26
පාඩම

චතුරාර්ය සත්‍යය

"සත්හට වන බව දුකට වෙදාණන්" යයි සඳහන් වන පරිදි බුදු කෙනෙකුන් ලොව පහළ වන්නේ සත්ත්වයා සසර දුකින් මුදවනු පිණිස ය. සංසාරය යනු ඉපදි ඉපදී මැරි මැරි භවයෙන් භවයට ගමන් කිරීමයි. මෙය සැපයක් නොවේ. දුකකි. **"දුක්ඛෙ ලොකො පතිට්ඨිතො"** යනුවෙන් වදාළ පරිදි මුළු ලෝකයම හෝ සසරසැරිසරණ ලෝ වැසියාම පිහිටා සිටින්නේ දුක මත ය. මෙය වටහා ගැනීම ඒ දුකෙහි ම ගැලී සිටින අයට පහසු නැත. බුදු කෙනෙක් ලොව පහළ වී මේ බව පහදා දෙති. එහෙත් කාලයාගේ ඇවෑමෙන් එය යටපත් වී නොතේරී යයි. නැවත එය වටහා දෙන්නේ තවත් බුදු කෙනෙකි. මේ නිසා බුදු කෙනෙකුන් ලොව පහළ වන්නේ මේ ලෝකයේ සැබෑ තත්ත්වය වටහා දෙනු පිණිස ය. එනම් දුක හඳුන්වා දී එයින් මිදෙන මග කියා දෙනු පිණිස ය.

මේ දුක යයි කියන ලෝකයේ සැබෑ තත්ත්වය සහ එයින් මිදීම බුදුවරුන් විසින් සතරාකාරයකින් විග්‍රහ කරණු ලැබේ. එනම්

1. දුක යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම.
2. එයට හේතුව වටහා ගැනීම.
3. එයින් මිදිය හැකි බව වටහා ගැනීම.
4. එයින් මිදීමට මගක් ඇති බව වටහා ගැනීම යනු ඒ විග්‍රහය යි. එය චතුරාර්යය සත්‍ය නමින් හැඳින්වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ එදා බරණැස ඉසිපතනයේ දී පස්වග මහණුන්ට මංගල ධර්ම දේශනාව වූ දම්සක් පැවැතුම් සූත්‍රයෙන් දේශනා කළේ මේ චතුරාර්ය සත්‍යය යි. එය බුදුරජාණන් වහන්සේලා විසින් තමාම අවබෝධ කරගෙන දේශනා කරන සත්‍යයයි. ඒ නිසා ම මෙය සාමුක්කංසික දේශනා නමින් හැඳින්වේ. දම්සක් පැවැතුම් සූත්‍රයේ සඳහන් වන ආකාරයට එම සත්‍ය සතර මෙසේ ය.

1. **දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය - දුක පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය.**
2. **දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය - මේ දුක ඇතිවීමට හේතුව පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය.**
3. **දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය - දුක නැතිකිරීම පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය.**
4. **දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය. - දුකෙහි නැති කිරීම සඳහා වන පිළිවෙත පිළිබඳ ආර්ය සත්‍යය.**

දුකින් මිදීමට හෙවත් නිවන් දැකීමට නම් මෙම ආර්ය සත්‍ය සතර දැනගෙන සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. මේ එක් එක් ආර්ය සත්‍යයන් පිළිබඳ කළයුතු කාර්ය සතරක් තිබේ. එනම් දුක්ඛාර්ය සත්‍යය සෑම අතකින්ම විමසා පිරිසිඳ දැන ගත යුතු ය. (පරිඤ්ඤෙය්‍යං) දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය හෙවත් තෘෂ්ණාව දුරු කළ යුතු ය. (පහාතබ්බං) දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය හෙවත් නිර්වාණය තමන් විසින්ම අවබෝධ කළ යුතු ය. අත්දැකිය යුතු ය. (සච්ඡිකාතබ්බං) දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය අනුගමනය කළ යුතු ය. වැඩිය යුතු ය. (භාවෙතබ්බං)

මෙම ආර්ය සත්‍ය සතර සත්‍යය යැයි ඇත්තක් යැයි පිළිගැනෙන්නේ කරුණු තුනක් නිසා ය. ඒවා මෙසේ ය.

