

සිව්සස් හැඳින් සැනසුම ලබමු



බුදුවරයකු ලොව පහළ වන්නේ උත්තරීතර පරම සත්‍යය මිනිස් වර්ගයාට දේශනා කිරීම පිණිස ය. එම පරම සත්‍යය නම් චතුරාර්ය සත්‍යයයි. බුදුවරුන් උපන්න ද නූපන්න ද ලෝකයේ පවත්නා යථාර්ථය හෙවත් උතුම් සත්‍යය එමගින් හෙළිදරව් කෙරේ. එහි දේශ, කාල, ජාති වෙනසක් නැත. දේශය කුමක් වුව ද සද්‍යනික ව ලොව පවත්නා යථාර්ථය චතුරාර්ය සත්‍යය මගින් ප්‍රකාශිත ය. බුදු දහම අනුව ජීවිතය හා ලෝකය පිළිබඳ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගන්නා තුරු මනා නුවණින් දැන දැක එහි ඇති තතු ඇති හැටියෙන් ම පසක් කරන තුරු සසර වසන සත්ත්වයාට ඉන් මිදිය නොහැකි ය. ඔහුට විමුක්තියක් නැත. එසේ සසරින් එතෙර වීම සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් හෙවත් අත්දැකීමක් වශයෙන් නුවණින් දැන දැක ගත යුතු යථාර්ථය චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයෙහි අන්තර්ගත ය. මිනිස් සිත් සතන් කුළ මුල් බැස ඇති රාග, දෝස, මෝහ ආදී සියලු කෙලෙස් මූලිනුපුටා දමා ආර්ය භාවයට පත් බුද්ධාදී උතුමන් විසින් අවබෝධ කර ගනු ලැබූ සත්‍යය චතුරාර්ය සත්‍යයයි. එම සත්‍යය ආර්ය සත්‍ය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ එබැවිනි.

මිනිස් ජීවිතයේ යථාර්ථයන් මිනිසාගේ විමුක්තියන් ආර්ය සත්‍යයෙන් හෙළිදරවු කෙරේ. එම යථාර්ථය නම් සසර දුක ය. එය මිනිසා ඉදිරියේ ඇති මහා ප්‍රශ්නය වේ. විමුක්තිය නම් නිවනයයි; දුකින් අත් මිදීමයි. ආර්ය සත්‍යයට ඇතුළත් වන්නේ දුකත්, එයට හේතුවත්, දුකින් අත් මිදීමත්, ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙතත් ය. එනම් මිනිස් සංහතිය ඉදිරියේ ඇති මහා ගැටලුවත්, එම ගැටලුවට හේතුවත්, එයට ඇති විසඳුම හා විසඳුම් මගත් ය. එම කරුණු හෙළිදරවු කිරීම බුදු දහමේ මූලික අරමුණයි.

ඒ අනුව චතුරාර්ය සත්‍ය දේශනාව බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීම ලෙස සැලකිය හැකි ය. මහ ඇතාගේ අඩි සලකුණු තුළට වනයෙහි ඕනෑ ම සතෙකුගේ අඩි සලකුණු ඇතුළු කළ හැකි ය. එමෙන් ම පන්සාළිස් වසක් මුළුල්ලේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ කවර දේශනාවක් වුව ද චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් එකකට ඇතුළු කළ හැකි ය. ඉන් පරිබාහිර වූ කිසිවක් බුදුවරු දේශනා නොකරති. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බරණැස ඉසිපතන මිගදයෙහි දී පස්වග භික්ෂූන් අමතා සිදු කළ මංගල ධර්ම දේශනාවේ දී ම මෙම මූලික ඉගැන්වීම පහදා දුන් සේක.

මේ උතුම් සත්‍ය සතර මෙසේ ය:

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (දුක් පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය (දුක් හට ගැනීම පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)
3. දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය (දුක් නිවීම පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)
4. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය (දුක් නිවීමේ මාර්ගය පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)



දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය අනුව ඉපදීම දුක් ය, මරණය දුක් ය, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම, අප්‍රියයන් හා එක් වීම මෙන් ම කැමැති දේ නොලැබීම ද දුක් ය. කෙටියෙන් කියතොත් රූප, වේදනා, සංකාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්චස්ඛන්ධය සිතින් දැඩි ව ගැනීම හෙවත් උපාදනය දුක් ය. මෙම දේශනාවෙහි මූලික අර්ථය නම් මිනිස් ජීවිතයේ අසාරත්වයයි. හරයක්, තේරුමක්, ගත යුත්තක් නැති බවයි. සසර දිවිය තුළ අප කුමන සම්පත් කවර ශක්තීන් සොයා සපයා ගත්ත ද නැවත නැවතත් ඉපදීම ඒ කිසිවෙකින් පාලනය කළ නොහැකි ය. විවිධ ලෙඩ රෝග වැළඳීම, වයස්ගත ව දිරාපත් වීම, මරණයට පත් වීම ඇතුළු ඉහත කී දුක් දෙමනස් කිසිවක් සත්ත්වයාට පාලනය කළ නොහැකි ය; වැළැක්විය නොහැකි ය. ධනය, බලය, සවිශක්තිය, දූත උගත්කම ආදී කුමන හැකියාවක් තිබුණ ද උපදින, ලෙඩ වන, මහලු වන, මැරෙන බැවින් සසර පැවැත්ම අසාර ය. එහි අර්ථයක් නැත.

එසේ ම එය අතෘප්තිකර ය. තෘප්තියකට සැහීමකට ඇති විමකට ළඟා විය නොහැකි ය. ජීවිතයේ අත්විඳිය හැකි සාංසාරික සැප ඇති බව බුදු දහම පිළිගනී. පින් කිරීමෙන් ද සැප ලැබේ. එහෙත් එම සැප සම්පත් සියල්ල තාවකාලික ය, අනිත්‍ය ය. එබැවින් විඳිනු ලබන කිසිවක් සැපයක් ලෙස හැඳින්විය නොහැකි ය; දුකක් ම වේ. ඒ කිසිවකින් ආවසානික තෘප්තියක් නොලැබේ.

අසාර බව, අතෘප්තිකර බව, තුවිෂ් බව, අර්ථ ශුන්‍ය බව දුක්ඛ යන බුද්ධ වචනයෙහි ගැඹුරු තේරුමයි. ඉන් අදහස් වන්නේ සාමාන්‍ය කනගාටුව, අසන්තෝෂය, ඇඬීම හෝ වැලපීම නොවේ.

මෙකී සසර දුක තුන් ආකාර යැයි ධර්ම විචරණවල දැක්වේ.

- 1. දුක්ඛ දුක්ඛතා (සාමාන්‍ය දුක්)
- 2. විපරිණාම දුක්ඛතා (වෙනස් වීමේ දුක)
- 3. සංඛාර දුක්ඛතා (ඇතිවීම් නැතිවීම් හේතුවෙන් හටගන්නා දුක)

යනුවෙනි.

ආහාර, නිවාස, ඇඳුම්, බෙහෙත් ආදී අවශ්‍යතා පිළිබඳ ප්‍රශ්න, ජාතීන් අතර, දේශයන් අතර ඇති ප්‍රශ්න ආදී සියල්ල විසඳා ගන්න ද සසර දුක පිළිබඳ ප්‍රශ්නය මිනිසා ඉදිරියට එයි. ඔහු එයට මුහුණ දිය යුතු ය.

දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යයෙන් ඉහත කී සසර දුක් හට ගැනීමට හේතු සාකච්ඡා කරනු ලැබේ. සත්ත්වයා විවිධාකාර දුක් පීඩාවලට පත් වන්නේ අහේතුක ව නොවේ. කිසි යම් දෙවියකුගේ හෝ බ්‍රහ්මයකුගේ කැමැත්ත අනුව ද නොවේ. හේතු සාධක ඇති ව ය. එහි මූලික හේතුව නම් මිනිස් සිත්සතත් තුළ මුල් බැස ඇති අසීමිත තණ්හාවයි; අතෘප්තියයි. නිමක් නැති ආශාවයි. එම තණ්හාව මුල් කොටගත් සියලු කෙලෙස් දුකට හේතු වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම උදනයෙහි කියැවෙන පරිදි තමන් වහන්සේ සසර නොයෙකුත් ආත්මභාවවල ඉපිද ජරා මරණාදී දුක් දෙමිනස්වලට මුහුණ දුන්නේ තණ්හාව නිසා ය. යම් සේ ගසක මුල ශක්තිමත් ව නොගැලවී පවත්නේ ද ඒ තාක් කල් එම ගස නැවත නැවතත් ලියලන්නා සේ අප සිත් සතත් තුළ තණ්හාව මුල් බැස ඇති තාක් සසර දුක හට ගනී. දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය අනුව පුනර්භවය ඇති කරන ඇල්ම සතුව සහිත වූ ඒ ඒ තැන සිත අලවන තණ්හාව දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යයයි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී වුව ද මිනිසුන් දුක් විඳින්නේ ආසාවන් ඉටු කර ගැනීමට ය. විවිධ ගැටලු, තාඩන පීඩන ආදියට පවා ගොදුරු වන්නේ ආසාවන් පසුපස යාමෙනි. මිනිස් සිත තුළ මෙන් ම මිනිසුන් අතර ද විවිධ ගැටුම්, කලකෝලාහල ආදිය ඇති වන්නේ ද මෙකී තණ්හාව නිසා ම ය. එබඳු කලහ, ගැටුම් නිසා ද මිනිස්සු දුකට පත් වෙති. නිරතුරු ව ම සත්ත්වයා මදිකමින් හෙවත් උෟහ බවින් පෙළෙමින් ඇති විමක් නැති ව අතෘප්තියෙන් යුක්ත ව තණ්හා ආශාවන්හි දැසයකු වී ක්‍රියා කරමින් දුක් විඳින බව බුදු දහම පෙන්වා දෙයි.

