



චතුරාර්ය සත්‍යය

එක්තරා රෝගියෙක් වෛද්‍යවරයකු හමු වීමට ගියේ ය. වෛද්‍යවරයා මුලින් ම කළේ එම තැනැත්තාට ඇති රෝගය පිළිබඳ ව දැන ගැනීම ය. ඔහුට ඇති වේදනා, කැක්කුම්, අපහසුකම් දැන ගත් හෙතෙම රෝගය කුමක් ද යි වටහා ගත්තේ ය. තව දුරටත් එම පුද්ගලයාගෙන් කරුණු විමසූ හෙතෙම රෝගය වැලඳීමට හේතු සොයා ගත්තේ ය. කවර කරුණු නිසා රෝගය වැලඳුණේ ද යි වටහා ගත් හෙතෙම රෝග හේතු නැති කිරීමෙන් නිරෝගී බව උදා කරගත හැකි බව තේරුම් ගත්තේ ය. එම නිරෝගී භාවය ඇති කර ගැනීම සඳහා උපකාරී වන ප්‍රතිකාර මාර්ගය වෛද්‍යවරයා විසින් රෝගියාට පෙන්වා දෙන ලදී. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද වෛද්‍යවරයෙකුට සමාන වන බව සඳහන් වේ. උන් වහන්සේ විසින් පළමු ව සියලු ලෝක සත්ත්වයාට වැලඳී ඇති සසර දුක නැමැති මූලික රෝගය පෙන්වා දෙන ලදී. එය අප විසින් වටහා ගත යුත්තකි. දෙවනුව, උන් වහන්සේ එම රෝගය ඇති වීමට හේතු වූ කරුණු හෙවත් සසර දුක ඇති වීමට තුඩු දෙන හේතු පෙන්වා දුන්හ. එම හේතු අප විසින් නැති කළ යුතු ය. තුන්වනුව බුදුරජුන් වදාළේ රෝගියාට ඇති විසඳුමයි. එසේ නැති නම් සසර දුකට පත් ව සිටින සත්ත්වයාට ඇති විමුක්තියයි. එය අත්දැකිය යුතු ය. සිව්වනුව, උන් වහන්සේ එම විසඳුම සඳහා මග හෙළි කළහ. එනම් නිවන් මග පෙන්වා වදාළහ. ඒ මාර්ගය අප පුරුදු පුහුණු කළ යුතු ය.

මෙම ආර්ය සත්‍ය හතර හෙවත් චතුරාර්ය සත්‍යය දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයෙහි දැක්වේ.

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය
4. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පළමු ධර්ම දේශනාවයි. එහි ඇතුළත් චතුරාර්ය සත්‍යය යනු බුදු දහමෙහි ප්‍රධානතම ඉගැන්වීමයි. බුදුවරයෙකු ලොව පහළ වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කිරීමට ය. එමගින් මිනිසා ඉදිරියේ ඇති ප්‍රධානතම ගැටලුව එනම් සසර දුක පෙන්වා දෙනු ලැබේ. එය හෙළිකොට අවබෝධ කර දීම උන් වහන්සේගේ අරමුණයි. එසේ ම, එම ගැටලුව නැවත ඇති නොවන පරිදි විසඳා ගැනීමට උපකාරී වන මාර්ගය හෙවත් දුකින් මිදීමේ මාර්ගය උන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දෙන ලදී.

