

එදා ලස්සන දවසක්. ඇසළ පොහෝදා රාත්‍රී සඳ එළියෙන් බරණැස ඉසිපතන මිගදයේ මුළු පරිසරය ම ආලෝකමත් වී තිබිණි. පැණවූ ආසනයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මංගල ධර්මදේශනය පැවැත්වීමට සුදානමින් වැඩ සිටියහ. ධර්ම ශ්‍රවණයට සුදානම් වූ පස්වග තවුසෝ ඉදිරියෙන් වාඩිවූහ. දිව්‍ය බ්‍රහ්මයෝ සියුම් වෙස් ගෙන එහි රැස්වූහ. සතා සිව්පාවුන් පවා නිශ්ශබ්දව සිටියේ ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමේ හුරුපුරුදු උවසුවන් ලෙසිනි. අනතුරුව බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු පිරිස අමතමින් දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය දේශනා කළහ.

එහි දී මේ සසර දුකින් එතර වන්නට යන තැනැත්තා විසින් අත්හළ යුතු අන්ත දෙකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ.

1. කාමසුබ්ලිකානුයෝගය - ශරීරයට සැප දෙමින් දුක යටපත් කිරීමේ වැයම.
2. අත්තකිලමථානුයෝගය - ශරීරයට දුක් දීමෙන් දුකින් දුක නැසීමේ වැයම.

කම්සැප විඳීමෙන් දුක නසන්නට යාම හීන වූ, ග්‍රාම්‍ය වූ, අනුවණ පුහුදුන් පුද්ගලයන්ගේ ගතියකි. ආර්යයන් වහන්සේලාට නොගැළපෙන්නකි. අවැඩ පිණිස හේතු වන්නකි. එමගින් දුකින් මිදිය නොහැකි ය.

දුෂ්කර ක්‍රියාවලින් ශරීරයට නොයෙක් දුක් දීමේ ප්‍රතිපත්තිය ම දුකකි. එය ද නිවන් පිණිස හේතු නොවේ. එය බුද්ධාදී උතුමන්ගේ පිළිවෙත නොවේ.

සසර දුකින් එතෙර වීමට බලාපොරොත්තුවන තැනැත්තා කළ යුත්තේ මෙම අන්ත දෙකින් වෙන් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හෙවත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීම යි. මේ මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට නම් අප මේ සසර දුක මනාව වටහා ගත යුතු ය. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව මගින්

ලෝක සත්‍යය සතර ආකාරයකින් පෙන්වා වදාළ සේක. ඒවා වතුරාර්ය සත්‍යය නම් වේ.

එනම්,

- 1. දුකක් ඇත - දුක්බ ආර්ය සත්‍යය
- 2. දුකට හේතුවක් ඇත - දුක්බ සමුදය ආර්ය සත්‍යය
- 3. දුක නැතිකළ හැක - දුක්බ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය
- 4. දුක නැසීමට මගක් ඇත - දුක්බ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

### 1. දුක්බ ආර්ය සත්‍යය

මේ ලෝකයේ මිනිසුන් මුහුණ දෙන දුක් දොළසකි. ඉපදීම දුකකි, වයසට යෑම දුකකි, ලෙඩ වීම දුකකි, මරණයට පත් වීම දුකකි, අප්‍රියයන් හා එක්වීම දුකකි, ප්‍රියයන්ගෙන් ඇත් වීම දුකකි. කැමැති දේ නොලැබීම දුකකි, කෙටියෙන් කිවහොත් මෙම පඤ්චස්කන්ධය මම ය මාගේ යැයි අල්ලාගෙන සිටින තුරු ම දුකකි. සත්ත්වයා මේ දුක්වල හිරවී සසර සැරිසරයි.

### 2. දුක්බ සමුදය ආර්ය සත්‍යය

රෝගයක් වේ නම් රෝගයට නිදනයක් තිබෙන්නා සේ ම දුකට ද හේතුවක් තිබේ. අප එම හේතුව ද දැනගත යුතු ය. එය නම් තණ්හාව යි. සත්ත්වයා මෙසේ සසර ඉපදෙමින් මැරෙමින් යන්නේ ද තණ්හාව නිසයි. මෙම තණ්හාව පස්කම් රසයෙහි ගිජුකම (කාම තණ්හා), නැවත නැවත ඉපදෙමින් පැවතීමේ කැමැත්ත (භව තණ්හා), ජීවිතය මරණින් අවසන් ය යන විශ්වාසය හා ඊට ඇති කැමැත්ත (විභව තණ්හා) වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදේ. සත්ත්වයා මේ තණ්හාව හෙවත් ආශාව නිසා සසර බැඳීම් ඇති කරගනී. ඒ මගින් නැවත නැවත සසර දුක ඇති වෙයි.

