

13

දුක දැන හැඳින නුවණින් ගත කරමු දිවි දැහැමින්

මෙලොව ජීවත් වන අපට දුක්පීඩාවන්ට මෙන් ම සුව සොම්නස්වලට ද එක සේ මුහුණ දීමට සිදු වෙයි. එහෙත් මා මෙතෙක් පැමිණි දිවි ගමනේ එසේ දැඩි ලෙස දුකට පත් වූ අවස්ථාවක් නොවී ය. පවුලේ සමීපතම ඥාතිවරියකගේ මිය යෑම නිසා මම ඒ අත්දැකීමට මුහුණ දුන්නෙමි.

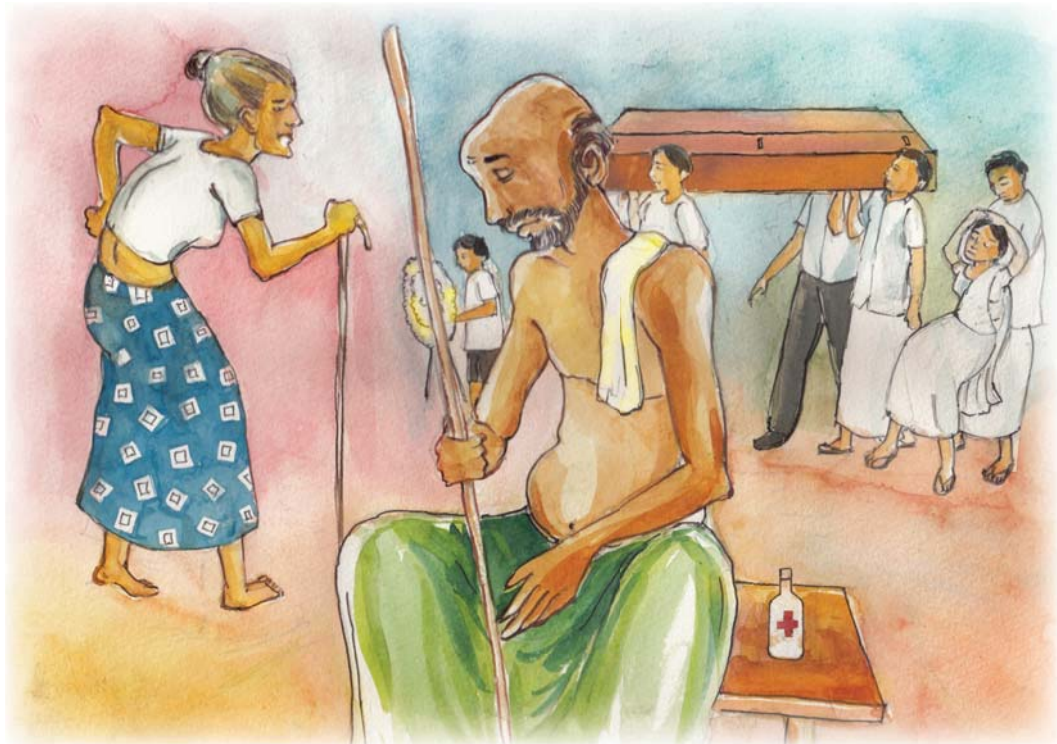
එදා සෙනසුරාදා දිනයෙකි. ජීවිතයේ වඩාත් ම දුක්බර දිනය එදින යැයි මම කිසි දාක නොසිතුවෙමි. මා කුඩා කල පටන් ම බෙහෙවින් ම ඇලුම් කළ මව පියා හැරුණුකොට මා ගැන සොයා බැලූ ආදරණීය මිත්තණියගේ අභාවය එයට හේතුවයි. ඊයේ රාත්‍රී මිත්තණිය වෙනුවෙන් සත් දවසේ මතක ධර්ම දේශනාව පැවැත්වුණි. එයට වැඩමවූ අප ගමේ පන්සලේ ලොකු භාමුදුරුවන් වහන්සේ ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක විස්තර කරමින් එම ධර්ම දේශනාව පැවැත්වූහ. එය මාගේත් පවුලේ සැමගේත් දුක යම් පමණකට සන්සිදුවීමට ද නොදත් ධර්ම කරුණු රැසක් දැන ගැනීමට ද බෙහෙවින් උපකාරී විය. උන් වහන්සේ ධර්ම දේශනාව ආරම්භ කළේ ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක හඳුන්වා දෙමිනුයි.

