චස්සපාදානක්ඛන්ධේසු.

මෙසේ තමාගේ පංචස්කන්ධය අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. අන් අයගේ පංචස්කන්ධය අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. තමාගේත් අන් අයගේත් පංචස්කන්ධය අරමුණු කරමින් භාවනා කරයි.

පංචස්කන්ධයේ ඇතිවීම දකිමින්, නැතිවීම දකිමින්, ඇති වීම හා නැති වීම දකිමින් භාවනා කරයි.

පංචස්කන්ධය හැර සත්වයකු නැතැ යි දකිමින් ඔහුගේ සිහිය පිහිටා සිටියි. එය මතු ප්‍රඥාව දියුණු වීම පිණිසත්, සතිය වැඩි දියුණු වීම පිණිසත් හේතු වේ.

පංචස්කන්ධය කෙරෙහි තණ්හා-දිට්ඨි-මාන ආදියෙන් නො බැඳී අනිශ්‍රිතව වාසය කරයි. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙලෙසින් පංචස්කන්ධය අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

-පංචස්කන්ධ කොටස නිමයි-

ආයතන කොටස

පුනච පරං හික්ඛවේ හික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අප්ඤ්ඤානික-බාහිරේසු ආයතනේසු. කථංඤ්ඤානික-බාහිරේසු ආයතනේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අප්ඤ්ඤානික-බාහිරේසු ආයතනේසු?

ඉධ හික්ඛවේ හික්ඛු චක්ඛුඤ්ඤානික-පජානාති, රුජේච පජානාති. යඤ්ඤානික-පජානාති. යථා ච උප්පජ්ජති සංයෝජනං, තංච පජානාති. යථා ච අනුප්පන්තස්ස සංයෝජනස්ස උප්පාදෝභෝති, තංච පජානාති. යථා ච උප්පන්තස්ස සංයෝජනස්ස පභානං භෝති, තංච පජානාති. යථා ච පභිනස්ස සංයෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තංච පජානාති.

සෝතඤ්ඤානික-පජානාති- ඝාණඤ්ඤානික-පජානාති- ජීවිහඤ්ඤානික-පජානාති- කායඤ්ඤානික-පජානාති- මනඤ්ඤානික-පජානාති-	සද්දේච පජානාති.....පෙ..... ගන්ධේච පජානාති.....පෙ..... රසේච පජානාති.....පෙ..... ඵොට්ඨබ්බිඤ්ඤානික-පජානාති....පෙ.... ධම්මේච පජානාති. යංච තදුභයං
--	--

පට්ඨිච උප්පජ්ජති සංයෝජනං තංච පජානාති. යථා ච අනුප්පන්තස්ස සංයෝජනස්ස උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ඤානික-පජානාති. යථා ච උප්පන්තස්ස සංයෝජනස්ස පභානං භෝති, තඤ්ඤානික-පජානාති. යථා ච පභිනස්ස සංයෝජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෝ භෝති, තඤ්ඤානික-පජානාති.

නැවතද හික්ඛුචක් අධ්‍යාත්මික ආයතන 6 සහ බාහිර ආයතන 6 අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. කෙසේ නම්, අධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතන අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි ද?

මෙම ශාසනයෙහි හික්ඛුචක්,

- i. ඇසත් දැන ගනී,
 - ii. ඇසට පෙනෙන රූපත් දැන ගනී,
 - iii. ඇස හා රූපය නිසා යම් සංයෝජන උපදී ද එයත් දැන ගනී.
 - iv. නූපත් සංයෝජන යම් විටෙක උපදී ද, එයත් දැන ගනී.
 - v. උපත් සංයෝජන - යම් විටෙක ප්‍රභිණ වේද, එයත් දැන ගනී,
 - vi. ප්‍රභිණ වූ සංයෝජන, නැවත නූපදින ලෙස නැති වේද, එයත් දැනගනී.
 - කතන් දැන ගනී. ශබ්දත් දැන ගනී, ඒ දෙක නිසා පහළ වන සංයෝජනපෙ.....
 - නාසයත් දැන ගනී. ග; සුවදත් දැන ගනී....පෙ.....
 - දිවත් දැන ගනී. රසත් දැන ගනී....පෙ.....
 - කයත් දැන ගනී. ස්පර්ශයත් දැන ගනී....පෙ.....
 - මනසත් දැන ගනී. මනසට අරමුණු වන දේවල් ද, දැන ගනී....පෙ.....
- ප්‍රභිණ වූ සංයෝජන නැවත නූපදින ලෙස නැති වේද, එයත් දැන ගනී.

ඉති අප්‍රකාශන වා ධර්මසූත්‍ර ධර්මානු-පස්සි විහරති. බහිද්ධා වා ධර්මසූත්‍ර ධර්මානු-පස්සි විහරති. අප්‍රකාශන-බහිද්ධා වා ධර්මසූත්‍ර ධර්මානු-පස්සි විහරති.

සමුදය ධර්මානුපස්සි වා ධර්මසූත්‍ර විහරති, වය-ධර්මානු-පස්සි වා ධර්මසූත්‍ර විහරති. සමුදය-වය-ධර්මානු-පස්සිවා ධර්මසූත්‍ර විහරති.

අත්ථි ධර්මානි වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණ මත්තාය පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිතෝච විහරති, නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති, ඒචං ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධර්මසූත්‍ර ධර්මානු-පස්සි විහරති ඡසු අප්‍රකාශන-බහිද්ධා ආයතනේසු.

• මෙසේ තමා හා සම්බන්ධ ආයතන අරමුණු කර ගෙන ධර්මානුපස්සනාව වඩයි. බාහිර අය හා සම්බන්ධ ආයතන අරමුණු කර ගෙන ධර්මානුපස්සනාව වඩයි. තමාගේත්, බාහිර අයගේත් ආයතන අරමුණු කර ගෙන ධර්මානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

• මෙම ආයතන ඇති වීමේ හේතු දැකීමත් භාවනා කරයි. නැති වීම දැකීමත් භාවනා කරයි. ඇති වීම - නැති වීම දෙක ම දැකීමත් භාවනා කරයි.

• මෙම ආයතනයන්ගේ ක්‍රියා දාමය හැර සත්වයකු, පුද්ගලයකු, ආත්මයක්, 'මම' කියා හෝ 'මගේ' කියා දෙයක් නැති බව දැකීමත් ඔහුගේ සතිය පිහිටා සිටියි. මතු පහළවන ඥාන ස; හාත්, සතියේ දියුණුව ස; හාත් මෙය හේතු වේ.

• ඔහු මෙම ආයතන කෙරෙහි තණ්හා-ද්විධි-මාන ආදියෙන් නො බැඳී අනිශ්චිතව සිටී. කිසිවක් උපදාන නො කරයි.

මෙ ලෙසින් අධ්‍යාත්මික හා බාහිර ආයතන ගෙන ධර්මානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

-ආයතන කොටස නිමයි.-

බෞද්ධධර්ම කොටස

සුභව පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බෞද්ධධර්මයෙසු. කථංඤ්ච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බෞද්ධධර්මයෙසු?

(i) ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු සත්තංවා අජ්ඣාතං සති සම්බෞද්ධධර්මං. “අත්ථී මේ අජ්ඣාතං සති සම්බෞද්ධධර්මයො”ති පජානාති.

අසත්තංවා අජ්ඣාතං සති සම්බෞද්ධධර්මං. “නත්ථී මේ අජ්ඣාතං සති සම්බෞද්ධධර්මයො”ති පජානාති.

යථාච අනුප්පත්තස්ස සති සංබෞද්ධධර්මස්ස උප්පාදෝ හෝති, තංච පජානාති.

යථාච උප්පත්තස්ස සති සංබෞද්ධධර්මස්ස භාවනාය පරිපූරි හෝති, තංච පජානාති.

මහණෙනි, නැවතද භික්ෂුවක්, සත්ත-බෞද්ධධර්ම ධර්ම අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. සත්ත බෞද්ධධර්ම අරමුණු කරමින් කෙසේ ධම්මානුපස්සනාව වඩයි ද?

(1)• භික්ෂුවක් තමා තුළ සති සම්බෞද්ධධර්මය ඇති විට, “මා තුළ සති සම්බෞද්ධධර්මය ඇතැ” යි දැනගනී.

• තමා තුළ සති සම්බෞද්ධධර්මය නැති විට , “මා තුළ සති සම්බෞද්ධධර්මය නැතැ” යි දැනගනී.

• නූපන් සති සම්බෞද්ධධර්මය උපන් කල, එය ද දැන ගනී.