### 3. දුක්බ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය

දුක්බ නිරෝධය නම් දුකින් මිදීම යි. ඒ සඳහා අප කළ යුත්තේ කුමක් ද? ඉහත කී කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා යන තුන්

ආකාර තණ්හාව නැති කිරීමයි. එම තණ්හාව සහමුලින් ම සිදීම නිර්වාණයයි. දුක්ඛ නිරෝධ යනු ඒ නිර්වාණයට ම නමකි.

#### 4. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

සසර දුක්ඛ බව වටහාගෙන, එය ඇති වීමට හේතුවක් දැනගෙන, එය නැති කළ හැකි බවත් තේරුම් ගත් තැනැත්තා එය නැති කිරීමේ මාර්ගය සොයනු ඒකාන්ත ය. ඒ සඳහා ඇති එකම මාර්ගය සොයාගත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ය. එම මාර්ගය අංග අටකින් යුක්ත ය.

01.	සම්මා දිට්ඨි	-	යහපත් දැකීම
02.	සම්මා සංකප්ප	-	යහපත් කල්පනාව
03.	සම්මා වාචා	-	යහපත් වචනය
04.	සම්මා කම්මන්ත	-	යහපත් ක්‍රියා
05.	සම්මා ආජීව	-	යහපත් දිවි පැවැත්ම
06.	සම්මා වායාම	-	යහපත් උත්සාහය
07.	සම්මා සති	-	යහපත් සිතිය
08.	සම්මා සමාධි	-	යහපත් සමාධිය (සිතේ එකඟබව)

ගිහි පැවිදි අප කවුරුත් කරන්නේ මේ අංග අට පිළිපැදීමයි. බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව එයයි. එය හරිහැටි දැන පිළිපැදීමෙන් නිවන් අවබෝධ කළ හැකි ය.

#### හික්ෂු සාසනය ආරම්භවීම

මංගල ධර්ම දේශනාව ඇසූ පස්ගවග තවුසන්ගෙන් කොණ්ඩඤ්ඤ කාපසතුමා පළමු වතාවේ ම සෝවාන් විය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔහුට “ මහණ, එන්න මෙහි බඹසර හැසිරෙන්නැ’යි වදාළ සේක. එය ම උන්වහන්සේට පැවිද්ද හා උපසම්පදාව විය. “ ඒහි හික්ඛු ” පැවිද්ද යනු එයයි. බුදු සසුනේ පළමුව චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධකළ නිසා කොණ්ඩඤ්ඤ තෙරුන් අඤ්ඤාකොණ්ඩඤ්ඤ යන නාමයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. ඉන් අනතුරු ව පිළිවෙලින් වජ්ජ, හද්දිය, මහානාම, අස්සජී යන තවුසන් සතර දෙනා ද සෝවාන් වූ අතර ඒහි හික්ඛු භාවයෙන් ම පැවිද්ද හා උපසම්පදාව ද ලැබූහ.

පසු දිනක බුදුරජාණන් වහන්සේ අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ඇතුළත් වූ අනත්තලක්ඛණ සූත්‍රය දේශනා කළ සේක. මෙම සූත්‍ර දේශනාව අවසානයේ පස්වග මහණුන් සියලුදෙනා ම සියලු කෙලෙසුන් නසා රහත් භාවයට පත් වූහ.

### ප්‍රභූණුවට

දුක්ඛං දුක්ඛ සමුප්පාදං - දුක්ඛස්ස ච අතිකකමං  
අරියඤ්චට්ඨංගිකං මග්ගං - දුක්ඛුපසමගාමීනං  
ඵතං ඛො සරණං ඛෙමං - ඵතං සරණ මුත්තමං  
ඵතං සරණමාගමම - සබ්බ දුක්ඛා පමුවන්ති

### අභ්‍යාස

1. ආර්ය මාර්ග අංග අට තේරුම් සහිත ව පිළිවෙළින් ලියා දක්වන්න.
2. මංගල ධර්ම දේශනාව පිළිබඳ පින්තුරයක් සොයා ඔබේ අභ්‍යාස පොතේ අලවා ඒ පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් ලියන්න.