මෙසේ සසර දුකට හේතු වන විවිධ ක්ලේශ ධර්මයන් අතර මූලික වන තණ්හාව මංගල ධර්ම දේශනාවේ දී තුන් ආකාරයකට බෙදා දක්වා තිබේ. එහි කාම තණ්හාව යනු පස්කම් සැපතට ඇති ආශාවයි. ඉදුරන් පිනවීමේ අසීමිත කැමැත්තයි. හව තණ්හාව යනු මම හෙවත් ආත්මය පිළිබඳ හැඟීම මුල්කොට ගෙන ඇති වන ආශාවයි. මම නිත්‍ය වශයෙන් දිගින් දිගට ම සසර සැප විඳිමි යන අපේක්ෂාවයි. විහව තණ්හාව පරලොවක් නැත යන පිළිගැනීම මත මෙලොව වශයෙන් හැකි තාක් සැප විඳීමට ඇති ආශාවයි. මේ හැරුණු විට තවත් නොයෙක් ආකාරවලින් සසර දුකට මුල් වන තණ්හාව බුදු දහමෙහි බෙදා දක්වා තිබේ.

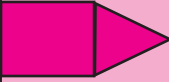

ලෝකය දුක මත පිහිටා ඇති බවත් ඊට මූලික හේතුව මිනිස් සිත් තුළ ඇති අසීමිත තණ්හාව බවත් පෙන්වා දුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ එම දුකින් අන්මිදීම දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යයෙන් හෙළි කොට වදළහ. මුලින් උදුරා දැමූ ගස නැවත පැළ නොවන්නේ පොළොව සමග ඇති සියලු සබඳතා නැති වී තිබෙන බැවිනි. එසේ ම සසර දුකට මුල් වන තණ්හාව ද මුලින් ම උදුරා දැමීම දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය නම් වේ. එනම් ගස නැවත පැළ නොවන්නා සේ දුක නැවත හට නොගැනීමයි. සසර දුක් කෙළවර වීමයි. නිවන් පසක් කිරීමයි. සියලු කෙලෙස් නැති වීමයි. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියෙන් නිදහස් වීමයි. දුකින් මිදීමයි. විමුක්තියයි. එය බුද්ධාදී උතුමන්ගේ අත්දැකීම වේ. මම සසර නැවත නැවතත් ඉපදෙමින් පීඩා විඳීමට හේතුව වූ තන්හාව මූලිනුපුටා දැමුවෙමි'යි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රථම උදනයෙහි වදළහ. දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය හෙවත් නිවන එනම් තණ්හාව නැති කිරීම යනු හව නිරෝධය වේ. රාග, දෝෂ, මෝහාදී සියලු කෙලෙස් නැවත නූපදිනා පරිදි ක්ෂය කිරීම වේ. දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය අනුව සසර දුක් ඇති කරන ඒ තණ්හාව ඉතිරි නොවන ලෙස නැති වීම, නොඇල්ම හෙවත් විරාගය, නිරෝධය, සියලු ආශාවන් අත්හැරීම සියලු අතින් නිදහස් වීම, මිදීම ආලය දුරු කිරීම නිවනයයි. මිනිස් සිත තුළ තණ්හාව හා එය මුල් කොට ගත් කෙලෙස් ඇති තාක් අවිද්‍යාව රජ කරයි. එය අදුරකි. අවිද්‍යාවෙන් අන්ධ ව තණ්හාවෙන් මුසපත් ව සිටින මිනිසුන්ට ඇති තතු නොපෙනේ. ඇති තතු ඇති ලෙස දකින්නේ නිකෙලෙස් මනසිනි. එම තත්ත්වයට පත් උතුමෝ පරම සුවය විඳින්නෝ ය. සසර නැවත නූපදින්නෝ ය. නූපදිනා බැවින් මහලු වීම, ලෙඩ වීම, මරණය ආදී කිසිදු කටුක, අප්‍රසන්න අත්දැකීමකට, දුක් පීඩාවකට ගොදුරු නොවන්නෝ ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ සිව් වන ආර්ය සත්‍යය නම් දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපද ආර්ය සත්‍යයයි. එනම් දුකින් මිදීමේ මගයි. එනම් අංග අටකින් යුතු ආර්ය මාර්ගයයි. එහි සම්මා දිට්ඨි යනු චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ඥානය