සැදහැවත්නි, අද මේ අවස්ථාවට රැස් ව සිටින සෑම කෙනෙක් ම තමන්ගේ සදාදරණීය ඥාතිවරියගේ වියෝව නිසා දැඩි ලෙස දුකට පත් ව කාලය ගත කරන්නේ. මෙය අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාවෙන් ම ලෝකයාට පෙන්වා දුන් ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක ලෙස හඳුන්වන්න පුළුවන්. අභාවයට පත් වූණේ නැතත් ස්වකීය මව පියා හෝ සොහොයුරු සොහොයුරියන්ගෙන් මදකලකට වෙන් ව සිටීමට අපට සිදු වූයේ යැයි සිතමු. එය අපගේ මානසික පීඩනයට හේතු වෙනවා. එසේ ම තමා බෙහෙවින් ප්‍රිය කරන යම් දෙයක් නැති වූයේ යැයි සිතමු. එසේත් නැත්නම් අප ඇලුම් කරන පරිසරයකින් වෙන්වීමට සිදු වූණා යැයි සිතමු. මේ සෑම දෙයකින් ම සිදුවන්නේ අප දුකට පත්වීමයි. මෙම සදාදරණීය වැඩිහිටි ඥාතිවරියගේ වියෝව ද ලෝක ධර්මතාවට අනුව අප දුකට පත්කරවන සිදුවීමක් බව තේරුම් ගත යුතු යි.

බුදුරදුන්ගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාවට අනුව මෙම ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක ද ඇතුළු ව අට වැදෑරුම් දුකක් ලොව පවතිනවා. ඒවා තමයි,

- * ජාතිය හෙවත් ඉපදීම
- * ජරාව හෙවත් වයස් ගත වීම
- * ව්‍යාධිය හෙවත් රෝගපීඩාවලට ලක්වීම
- * මරණය හෙවත් ජීවිතයේ අවසානය
- * අප්‍රියයන් හා එක්වීම
- * ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම
- * කැමැති දේ නොලැබීම
- * කෙටියෙන් කිව හොත් උපාදාන ස්කන්ධ පහ ම දුක් සහගත බව ඉගැන්වෙනවා.

ජාතිය හෙවත් ඉපදීම දුකක් වන්නේ කෙසේ දැයි අපි ඊළඟට විමසා බලමු. සත්ත්වයන් මිනිස්, තිරිසන් වශයෙන් ඒ ඒ සත්ත්ව කොට්ඨාසවලට අයත් ව උපදිනවා. ඉපදීම කියන්නේ ඒ ඒ භවයෙහි සත්ත්වයන්ගේ පහළ වීමයි. දරුවකු මවු කුස පිළිසිඳ ගෙන එහි වසන විට විවිධ පීඩාවන්ට භාජනය වෙනවා. එහෙත් එම දුක මතකයේ රැඳෙන්නේ නැහැ. කවර ක්‍රමයකින් නමුත් කොතැනක නමුත් උපන් සත්ත්වයාට විඳීමට සිදු වන අමිහිරි අත්දැකීමක් වේ ද එය ඉපදීම නිසා ම හට ගන්නා දුකක් බව තේරුම් ගැනීම එතරම් අපහසු නැහැ. අපට ඉපදීමක් නොවූයේ නම් කිසි ම දුකක් හට ගැනීමට ද හේතුවක් නැහැ. එසේ සසර නැවත නැවත ඉපදීම, නැවත නැවත දුක් රැසකට ගොදුරු වීමකි.