• උපන් සති සම්බෞද්ධධර්මය භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ වූ කල, එයත් දැන ගනී.

(ii) සන්තකයේ අස්ථිකයක් නොමැතිව සම්බන්ධයෙන්, “අත්වී මේ අස්ථිකයක් නොමැතිව සම්බන්ධයෙන්” කි පවසා ඇත. අසන්තකයේ අස්ථිකයක් නොමැතිව සම්බන්ධයෙන් “නත්වී මේ අස්ථිකයක් නොමැතිව සම්බන්ධයෙන්” කි පවසා ඇත. යථා වශයෙන් අනුප්පන්යෙන් සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් හෝ කි, තක්සේරු පවසා ඇත. යථා වශයෙන් උපදෙස් සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් භාවිතය පරිදි හෝ කි, තක්සේරු පවසා ඇත.

(2) • නමා කුළු සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් ඇති විට, “මා කුළු සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් ඇතැ” යි දැනගනී.

• නමා කුළු සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් නැති විට, “මා කුළු සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් නැතැ” යි දැනගනී.

• නුපන් සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් ඉපදුණු කල, ඒ බවක් දැකී.

• උපන් සම්බන්ධයෙන් සම්බන්ධයෙන් භාවිතයෙන් සම්පූර්ණ වූ කල, ඒ බවක් දැන ගනී.

(iii) සත්තංවා අප්ඤ්ඤානං විරිය සම්බොද්ධංගං, “අත්ථී මේ අප්ඤ්ඤානං විරිය සම්බොද්ධංගෝ”ති පජානාති. අසත්තංවා අප්ඤ්ඤානං විරිය සම්බොද්ධංගං “නත්ථී මේ අප්ඤ්ඤානං විරිය සම්බොද්ධංගෝ”ති පජානාති. යථාච අනුප්පන්ස්ස විරිය සම්බොද්ධංගස්ස උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පන්ස්ස විරිය සම්බොද්ධංගස්ස භාවනාය පාරිසුරී භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(iv) සත්තංවා අප්ඤ්ඤානං පීති සම්බොද්ධංගං, “අත්ථී මේ අප්ඤ්ඤානං පීති සම්බොද්ධංගෝ”ති පජානාති. අසත්තංවා අප්ඤ්ඤානං පීති සම්බොද්ධංගං “නත්ථී මේ අප්ඤ්ඤානං පීති සම්බොද්ධංගෝ”ති පජානාති. යථාච අනුප්පන්ස්ස පීති සම්බොද්ධංගස්ස උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පන්ස්ස පීති සම්බොද්ධංගස්ස භාවනාය පාරිසුරී භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(3) තමා තුළ විරිය සම්බොද්ධංගය ඇති විට, “මා තුළ විරිය සම්බොද්ධංගය ඇතැ” යි දැන ගනී. තමා තුළ විරිය සම්බොද්ධංගය නැති විට, “මා තුළ විරිය සම්බොද්ධංගය නැතැ” යි දැන ගනී. නූපන් විරිය සම්බොද්ධංගය, යම් කලෙක උපදී ද, එයත් දැන ගනී. උපන් විරිය සම්බොද්ධංගය යම් විටෙක භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ වේද, එයත් දැන ගනී.

(4) තමා තුළ ප්‍රීති සම්බොද්ධංගය ඇති විට, “මා තුළ ප්‍රීති සම්බොද්ධංගය ඇතැ” යි දැන ගනී. තමා තුළ ප්‍රීති සම්බොද්ධංගය නැති විට, “මා තුළ ප්‍රීති සම්බොද්ධංගය නැතැ” යි දැන ගනී. නූපන් ප්‍රීති සම්බොද්ධංගය යම් විටෙක උපදී ද, එය ද දැන ගනී. උපන් ප්‍රීති සම්බොද්ධංගය යම් විටෙක භාවනාවෙන් සම්පූර්ණත්වයට පත් වේද, එයත් දැන ගනී.

(V) සත්තංචා අප්කධත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගං, “අත්ථී මේ අප්කධත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගෝ”ති පජානාති. අසත්තංචා අප්කධත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගං “නත්ථී මේ අප්කධත්තං පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගෝ”ති පජානාති. යථාච අනුප්පත්ඤ්ඤ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පත්තස්ස පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිසුරී භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(VI) සත්තංචා අප්කධත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගං, “අත්ථී මේ අප්කධත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගෝ”ති පජානාති. අසත්තංචා අප්කධත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගං “නත්ථී මේ අප්කධත්තං සමාධි සම්බොජ්ඣංගෝ”ති පජානාති. යථාච අනුප්පත්ඤ්ඤ සමාධි සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ භෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පත්තස්ස සමාධි සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිසුරී භෝති, තඤ්ච පජානාති.

(5) තමා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ඇති විට, “මා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ඇතැ” යි දැනගනී. තමා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය නැති විට, “මා තුළ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය නැතැ” යි දැනගනී. නූපත් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය යම් විටෙක උපදී ද, එයත් දැන ගනී. උපත් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය යම් විටෙක භාවනාවෙන් සම්පූර්ණත්වයට පත් වේද, එයත් දැන ගනී.

(6) තමා තුළ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ඇති විට, “මා තුළ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ඇතැ” යි දැනගනී. තමා තුළ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නැති විට, “මා තුළ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය නැතැ” යි දැනගනී. නූපත් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය යම් විටෙක උපදී ද , එය ද දැන ගනී. උපත් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය යම් විටෙක භාවනාවෙන් සම්පූර්ණත්වයට පත් වේද, එයත් දැන ගනී.

(vii) සත්තංවා අප්ඤ්ඤානං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගං, “අත්ථී මේ අප්ඤ්ඤානං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගෝ”ති පජානාති. අසත්තංවා අප්ඤ්ඤානං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගං “නත්ථී මේ අප්ඤ්ඤානං උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගෝ”ති පජානාති. යථාච අනුප්පන්ස්ස උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගස්ස උප්පාදෝ හෝති, තඤ්ච පජානාති. යථාච උප්පන්ස්ස උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගස්ස භාවනාය පාරිසුරී හෝති, තඤ්ච පජානාති.

ඉති අප්ඤ්ඤානංවා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති. ඛන්දධාවාපෙ.... නච කිංචී ලෝකේ උපාදියති. ඒචං ඛෝ භික්ඛචේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣංගේසු.

(7) තමා තුළ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය ඇති විට , “මා තුළ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය ඇතැ”යි දැන ගනී. තමා තුළ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය නැති විට, “මා තුළ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය නැතැ” යි දැන ගනී. යම් විටෙක නූපන් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය උපදී ද, එයත් දැන ගනී. යම් වටෙක උපන් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් සම්පූර්ණත්වයට පත් වේද, එයත් දැන ගනී.

• මෙසේ තමා තුළ වූ බොජ්ඣංග ධර්ම අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. අන් අයගේ බොජ්ඣංග ධර්ම අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. තමාගේත් අන් අයගේත් බොජ්ඣංග ධර්ම අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි.

• මෙම බොජ්ඣංග ධර්ම ඇතිවීමේ හේතු දකිමින් භාවනා කරයි. ඒවායේ නැති වීම දකිමින් භාවනා කරයි. ඇති වීමත් නැති වීමත් දෙක ම දකිමින් භාවනා කරයි.

• බොජ්ඣංග ධර්ම සත්ව-පුද්ගල-ආත්ම හෝ මම, මගේ නො වන බව දකිමින් ඔහුගේ සතිය පිහිටා සිටියි. මත්තෙහි ප්‍රඥාව වැඩීමට, සතිය දියුණු වීමට එය උපකාරී වේ.

• මේ බොජ්ඣංග ධර්ම කෙරෙහි නො ඇලී අනිශ්‍රිතව වසයි. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙ ලෙසින් බොජ්ඣංග ධර්ම අරමුණු කරමින් ධම්මානු පස්සනාව වඩමින් වසයි.

චතුරාර්ය සත්‍ය කොටස.

සුනච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති චතුසු අරිය සච්චේසු. කථංච භික්ඛවේ භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති චතුසු අරිය සච්චේසු ?

ඉධ භික්ඛවේ භික්ඛු ‘ඉදං දුක්ඛන්’ති යථාභුතං පජානාති. ‘අයං දුක්ඛ සමුදයෝ’ති යථාභුතං පජානාති. ‘අයං දුක්ඛ නිරෝධෝ’ති යථාභුතං පජානාති. ‘අයං දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා’ති යථාභුතං පජානාති.

