

බුදුදහමේ මූලික හරය වතුරාර්ය සත්‍යය බව අපි දනිමු. සිදුහත් රජතුමා අභිනිෂ්ක්‍රමණය කළේ සත්ත්වයාගේ ඉපදීම, මහලු වීම, ලෙඩ වීම, මරණය පිළිබඳ සත්‍ය ගවේෂණයක නියලීමට ය. (කිං කුසල ගවේසී) කුසලය කුමක් ද? (කිං සච්ච ගවේසී) සත්‍ය කුමක් ද? යන්න එතුමාගේ මූලික පරීක්ෂණය විය. එතුමා මෙම ආර්ය පර්යේෂණයේ දී පළමු ව ආලාරකාලාම, උද්දකරාම පුත්ත වැනි තවුසන් කරා ගියේ ය. ඔවුන්ගේ දහම මැනවින් ප්‍රගුණ කළේ ය. නමුත් ඔහු සොයන සත්‍ය එමගින් එතුමාට නොලැබිණි. අනතුරුව එවකට ප්‍රචලිත බොහෝ පුද්ගලයන් විමුක්තිය සාධනය කළ හැකි යැයි විශ්වාස කළ කාමසුඛල්ලිකානු යෝගයන් (ශරීරයට දැඩි සැප දීම) අත්තකිලමොනු යෝගයන් (ශරීරයට දැඩි දුක් දීම) ප්‍රගුණ කළේ ය. එමගින් ද තම අපේක්ෂාවන් ඉටු නොවන බව ඔහු අවබෝධ කර ගත්තේ ය. කෙසේ වුව ද මෙම අන්තද්වයේ නිස්සාරත්වය දත් බෝසතාණෝ එම අන්ත බැහැර කළහ. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කළහ. වෙසක් පුන් පොහෝ දින මධ්‍යම රාත්‍රියේ දී බෝ මැඩ දී පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඤාණය, චුතුපපාත ඤාණය, ආසවක්ඛය ඤාණය යන ත්‍රිවිද්‍යා පසක් කොට බුද්ධත්වයට පත් වූහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද පළමු ධර්ම දේශනාව ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය යි. එමගින් වතුරාර්ය සත්‍ය දේශනාව ලෝකයට ගෙනහැර දැක්වූහ. එම වතුරාර්ය සත්‍ය මෙසේ ය.

- 01. දුක්ඛාර්ය සත්‍යය
- 02. දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය
- 03. දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය
- 04. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය

මෙමගින් ඉගැන්වෙන්නේ දුකත්, දුකට හේතුවත්, දුක නැති කිරීමත්, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගයත් ය. මෙහි මූලික පරමාර්ථය වන්නේ දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය හෙවත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ප්‍රතිපදාව පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයක් ලබාගැනීම යි.

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව යන්නෙහි අර්ථය හීන, ග්‍රාමය, පාඨග්ජනයන්ට අයත්, අනාර්ය, අනාර්ථකාරී කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය හෙවත් කාමයන්හි ඇලී ගැලී විසීමත්, දුක් සහිත අනාර්ය, අනාර්ථකාරී අත්තකිලමොනුයෝගය හෙවත් විවිධ කටුක චුතවලින් කයට දුක් දීමත් යන අන්ත දෙක බැහැර කිරීම ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයේ මෙම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව දේශනා කරන්නේ නෙත් පාදවන (වක්ඛු කරණී) ඤාණය ගෙනදෙන (ඤාණ කරණී) උපසමයටත්, අභිඤ්චටත්, සම්බෝධියටත්, නිර්වාණයටත් (උපසමාය, අභිඤ්ඤාය, සම්බෝධාය, නිබ්බාණාය.) හේතුවන දහමක් බව යි.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිර්වාණ අවබෝධය පිණිස අනුගමනය කළයුතු පිළිවෙත යි. සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම අතුරින් කොටස් අටක් ම මෙහි ඇතුළත් වේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන තැනැත්තා සතර සතිපට්ඨානය, සතර සමාක්ප්‍රධාන, සතර සාද්ධිපාද, පංචේන්ද්‍රිය, පංච බල, සත්ත බොජ්ඣංග යන සෙසු ධර්ම වඩන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ බව මජ්ඣිම නිකායේ සළායතන සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පැමට සුදානම් වූ මොහොතේ උන්වහන්සේ සමීපයට වැඩම කළ සුභද්‍ර හික්ෂුවට දේශනා කරන්නේ යම් ශාසනයක ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඇත්නම් එම ශාසනයේ සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත් යන පුද්ගලයන් සිටී දෙනා ම සිටින බව යි.