තථ - ලෝකයේ සැබැවින්ම පවතින්නේ සිදුවන්නේ එයම බව.
අවිතථ - කිසි විදියකින් එය එසේ නොවේ යැයි ඔප්පු කළ නොහැකි බව.
අනඤ්ඤථ - එය ඒ ආකාරයෙන් මිස වෙනත් ආකාරයකින් නොපවතින බව සිදු නොවන බව.

මෙම සත්‍ය සතරේ සරල අදහස නම් චතු යනු සතරයි. ආර්ය යනු උතුම් යන්නයි. සත්‍යය යනු ඇත්තයි. බුදුදහමේ ආර්ය හෙවත් ශ්‍රේෂ්ඨයෝ නම් බුදු, පසේබුදු, මහ රහතන් වහන්සේලා ය. එම ආර්ය සත්‍ය එනමින් හඳුන්වන්නේ කරුණු කිහිපයක් පදනම් කරගෙන ය.

- බුදු, පසේබුදු, මහරහතන් වහන්සේලා විසින් අවබෝධ කරන නිසාද
- කිසිලෙසත් බොරු නොවන, වෙනස් කළ නොහැකි උතුම් සත්‍ය වන නිසාද
- මෙම සත්‍යයන් අවබෝධ කිරීමෙන් සෝවාන් ආදී ආර්ය තත්ත්වයන්ට පැමිණෙන නිසාත් ය.

මෙම සත්‍ය සතර මෙසේ සතරාකාරයකින් දැක්වූයේ ඇයි එය වටහා ගැනීමට අවබෝධ කර ගැනීමට එසේ බෙදා දැක්වීම පහසු වන නිසා ය. රෝගියෙකු ළඟට ගිය විට වෛද්‍යවරයා කරුණු සතරක් සලකා බලයි.

1. ඔහුට රෝගයක් ඇති බව.
2. ඒ රෝගයට හේතුව.
3. රෝගය සුව කළ හැකි බව.
4. සුව කිරීමට යෙදිය යුතු පිළියම යනු එසේ සලකා බලනු ලබන කරුණු සතරයි.

මේ ආකාරයෙන් ම මෙම සත්‍ය සතර පිළිබඳ ව ද අංග හතරක් තිබේ. එය මෙසේ දැක්වේ.

පවත්ති - **පවත්ති යනු ලොව පවත්නා සැබෑ ස්වභාවය යි. එනම් දුකයි.**
පවත්තක - **පවත්තක යනු එම දුක පවත්වන්නා හෙවත් ඒ දුක ඇතිවන්නේ කුමන හේතුවක් නිසාද යන බව.**
නිවත්ති - **නිවත්ති යනු එම දුකෙහි නැවැත්මක් ඇති බව හා ඒ නැවැත්ම කුමක් ද යන බව.**
නිවත්තක - **නිවත්තක යනු දුක නවත්වන්නා හෙවත් නැවැත්වීමේ මාර්ගය.**

සත්ත්වයා සසර දිගින් දිගට සැරි සරන්නේ මෙම ආර්ය සත්‍යය මේ ආකාරයෙන් අවබෝධකර නොගැනීම නිසා බව බුදුරජාණන් වහන්සේ ම වදාළේ "**ඉමෙසං චතුන්නං අරියසච්චානං අනනුබොධා අප්පටිවෙදා දීඝමද්ධානං සන්ධාවිතං සංසරිතං තුම්හාකංචෙව මමඤ්ච**" යනුවෙනි. බුදුරජාණන් වහන්සේලා මෙම චතුරාර්ය සත්‍යය අකාර තුනකින් අවබෝධ කර ගනිති. එනම්,

1. **සත්‍ය ඤාණය** - **ඒ සත්‍යයක් බව තේරුම් ගැනීමේ නුවණ.**
2. **කෘත්‍ය ඤාණය** - **ඒ සත්‍ය පිළිබඳ කළ යුතු කෘත්‍ය දැන ගැනීමේ නුවණ.**
3. **කෘත ඤාණය** - **ඒ සත්‍ය පිළිබඳ කළ යුතු දේ කර නිම වූ බව දැන ගැනීමේ නුවණ.**