කතංච භික්ඛවේ දුක්ඛං අරිය සච්චං? ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛෝ, මරණමපි දුක්ඛං, සෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සපායාසාපි දුක්ඛා, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං, සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

මහණෙනි, නැවත ද භික්ෂුවක් චතුරාර්ය සත්‍යය අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩයි. චතුරාර්ය සත්‍යය අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව කෙසේ නම් වඩයි ද?

- මහණෙනි, භික්ෂුවක් “මේ දුක යැ”යි තතු සේ දැන ගනී.
- “මේ දුක ඇතිවීමේ හේතුව යැ”යි තතු සේ දැන ගනී.
- “මේ දුක්ඛ නිරෝධය යැ”යි තතු සේ දැන ගනී
- “මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාව යැ”යි තතු සේ දැන ගනී.

මහණෙනි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යය කවරේද? ඉපදීම ද දුකකි. ජරාව ද දුකකි. ව්‍යාධි (රෝග) ද දුකකි. මරණය ද දුකකි. ශෝක කිරීම-වැලපීම-කායික දුක්-මානසික දුක්-උපායාස දුක් යන සියල්ල ම දුකකි. කැමති දේ නො ලැබීම ද දුකකි. කෙටියෙන් පංච උපාදාන ස්කන්ධයන් ම දුකකි.

කතමාව හික්බවේ ජාති? යා තේසං තේසං සත්තානං තමහි තමහි සත්ත නිකායේ ජාති, සඤ්ජාති, ඔක්කන්ති, අභිනිබ්බංති, බන්ධානං පාකුභාවෝ, ආයතනානං පටිලාභෝ, අයං වුච්චති හික්බවේ ජාති.

කතමාව හික්බවේ ජරා? යා තේසං තේසං සත්තානං තමහි තමහි සත්ත නිකායේ ජරා, ජීරණතා, බණ්ඩිච්චං, පාලිච්චං, චලිත්තවතා, ආයුනෝ සංභානි, ඉන්ද්‍රියානං පරිපාකෝ, අයං වුච්චති හික්බවේ ජරා.

කතමංව හික්බවේ මරණං? යා තේසං තේසං සත්තානං තමහා තමහා සත්තනිකායා වුති, චචනතා, භේදෝ, අන්තරධානං, මච්චු මරණං, කාලකිරියා, බන්ධානං භේදෝ, කලේබරස්ස නික්බේපෝ, ඉදං වුච්චති හික්බවේ මරණං.

මහණෙනි, ජාතිය යනු කුමක් ද? ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව සමූහයෙහි යම් ඉපැදීමක්, විශේෂයෙන් ඉපැදීමක් ,හටගැනීමක්, උප්පත්ති ස්ථානයට ඇතුළු වීමක්, ස්කන්ධයන්ගේ පහළ වීමක්, ආයතන ප්‍රතිලාභයක් ඇත් ද එය ජාතිය යැයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, ජරාව යනු කුමක් ද? ඒ ඒ සත්ව කොට්ඨාශවල උපන් ඒ ඒ සත්වයන්ගේ යම් ජරාවක්, දිරන බවක්, දත් ආදිය කැඩුණු බවක්, කෙස් ලොම් පැසීමක්, සම රැළී ගැසීමක්, ආයුෂ භානියක්, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ මෝරා ජරාපත් වීමක් ඇත් ද එය ජරාව යැයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, මරණය යනු කුමක් ද? ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායයෙන් යම් වුත වීමක්, ජීවිතය ගැලවී යාමක්, ස්කන්ධයන්ගේ බිඳීමක්, ස්කන්ධයන්ගේ අතුරුදහන් වීමක්, මිය යාමක්, කාලක්‍රියාවක්, ස්කන්ධ වෙන් වී යාමක්, ශරීරය අත හැර දැමීමක් ඇත් ද එය මරණය යැයි කියනු ලැබේ.

කතමෝච භික්ඛවේ සෝකෝ? යෝ ඛෝ භික්ඛවේ අඤ්ඤ-තරඤ්ඤ-තරේන ව්‍යසනේන සමන්තාගතස්ස, අඤ්ඤ-තරඤ්ඤ-තරේන දුක්ඛ ධම්මේන චුට්ඨස්ස, සෝකෝ, සෝචනා, සෝචිතත්තං, අන්තෝ සෝකෝ, අන්තෝ පරිසෝකෝ, අයං වුච්චති භික්ඛවේ සෝකෝ.

කතමෝච භික්ඛවේ පරිදේවෝ? යෝ ඛෝ භික්ඛවේ අඤ්ඤ-තරඤ්ඤ-තරේන ව්‍යසනේන සමන්තාගතස්ස, අඤ්ඤ-තරඤ්ඤ-තරේන දුක්ඛ ධම්මේන චුට්ඨස්ස, ආදේවෝ, පරිදේවෝ, ආදේවනා, පරිදේවනා, ආදේවි-තත්තං, පරිදේවිතත්තං අයං වුච්චති භික්ඛවේ පරිදේවෝ.

කතමංච භික්ඛවේ දුක්ඛං? යං ඛෝ භික්ඛවේ කායිකං දුක්ඛං, කායිකං අසාතං, කාය සම්ඵස්සජං දුක්ඛං, අසාතං වේදයිතං, ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ දුක්ඛං.

මහණෙනි, ශෝකය යනු කුමක් ද? ඤාති-භෝග-රෝග ආදී ව්‍යසනයකට බඳුන්ව හෝ, නා නා දුක් අතුරෙන් යම් දුකකට පත්ව, යම් ශෝක කිරීමක්, ශෝකයක්, ශරීරය ඇතුළත දූවීමකට තැවීමකට පත්වීමක් ඇත් ද, මහණෙනි, එය ශෝකය යැයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, පරිදේවය යනු කුමක් ද? විවිධ ව්‍යසන අතුරෙන් එක්තරා ව්‍යසනයකට බඳුන්ව හෝ යම් දුකකින් පීඩිතව, ගුණ කියමින් හෝ නම් ගොත් කියමින් කරනු ලබන යම් විලාප කීමක්, හැඬීමක්, හඬන-විලාප කියන-ශෝක කරන ස්වභාවයක් ඇත් ද, මහණෙනි, එය පරිදේවය යි.

මහණෙනි, දුක්ඛය යනු කුමක් ද? කයෙහි හට ගත් යම් දුකක් හෝ යම් අපහසු අමිහිරි ස්වභාවයක් ඇත් ද, කාය ස්පර්ශය නිසා ඇති වූ දුකක් හෝ කටුක වේදනාවක් ඇත් ද, මහණෙනි, එය දුක්ඛය යි.

කතංච භික්ඛවේ දෝමනස්සං? යං ඛෝ භික්ඛවේ චේතසිකං දුක්ඛං, චේතසිකං අසාතං, මනෝ සම්ඵස්සජං දුක්ඛං, අසාතං චේදයිතං, ඉදං චුච්චති භික්ඛවේ දෝමනස්සං.

කතමෝච භික්ඛවේ උපායාසෝ? යෝ ඛෝ භික්ඛවේ අඤ්ඤ-තරඤ්ඤ-තරේන වාසනේන සමන්තාගතස්ස, අඤ්ඤ-තරඤ්ඤ-තරේන දුක්ඛ ධම්මේන චුච්චස්ස, ආයාසෝ, උපායාසෝ, ආයාසිතත්තං, උපායාසි-තත්තං, අයං චුච්චති භික්ඛවේ උපායාසෝ.

කථංච භික්ඛවේ යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං? ජාති ධම්මානං භික්ඛවේ සත්තානං ජීවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති, අහෝ වත මයං න ජාති ධම්මා අස්සාම, නච වත නො ජාති ආගච්ඡෙය්‍යාති. න ඛෝ පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං, ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

මහණෙනි, දෝමනස්සය යනු කුමක් ද? මනසෙහි හටගත් යම් දුක්ඛයක් හෝ යම් අපහසු අම්භිරි ස්වභවයක් ඇත් ද, මනෝ ස්පර්ශය නිසා ඇති වූ මානසික දුක්ඛයක් හෝ කටුක වේදනාවක් ඇත් ද, එය මහණෙනි, දෝමනස්සය යි.

මහණෙනි, උපායාසය යනු කුමක් ද? විවිධ වාසනායන්ගෙන් කවරකට හෝ බඳුන්ව, නැත්නම් යම් දුක්ඛයක් පීඩිතව, යම් ආයාසයක්, ක්ලාන්ත ස්වභාවයක්, බලවත් වූ ආයාසයක්, බලවත් වූ ක්ලාන්ත ගතියක් ඇත් ද එය උපායාසය යි.