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය

කවර රටක, කුමන දේශයක, කවර කාලයක, කුමන අවධියක, කවර ජාතියකට අයත් ව කුමන ආගමක් අදහමින් ජීවත් වුව ද, සියලු සත්ත්වයින්ට උරුම ව ඇති මූලික ගැටලුව නම් සසර දුකයි. දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයෙහි විස්තර වන පරිදි ඉපදීම දුක ය. ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ හට ගැනීම, බිහිවීම දුක් සහිත ය. එසේ සසර උපදින සත්ත්වයෝ ජරාවට පත් වෙති. දිරා යති, මහලු වෙති. එය ද දුක ය. එසේ ම විවිධාකාර වූ රෝග පීඩාවලට ලක් වෙති. එයින් දුක් විඳිති. එසේ ම සියලු සත්ත්වයෝ මරණයට පත් වෙති. ජීවත් වන කාලය තුළ අප්‍රිය අය සමග එක් ව විසීමට ද, ප්‍රියමනාප වූවන්ගෙන් වෙන් වීමට ද අපට සිදුවේ. අප කැමැති, සිතන පතන දේ නොලැබේ. කෙටියෙන් කියතොත් උපන් සත්ත්වයාගේ ජීවිතය ම දුක් සහිත ය. කවර තැනැත්තෙකු වුව ද කැමැති සැප විඳීමටයි. එහෙත් උරුම වන්නේ දුක් - දොම්නස් පමණි. මෙය මිනිස් ජීවිතයේ යථාර්ථයයි. සියලු මිනිස් වර්ගයාගේ අත්දැකීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පළමු ආර්ය සත්‍යය එයයි. මෙකී සසර දුක, ජාතිය, ආගම, දේශය හෝ කාලය අනුව වෙනස් වන්නේ නැත.



2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය

දුක හට ගැනීම හෙවත් ඉහත කී සසර දුකට හේතුව මෙයින් පැහැදිලි කෙරෙයි. බුදු දහම අනුව ඕනෑ ම ඵලයක් ඇති වන්නේ කිසි යම් හේතුවක් නිසා ය. හේතුවක් නොමැති ව කිසිවක් හට නොගනී. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය පැහැදිලි කරනුයේ සසර දුකට හේතුව හෙවත් දුක හට ගන්නා ආකාරයයි. තෘෂ්ණාව ලෙස එය දැක්වෙයි. සියලු සත්ත්වයෝ තම සිත් සතන්හි තෘෂ්ණාව ඇත්තෝ වෙති. ආශාව, කාමය, ලෝභය, රතිය, ප්‍රේමය නැති අයකු ලොව නැත. එම තෘෂ්ණාව නිසා ම දුක ඇති වේ. නිදසුනක් වශයෙන් අප ආශා කරන යමක් විනාශ වූ විට අපි දුක් වෙමු. ඒ අපගේ දැස, දෙකන හෝ දැත, දෙපය විය හැකි ය. එසේ නැතිනම් අප පරිහරණය කරන දෙයක් විය හැකි ය. බුදු දහම අනුව මතු උපත ඇති කරන්නේ ද මේ තෘෂ්ණාවයි. සතුට, ඇල්ම උපදවන්නේ ද තෘෂ්ණාවයි. ඒ ඒ තැන්වල ඒ ඒ දේවල්වලට අප සිත් තුළ ඇල්ම උපදවන්නේ තෘෂ්ණාවයි. දම්සක් පැවතුම් සුත්‍රයෙහි සඳහන් පරිදි තෘෂ්ණාව තුන් ආකාර වේ.

කාම තණ්හා

ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය යන පංචේන්ද්‍රියන් පිනවීමට ඇති කැමැත්ත කාම තණ්හාවයි. ඇසින් ප්‍රිය ජනක රූප බැලීමට, කනින් එබඳු ශබ්ද ඇසීමට, දිවෙන් එබඳු රස බැලීමට හා නාසයෙන් එබඳු සුවඳ විඳීමට

හා, සිරුරෙන් එබඳු සුවපහස ලැබීමට සියල්ලෝ කැමැති වෙති. එය කාම තණ්හාවයි.

භව තණ්හා

‘භව’ යනු ‘වීම’ යන තේරුම දෙන වචනයකි. මින් කියැවෙන්නේ සසර පැවැත්මට එක්වීමයි. එසේ නැවත නැවතත් සසර උපදිමින් භවයෙන් භවය ඉහත කී පස්කම් සැප විඳීමට සියල්ලෝ කැමැති වෙති. එය භව තණ්හාවයි.

විභව තණ්හා

මරණින් මතු උපතක් නැතැ’ යි ද සියල්ල මරණයෙන් කෙළවර වන්නේ යැයි ද සිතා මෙලොව හැකි තාක් පස්කම් සැප විඳීමට ආශා කිරීම විභව තණ්හාවයි.