සත්ත්වයාගේ වයස්ගත වීම ස්වාභාවිකව සිදු වන්නකි. එය දිරා යාම ලෙස ද නම් කළ හැකියි. කෙස් පැසීම, දත් වැටීම, ඇඟ රැළි වැටීම, ඇස් කන් ආදී ඉඳුරන් දුබල වීම ආදී වශයෙන් ශාරීරික වෙනස්කම් සිදු වන්නේ මෙම දිරා යාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි. තරුණ වියේ මැනවින් දුව පැන ඇවිද යන කෙනෙකුගේ වයසට යාමේ දී ක්‍රමයෙන් එම ශක්තිය හීන වී යනවා. සැරමිටි වාරුව මගින් වත් ශරීරය පාලනය කර ගත නොහැකි වන අවස්ථාවන්ට ද පත් වෙනවා. ශාරීරික වශයෙන් එවැනි දුක්ඛිත තත්ත්වයන්ට පත්වීම මානසික වශයෙන් කෙතරම් පීඩාවක් ගෙන දෙන්නක් ද යන්න සිතා බලමු. මේ ජරාව හෙවත් වයස් ගත වීම දුකෙහි එක් කොටසක්.

ව්‍යාධිය හෙවත් රෝගී වීම සත්ත්වයාට මුහුණ දීමට සිදු වන මහ දුකකි. බුදු හාමුදුරුවෝ අපට වැලඳෙන රෝග පීඩා රාශියක් ගැන සඳහන් කළා. අපට හිසරදය, අතපය රිදීම ආදී ඉතා සුළු අසනීපයක් සෑදුණත් ඉන් අත්විඳීමට සිදු වන වේදනාව අපමණයි. බරපතල රෝගාබාධයන්ට පත්වූවන් විඳින දුක අපට තේරුම් ගැන්මට පවා අපහසුයි. කායික හා මානසික වශයෙන් ද ඇති වන සියලු ම ලෙඩ රෝග මෙම ව්‍යාධි ගණයට අයත් වෙනවා.

මරණය යනු එක් භවයකට අයත් ජීවිතය සිඳි යාමයි; පඤ්චස්කන්ධය බිඳ වැටීමයි. අපේ සිරුර ඉවත දැමීමට සිදුවීමයි. සත්ත්වයාගේ මරණය සතරාකාර බව බුදු දහමේ උගන්වා තිබෙනවා.

1. ආයුෂ ගෙවී යාම (ආයුක්ඛය)
2. කර්ම ශක්තිය අවසන් වීම (කම්මක්ඛය)
3. ආයුෂත් කර්ම ශක්තියත් දෙක ම අවසන් වීම (උභයක්ඛය)
4. ආයුෂත් කර්ම ශක්තියත් දෙක ම ඉතිරි ව තිබිය දී හදිසි අනතුරු, ලෙඩ රෝග වැනි කිසියම් උපද්‍රවයක් පැමිණීම (උපච්ඡේදක)

මරණයෙන් මෙලොව ජීවිතය අවසන් වුව ද සංසාර ජීවිතය අවසන් වන්නේ නැහැ. යළි යළිත් උපත ලබනවා. මරණය අප නොපතන දෙයක් බැවින් දුක පිණිස ම හේතු වෙනවා.

තමා හට අප්‍රිය වූ අමනාප වූ පුද්ගලයන් හෝ වස්තූන් සමග එක් වීමට සිදුවීමත් දුකකි. අප්‍රිය පුද්ගලයකු හමුවීමට හෝ ඔහු සමග ජීවත් වීමට හෝ අපි කැමැති නැහැ. එසේ ම අකැමැති කිසියම් දෙයක් ලැබීම හෝ අකැමැති පරිසරයක ජීවත්වීමට ලැබීම හෝ කිසි සේත් රුචි කරන්නේ නැහැ. එය අපගේ බලවත් චිත්ත පීඩාව පිණිස ම හේතු වෙනවා. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීම ද එවැනි ම දුකකි. අද අප මුහුණ දී සිටින්නේ ඒ දුකට.

