



දුකින් මිදෙන මග උගනිමු

අප මහ බෝසතාණන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් දස පාරමිතා ධර්ම සම්පූර්ණ කරමින් සසර සැරිසැරුවේ සත්ත්වයා දුකින් එතෙර කිරීමේ අරමුණ ඇතිවයි. අවසන බුද්ධත්වයට පත් වී පළමු ධර්ම දේශනාවෙන් ම පස්වග මහණුන්ට චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කළ බව අපි දනිමු. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය යනු ඒ ආර්ය සත්‍ය සතරයි. මීට පෙර පළමු සත්‍ය තුන පිළිබඳ ව ඉගෙනගත් අප අද ඉගෙන ගන්නේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳවයි.

සත්ත්වයා සසර දුක් විඳින බවත්, එම දුක් විඳීමට හේතුවක් ඇති බවත්, එය නැති කළ හැකි බවත් අපි දනිමු. එය නැති කිරීමේ මාර්ගය ද අප උගත යුතු ය. දුක් නැති කිරීමේ මාර්ගයේ අංග අටක් ඇති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක. භාරතීය ආගමික සමාජය අන්තගාමී පිළිවෙත් අනුගමනය කළේ මෙම අංග අටකින් යුත් මාර්ගය නොදන්නාකම නිසයි. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයට හෙවත් අපමණ ව සැප විඳීමට පුහුදුන් පුද්ගලයා රුවි කරයි. එය අන්තවාදී පිළිවෙතකි. බුදුවදන අනුව කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය පහත් පිළිවෙතකි (හීනෝ), එය නොදියුණු ය (ගම්මෝ), පුහුදුන් ස්වභාවය ඇත්තේ ය (පොථුප්පනිකෝ), ආර්ය පැවැත්මක් නොවේ (අනර්යෝ), අවැඩදායක ය (අනන්ථ සංහිතෝ). එම පිළිවෙත සේවනය නොකළ යුතු යැයි වදාරන ලද්දේ ය. එයින් විමුක්තියක් ලැබිය නොහැකි ය. අන්තකිලමථානුයෝගය හෙවත් සිරුරට අපමණ දුක්ඛිම තුළින් විමුක්තිය සෙවීම ද අන්තවාදී පිළිවෙතකි. එය දුක් සහිත ය, අනාර්ය ය, අවැඩදායක ය. එයින් ද විමුක්තිය ලැබිය නොහැකි ය. එම අන්ත දෙකේ ගමන් කිරීමෙන් අපට සසර දුකින් එතෙර විය නොහැකි බැවින් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කළ යුතු ය. එය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ලෙසින් හැඳින්වේ. මෙම අංග අටකින් යුත් ප්‍රතිපදාව සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිශික්ෂාවට අයත් වේ. එය ම නිර්වාණ මාර්ගයයි; සසර සියලු දුකින් එතෙර වීමේ මගයි.

01	සම්මා දිවයි (නිවැරදි දැකීම)	පඤ්ඤා
02	සම්මා සංකප්ප (නිවැරදි කල්පනාව)	
03	සම්මා වාචා (නිවැරදි වචනය)	සීල
04	සම්මා කම්මන්ත (නිවැරදි කටයුතු)	
05	සම්මා ආජීව (නිවැරදි දිවි පැවැත්ම)	
06	සම්මා වායාම (නිවැරදි උත්සාහය)	සමාධි
07	සම්මා සති (නිවැරදි සිතිය)	
08	සම්මා සමාධි (නිවැරදි සිත එකඟ කිරීම)	

1. සම්මා දිවයි (නිවැරදි දැකීම)

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සෑම අංගයක් සඳහා ම “සම්මා” යන වචනය මූලික වශයෙන් යෙදී තිබේ. එයින් “යහපත්, නිවැරදි” යන අර්ථ ගම්‍ය වේ. එයින් පෙනී යන්නේ මෙම අංග අටට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ අයහපත් හා වැරදි පිළිවෙත් ද ඇති බවයි. දිවයි යනු දැකීමයි. සම්මා දිවයි යනු නිවැරදි දැකීමයි. මිච්ඡා දිවයි යනු වැරදි දැකීමයි.