මෙලෙස එක් එක් සත්‍යය පියවර තුනකින් යුක්ත බැවින් තිපරිවට්ටය නමින් හැඳින්වේ. මෙම පියවර තුන සත්‍ය සතර අනුව දොළොස් ආකාරවේ. බුදුකෙනෙකුන් වහන්සේ නමක් මෙම සත්‍ය සතර කිසිවෙකුගේ පිහිටක් නැතිව තමන් වහන්සේ ම දැන අවබෝධ කරගන්නා බැවින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක. රහතන් වහන්සේ අර්හත් ඵලයට පත් වන්නේ ද මෙම චතුරාර්ය සත්‍යය අසා අවබෝධ කර ගැනීමෙනි.

දුක්ඛාර්ය සත්‍යය.

ගඳ, දුගඳ, සිරිත්, දුසිරිත් යැයි කීවාසේ "දු" යන්න නරක පිළිකුල් කටයුතු යන අදහස දෙයි. "ඛ" යනු ආකාසයට නමකි. ආකාසය යනු හිස් දෙයකි. කිසිවක් නැති තැනකි. ඒ අනුව නොයෙකුත් අපල, උපද්‍රව, විපත්තිවලට හේතුවන හෙයින් මෙම සසර පැවැත්ම හා පංචස්කන්ධය පිළිකුල් කටයුතු ය. නරක ය. එසේම බොහෝ දෙනා සිතන පරිදි මෙම සංසාර ජීවිතය ධ්‍රැව හෙවත් සදාකාලික නැත. සුඛ හෙවත් සැප සහිත නැත. සුභ හෙවත් යහපත් නැත. ආත්මය මමය මාගේය යැයි ගත යුතු දෙයක් නැත. එහෙයින් මෙය හැම අතකින්ම හිස් ය. මෙසේ මේ සංසාරගත ජීවිතයත් පඤ්චස්කන්ධයත් පිළිකුල් කටයුතු බැවින් ද හිස් බැවින් ද දුක්ඛ යැයි කියනු ලැබේ. (විශුද්ධි මාර්ගය) ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ දී දුක්ඛාර්ය සත්‍යය පැහැදිලි කරන්නේ මෙසේ ය.

''ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛං අරිය සච්චං ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා,
ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණම්පි දුක්ඛං අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො
පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො යම්පිච්ඡං න ලභති
තම්පි දුක්ඛං සංඛිත්තෙන පංචුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා.''

මෙම පාඨයට අනුව පහත සියල්ල දුක් වේ. එනම්

1. **ජාතිය (ඉපදීම)**
2. **ජරාව (මහළු වීම)**
3. **ව්‍යාධිය (ලෙඩ වීම)**
4. **මරණය (මරණයට පත්වීම)**
5. **අප්‍රියන් සමග එක් වීම.**
6. **ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම.**
7. **කැමැති දේ නොලැබීම.**
8. **සැකෙවින් මමය, මාගේය යයි උපාදාන වශයෙන් අල්ලා ගත් විට පංචස්කන්ධය ම දුක ය.**

දුක යැයි කී විට එක්වරම අපට හැගෙන්නේ රිදීමක්, දුක් වේදනාවක් ගැනය. එහෙත් චතුරාර්ය සත්‍යයේ දී දුක්ඛ යන්න යෙදෙන්නේ වේදනාකාරී ස්වභාවයට පමණක් නොව. ඊට වඩා පුළුල් අර්ථයකිනි. දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මනුෂ්‍ය යන සැප සහිත සුගති තුනෙහිම කොතරම් සැපවත් සත්ත්වයන් සිටියත් ඔවුන් සැමවිට ම සුවෙන් සතුටෙන් සිටින්නෝ නොවෙති. මේ කාරණයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක්ඛ යැයි කියන්නේ කුමක්දැයි යාන්තමින් තේරුම් ගත හැකි ය. ඒ නිසා සුගතියේ සැප විඳින සත්ත්වයාටත් දුගතියේ දුක් විඳින සත්ත්වයාටත් දුක පොදු කාරණයකි. එය එසේ වන්නේ කුමන හේතුවක් නිසාදැයි තේරුම් කර දීමට දුක ආකාර තුනකින් විස්තර කරනු ලැබේ. ඒවා මෙසේ ය.