වේ. අකුසලය ද අකුසල මූලය ද කුසලය ද අකුසල මූලය ද අකුසලය ද අකුසල විපාකය ද කුසලය ද කුසල විපාකය ද දැන දැක ගන්නා ඥානය සම්මා දිට්ඨියයි. නෙක්ඛම්ම එනම් පස්කම් සැපතින් නික්මීම ද අනුන් නොනැසීම ද අවිහිංසා එනම් හිංසා නොකිරීම ද යන මේ සංකල්පනාවෝ සම්මා සංකප්ප වෙති. වචනයෙන් සිදු වන බොරු කීම, කේලාම් කීම, හිස් වචන කීම හා රළු වචන කීම යන අකුසල් සතරින් වැළකීම සම්මා වාචා වේ. පරපණ නැසීම, සොරකම, වැරදි කාම සේවනය, යන අකුසල් තුනෙන් වැළකීම 'සම්මාකම්මන්ත' යයි.


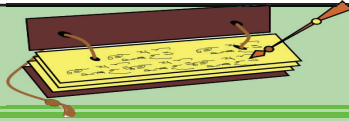
නූපත් අකුසල් නොඉපිදවීම පිණිස ද උපන් අකුසල් නැති කිරීම පිණිස ද නූපත් කුසල් ඉපිදවීම පිණිස ද උපන් කුසල් දියුණු කිරීම පිණිස ද සතරාකාර උත්සාහය සම්මා වායාමයයි. සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සම්මා සතියයි. එනම් කායානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යන අනුපස්සනා දියුණු කිරීමයි. ධ්‍යාන වැඩීමෙන් සිත පිරිසිදු කිරීම හා එකඟ කිරීම සම්මා සමාධියයි. එනම් ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය යන ධ්‍යාන උපදවා ගැනීමයි. මෙහි සම්මා දිට්ඨි සම්මා සංකප්ප යන මාර්ග අංග ප්‍රඥ ශික්ෂාවට ඇතුළත් වේ. සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන මාර්ගාංග සීල ශික්ෂාවට ද සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන මාර්ගාංග සමාධි ශික්ෂාවට ද ඇතුළත් වේ. ඉහත කී සීලයෙන් සමාධියට ද සමාධියෙන් ප්‍රඥාවට ද ගමන් කළ යුතු ය. එය නිවන් මගයි. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාවයි.

මාර්ගාංග වශයෙන් අටකින් ද ශික්ෂා වශයෙන් තුනකින් ද යුක්ත වන දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාව මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි. එනම් බුද්ධකාලීන භාරතයෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් පිළිගත් විමුක්තිකාමී පටිපදාවන් දෙකෙන් එකකට හෝ නොවැටෙන්නකි. එම සමකාලීන විමුක්ති මාර්ගවලින් පළමු වැන්න කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයයි. අසීමිත ලෙස පස්කම් සුව සෙවීමයි. ඉඳුරන් පිනවීමයි. එය එක්තරා අන්තයක් ලෙස ද පහත් වූ නොදියුණු වූ පුහුදුන් මිනිසුන් කැමැති වන අවැඩදයක වූ පිළිවෙතක් ලෙස ද බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. එවැනි පිළිවෙතක් තුළ සද්චාරය සංස්කෘතිය පවත්වාගෙන යා නොහැකි ය. එය සද්චාර විරෝධී, ආගම් විරෝධී, මිනිසුන් බිහි කරයි. අනෙක් අන්තය අත්තකිලමථානුයෝගය යි. එනම් විවිධ දුෂ්කර ව්‍යාජ අනුගමනය කරමින් අධික ව අසීමිත ලෙස ඕනෑකමින් දුක් විඳීමයි. ආගමික අරමුණක් වෙනුවෙන් ජීවිතයේ සියලු සැනසිල්ල එමගින් කැප කරනු ලැබේ. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව ඉහත අන්ත දෙකින්ම බැහැර වන බැවින් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස හඳුන්වා තිබේ.



බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය මැනැවින් වටහා ගත යුත්තකි. අප විසින් එය මැනැවින් තේරුම් ගත යුතු ය. දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය එනම් තණ්හාව ප්‍රහීන කළ යුත්තකි. අප විසින් එය දුරු කළ යුතු ය. දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය එනම් නිවන අත්දැකීමක් ලෙස පසක් කළ යුත්තකි. එය අප විසින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ යුතු ය. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය, පුහුණු කළ යුත්තකි. එම ප්‍රතිපදාවෙහි අප හැසිරිය යුතු ය. එදිනෙදා දිවියේ දී වුව ද අප පළමුවෙන් අප ඉදිරියේ ඇති ගැටලු හදුරා තේරුම් ගත යුතු ය. දෙවනුව එම ගැටලුවලට තුඩු දී ඇති හේතු අනාවරණය කරගත යුතු ය. තෙවනුව ව විසඳුම කුමක් දැයි අවබෝධ කරගත යුතු ය. සිව් වනුව ව විසඳන මග ගමන් කළ යුතු ය. එය පාසල් සිසුන්ට මෙලොව ගැටලු තේරුම් ගෙන විසඳා ගැනීමට හොඳ ම මග පෙන්වීමකි.

 **සාරාංශය** 

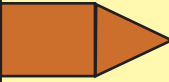

ශ්‍රේෂ්ඨ වූත් උතුම් වූත් ඇත්ත සතර චතුරාර්ය සත්‍යය නමින් හැඳින්වේ. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යයෙන් දුක්ඛ, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යයෙන් දුක්ඛ හට ගැනීමට හේතුවත්, දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයෙන් දුක්ඛ නැති වීමත්, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යයෙන් දුක්ඛ නැති වීමේ මාර්ගයත් පැහැදිලි කෙරේ. බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා ආර්ය නාමයෙන් හැඳින්වෙන්නේ මෙම උතුම් ආර්ය සත්‍ය සතර අවබෝධ කොට ගත් නිසා ය. සත්ත්වයා ඉදිරියේ ඇති මහා ගැටලුව එයට හේතු, විසඳුම හා විසඳන මග ද පෙන්වා දෙන මෙම දේශනාව අපගේ මෙලොව ජීවිතයට ද මහඟු මග පෙන්වීමක් කරයි.

 **ක්‍රියාකාරකම** 

01. අසීමිත ආශාවන් නිසා මිනිසුන් දුකට පත් වන සැටි පැහැදිලි කරන්න.
02. අප මුහුණ දෙන ගැටලු තේරුම් ගෙන විසඳා ගැනීමට චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් ලබා ගත හැකි ආදර්ශය පෙන්වා දෙන්න.

 **පැවරුම** 

නිවසේ දී ඔබ හා අනෙකුත් සාමාජිකයින් මුහුණ දෙන ගැටලු දෙකක් නම් කොට ඒවා චතුරාර්ය සත්‍ය ක්‍රමයට විග්‍රහ කරන්න.

 **පුහුණුවට** 

යථාපිමුලෙ අනුපද්දවේ දළ්හේ - ඡන්තෝපි රුක්ඛෝ පුනරේවරුහති
 ඒවංපි තණ්හානුසයේ අනුහතේ - නිබ්බත්තති දුක්ඛමිදං පුනප්පුනං

(ධම්ම පදය - තණ්හා වග්ගය)

යම් සේ මුල් නිරූපිතව තිබියදී කපන ලද ගස නැවත නැවත ලියලයිද, එමෙන් සියුම් ලෙස හෝ ඇති තණ්හාව ඉවත් නොකළ කල්හි දුක්ඛ නැවත නැවත හටගනියි.