ලාභයන් අතර නිරෝගිකම උසස් බවක් සැප අතර නිවන ශ්‍රේෂ්ඨ බවක් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිවනට ළඟාවිය හැකි ශ්‍රේෂ්ඨතම මාර්ගය බවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මාගන්දිය නම් පිරිවැජ්ජාට දේශනා කළ බව මජ්ඣිම නිකායේ මාගන්දිය සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

දම්සක් පැවතුම් සූත්‍ර දේශනාවේ දැක්වෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හෙවත් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව මෙසේ ය.

- සම්මා දිට්ඨි - නිවැරැදි දෘෂ්ටිය
- සම්මා සංකප්ප - නිවැරැදි කල්පනාව
- සම්මා වාචා - නිවැරැදි වචනය
- සම්මා කම්මන්ත - නිවැරැදි ක්‍රියාව
- සම්මා ආජීව - නිවැරැදි දිවි පැවැත්ම
- සම්මා වායාම - නිවැරැදි උත්සාහය
- සම්මා සති - නිවැරැදි සිහිය
- සම්මා සමාධි - නිවැරැදි සමාධිය



“ඉදං ඛො පන භික්ඛවේ දුක්ඛ නිරොධගාමිණී පටිපදා අරියසවචං අයමෙව අරියො අධංගිකො මගො සෙය්‍යථිදං සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො, සම්මා ආජීවො, සම්මා වායාමො. සම්මා සති, සම්මා සමාධි.”

“මහණෙනි, මේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍ය යි. එනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. ඒ කෙසේ ද යත් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම. සම්මා සති, සම්මා සමාධි ය යි.”

මෙලෙස දම්සක් පැවැතුම් සූත්‍රයේ දැක්වෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මා යන උප පදයෙන් විශේෂ කොට දැක්වෙන්නේ බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන කුසල් මාර්ගය අනුගමනය කරමින් ඉදිරියට යා යුතු බව පෙන්වීමට ය. වෙනත් දර්ශනවාදයන්ගෙන් වෙන් කොට දැක්වීම එහි අරමුණ වේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නමින් හැඳින්වෙන

මෙම ප්‍රතිපදාව බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමුව දේශනා කළේ පස්වග මහණුන්ට ය. එමගින් අපේක්ෂා කළේ ඔවුන් තුළ පැවැති වැරදි විශ්වාස හා දෘෂ්ටින් ඉවත් කොට ආර්ය ධර්ම මාර්ගයට ඔවුන් යොමු කිරීම ය.

මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් වෙන්වීම හෙවත් සම්මා දිට්ඨිය පළමු පියවර වශයෙන් අත්‍යවශ්‍ය බව එමගින් අවධාරණය කෙරේ. යහපත් දැකීමෙන් තොරව අඳුරේ යෑම විමුක්ති මාර්ගයේ ගමන් කිරීම නොවේ. දුකෙහි නැතිවීම ඇති කරනුයේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුගමනය කිරීමෙනි. එය මෙසේ දැක්වේ.