මහණෙනි, කැමැති දැ නො ලැබීමේ දුක් යනු කුමක් ද? මහණෙනි, ඉපදීම ස්වභාව කොට සිටිනා සත්වයන්ට මෙවැනි කැමැත්තක්, ආශාවක් ඇති වේ: අපට ඉපැදීමක් නැති වන්නේ නම්, ජීවිතයෙන් හවසෙහි හටගැනීම අප කරා නො එන්නේ නම් ඉතා යහපත් ය. එහෙත් මෙය තමාගේ කැමැත්තට අනුව සිදුවන්නක් නො වේ. මෙය ද කැමැති දැ නො ලැබීමේ දුක්කි.

ජරා ධම්මානං භික්ඛවේ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති: අහෝ වත මයං න ජරා ධම්මා අස්සාම, න ච වත නො ජරා ආගච්ඡෙය්‍යා ති. න ඛෝ පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං, ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

ව්‍යාධි ධම්මානං භික්ඛවේ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති: අහෝ වත මයං න ව්‍යාධි ධම්මා අස්සාම, න ච වත නො ව්‍යාධි ආගච්ඡෙය්‍යා ති. න ඛෝ පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං, ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

මරණ ධම්මානං භික්ඛවේ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති: අහෝ වත මයං න මරණ ධම්මා අස්සාම, න ච වත නො මරණං ආගච්ඡෙය්‍යා ති. න ඛෝ පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං, ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

මහණෙනි, ජරාව ස්වභාව කොට සිටිනා සත්වයන්ට මෙවැනි කැමැත්තක් ඇති වේ. අප කරා ජරාව නො එන්නේ නම්, අපගේ ජරාවට යන ස්වභාවය නැති වන්නේ නම් ඉතා යහපත් ය. එහෙත් මෙය සිය කැමැත්තට අනුව සිදුවන්නක් නො වේ. මෙය ද කැමැති දෑ නො ලැබීමේ දුකකි.

මහණෙනි, ව්‍යාධිය ස්වභාව කොට සිටිනා සත්වයන්ට මෙවැනි ආශාවක් උපදී: අප කරා රෝග නො එන්නේ නම්, අප රෝගවලට බඳුන් වන ස්වභාවය නැති වන්නේ නම් ඉතා යහපත් ය. එහෙත් මෙය සිය කැමැත්තට අනුව සිදු වන්නක් නො වේ. මෙය ද කැමැති දෑ නො ලැබීමේ දුකකි.

මහණෙනි, මරණය ස්වභාව කොට සිටිනා සත්වයන්ට මෙවැනි කැමැත්තක් ඇති වේ: අප කරා මරණය නො එන්නේ නම්, අප මරණයට පත්වන ස්වභාවය නැති වන්නේ නම් ඉතා යහපත් ය. එහෙත් මෙය සිය කැමැත්තට අනුව සිදු වන්නක් නො වේ. මෙය ද කැමැති දෑ නො ලැබීමේ දුකකි.

සෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සපායාස ධම්මානං භික්ඛවේ සත්තානං ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජති: අහෝ වත මයං න සෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සපායාස ධම්මා අස්සාම, න ච වත නො සෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සපායාසා ආගච්ඡෙය්‍යන්ති. න ඛෝ පනේතං ඉච්ඡාය පත්තබ්බං, ඉදම්පි යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං.

කතමේව භික්ඛවේ සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා? සෙය්‍යථීදං: රුපු-පාදානක්ඛන්ධෝ, වේදනු-පාදානක්ඛන්ධෝ, සඤ්ඤු-පාදානක්ඛන්ධෝ, සංඛාරු-පාදානක්ඛන්ධෝ, විඤ්ඤාණු-පාදානක්ඛන්ධෝ. ඉමේ චුච්චන්ති භික්ඛවේ සංඛිත්තේන පඤ්චු-පාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.

ඉදං චුච්චති භික්ඛවේ දුක්ඛං අරිය සච්චං.

මහණෙනි, ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දොමනස්-උපායාස ස්වභාව කොට සිටිනා සත්වයන්ට මෙවැනි කැමැත්තක් ඇති වේ: අපට ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දොමනස්-උපායාස නැති වන්නේ නම්, අප කරා ශෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දොමනස්-උපායාස නො එන්නේ නම් ඉතා යහපත් ය. එහෙත් මෙය සිය කැමැත්තට අනුව සිදුවන්නක් නො වේ. මෙය ද කැමැති දෑ නො ලැබීමේ දුකකි.

මහණෙනි, කෙටියෙන් දැක් වූ පංචුපාදානස්කන්ධ දුක කුමක් ද? රූප උපාදාන-ස්කන්ධය, වේදනා උපාදානස්කන්ධය, සංඥා උපාදානස්කන්ධය, සංස්කාර උපාදානස්කන්ධය, විඥාන උපාදානස්කන්ධය යන මේවා කෙටියෙන් දැක් වූ පංචුපාදානස්කන්ධ දුක්ඛය යි.

මහණෙනි, මෙය දුක්ඛාර්ය සත්‍යය යැයි කියනු ලැබේ.

-දුක්ඛ ආර්ය සත්‍ය විස්තරය නිමයි-

දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය.

කතමංච භික්ඛවේ දුක්ඛ සමුදයං අරිය සච්චං? යායං තණ්හා පෝනෝභවිකා නන්දි-රාග-සභගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දනී, සෙය්‍යථිදං: කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා.

සා ඛෝ පනෝසා භික්ඛවේ තණ්හා කත්ථ උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, කත්ථ නිවිසමානා නිවිසති? යං ලෝකේ පිය රූපං සාත රූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

කීංච ලෝකේ පිය රූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති?

• වක්ඛුං ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං, එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති, එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති.

සෝකං	ලෝකේ	පියරූපංපෙ.....	නිවිසති.
සාණං	ලෝකේ	පියරූපංපෙ.....	නිවිසති.
ජීවිහා	ලෝකේ	පියරූපංපෙ.....	නිවිසති.
කායෝ	ලෝකේ	පියරූපංපෙ.....	නිවිසති.
මනෝ	ලෝකේ	පියරූපංපෙ.....	නිවිසති.

මහණෙනි, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය යනු කුමක් ද? නැවත නැවත ඉපැදීම ගෙන දෙන්නා වූ, සතුව හා ඇලීම මිශ්‍ර වූ, උපන් සෑම භවයකටම ඇල්ම කරන්නා වූ කාම තණ්හා, භව තණ්හා හා විභව තණ්හා යන ආශාව යි.

ඒ තණ්හාව කවර නැවත උපදී ද, කවර තැනක බැසගෙන පවතී ද? ලෝකයෙහි යම් පිය වූ, මධුර වූ ස්වභාවයක් ලබා දෙන දෙයක් ඇත් ද එහි මෙම තණ්හාව උපදී එහි මෙම තණ්හාව බැසගෙන පවතී. මෙසේ පිය ස්වභාවයක්, මධුර ස්වභාවයක් උපදවන්නේ ලොව කවර දෙයක් කෙරෙහි ද?

- ලෝකයේ ඇස පිය ස්වභාවයක්, මධුර ස්වභාවයක් උපදවයි, එහි මෙම තණ්හාව උපදී, එහි මෙම තණ්හාව බැස ගෙන සිටී.

කන	පිය ස්වභාවයක්පෙ.....	බැසගෙන සිටී.
නාසය	පිය ස්වභාවයක්පෙ.....	බැසගෙන සිටී.
දිව	පිය ස්වභාවයක්පෙ.....	බැසගෙන සිටී.
ශරීරය	පිය ස්වභාවයක්පෙ.....	බැසගෙන සිටී.
මනස	පිය ස්වභාවයක්පෙ.....	බැසගෙන සිටී.

- | | | | | |
|-----------|------|---------|-------------|----------|
| • රූපං | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| සද්දා | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| ගන්ධා | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| රසා | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| පොට්ඨබ්බා | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| ධම්මා | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |

- | | | | | | |
|---------|----------|------|---------|-------------|----------|
| • චක්ඛු | විඤ්ඤාණං | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| සෝත | විඤ්ඤාණං | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| සාණ | විඤ්ඤාණං | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| ජ්විහා | විඤ්ඤාණං | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| කාය | විඤ්ඤාණං | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |
| මනෝ | විඤ්ඤාණං | ලෝකේ | පියරූපං |පෙ.... | නිවිසකි. |

- චක්ඛු සම්ඵස්සෝ ලෝකේ....පෙ... , සෝත සම්ඵස්සෝ ලෝකේ...., සාණ සම්ඵස්සෝ ලෝකේ....පෙ... , ජ්විහා සම්ඵස්සෝ ලෝකේ...., කාය සම්ඵස්සෝ ලෝකේ....පෙ..., මනෝ සම්ඵස්සෝ ලෝකේ.....