සම්මා දිවිය ද දෙයාකාර ය. පළමුවැන්න දුන් දෙයෙහි විපාක ඇත, කළ හොඳ නරකවල විපාක ඇත, මෙලොවක් පරලොවක් ඇත යනාදි වශයෙන් විස්තර වන දසවස්තුක සම්මා දිවියයි. දෙවැන්න වතුසව්ව සම්මා දිවියයි. දුක පිළිබඳ ඥානය, දුක ඇතිවීමේ හේතුව පිළිබඳ ඥානය, දුක නැතිකිරීම පිළිබඳ ඥානය, දුක නැතිකිරීමේ මාර්ගය පිළිබඳ ඥානය යන වතුරාර්ය සත්‍ය ඥානය මෙහි දී වතුසව්ව සම්මා දිවිය ලෙස හැඳින්වේ. එය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ පළමු අංගයයි. සම්මා දිවිය ආර්ය මාර්ගයේ ඇතුළත් අංග අටට ම මූලික පදනම සපයයි. මෙයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ දුන් දෙයෙහි විපාක නැත, කළ හොඳ නරකවල විපාක නැත, මෙලොවක් පරලොවක් නැත යනාදි වශයෙන් වන දසවස්තුක මිච්ඡා දිවියක් ද ඇත.

2. සම්මා සංකප්ප (නිවැරදි කල්පනාව)

අරිඅට්ඨමගෙහි දෙවන අංගය සම්මා සංකප්පයයි. සම්මා සංකප්ප යනු නිවැරදි කල්පනාවයි. අපට ඇතිවන වැරදි කල්පනාවන් මිච්ඡා සංකප්ප ලෙසින් හැඳින්වේ. කාම සංකප්ප, ව්‍යාපාද සංකප්ප හා විහිංසා සංකප්ප යනු ඒ මිච්ඡා සංකප්ප කුණයි. එම මිච්ඡා සංකප්පවලින් වෙන් වූ සම්මා සංකප්පය නොහොත් නිවැරදි කල්පනාව ද කුන් ආකාර ය.

1. නෙක්බම්ම සංකප්ප (කාම වස්තූන්ගෙන් වෙන්වීමේ සංකල්පනාව)
2. අව්‍යාපාද සංකප්ප (ව්‍යාපාදයෙන් වෙන්වීමේ සංකල්පනාව)
3. අවිහිංසා සංකප්ප (හිංසාවෙන් වෙන්වීමේ සංකල්පනාව) යනු ඒ තුනයි.

3. සම්මා වාචා (නිවැරැදි වචනය)

සම්මා වාචා යනු නිවැරැදි වචනයයි. වචනය සංවර කරගැනීම මෙයින් අදහස් වේ. වචනයෙන් වැරැදි සතරක් සිදු වේ. ඒවා මුසාවාද, පිසුණාවාව, ඵරුණාවාව, සම්ඵප්පලාප යනුවෙන් හැඳින්වේ. යම් කෙනෙක් එසේ වචනයෙන් සිදුවන වැරැදි සතරින් වෙන් ව යහපත් වචන භාවිත කරයි නම් එය සම්මා වාචා නම් වේ. වචනයෙන් සිදුවන වැරැදි කරන්නා මිච්ඡා වාචා අනුගමනය කරන්නෙකි.

1. මුසාවාදා චේරමණී
අනුන් රවටන බොරු කීමෙන් වැළකී ඇත්ත කතා කිරීම
2. පිසුණාවාවා චේරමණී
අනුන් බිඳුවන කේලාම් කීමෙන් වැළකී අනුන් සමගි කරන වචන භාවිත කිරීම.
3. ඵරුණාවාවා චේරමණී
අනුන් සිත් පාරන, රළු, පරුෂ වචන කීමෙන් වැළකී මිහිරි, කනට සුවදෙන වචන කතා කිරීම
4. සම්ඵප්පලාපා චේරමණී
නිෂ්පල වූ, අරුත් සුන්, හිස් වචන ප්‍රකාශ කිරීමෙන් වැළකී අර්ථවත්, ප්‍රයෝජනවත් සේ කතා කිරීම නිවැරැදි වචන යනු මේවා ය.

4. සම්මා කම්මන්ත (නිවැරැදි කටයුතු)

සම්මා කම්මන්ත යනු නිවැරැදි ව ක්‍රියා කිරීමයි. මෙහි අවධානය යොමුකර ඇත්තේ කයින් සිදු කරන ක්‍රියා පිළිබඳ ව ය. සතුන් මැරීම, සොරකම් කිරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම යන අකුසල් කයින් සිදුවෙයි. එම වැරැදි ක්‍රියාවලින් ඇත්ව, යහපත් ක්‍රියාවල නිරතවීම සම්මා කම්මන්ත නම් වේ. එය තුන් ආකාර ය.