**සම්මා දිට්ඨි**

නිවැරදි දෘෂ්ටිය, දැක්ම හෙවත් අවබෝධය යි. දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය යන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ඥාණය සම්මා දිට්ඨිය ලෙස දැක්වේ. දසාකාර වූ මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් බැහැරව තමා, සත්ත්වයා, ලෝකය, මෙලොව, පරලොව ආර්ය මාර්ගය වැනි කරුණු පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය මෙමගින් අදහස් කෙරේ. සම්මා දිට්ඨිය නොමැති ව ආර්ය මාර්ගයෙහි ගමන් කළ නොහැකි ය. ආර්ය මාර්ගයෙහි අනෙකුත් අංගයන්ට පෙරටුව සම්මා දිට්ඨිය ගමන් කරනු ලැබේ. සම්මා දිට්ඨිය ඇතිවීමට බලපාන සාධක දෙකක් ධර්මයෙහි ඉගැන්වේ. පරතෝඝෝෂය හෙවත් අනුන්ගෙන් කරුණු අසා දැන ගැනීම සහ යෝනිසෝමනසිකාරය හෙවත් ඒ අසා දැනගත් ධර්මය නිවැරදි කල්පනා කොට බැලීම යනු ඒ සාධක දෙක යි.

**සම්මා සංකප්ප**

නිවැරදි සංකල්පනාව යි. නෙක්ඛම්ම සංකප්ප (කාමයන්ගෙන් තොරවීම) අව්‍යාපාද සංකප්ප (ක්‍රෝධයෙන් තොරවීම) අවිහිංසා සංකප්පය (හිංසාවෙන් තොරවීම) යන නිවැරදි සංකල්පනා හෙවත් සිතුවිලිවලින් යුක්තවීම සම්මා සංකප්ප යන්නෙන් අදහස් කෙරේ. මෙම සංකල්ප හටගන්නේ අලෝභ, අදෝස, අමෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූල හේතු කොටගෙන ය. කාම සංකල්ප, ව්‍යාපාද සංකල්ප, විහිංසා සංකල්ප යනු මෙහි මිථ්‍යා සංකල්පයෝ ය. මෙම මිථ්‍යා සංකල්පයන්ගෙන් බැහැරවීම සම්මා සංකල්පයෝ වෙති.

**සම්මා වාචා**

නිවැරදි වචන භාවිතය යි. බොරු කීමෙන් වැළැකී සත්‍යය කීම, කේලාම් කීමෙන් වැළැකී අනුන් සමඟ කරන වචන කීම, රළු වචන කීමෙන් වැළැකී මෘදු වචන කීම, හිස් වචන කීමෙන් වැළැකී අර්ථවත් වචන කීම සම්මා වාචා නම් වේ. සම්මා වාචා යන්නෙන් පුළුල් අර්ථයක් දෙයි. භාෂාව භාවිත කළ යුත්තේ කෙසේ ද යන්න මෙයින් විස්තර කෙරේ. ඇතමෙක් අත්තුක්කංසනය (තමා හුවා දැක්වීම) පරවම්භනය (අනුන් හෙළා දැකීම) යන දෙක සඳහා භාෂාව යොදා ගන්නා බව පධාන සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. සමාජය තුළ ගැටුම් ඇතිවීමටත් ගැටුම් සමනය කිරීමටත් භාෂාව උපයෝගී වන බව අරණ විභංග සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. වචන හෙවත් භාෂාව මැනවින් හැසිරවීම සම්මා වාචා ලෙස තවදුරටත් හැඳින්විය හැකි ය.

**සම්මා කම්මන්ත**

නිවැරදි ක්‍රියාවෙන් යුක්ත වීමයි. පරපණ නැසීමෙන් වැළකී සියලු සත්ත්වයන්ට දයාව දැක්වීම, අත්සතු දේ ගැනීමෙන් වැළකී අන්‍යයන් සතු දේ ආරක්‍ෂා කිරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකී සදාචාරවත් දිවියක් ගත කිරීම සම්මා කම්මන්ත නම් වේ. සම්මා කම්මන්තයෙන් යුක්තවීම මගින් පුද්ගල යුතුකම් හා අයිතිවාසිකම් හි තහවුරු වීමක් ද දක්නට ලැබේ. එමගින් සාර්ථක සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනැගීමක් ද සිදු වේ. බියෙන් සැකයෙන් තොරව පුද්ගලයාට ජීවත්වීමේ පසුබිම ද මෙම සම්මා කම්මන්තය තුළින් නිර්මාණය වේ.