- | | | | | |
|-----------------------|-------|--------|-------------------------|-------|
| • ඇසට පෙනෙන රූප | ලෝකයේ | ප්‍රිය | ස්වභාවයක්...පෙ...බැසගෙන | සිටී. |
| කනට ඇසෙන ශබ්ද | ” | ” | ” | ” |
| නාසයට දූනෙන ග; සුව; | ” | ” | ” | ” |
| දිවට දූනෙන රස | ” | ” | ” | ” |
| කයට දූනෙන ස්පර්ශ | ” | ” | ” | ” |
| මනසට දූනෙන ධම්මාරම්මණ | ” | ” | ” | ” |

- | | | | | |
|------------------|-------|--------|--------------------------|-------|
| • චක්ඛු විඤ්ඤාණය | ලෝකයේ | ප්‍රිය | ස්වභාවයක්...පෙ....බැසගෙන | සිටී. |
| සෝත විඤ්ඤාණය | ” | ” | ” | ” |
| සාණ විඤ්ඤාණය | ” | ” | ” | ” |
| ජ්විහා විඤ්ඤාණය | ” | ” | ” | ” |
| කාය විඤ්ඤාණය | ” | ” | ” | ” |
| මනෝ විඤ්ඤාණය | ” | ” | ” | ” |

- චක්ඛු සම්ඵස්සය ලෝකේ...පෙ..., සෝත සම්ඵස්සය ලෝකේ....., සාණ සම්ඵස්සය ලෝකේ...පෙ..., ජ්විහා සම්ඵස්සය ලෝකේ....., කාය සම්ඵස්සය ලෝකේ....පෙ..., මනෝ සම්ඵස්සය ලෝකේ.....

- වක්‍ර සම්පූර්ණ වේදනා....පෙ.... , සෞඛ්‍ය සම්පූර්ණ වේදනා..., සාමාන්‍ය සම්පූර්ණ වේදනා....පෙ..., ජීවිත සම්පූර්ණ වේදනා..., කාය සම්පූර්ණ වේදනා....පෙ..., මනෝ සම්පූර්ණ වේදනා...
- රූප සඤ්ඤා ලෝකේ....පෙ..., සද්ද සඤ්ඤා ලෝකේ..., ගන්ධ සඤ්ඤා ලෝකේ....පෙ..., රස සඤ්ඤා ලෝකේ..., පොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා ලෝකේ....පෙ..., ධම්ම සඤ්ඤා ලෝකේ....
- රූප සංවේදනා ලෝකේ....පෙ..., සද්ද සංවේදනා..., ගන්ධ සංවේදනා ලෝකේ....පෙ..., රස සංවේදනා..., පොට්ඨබ්බ සංවේදනා ලෝකේ....පෙ..., ධම්ම සංවේදනා....
- රූප තණ්හා ලෝකේ.....පෙ..., සද්ද තණ්හා..., ගන්ධ තණ්හා ලෝකේපෙ..., රස තණ්හා..., පොට්ඨබ්බ තණ්හා ලෝකේ.....පෙ..., ධම්ම තණ්හා.....
- රූප විතක්කෝ ලෝකේ....පෙ..., සද්ද විතක්කෝ..., ගන්ධ විතක්කෝ ලෝකේ....පෙ..., රස විතක්කෝ..., පොට්ඨබ්බ විතක්කෝ ලෝකේ....පෙ..., ධම්ම විතක්කෝ.....

- වක්‍ර සම්පූර්ණ වේදනාව....පෙ..., සෞඛ්‍ය සම්පූර්ණ වේදනා..., සාමාන්‍ය සම්පූර්ණ වේදනාව....පෙ..., ජීවිත සම්පූර්ණ වේදනා..., කාය සම්පූර්ණ වේදනාව....පෙ..., මනෝ සම්පූර්ණ වේදනා...
- රූප සංඥා ලෝකේ....පෙ..., ශබ්ද සංඥා ලෝකේ..., ගන්ධ සංඥා ලෝකේ....පෙ..., රස සංඥා ලෝකේ..., පොට්ඨබ්බ සංඥා ලෝකේ....පෙ..., ධම්ම සංඥා ලෝකේ....
- රූප සංවේදනා ලෝකේ....පෙ..., ශබ්ද සංවේදනා ලෝකේ..., ගන්ධ සංවේදනා ලෝකේ....පෙ..., රස සංවේදනා ලෝකේ..., පොට්ඨබ්බ සංවේදනා ලෝකේ....පෙ..., ධම්ම සංවේදනා ලෝකේ..
- රූප තණ්හාව ලෝකේ....පෙ..., ශබ්ද තණ්හාව ලෝකේ..., ගන්ධ තණ්හාව ලෝකේ....පෙ..., රස තණ්හාව ලෝකේ..., පොට්ඨබ්බ තණ්හාව ලෝකේ....පෙ..., ධම්ම තණ්හාව ලෝකේ...,
- රූප විතර්ක ලෝකේ....පෙ..., ශබ්ද විතර්ක ලෝකේ..., ගන්ධ විතර්ක ලෝකේ....පෙ..., රස විතර්ක ලෝකේ..., පොට්ඨබ්බ විතර්ක ලෝකේ....පෙ..., ධම්ම විතර්ක ලෝකේ....

- රූප විචාරෝ ලෝකේ....., සද්ද විචාරෝ ලෝකේ....., ගන්ධ විචාරෝ ලෝකේ....., රස විචාරෝ ලෝකේ....., පොට්ඨබ්බ විචාරෝ ලෝකේ..., ධම්ම විචාරෝ ලෝකේ පියරූපං සාක රූපං එත්ථෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති. එත්ථ නිවිසමානා නිවිසති

ඉදං වුච්චති භික්ඛවේ දුක්ඛ සමුදයං අරිය සච්චං.

- රූප විචාරය ලෝකේ...පෙ..., ශබ්ද විචාරය ලෝකේ...පෙ..., ගන්ධ විචාරය ලෝකේ...පෙ..., රස විචාරය ලෝකේ...පෙ..., පොට්ඨබ්බ විචාරය ලෝකේ...පෙ..., ධම්ම විචාරය ලෝකේ ප්‍රිය ස්වභාවයක්, මධුර ස්වභාවයක් උපදවයි. එහි මෙම තණ්හාව උපදී එහි මෙම තණ්හාව බැස ගෙන සිටී.

මහණෙනි, මෙය දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය යැයි කියනු ලැබේ.

(මෙම කරුණු එක් ඉන්ද්‍රියකට සම්බන්ධ කර මතක තබා ගන්න. ඊට පසු අනෙක් ඉන්ද්‍රියන්ටත් ඒ ආකාරයට අනුකූලව මතක තබා ගත හැකිය.

1. ඇස තණ්හාව උපදින තැනකි.
2. ඇසට පෙනෙන රූප තණ්හාව උපදින තැනකි.
3. ඇසට රූප පෙනුණ පසු ඇතිවන වක්ඛු විඤ්ඤාණය.....
4. ඇස-රූප-වක්ඛු විඤ්ඤාණ කොටස් තුනේ එකතුව වූ වක්ඛු සම්ඵස්සය....
5. ඒ වක්ඛු සම්ඵස්සය නිසා ඇතිවන වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව.....
6. ඒ දුටු රූප හඳුනා ගනු ලබන රූප සංඥාව....
7. ඒ රූප පිළිබ; ව පහළවන සිත්ච්චි-රූප සංචේතනා.....
8. ඒ රූප පිළිබ; ව ඇතිවන තණ්හාව -රූප තණ්හාව.....
9. ඒ රූප නැවත නැවතක් බැලීමට කැමැත්ත-රූප විතර්ක.....
10. රූප ගැන නැවත නැවතක් සිතින් විමස විමසා බලන රූප විචාර තණ්හාව උපදින තැනකි.

(කත-ශබ්දය-සෝත විඥානය ආදී ලෙසින් සෙසු ඉන්ද්‍රියයන්ටත් මේ අනුව, මේ කරුණු යෙදෙන ආකාරය අවබෝධ කර ගන්න).

-දුක්ඛ සමුදය සත්‍ය විස්තරය නිමයි-

දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය.