1. පාණාතිපාතා චේරමණී
සතුන් මැරීමෙන් හා සත්ත්ව හිංසාවෙන් වැළකීම
2. අදින්නාදානා චේරමණී
සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම
3. කාමේසු මිච්ඡාවාරා චේරමණී
කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම

ප්‍රාණගාතය ආදී අකුසල ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සත්ත්ව ජීවිත ආරක්ෂා කිරීම, අන්සතු දේ ආරක්ෂා කිරීම, ශිෂ්ට සම්මත අඹුසැමි සම්බන්ධතාව යන නිවැරැදි ක්‍රියාවල යෙදීම සම්මා කම්මන්ත ලෙස හැඳින්වේ.

5. සම්මා ආඡ්ච (නිවැරැදි දිවි පැවැත්ම)

දිවි පැවැත්ම සඳහා අයහපත් වෘත්තීන්හි නිරත වීම මිච්ඡා ආඡ්චයයි. ඒවායින් වෙන්වී යහපත් රැකියා මාර්ගවල යෙදීම සම්මා ආඡ්චයයි. යම් කෙනකු ජීවිකා වෘත්තිය සඳහා සතුන් මරන්නේ නම්, සොරකම් කරන්නේ නම්, දුරාවාරයෙහි යෙදෙන්නේ නම්, වෙනත් පාපතර වෘත්තියක නිරත වේ නම් එය මිච්ඡා ආඡ්චයයි. කුහකකම්, කපටිකම්, සැහැසිකම් ආදිය දිවි පැවැත්ම උදෙසා නොකළ යුතු ය. පංචවිධ වෙළෙඳාම් කිරීම ආදියෙන් වැළකිය යුතු ය. එසේ නොකළයුතු වෙළෙඳාම් පහ නම්,

1. අවිආයුධ වෙළෙඳාම
2. සත්ත්ව වෙළෙඳාම
3. මස්මාංස වෙළෙඳාම
4. මත්ද්‍රව්‍ය වෙළෙඳාම

5. වසවිෂ වෙළෙඳාම යනුයි. මෙහි සඳහන් වන්නේ වෙළෙඳුන් විසින් පාපී, අකුසල සහගත, නොකළ යුතු වෙළෙඳුම් ය. මෙබඳු වෙළෙඳුම් අතහැර දැහැමි වෙළෙඳුම් කිරීමට බෞද්ධයකු යොමු විය යුතු ය. නිදසුන් වශයෙන් දක්වන ලද එබඳු අදැහැමි වෙළෙඳුම් ඇතුළු සියලු ආකාරයේ පාපී ජීවිකා වෘත්තීන්ගෙන් වැළකී තම දිවිපෙවෙන දැහැමි ව ගෙවීමට අප වගබලාගත යුතු ය. එය සම්මා ආඡ්චයයි.

6. සම්මා වායාම (නිවැරැදි උත්සාහය)

වායාම යනු කුමක් ද? එය උත්සාහය, විරියය, වෑයම යන අර්ථ ගෙන එයි. ඕනෑම කාර්යයක් සඳහා ගන්නා උත්සාහය සම්මා වායාම නොවේ. යහපත් උත්සාහය සම්මා වායාම නමින් හැඳින්වේ. එනම් දුකින් මිදීම සඳහා වන සිව් වැදෑරුම් උත්සාහයයි.

1. නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමට දරන වෑයම
(මෙතෙක් නොකළ අකුසල් මතුවටත් නොකිරීමට දරන උත්සාහය)
2. උපන් අකුසල් දුරු කිරීමට දරන වෑයම
(තමා තුළ ඇති අකුසල් දුරු කිරීමට දරන වෑයම)
3. නූපන් කුසල් උපදවා ගැනීමට දරන වෑයම
(නූපන් කුසල් ඉපිදවීම සඳහා දරන වෑයම)
4. උපන් කුසල් රැක ගැනීමට හා වැඩි දියුණුකර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
(තමා තුළ ඇති කුසල් තවදුරටත් දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම)

7. සම්මා සති (නිවැරදි සිහිය)

සතිය යනු සිහියයි. සම්මා සතිය නිවැරදි සිහිය, හොඳ සිහිය, මනා සිහිය, යහපත් සිහිය යනාදී වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ය. මෙහි දී අදහස් කෙරෙනුයේ සතර සතිපට්ඨානයෙන් යුක්ත වූ පැවැත්මයි. සතර සතිපට්ඨානය මෙසේ ය.