3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය

දුක්ඛ නිරෝධය යනු ඉහත සඳහන් කළ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි මරණ ආදී සියලු දුක් නැති කිරීමයි. ‘නිවන’යි. එය අපට උදා කර ගත හැකි අවසාන විමුක්තිය බව බුදු දහමේ දැක්වේ. එය දුක්ඛ නිස්සරණයයි; දුකින් නිදහස් වීමයි, සසර කෙළවරයි; සසරින් නිදහස් වීමයි. ඒ සඳහා තණ්හාව නැති කළ යුතු ය. දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය අනුව දුකට මුල් වන තණ්හාව, මුළුමනින් ම නැති කිරීම, ඉතිරි නොකොට අවසන් කිරීම, දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය නම් වේ. එය ම ‘විරාගය’ ලෙස දක්වා ඇත. රාගය යනු ඇලීමයි. විරාගය යනු නොඇලීමයි. එය ම වාග හෙවත් අත් හැරීම ලෙස ද දැක්වෙයි. එය සැබෑ නිදහස ය. සියලු දුක්වලින් නිදහස් වීම ය, සියල්ලෙහි ඇල්මක්, ආලයක් නැති වීම ය. ගසක මුල දැඩි ව ශක්තිමත් ව තිබේ නම් මැදින් කපා දැමුව ද එය නැවත ලියලයි. අතු පතර විහිදෙයි. නැවත හට නොගැනීමට නම් එම ගසෙහි මුල උදුරා දැමිය යුතු ය. එසේ ම අපගේ සිත් සතන් තුළ තෘෂ්ණාව මුල් බැස තිබෙන තාක් කල් අපි සසර උපදිමු. ජරාවට හෙවත් දිරායාමට ගොදුරු වෙමු. ව්‍යාධියට හෙවත් ලෙඩරෝගවලට ලක් වෙමු. මරණයට හෙවත් දිවි කෙළවරට පත් වෙමු. එකී සියලු දුක් දොම්නස්වලට හේතුවන තණ්හාව නැති කිරීමෙන් සියලු දුකින් මිදීම දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යයෙන් ඉගැන්වේ. එනම් නිර්වාණයයි.

4. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

සසර දුකින් අත්මිදී නිවන් පසක් කර ගැනීම සඳහා අප ගමන් කළ යුතු මාර්ගය දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව නම් වේ. එය ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ලෙස ද මැදුම් පිළිවෙත ලෙස ද දක්වා තිබේ. අංග අටකින් යුක්ත වන නිවන් මග මෙහි දී උගන්වනු ලැබේ. එය අන්තගාමී පිළිවෙත් දෙකින් එකකට හෝ නොවැටෙයි. දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය අනුව, බුද්ධ කාලීන ව පිළිගත් පළමු වෙනි අන්තගාමී පිළිවෙත වූයේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයයි. අසීමිත ලෙස, අධික ලෙස සැප විඳීම ඉන් අදහස් වේ. එම යෝගයෙහි නිරත වූවෝ උතුම් ලෝකෝත්තර සුවය ලබා ගැනීමට නම් මෙලොව වශයෙන් ලෞකික සුවය උපරිමයෙන් විදගත යුතු යැයි කල්පනා කළහ. ඒ අනුව ඉඳුරන් පිනවීම, පස්කම් සැප විඳීම සිදුවිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි එය පහත් ය; නොදියුණු ය; සාමන්‍ය මිනිසුන් එයට කැමැති ය. එය උසස් පිළිවෙතක් ද නොවේ. එසේ ම අවැඩදායක ය. බෞද්ධ අප විසින් එම අන්තගාමී පිළිවෙත අනුගමනය නොකළ යුතු ය. දෙවෙනි අන්තගාමී මාර්ගය අන්තකිලමථානුයෝගයයි. එනම්, තමා විසින් තමාට ම අසීමිත ලෙස දුක් දීමයි. සිය කැමැත්තෙන් ම නොයෙකුත් දුෂ්කර වුත අනුගමනය කිරීමයි. තමා විසින් තමාට ම වෙහෙසට පීඩාවට පත් කර ගැනීමයි. එය දුක් සහිත ය, උසස් පිළිවෙතක් නොවේ, අවැඩදායක යැයි බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. එම පිළිවෙත ද අනුගමනය නොකළ යුතු ය. මෙම අන්තවාදී ප්‍රතිපදා දෙකට ම නොවැටී බුදු දහමෙහි උගන්වන මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. නිවන් මගයි. එහි ඇතුළත් මාර්ගාංග මෙසේ කෙටියෙන් හඳුන්වාදිය හැකි ය.