කතමංව භික්ඛවේ දුක්ඛ නිරෝධං අරිය සච්චං? යෝ තස්සායේව තණ්හාය අසේස-විරාග-නිරෝධෝ වාගෝ පටිනිස්සග්ගෝ මුක්ති අනාලයෝ.

සා බෝ පනේසා භික්ඛවේ තණ්හා කත්ථ පභීයමානා පභීයති, කත්ථ නිරුප්පිකමානා නිරුප්පිකති. යං ලෝකේ පිය රූපං සාත රූපං එත්ථෙසා තණ්හා පභීයමානා පභීයති, එත්ථ නිරුප්පිකමානා නිරුප්පිකති. කිඤ්ච ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා පභීයමානා පභීයති, එත්ථ නිරුප්පිකමානා නිරුප්පිකති.

- වක්ඛුං ලෝකේ පියරූපං සාත රූපං එත්ථෙසා තණ්හා පභීයමානා පභීයති, එත්ථ නිරුප්පිකමානා නිරුප්පිකති.

සෝතං ලෝකේ....පෙ....
 සාණං ලෝකේ....පෙ....
 ජීවිහා ලෝකේ....පෙ....
 කායෝ ලෝකේ....පෙ....
 මනෝ ලෝකේ....පෙ....

මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය යනු කුමක් ද? එම තණ්හාවේ ශේෂ රහිතව ම නිරුද්ධ වීමක්, අත හැරීමක්, සම්පූර්ණයෙන් අත් හැරීමක්, තණ්හාවෙන් නිදහස් වීමක්, තණ්හාව කෙරෙහි විරාගයක්, නො බැඳීමක් ඇත්නම්, එය මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය යි.

ඒ තණ්හාව කවර ස්ථානයන්හි පහ වන්නේ ද? කවර තැනෙකිනි නිරුද්ධ වන්නේ ද? ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ, මධුර වූ ස්වභාවයක් ලබා දෙන ස්ථානයන් කෙරෙන් මේ තණ්හාව පහ වේ එම ස්ථානයන් කෙරෙන් මේ තණ්හාව නිරුද්ධ වේ, මෙසේ තණ්හාව පහවන්නේ, නිරුද්ධ වන්නේ, ලොව කවර නම් ප්‍රිය වූ, මධුර වූ දේවල් කෙරෙන් ද?

- සත්ත්ව ලෝකයෙහි ඇස ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාවයක් උපදවයි. ඒ ඇස කෙරෙහි පවත්නා තණ්හාව පහ වේ, ඒ ඇස කෙරෙහි පවත්නා තණ්හාව නිරුද්ධ වේ.

කත-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස ලෝකයෙහි ප්‍රිය වූ මධුර වූ ස්වභාවයක් උපදවයි. ඒ එකිනෙකක් කෙරෙහි පවත්නා තණ්හාව පහවේ ඒ එකිනෙකක් කෙරෙහි පවත්නා තණ්හාව නිරුද්ධ වේ.

(ඉදිරි පිටුවල දැක්වෙන සෙසු කොටස් ගැනත් මේ අයුරින් ම යොදා ගන්න).

- රූපං ලෝකේ..... සද්දා.... ගන්ධා.... රසා.... පොට්ඨබ්බි... ධම්මා....
- වක්ඛු විඤ්ඤාණං..... සෝත විඤ්ඤාණං..... ඝාන විඤ්ඤාණං..... ජිව්හා විඤ්ඤාණං..... කාය විඤ්ඤාණං.....මනෝ විඤ්ඤාණං.....
- වක්ඛු සම්ඵස්සෝ.... සෝත සම්ඵස්සෝ.... ඝාන සම්ඵස්සෝ.... ජිව්හා සම්ඵස්සෝ....කාය සම්ඵස්සෝ.... මනෝ සම්ඵස්සෝ.....
- වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා... සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා..... ඝාන සම්ඵස්සජා වේදනා... ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනා..... කාය සම්ඵස්සජා වේදනා... මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා.....
- රූප සඤ්ඤා.... සද්ද සඤ්ඤා.... ගන්ධ සඤ්ඤා..... රස සඤ්ඤා පොට්ඨබ්බි සඤ්ඤා.... ධම්ම සඤ්ඤා.....
- රූප සංවේතනා.... සද්ද සංවේතනා.... ගන්ධ සංවේතනා..... රස සංවේතනා.... පොට්ඨබ්බි සංවේතනා.... ධම්ම සංවේතනා.....

- රූප ප්‍රිය වු..... ශබ්ද ප්‍රිය වු....., ගන්ධ ප්‍රිය වු....., රස ප්‍රිය වු..... පොට්ඨබ්බි....., ධම්මාරම්මණ ලෝකයෙහි ප්‍රිය වු.....
- වක්ඛු විඤ්ඤාණය ප්‍රිය වු...සෝත විඤ්ඤාණය...ඝාණ විඤ්ඤාණය.... ජිව්හා විඤ්ඤාණය ප්‍රිය වු....කාය විඤ්ඤාණය මනෝ විඤ්ඤාණය....
- වක්ඛු සම්ඵස්සය ප්‍රිය වු....සෝත සම්ඵස්සය....ඝාණ සම්ඵස්සය.... ජිව්හා සම්ඵස්සය ප්‍රිය වු....කාය සම්ඵස්සය.....මනෝ සම්ඵස්සය....
- වක්ඛු සම්ඵස්සයජා වේදනාව....., සෝත සම්ඵස්සජා වේදනාව..... ඝාන සම්ඵස්සයජා වේදනාව....., ජිව්හා සම්ඵස්සජා වේදනාව..... කාය සම්ඵස්සයජා වේදනාව....., මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනාව.....
- රූප සංඥා ප්‍රිය වු....ශබ්ද සංඥා ප්‍රිය වු.... ගන්ධ සංඥා ප්‍රිය වු.... රස සංඥා ප්‍රිය වු....පොට්ඨබ්බි සංඥා ප්‍රිය වු..... ධම්ම සංඥා ප්‍රිය වු....
- රූප සංවේතනා (සිතුවිලි).. ශබ්ද සංවේතනා.... ගන්ධ සංවේතනා... රස සංවේතනා..... පොට්ඨබ්බි සංවේතනා.... ධම්ම සංවේතනා...

- රූප තණ්හා....., සද්ද තණ්හා....., ගන්ධ තණ්හා....., රස තණ්හා....., පොට්ඨබ්බ තණ්හා....., ධම්ම තණ්හා.....,
- රූප විතක්කෝ....., සද්ද විතක්කෝ....., ගන්ධ විතක්කෝ....., රස විතක්කෝ....., පොට්ඨබ්බ විතක්කෝ....., ධම්ම විතක්කෝ.....,
- රූප විචාරෝ....., සද්ද විචාරෝ....., ගන්ධ විචාරෝ....., රස විචාරෝ....., පොට්ඨබ්බ විචාරෝ....., ධම්ම විචාරෝ
ලෝකේ පියරූපං සාතරූපං එත්ථෙසා තණ්හා පභීයමානා පභීයති, එත්ථ නිරුජ්ඣමානා නිරුජ්ඣති.

ඉදං චූචචති භික්ඛවේ දුක්ඛ-නිරෝධං අරිය සචචං.

- රූප තණ්හාව.... ශබ්ද තණ්හාව.... ගන්ධ තණ්හාව..... රස තණ්හාව..... පොට්ඨබ්බ තණ්හාව ධම්ම තණ්හාව.....
- රූප විතර්ක..... ශබ්ද විතර්ක.... ගන්ධ විතර්ක..... රස විතර්ක..... පොට්ඨබ්බ විතර්ක..... ධම්ම විතර්ක.....
- රූප විචාර..... ශබ්ද විචාර..... ගන්ධ විචාර..... රස විචාර..... පොට්ඨබ්බ විචාර..... ධම්ම විචාර ලෝකේ ප්‍රිය චූ මධුර චූ ස්වභාවයක් උපදවයි. ඒවා කෙරෙහි පවත්නා තණ්හාව පහ වේ. ඒවා කෙරෙහි පවත්නා තණ්හාව නිරුද්ධ වේ.

මහණෙනි, දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය මෙයයි.

(දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය විස්තරයේ අවසානයේ, තණ්හාව උපදින ස්ථාන මතක තබා ගැනීමට පහසුවන ආකාරයෙන් දක්වා ඇත. එයට අනුකූලව තණ්හාව නිරුද්ධ වී යන ස්ථාන මතක තබා ගන්න).

-දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍ය විස්තරය නිමයි-

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය.