කැමැති දේ නොලැබී යාම ද දුකක්. බුද්ධ දේශනාවේ හැටියට සත්ත්වයා තුළ ඇති කැමැත්ත නම් සසර නො ඉපිද සිටීමයි. ඒත් ඒක ඉටු නොවන කැමැත්තක්. ඒ වගේ ම සත්ත්වයා මහලු නොවී සිටීමටත් කැමැතියි. ඒකත් ඉටු වන්නේ නැහැ. රෝග පීඩාවන්ට ලක් නොවී සැම දා සුවයෙන් සිටීමටත් කැමැතියි. ඒ කැමැත්තත් ඉටු වන එකක් නොවෙයි. ඒ වගේ ම නොමැරී ඉන්නත් අප කැමැතියි. එයත් ඉටු වන කැමැත්තක් නොවෙයි. මේ විදියට නො ඉපදී, මහලු නොවී, ලෙඩ නොවී, නොමැරී සිටීමට සියලු සත්ත්වයන් කැමැති වුවත් එය ඉටු වන්නේ නැහැ; ඒක බලවත් දුකක්.

ඉහත විස්තර වූ දුක් සේ ම, දිවිපෙවෙත හා සබැඳි වෙනත් දුකක් පවතී නම් ඒ සියල්ලක් ම පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් තොර ව ඇති වීමට ඉඩක් හැහැ. දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ ඉගැන්වීමේ අවසානයට කෙටියෙන් කිව හොත් උපාදානස්කන්ධ පහ ම දුක් සහගත බව කියැවෙනවා.

පංචස්කන්ධය කියන්නේ,

1. රූප (සත්ත්ව ශරීරය)
2. වේදනා (සුඛ, දුක්ඛ, උපෙක්ඛා යන වේදනාත්‍රය)
3. සඤ්ඤා (අරමුණු හඳුනා ගැනීම)
4. සංඛාර (මානසික ව කරන රැස් කර ගැනීම)
5. විඤ්ඤාණ (ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය මාර්ගයෙන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ හා ධර්ම අරමුණු කර ගෙන ඇතිවන දැනුමයි).

මෙම ස්කන්ධ පහ ගැන ඇති ආශාව ම පංච උපාදානය කියා කියනවා. මගේ ය, මම වෙමි, මගේ ආත්මයයි කියා සිතින් දැඩි ව අල්ලා ගත් ස්කන්ධ පස පංච උපාදානස්කන්ධය හැටියට ඉගැන්වෙනවා. දුක් සහගත වන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධය මිස පංචස්කන්ධය නොවෙයි.

අප මෙතෙක් විස්තර කළ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ ආකාර තුනක් පුරාණාචාර්යවරු උගන්වනවා.

1. දුක්ඛ දුක්ඛතා (සාමාන්‍ය දුක)
2. විපරිණාම දුක්ඛතා (වෙනස්වීම පිළිබඳ දුක)
3. සංඛාර දුක්ඛතා (සංස්කාර පිළිබඳ දුක)

මෙයින් සාමාන්‍ය දුක කියන්නේ අප ඉහත විස්තර කළ ජාතිය, ජරාව යනාදි සියලු කායික හා මානසික දුක් සමූහයට.

වෙනස් වීම පිළිබඳ දූක කියන්නේ මොකක් ද?

ලෝකයේ කිසිදු සැපතක් හෝ සතුටක් හෝ සැම දා එක සේ පවතින්නේ නැහැ. සියල්ල නිබඳ ව ම වෙනස් වෙනවා. එම වෙනස් වීම දුකට, වේදනාවට හා කනගාටුවට හේතු වෙනවා. වෙනස් වීම පිළිබඳ දූක කියන්නේ එයටයි.