i. සම්මා දිට්ඨි

නිවැරදි දැකීම හෙවත් යහපත් අවබෝධයයි. චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ඥානයයි.

ii. සම්මා සංකප්ප

නෙක්ඛම්ම නම් වූ කම් සැපතින් නික්මීමේ කල්පනාව, අව්‍යාපාද එනම්, අනුන් නැසීමෙන් වැළකීමේ කල්පනාව, අවිහිංසා එනම්, අනුන්ට හිංසා නොකිරීමේ කල්පනාවයි.

iii. සම්මා වාචා

නිවැරදි යහපත් වචන භාවිතය හෙවත් වාචසික සිලයයි. එනම් බොරු කීම, කේලාම් කීම, රළු වචන කීම, හිස් වචන කීම යන වාචසික අකුසල්වලින් වැළකී සත්‍ය වූ, සමගිය ඇති කරන්නා වූ, ප්‍රියශීලී වූ, අර්ථවත් වූ වචන කතා කිරීමයි.

iv. සම්මා කම්මන්ත

නිවැරදි යහපත් ක්‍රියාවල නිරත වීම හෙවත් කායික සිලයයි. එනම්, ප්‍රාණඝාතය, අදන්තාදානය, කාමමිථ්‍යාවාරය යන කායික අකුසල්වලින් වැළකීමයි. සියලු සතුන්ට කරුණා මෙමිනි පෙරදැරි ව, දුන් දේ පමණක් ගනිමින් ශිෂ්ට සම්මත ලෙස කම්සුව විදිමින් ජීවත් වීම සම්මා කම්මන්තයයි.

v. සම්මා ආජීව

නිවැරදි යහපත් දිවිපැවැත්මයි. එනම්, ධාර්මික ජීවනෝපායක නිරත වීමයි. අදහැමි, අකුසල පක්ෂයෙහි වැටෙන පාපකාරී, ජීවනෝපාය අත්හැර දහැමි ව උපයාගෙන ජීවත් වීමයි.

vi. සම්මා වායාම

නිවැරදි යහපත් උත්සාහයයි. එනම් උපන් අකුසල් ගෙවා දැමීමටත්, නූපන් අකුසල් නූපදවීමටත්, උපන් කුසල් වැඩිදියුණු කිරීමටත්, නූපන් කුසල් රැස් කිරීමටත් වැයම් කිරීමයි; විරියය වැඩීමයි. නිවැරදි ව්‍යායාමයයි.

vii. සම්මා සති

නිවැරදි යහපත් සිහියයි. එනම් කායානුපස්සනා නම් වූ කයෙහි ස්වභාවය ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා සිහිය, චිත්තානුපස්සනා නම් වූ සිතෙහි ස්වභාවය ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා සිහිය, වේදනානුපස්සනා නම් වූ සැප - දුක් විඳීම ආදියෙහි මනා සිහිය, ධම්මානුපස්සනා නම් වූ ධර්ම හා ධර්ම ස්වභාවය පිළිබඳ මනා සිහිය පවත්වා ගැනීමයි.

viii. සම්මා සමාධි

නිවැරදි යහපත් සමාධිය හෙවත් මානසික එකඟකමයි. එනම් ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය, චතුර්ථ ධ්‍යානය යන ලෞකික ධ්‍යාන උපද්‍රව ගැනීම සම්මා සමාධියයි.

ඉහත කී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ශික්ෂා වශයෙන් ක්‍රිවිධ ය. සරල හා පහසු ශික්ෂාවේ පටන් ගැඹුරු උතුම් ශික්ෂාව දක්වා අප යොමු කරමින් නිවන් සාදා දීම මෙහි අරමුණ වෙයි.



බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ප්‍රතිපදාමය වශයෙන් අනුගමනය කළ යුතු යැයි උගන්වා වදාළ සමස්ත ධර්මය ම ඉහත කී ක්‍රිවිධ ශික්ෂාවට ඇතුළත් ය. ශිෂ්‍යයන් වශයෙන් අප ද සිල්වත් විය යුතු ය. එනම් ශීල ශික්ෂාවට අයත් මාර්ගාංග පිළිපදිමින් කායික, වාචසික වශයෙන් වර්තවත් විය යුතු ය. එකී සීලයෙහි පිහිටා සිත හික්මවිය යුතු ය. එනම්, සමාධි ශික්ෂාවට අයත් මාර්ගාංග පිළිපැදිය යුතු ය. එසේ ම නිවැරදි අවබෝධය හා සංකල්පනා ඇති කරන ප්‍රඥාව ලබා ගත යුතු ය. මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හෙවත් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව සැබැවින් ම ජීවන ප්‍රතිපදාවකි. එයින් ඉගැන්වෙන්නේ අප බෞද්ධයන් ලෙස ජීවත් විය යුතු පිළිවෙළ ය.

ජීවිතය හා ලෝකය පිළිබඳ නිවැරදි දැක්මක්, නිවැරදි ආකල්පයක් ලබා ගැනීම පුද්ගලයෙකුට මූලිකව ම අවශ්‍ය බව අවධාරණය කරමින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි මූලින් ම ප්‍රඥාවට අයත් අංග දක්වා තිබේ.

චතුරාර්ය සත්‍යය, මේ ආකාරයෙන් නිවැරදි ව තේරුම් ගැනීම තුළින් ජීවිතයේ එදිනෙදා ඇතිවන කායික මානසික ගැටලු සඳහා විසඳුම් ලබා ගත හැකි ය. චතුරාර්ය සත්‍යය නොදැනීම නිසා සත්ත්වයා සසර සැරිසරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම තත්ත්වය පිළිබඳ ව දේශනා කරනුයේ, තමන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් වූයේ, එක් සත්‍යයක් පියවර තුනකින් හා ආකාර දොළසකින් යුතු ව සම්පූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කිරීමෙන් පසු ව බවයි. ඒ පිළිබඳ ව ඉහළ ශ්‍රේණිවල දී ඔබට ඉගෙන ගත හැකිවනු ඇත.

චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනාවේ ‘දුක්’ ද හේතුඵල ක්‍රමයට විග්‍රහ කර ඇත. ලොව කවර ගැටලුවක් වුව ද මෙම ක්‍රමයට විග්‍රහ කළ හැකි ය, විසඳිය හැකි ය.

1. ගැටලුව
2. ගැටලුවට හේතුව
3. විසඳුම
4. විසඳුම් මග

ප්‍රායෝගික ව ගැටලුවකට මුහුණ දීමේ දී,

- ගැටලුවේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම
- ගැටලුව පැන නැගීමට හේතු වූ කරුණ වටහා ගැනීම
- එම හේතු ඉවත් වූ විට ගැටලුව විසඳෙන බව
- විධිමත් හා බුද්ධිමත් ක්‍රියා මාර්ගයක් තුළින් එම හේතු ඉවත් කර ගැනීමෙන් ගැටලුවෙන් නිදහස් වීම යන පියවර ක්‍රියාත්මක වීමෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල කරා ළඟා විය හැකි ය.

ඕනෑ ම ගැටලුවක් නිරාකරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය සිතිවිලි ක්‍රමය ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාව අප විසින් ලබා ගත යුතු අතර චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ව ඉගෙනීමට ද මහත් සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.



සාරාංශය

චතුරාර්ය සත්‍යය, බුදු දහමෙහි මූලික ඉගැන්වීම වන බව, බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ප්‍රථම ධර්ම දේශනාවේ දී එම ආර්ය සත්‍ය දේශනාව කළ බව, අප ප්‍රායෝගික ව මුහුණු දෙන ගැටලු හමුවේ එම ක්‍රමවේදය ඇසුරින් ගැටලු විසඳා ගත යුතු බව මෙම පාඩම තුළින් පැහැදිලි කර දෙනු ලැබේ.



ක්‍රියාකාරකම

1. සිංහල තේරුම දෙවනුව දක්වමින් චතුරාර්ය සත්‍යය අනුපිළිවෙළින් ලියන්න.
2. චතුරාර්ය සත්‍යය ඉගෙන ගැනීමෙන් අපට ප්‍රයෝගික ජීවිතයේදී ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?



පැවරුම

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය පිරිත් පොතින් උපුටා ගෙන පොත් පිංවක් ලෙස සකසන්න.