කතමංච භික්ඛවේ දුක්ඛ-නිරෝධ-ගාමිනී-පටිපදා අරිය සච්චං?
අයමේච අරියෝ අට්ඨංගිකෝ මග්ගෝ, සෙය්‍යථිදං: සම්මා දිට්ඨි ,සම්මා
සංකප්පෝ, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තෝ, සම්මා ආජීවෝ, සම්මා
වායාමෝ, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.

කතමාච භික්ඛවේ සම්මා දිට්ඨි? යං ඛෝ භික්ඛවේ දුක්ඛේ
ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධේ ඤාණං, දුක්ඛ-නිරෝධ-
ගාමිනී -පටිපදාය ඤාණං, අයං චුච්චති භික්ඛවේ සම්මා දිට්ඨි.

කතමෝච භික්ඛවේ සම්මා සංකප්පෝ? නෙක්ඛම්ම සංකප්පෝ,
අච්චාපාද සංකප්පෝ, අච්චිංසා සංකප්පෝ. අයං චුච්චති භික්ඛවේ සම්මා
සංකප්පෝ.

මහණෙනි, දුක්ඛ-නිරෝධ-ගාමිනී-පටිපදා ආර්ය සත්‍යය යනු කුමක්
ද? මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. එනම් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප,
සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති,
සහ සම්මා සමාධිය යි.

මහණෙනි, සම්මා දිට්ඨිය යනු කවරේ ද? දුක් පිළිබ; ඥානය, දුක්ඛ
සමුදය පිළිබ; ඥානය, දුක්ඛ නිරෝධය පිළිබ; ඥානය හා දුක්ඛ නිරෝධ
ගාමිනී පටිපදාව පිළිබ; ඥානය යන මෙය සම්මා දිට්ඨිය යි.

මහණෙනි, සම්මා සංකප්ප යනු කවරේ ද? නෛෂ්ක්‍රමය
සංකල්පනා, අච්චාපාද සංකල්පනා, අච්චිංසා සංකල්පනා, යන මෙම
සංකල්පනාවන් සම්මා සංකප්පය යි.

- (නෛෂ්ක්‍රමය සංකල්පනා : සසර දුකින් මිදීම පිණිස වූ සිතුවිලි,
- අච්චාපාද සංකල්පනා : තරහ නො වන මෙත්‍රී සහගත සිතුවිලි,
- අච්චිංසා සංකල්පනා : හිංසාකාරී නො වන කරුණා සහගත
සිතුවිලි).

කතමාව හික්බවේ සම්මා වාවා? මුසාවාදා වේරමණී, පිසුනාවාවා වේරමණී, ඵරුසාවාවා වේරමණී, සම්ඵප්පලාපා වේරමණී, අයං වුච්චති හික්බවේ සම්මා වාවා.

කතමෝච හික්බවේ සම්මා කම්මන්තෝ? පණාතිපාකා වේරමණී, අදින්නාදානා වේරමණී, කාමේසු මිච්ඡාවාරා වේරමණී, අයං වුච්චති හික්බවේ සම්මා සංකප්පෝ.

කතමාව හික්බවේ සම්මා ආජ්චෝ? ඉධ හික්බවේ අරිය සාවකෝ මිච්ඡා ආජ්චං පහාය, සම්මා ආජ්චේන ජිවිකං කප්පේති. අයං වුච්චති හික්බවේ සම්මා ආජ්චෝ.

මහණෙනි, සම්මා වාවා යනු කුමක් ද? බොරු කීමෙන් වැළකීම, කේළාම් කීමෙන් වැළකීම, ඵරුෂ වචන කීමෙන් වැළකීම හා හිස් වචන කීමෙන් වැළකීම සම්මා වාවා නම් වේ.

මහණෙනි, සම්මා කම්මන්ත යනු කවරේ ද? සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම, සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම සම්මා කම්මන්ත නම් වේ.

මහණෙනි, සම්මා ආජ්ච යනු කුමක් ද? මහණෙනි, ආර්ය ශ්‍රාවකයා වැරැදි දිවි පැවැත්මෙන් ඇත්ව, යහපත් ආජ්චයෙන් ජිවිකාව පවත්වාගෙන යයි ද, මෙය සම්මා ආජ්චය යි.

කතමෝව හික්ඛවේ සම්මා වායාමෝ? ඉධ හික්ඛවේ හික්ඛු අනුප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ජනේති, වායමති, විරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගණ්හාති, පදහති.

උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය ඡන්දං ජනේති, වායමති, විරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගණ්හාති, පදහති.

අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ජනේති, වායමති, විරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගණ්හාති, පදහති.

උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා, අසම්මෝසාය, භියෙත්භාවාය, වේපුල්ලාය, භාවනාය පාරිපුරියා ඡන්දං ජනේති, වායමති, විරියං ආරහති, චිත්තං පග්ගණ්හාති, පදහති. අයං වුච්චති හික්ඛවේ සම්මා වායාමෝ.

මහණෙනි, සම්මා වායාම යනු කුමක් ද?

• මහණෙනි, මෙම ශාසනයෙහි හික්ඛුවක්, මෙතෙක් නූපන් අකුශල ධර්ම නූපදවාගෙන සිටීම ස; හා කැමැත්තක් ඇති කර ගනී, ඒ ස; හා වෑයම් කරයි, විරියය පවත්වාගෙන යයි, ඒ ස; හා සිත ස්ථිර සේ දැඩි කර ගනී, අත් නො හරින විරියයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.

• උපන් අකුශල ධර්ම ප්‍රභාණය කිරීම ස; හා කැමැත්තක් ඇති කර ගනී, ඒ ස; හා වෑයම් කරයි,..... කටයුතු කරයි.

• නූපන් කුශල ධර්ම උපදවා ගැනීම ස; හා කැමැත්තක් ඇති කර ගනී, ඒ ස; හා වෑයම් කරයි,..... කටයුතු කරයි.

• උපන් කුශල ධර්මයන්ගේ පැවැත්ම පිණිස, විනාශ නො වීම පිණිස වඩ වඩා දියුණුකර ගැනීම පිණිස, විපුල බව පිණිස, භාවනාවෙන් සම්පූර්ණ කර ගැනීම පිණිස කැමැත්තක් ඇති කර ගනී, ඒ ස; හා වෑයම් කරයි, විරියය පවත්වාගෙන යයි. ඒ ස; හා සිත ස්ථිර සේ දැඩි කර ගනී, අත් නො හරින විරියයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.

මහණෙනි, සම්මා වායාම යනු මෙයයි.

කතමාව හික්බවේ සම්මා සති? ඉබ හික්බවේ හික්බු කායේ කායානුපස්සී විහරති ආකාපි සම්පජානෝ සතිමා විනයො ලෝකේ අහිජ්ඣා-දෝමනස්සං.

වේදනානු වේදනානුපස්සී විහරති ආකාපි සම්පජානෝ සතිමා විනයො ලෝකේ අහිජ්ඣා-දෝමනස්සං.

චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති ආකාපි සම්පජානෝ සතිමා විනයො ලෝකේ අහිජ්ඣා-දෝමනස්සං.

ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති ආකාපි සම්පජානෝ සතිමා විනයො ලෝකේ අහිජ්ඣා-දෝමනස්සං.

අයං චූච්චති හික්බවේ සම්මා සති.

මහණෙනි, සම්මා සතිය යනු කුමක් ද?

• මහණෙනි, මෙම ශාසනයෙහි හික්ඡුවක්, කෙළෙස් තවන විරියයෙන් යුතුව සිහි නුවණින් සමන්තාගතව, ඇලීම් සහ ගැටීම් නැති කර, කය අරමුණු කරමින් කායනුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

• කෙළෙස් තවන විරියයෙන් යුතුව සිහි නුවණින් සමන්තාගතව, ඇලීම් සහ ගැටීම් නැති කර, වේදනාව අරමුණු කරමින් වේදනානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

• කෙළෙස් තවන විරියයෙන් යුතුව සිහි නුවණින් සමන්තාගතව, ඇලීම්- ගැටීම් නැති කර, සිත අරමුණු කරමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

• කෙළෙස් තවන විරියයෙන් යුතුව සිහි නුවණින් සමන්තාගතව, ඇලීම් සහ ගැටීම් නැති කර, ධර්ම අරමුණු කරමින් ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

මහණෙනි, මෙය සම්මා සතිය යි.