මෙහි තුන්වැන්නට අයත් සංස්කාර අර්ථ දෙකකින් සත්ත්වයාගේ දුකට හේතු වෙනවා. පළමුවැන්න රැස්වීමයි. මෙලොව ඇසෙන, පෙනෙන, දන්න සැම දෙයක් ම හේතුප්‍රත්‍ය ධර්මයන්ගේ රැස්වීමෙන් සෑදුණු දේවල්. සත්ත්වයා ඒ බව නොදන හෝ නොසලකා හෝ සකස් වූ දේ සැබෑ දේ ලෙස පිළිගන්නවා. මම ය, මාගේ ය යැයි කියා ඒවා ලබා ගැනීමට හෝ රැක ගැනීමට හෝ වෙහෙසෙනවා. ඒවා ලොව හේතු ප්‍රත්‍යයන්ට හිමි ඉරණමට ගොදුරු වී නැසී විනාශ වී යන විට ඔවුන් කම්පා වෙනවා.

සංස්කාරයන්ගේ දෙවැනි අර්ථය රැස් කිරීම. රැස් කරන්නේ කර්මය. සත්ත්වයා භවයෙන් භවයට ගමන් කරනුයේ මෙම කර්ම රැස් කිරීම නිසා. මෙම ආකාර දෙකෙන් ම සලකා බලන විට සංස්කාර ධර්ම සත්ත්වයන්ගේ දුක පිණිස ම හේතු වෙනවා.

මෙසේ ලෝක සත්ත්වයා දෙස බලන විට අපට පෙනී යනවා සසර වසන සැමට ම ස්වභාවයෙන් ම උරුම ව පවත්නේ දුක ම බව. ඒ අනුව බුදු දහම ලෝකය දෙස බලන්නේ අශුභවාදී ව යැයි, මෙය මතුපිටින් පමණක් බලන කෙනකුට තර්ක කරන්න පුළුවන්. එහෙත් බුදු දහම යථාර්ථවාදීයි. ලෝකයේ යථා ස්වභාවය මෙය නම් එය හෙළිදරවු කිරීම අශුභ දෙයක් නොව ශුභ දෙයක්. උදාහරණයක් ලෙස යම් රෝගී තත්ත්වයක් නිසා ඔබ පරීක්ෂා කරන වෛද්‍යවරයකු ඔබට කිසියම් රෝගයක් ඇතැයි, පෙන්වා දීම අශුභ දෙයක් නොවෙයි. රෝගයක් තිබීම අශුභ දෙයක්. එහෙත් වෛද්‍යවරයා ඔබට කරනුයේ ශුභ දෙයක්; එම රෝගයෙන් අත්මිදීම සඳහා ඔබට අවස්ථාව සලසා දීමක්. බුදු දහමත් ඒ වගෙයි. ලෝකයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් හෙළි කිරීම එමගින් සිදු වෙනවා.

දුක් හැටියට මා මෙහි විග්‍රහ කළ සියල්ල හැමෝට ම පොදුයි. රෝගී වීමට ජන වර්ග හේදයක්, පළාත් හේදයක් හෝ උගත් නූගත් හේදයක් නැහැ. ලෝකය දුකින් පිරී ඇති බව තේරුම් ගැනීමෙන් අප ලබන ප්‍රයෝජනය මොකක් ද? දුක ගැන ම සිතමින්, තැවෙමින් කාලය ගත කිරීම නොවෙයි. ජීවන ගමනේ දී ස්වභාවයෙන් ම මුහුණ දීමට සිදු වන මෙම දුක් දොම්නස්වලට මනා චිත්ත ධෛර්යයකින් යුක්ත ව මුහුණ දීමයි, අප කළ යුත්තේ.

තව ද මෙවන් දුක් වේදනාවන්ට පත් ව සිටින අයට අනුකම්පාව පෙරදුර කර ගෙන හැකි පමණින් උදවු උපකාර කිරීමට අප පෙළඹෙන්නට ඕනෑ. අපටත් කවදා හෝ එවන් රෝගී තත්ත්වයන් උදා වන්නේ යැයි, සිතා බලන්න ඕනෑ. අප යම් රෝගී තත්ත්වයකට පත්වුව හොත් අපට අන් අයගේ උදවු උපකාර බෙහෙවින් ම අවශ්‍යයි. එපමණක් ද නොව දිරා යාම, මරණය සැමට ම පොදු දෙයක් බව මැනවින් වටහා ගත් අප, පුද්ගලයන් දෙස පිළිකුලෙන් බැලීම හොඳ නැහැ; උපකාර කිරීමටයි පුරුදු පුහුණු වෙන්න ඕනෑ. එය මනුෂ්‍යයන් හැටියට අපගේ පරම යුතුකමක්.