**සම්මා ආජීව**

නිවැරදි දිවි පැවැත්ම යි. සතුන් වෙළඳාම, ආයුධ වෙළඳාම, වසවිෂ වෙළඳාම, මස් වෙළඳාම, මත්පැන් වෙළඳාම වැනි වැරදි දෑ නොකොට නිවැරදි මාර්ගවලින් දිවිපැවැත්ම සම්මා ආජීව නම් වේ. මෙමගින් මිථ්‍යා ආජීවයෙන් බැහැරවීම අදහස් කෙරේ. සිගාල, ව්‍යග්ඝපජ්ජ, පත්තකම්ම, අණන, කාමභෝගී වැනි සූත්‍රයන්හි දී සම්මා ආජීවය පිළිබඳ කරුණු දක්වා ඇත. සාහසික ක්‍රියාවන්හි නොයෙදෙමින් ධාර්මිකව ධනය ඉපයීම වැදගත් බව බුදුදහමේ ඉගැන්වීම යි. පන්සිල් ආරක්‍ෂා කරමින් වෙහෙස වී ධනය ඉපයීම බුදුදහම අනුමත කරයි. පන්සිල් සුරකින ක්‍රියා ධාර්මික ක්‍රියා වේ.

**සම්මා වායාම**

නිවැරදි උත්සාහය යි. උපන් කුසල් උපදවා ගැනීමටත් නූපන් කුසල් වැඩිදියුණු කර ගැනීමටත්, නූපන් අකුසල් නූපදවීමටත්, උපන් අකුසල් නැති කර දැමීමටත් දරණ උත්සාහය සම්මා වායාම නම් වේ. සතර සමාග්ප්‍රධාන ලෙස ද මේවා දැක්වේ. මෙම කරුණු විස්තර කරන තැනක සම්මා වායාමයේ ලක්ෂණ ලෙස (සංවරප්පධාන) සංවරවීමට උත්සාහ කිරීම, (පහානාප්පධාන) උපන් කාම සිතුවිලි, ව්‍යාපාද සිතුවිලි, විහිංසා සිතුවිලි අත්හැරීමට උත්සාහ කිරීම, (භාවනාප්පධාන) සිත දියුණු කිරීමට උත්සාහ කිරීම, (අනුරක්ඛනාප්පධාන) උපදවා ගත් යහපත් සමාධි නිමිත්ත ආරක්‍ෂා කිරීමට උත්සාහ කිරීම යන කරුණු සතර දක්වා ඇත.

**සම්මා සති**

නිවැරදි සිතිය යි. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව යන කරුණු විෂයයෙහි පිහිටුවන සිතිය සම්මා සතිය නම් වේ. සම්මා සතිය උපදවා ගැනීම පිණිස කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය හා යෝනිසෝමනසිකාරය (සිහිබුද්ධියෙන් මෙනෙහි කිරීම) කළයුතු වේ. සිතියෙන් කටයුතු කරන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර උපදෙස් දුන් බව බොහෝ සූත්‍ර දේශනා මගින් පැහැදිලි වේ.

**සම්මා සමාධි**

නිවැරදි සමාධිය යි. සිත එකග කිරීමට හේතුවන රූප හා අරූප ධ්‍යානයන් වැඩීම සම්මා සමාධි නම් වේ. කුසල් සිතෙහි එකග බව සමාධි ලෙස දැක්වේ. සිත එකග වන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය යන ධ්‍යාන සතර වැඩීමෙනි. මෙම ධ්‍යාන මගින් කෙරෙණුයේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච

කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන නිවරණ ධර්ම පස යටපත් වීමයි. මෙමගින් පංච නිවරණ ධර්ම සම්පූර්ණ වශයෙන් යටපත් නොවේ. ධ්‍යාන පවතින තාක් නිවරණ ධර්ම යටපත් වේ. ධ්‍යානයෙන් සිත වෙන් වූ විගස නැවැත එම නිවරණ ධර්ම සිතට පැමිණේ. නිවරණ ධර්ම සම්පූර්ණ වශයෙන් යටපත් වනුයේ මාර්ග ඵල ලැබීමෙන් පසුව යි.

මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි අංග සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යනුවෙන් ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවක ට අන්තර්ගත වේ. එය මෙසේ ය.

- |               |   |       |
|---------------|---|-------|
| සම්මා දිට්ඨි  | } | පඤ්ඤා |
| සම්මා සංකප්ප  |   |       |
| සම්මා වාචා    | } | සීල   |
| සම්මා කම්මන්ත |   |       |
| සම්මා ආජීව    |   |       |
| සම්මා වායාම   | } | සමාධි |
| සම්මා සති     |   |       |
| සම්මා සමාධි   |   |       |



බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව විමුක්ති මාර්ගයට අනුපූර්ව ශික්ෂාවකි. එනම් සරල හා පහසු ආරම්භයක සිට ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට ගමන් කරන්නකි. ඒ අනුව ආර්ය මාර්ගය පටන් ගන්නේ සීලයෙනි. සීලය සම්පූර්ණ වූ පසු සීලයෙන් යුතුව සමාධිය වැඩිය යුතු ය. සීලයත් සමාධියත් සම්පූර්ණ වූ පසු එම දෙකින් ම යුතුව ප්‍රඥාව වැඩිය යුතු ය.

මෙහි දී පැන නගින ගැටලුවක් නම් නිවන් මාර්ගය සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ආකාරයෙන් ගැඹුරට යන්නේ නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨියෙන් ආරම්භ වන්නේ කවර හෙයින් ද යන්න යි. ප්‍රඥාවට ආදාළ අංග පළමුව දැක්වීමට හේතුව වන්නේ නිවැරදි අවබෝධය හා නිවැරදි ආකල්ප නොමැතිවීම බුදුන් දේශිත ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට අපහසු බැවිනි. (පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මො)

මෙම ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව එකිනෙක වෙන් වෙන්ව නොව එකවර දියුණු කළ යුතු ධර්මතා බවත් එමගින් සත්ත්වයාට සසර දුකට හේතුව හා තෘෂ්ණාවත් එම තෘෂ්ණාව නැති කිරීම නම් වූ නිර්වාණාවබෝධයත් සාක්ෂාත් කළ හැකි ය.

**අභ්‍යාස**

- 01. දුරුකළ යුතු අන්ත කවරේ දැ යි ලියන්න.
- 02. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ත්‍රිශික්ෂාවට බෙදා දක්වන්න.
- 03. සම්මා කම්මන්තයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහක් ලියන්න.

**පැවරුම**

- 01. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නිරතුරුව දියුණු කිරීමෙන් යහපත් පුද්ගලයෙකු නිර්මාණය වේ. මැයෙන් ඔබ පිරිවෙනෙහි වාර්ෂික සඟරාවට ලිපියක් සකස් කරන්න.

**භාවිතයට**

මඟහානධංගිකො සෙට්ඨො - සච්චානං චතුරො පදා  
 විරාගො සෙට්ඨො ධම්මානං - ද්විපදානං ච චක්ඛුමා

(සියලු මාර්ග අතුරෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ශ්‍රේෂ්ඨ ය. සියලු සත්‍ය අතුරෙන් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුරාර්ය සත්‍ය ශ්‍රේෂ්ඨ ය. සියලු ධර්ම අතුරෙන් නිවන ශ්‍රේෂ්ඨ ය. ද්විපාද සත්ත්වයන් අතුරෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ශ්‍රේෂ්ඨ ය.)

(ධම්ම පදය - මග්ග වග්ගය)