1. කායානුපස්සනාව
(ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා ස්වභාවය පිළිබඳ සිහිය)
2. වේදනානුපස්සනාව
(කයට දූතෙන සැප දුක් ආදී වේදනා පිළිබඳ සිහියෙන් කටයුතු කිරීම)
3. චිත්තානුපස්සනාව
(පහළවන සිත්වල ස්වභාවය පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීම)
4. ධම්මානුපස්සනාව
(පංච නිවරණ ආදී ධර්ම අනුව සිහිය යෙදවීම)

8. සම්මා සමාධි (නිවැරදි මානසික එකඟ බව)

සමාධිය යනු විත්ත ඒකග්‍රතාව හෙවත් සිතේ එකඟකමයි. සම්මා සමාධිය යනු කුසල් අරමුණක සිත එකඟ වීම ය. අයහපත් අරමුණක ද සිත එකඟ කළ හැකි ය. ඒ මිච්ඡා සමාධියයි. සම්මා සමාධිය යනු විවිධ අකුසලයන්ගෙන් හා විවිධ කාමයන්ගෙන් වෙන් ව භාවනා කිරීම තුළින් ලබන සමාධියයි. එනම් ප්‍රථමධ්‍යාන, ද්විතීයධ්‍යාන, තෘතීයධ්‍යාන, චතුත්ථධ්‍යානාදිය තුළින් ලබන සමාධිය වේ. අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වීම යන්නෙන් පංචනිවරණ ධර්ම යටපත් කිරීම අර්ථවත් වේ. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච හා විචිකිච්ඡා යන පහයි. කාමයන්ගෙන් වෙන්වීම යන්නෙන් අර්ථවත් වන්නේ රූපාදී කාම වස්තු කෙරෙහි ඇලීමට ඇති කැමැත්තෙන් ඇත්වීමයි.

ඉහත දක්වන ලද අංග අටකින් යුත් මාර්ගය නිවන් මාර්ගයේ ගමන් කරන බෞද්ධයකුට පමණක් නොව මෙලොව සතුවත් සිටීමට කැමැති හා ධාර්මික ව දියුණුව පතන කාහට වුව ද ප්‍රයෝජනවත් වේ. අධ්‍යාපනය ලබන ළමයින් හැටියට අපට සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන මෙම ශික්ෂා මාර්ගය අනුගමනය කළ හැකි ය. එසේ කිරීම අප ජීවිතයට මහත් අස්වැසිල්ලක් වේ. අපට ඇතිවන තණ්හාව, ආශාව, රාගය, ද්වේශය, මෝහය වැනි දේ දුරුකර ගැනීම, උත්සාහයෙන් කටයුතු කිරීම, සිහියෙන් කටයුතු කිරීම ආදිය තුළින් අධ්‍යාපන කටයුතු පවා ඉතා පහසුවෙන් කළ හැකි වේ. මෙම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කිරීමට පුරුදු පුහුණුවීම මෙලොව පරලොව දෙලොවට ම වැඩදායක වේ.

සාරාංශය

සත්ත්වයා දුකින් මුදවන ප්‍රතිපදාව වතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය තුළින් විස්තර කර තිබේ. එය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ලෙස හැඳින්වේ. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය සහ අත්තකිලමථානුයෝගය යන අන්ත දෙකට නොවැටුණු මැදුම් පිළිවෙත එයයි. එය අප නිවනට පමුණුවන මාර්ගයයි.

ක්‍රියාකාරකම

1. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ත්‍රිශික්ෂාවට ඇතුළත් වන අයුරු පෙන්වා දෙන්න.
2. "මැදුම් පිළිවෙත බෞද්ධයන්ට පමණක් නොවේ, ලොව සෑමට එය ඵලදයක ය." මේ පිළිබඳ වාක්‍ය රචනයක් ලියන්න.

පැවරුම

සම්මා වායාම (නිවැරදි උත්සාහය) තුළින් කියවෙන අකුසල් සහ කුසල් පිළිබඳ බෞද්ධයකු ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේදැයි ඔබේ පන්තියේ සෙසු අය සමග ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරන්න.