මරණය දුකක් බව දන්නා බුද්ධිමතා කිසි දාක තවත් සත්ත්වයකු විනාශ කරන්නේ නැහැ. ඊට අනුබලයක් දෙන්නෙත් නැහැ. එම දුක තමාට ද කවදා හෝ අත්දැකීමෙන් ම විඳගන්නට සිදු වන බව හොඳින් ම දන්නා නිසා. ඒ දුක කියන්නේ ලොව පවත්නා යථා ස්වභාවය. මෙම අශුභ තත්ත්වයට ප්‍රතිවිරුද්ධ සුභ තත්ත්වයක් ද ලොව ඇති බව අප වටහා ගන්න ඕනෑ. ඒ තමයි නිවන. එය ළඟා කර ගැනීමට බුදුරදුන් වදාළ උත්තරීතර ආර්ය මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීමට මෙහි දී අපි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමු.

මෙසේ එදා අප මිත්තණියගේ අභාවයෙන් සත් දිනක් ගත වූ රාත්‍රියේ ලොකු හාමුදුරුවන් වහන්සේ පැවැත්වූ ධර්ම දේශනාව අපට ඉගැන්වූයේ ජීවිතයේ යථාර්ථය හෙවත් මිනිසා ඉදිරියේ ඇති මහා ගැටලුව වන සසර දුක ගැන ය. ජීවිත කාලය තුළ දී අපි ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගෙන ගනිමු. වැඩිහිටියන් වූ පසු ධනය ද උපයමු. බලතල, නිලතල, හැඩ රුව සොයා යමු. එහෙත් ඒ කිසිවකින් ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ යනාදී වශයෙන් දක්වන ලද සසර දුකින් නිදහස් විය නොහැකි ය. ඒ සඳහා තණ්හාව නැති කළ යුතු ය. එය ම නිර්වාණය බව බුදු දහම උගන්වයි. එදා ධර්ම දේශනාවෙන් අප උගත යුතු පාඩමේ හරය එයයි.

සාරාංශය

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයෙහි ඇතුළත් වතුරාර්ය සත්‍යය තුළ විස්තර කෙරෙන පළමු ආර්ය සත්‍යය වනුයේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයයි. එහි ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදී අට වැදෑරුම් දුකක් විස්තර කෙරෙයි. විමසා බැලූ කල මේවා ලොව සියලු සත්ත්ව වර්ගයාට එක සේ පොදු ය. රූප, වේදනා යනාදී පංච උපාදානස්කන්ධය ම මේ අනුව දුකක් බවට පත් වෙයි. ලොව පවත්නා මෙම සත්‍යය අපි මනා ව වටහා ගත යුතු වෙමු. දුක උරුම ව ඇති අප වැනි සියලු සත්ත්ව වර්ගයාට දුකෙහි දී පිහිට විය යුතු ය. සත්ත්ව ඝාතන ආදියෙන් වැළකිය යුතු ය. දුක් වේදනාවන්ට අධිෂ්ඨානශීලී ව හා ධෛර්යය සම්පන්න ව මුහුණ දී බුදු දහමට අනුව දුකින් මිදීමේ මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීමට අපි අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතු වෙමු.

ක්‍රියාකාරකම

1. දුක්ඛ සත්‍යයෙහි විස්තර වන දුක් අට පිළිවෙළින් ලියන්න.
2. ඉන් එකක් පිළිබඳ කෙටි සටහනක් ලියන්න.

පැවරුම

පන්තිභාර ගුරුතුමාගේ ද සහාය ඇති ව රෝගීන් සිටින තැනකට හෝ මහලු අය සිටින තැනකට හෝ ගොස් ඒ අයට උපස්ථාන කරන්න.