කතමාව හික්බවේ සම්මා සමාධි? ඉඬ හික්බවේ හික්ඛු විවිච්චේව කාමේහි, විවිච්ච අකුසලේහි ධම්මේහි සවිතක්කං සවිචාරං විචේකඡං පිති සුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

විතක්ක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣධක්කං සම්පසාදනං චේතසෝ ඒකෝද්භාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිඡං පිතිසුඛං දුකියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

පිතියාව විරාගා උපෙක්ඛකෝච විහරති සතෝච සම්පජානෝ සුඛංච කායේන පටිසංචේදේති, යං තං අරියා ආචික්ඛන්ති උපෙක්ඛකෝ සතිමා සුඛ විහාරීති, තතියජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති.

සුඛස්සච පහානා දුක්ඛස්සච පහානා, සුඛබ්බේව සෝමනස්ස දෝමනස්සානං අත්ථංගමා, අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. අයං වූච්චති හික්බවේ සම්මා සමාධි.

ඉදං වූච්චති හික්බවේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා අරිය සච්චං.

මහණෙනි, සම්මා සමාධිය යනු කුමක් ද?

- මහණෙනි, හික්ඞුචක් කාමයන් ගෙන් හා අකුල ධර්මයන් ගෙන් වෙන්ව, විතක්ක විචාර සහිත, විචේකය නිසා උපන් ප්‍රීතිසුඛ සහිත පළමු ධ්‍යානයට පැමිණ වසයි.
- විතක්ක විචාර සංසිදු වූ, සිතේ පැහැදීම හා එකඟ බවින් යුතු, සමාධිය නිසා උපන් ප්‍රීති සුඛ සහිත දෙවන ධ්‍යානයට සමවැදී වසයි.
- ප්‍රීතියෙහි නො ඇලී , උපෙක්ෂිතව, සිහි නුවණින් යුතුව, කායික වශයෙන් සුඛය අත් දකිමින්, උපේක්ෂාවෙන් හා සතියෙන් යුතුව විසීම සුඛ විහරණයක් යැයි යමක් ගැන ආර්යයෝ පවසන්නම්, එකී තුන්වන ධ්‍යානයට සමවැදී වසයි.
- කායික සුඛය හා දුක්ඛය ප්‍රහාණය කර, මූලදීම මානසික සෝමනස්සය හා දෝමනස්සය නැති කර, දුක් නැති, සැප නැති උපේක්ෂාවෙන් පිරිසිදු වූ සතියෙන් යුතු සතරවන ධ්‍යානයට සමවැදී වසයි.

මහණෙනි මෙය සම්මා සමාධිය යි.

මහණෙනි, මෙය දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය යැයි කියනු ලැබේ.

ඉති අප්‍රකාශනය වා ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති. බහිද්ධා වා ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති. අප්‍රකාශනය-බහිද්ධා වා ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති,

සමුදය ධර්මානුපස්සි වා ධර්මයෙහි විහරති, වය-ධර්මානු-පස්සි වා ධර්මයෙහි විහරති, සමුදය-වය-ධර්මානු-පස්සි වා ධර්මයෙහි විහරති.

අත්ථි ධර්මානි වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණ මත්තාය, පතිස්සති මත්තාය. අනිස්සිතෝච විහරති, නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති, ඒවං ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ධර්මයෙහි ධර්මානු-පස්සි විහරති චතුසු අරිය සච්චේසු.

• මෙසේ අධ්‍යාත්මික වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අරමුණට ගනිමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩයි. බාහිර වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අරමුණට ගනිමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩයි. අධ්‍යාත්මික හා බාහිර වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අරමුණට ගනිමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩයි.

• මේවා ඇතිවීමේ හේතු දැකීමින් භාවනා කරයි. නැතිවීම දැකීමින් භාවනා කරයි. ඇතිවීම නැතිවීම දෙක ම දැකීමින් භාවනා කරයි.

• දුක්ඛ සත්‍යය ආදී මේ ධර්ම හැර ‘සත්වයකු, ආත්මයක්, මම’ කියා හෝ ‘මගේ’ කියා දෙයක් නැති බව දැකීමින් ඔහුගේ සිහිය පිහිටා සිටියි. එය මතු ප්‍රඥාවේ දියුණුව ස; හාත්, සතිය තවත් දියුණු වීම ස; හාත් උපයෝගී වේ.

• මේ කිසිවක් කෙරෙහි තණ්හා-දිට්ඨි-මාන ආදියෙන් නො බැඳී අනිශ්‍රිතව ඔහු වසයි. කිසිවක් උපාදාන නො කරයි.

මෙ ලෙසින් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අරමුණු කරමින් ධර්මානුපස්සනාව වඩමින් වසයි.

-ධර්මානුපස්සනාව නිමයි.-

යෝගි කෝචි හික්බවේ ඉමේ වත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්ත වස්සානි, තස්ස ද්විත්තං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඛං, දිට්ඨේව ධම්මේ අඤ්ඤා, සතිවා උපාදිසේසේ අනාගාමිනා.

තිට්ඨන්තු හික්බවේ සත්ත වස්සානි, යෝගි කෝචි හික්බවේ ඉමේ වත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය ඡ වස්සානි, තස්ස ද්විත්තං ඵලානංඅනාගාමිනා.

තිට්ඨන්තු හික්බවේ ඡ වස්සානි, යෝගි කෝචි හික්බවේ ඉමේ වත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඵවං භාවෙය්‍ය පංච වස්සානි....., වත්තාරි වස්සානි....පෙ..../ තිණි වස්සානි...../ද්වේ වස්සානි..../ඒකං වස්සං..../ තිට්ඨතු හික්බවේ ඒකං වස්සං, යෝගි....සත්ත මාසානි...../ තිට්ඨන්තු හික්බවේ සත්ත මාසානි, යෝගි....ඡ මාසානි...../පංච මාසානි..../වත්තාරි මාසානි...../ තිණි මාසානි..../ ද්වේ මාසානි...../මාසං...../..... අද්ධමාසං...../ තිට්ඨතු හික්බවේ අද්ධමාසෝ, යෝගි කෝචි හික්බවේ ඉමේ වත්තාරෝ සතිපට්ඨානේ ඒවං භාවෙය්‍ය සත්තාහං, තස්ස ද්විත්තං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඛං, දිට්ඨේව ධම්මේ අඤ්ඤා සතිවා උපාදිසේසේ අනාගාමිනා.

මහණෙනි, හික්ෂුචක් මෙම සතර පතිපට්ඨානායන් මෙසේ අවුරුදු 7 ක් භාවිතා කළහොත්, ඔහුට මේ ජීවිතයේ දී ම රහත් වීම හෝ අනාගාමී වීම යන ඵල දෙකින් එකක් කැමැති විය හැක. (ලැබේ). මහණෙනි අවුරුදු 7 ක් නොව, අවුරුදු 6 ක්/ අවුරුදු 6 ක් නොව අවුරුදු 5 ක්...../අවුරුදු 4 ක්...../අවුරුදු 3 ක්...../අවුරුදු 2 ක්...../අවුරුද්දක්...../මාස 7 ක්...../ මාස 6 ක්...../.....මාස 5 ක්...../ මාස 4 ක්...../මාස 3 ක්...../මාස 2 ක්...../මාසයක්...../අර්ධ මාසයක්...../ අර්ධ මාසයක් නොව, දින 7 ක් මෙම සතර සතිපට්ඨානායන් මෙසේ භාවිතා කරන හික්ෂුචකට, මේ ජීවිතයේදී ම රහත් වීම හෝ අනාගාමී වීම යන ඵල දෙකෙන් එකක් බලාපොරොත්තු විය හැකි ය. (ලැබේ.)

“ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා සෝක-
පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය, ඤායස්ස
අධිගමාය, නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරෝ සතිපට්ඨානා”ති
ඉති යන්තං වුත්තං ඉදමේතං පටිච්ච වුත්තන්ති.

ඉදමචෝච භගවා අත්තමනා තේ භික්ඛු භගවතෝ භාසිතං
අභිනන්දුන්ති.

“මහණෙනි, සත්වයන් ගේ පිරිසිදු බව පිණිස, ශෝක පරිදේව
ඉක්මවා යාම පිණිස, දුක් දොමනස් නැති කිරීම පිණිස, නිවන් අවබෝධ
කිරීම පිණිස පවත්නා ඒකායන මාර්ගයක් ඇත: එය නම් සතර
සතිපට්ඨානය යැ”යි කියා යමක් ප්‍රකාශ කරන ලද ද, එය මේ කාරණය
පිණිස ප්‍රකාශ කරන ලදී.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය වදාළ සේක. සතුටට පත් ඒ භික්ෂුහු
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ මේ දේශනය කෙරෙහි බෙහෙවින් ප්‍රසාදයට පත්
වූහ.

-මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය නිමයි.-