1. **දුක්ඛ දුක්ඛතා (සාමාන්‍ය දුක)**
2. **විපරිණාම දුක්ඛතා (වෙනස් වීමේ දුක)**
3. **සංඛාර දුක්ඛතා (ඇතිවීම නැතිවීම හේතුවෙන් හටගන්නා දුක)**

දුක්ඛ දුක්ඛතා හෙවත් සාමාන්‍ය දුක යනු සත්ත්වයා සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන දුක් සහගත, අප්‍රසන්න, අමිහිරි, අසහනකාරී, අතෘප්තිකාරී, වේදනාකාරී, කලහකාරී, ක්‍රෝධය ඇතිකරවන ගැටුම්කාරී, කායික හා මානසික අත්දැකීම් ය. දුකෙහි පවත්නා මෙම තත්ත්වය විස්තර කෙරෙන්නේ ඉපදීම, වයසට යෑම, අසනීප වීම, මිය යෑම, අප්‍රියයන් හා එක් වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම, කැමති දේ නොලැබීම යනුවෙනි. මෙම කරුණු සහ ඒ හා සම්බන්ධ අනෙකුත් අප්‍රසන්න සියල්ල දුක් ලෙස තේරුම් ගත හැකි ය.

විපරිණාම දුක්ඛතා හෙවත් වෙනස් වීමේ දුක නම් සියල්ල අනිත්‍ය බැවින් නිරතුරුව වෙනස් වන බව යි. එසේ වෙනස්වීම හේතුවෙන් ඇතිවන අප්‍රසන්න තත්ත්වය විපරිණාම දුක්ඛ නම් වේ. සත්ත්වයාගේ උප්පත්තිය මරණයෙන් ද යෞවනය මහළු වීමෙන් ද නිරෝගී බව රෝගී වීමෙන් ද අවසන් වේ. එසේ සිදුවන වෙනස් වීම විපරිණාම දුක්ඛ නම් වේ.

සංඛාර දුක්ඛතා හෙවත් සංස්කාර දුක නම් ඇතිවීම නැතිවීම හේතුවෙන් හටගන්නා දුකයි. හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් ඇතිවන සියල්ල සංඛාර හෙවත් සංස්කාර නම් වේ. ලොව පවත්නා සියල්ල මෙන් ම මිනිසාගේ යහපත් සහ අයහපත් කායික, වාචසික සහ මානසික ක්‍රියා ද සංස්කාර වේ. අප රැස් කරන කුසලාකුසල කර්මයෝ ද සංස්කාරයෝ ය. එමගින් නැවත නැවත ඉපදී සසර දුක් විඳීමට හේතුවන බැවින් කර්ම ද සංස්කාර දුක් ගණයට වැටේ. ඒ අනුව සත්ත්වයා මෙන් ම සත්ත්වයාගේ පැවැත්ම ද සංස්කාර සමූහයක් වේ. එබැවින් මෙම සංස්කාර ධර්ම ද දුක් වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දුක පිළිබඳ අවසන් පැහැදිලි කිරීම වන්නේ, ''**සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා**'' යන්න යි. එමගින් පැහැදිලි කෙරෙන්නේ කෙටියෙන් කිවහොත් පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය ම දුක් සහිත බව යි. සත්ත්වයාගේ පැවැත්ම ඇතිවන්නේ මෙම පඤ්චස්කන්ධය දැඩි ලෙස උපාදානය කිරීමෙන් හෙවත් අල්ලා ගැනීමෙනි. මෙම ස්කන්ධ පහ පිළිබඳ උපාදානය ඇතිතෙක් සත්ත්වයා දුකෙන් නිදහස් නොවේ. මේ දුක්ඛාර්ය සත්‍යය යි. එය පිරිසිඳ දත යුතු ය.

දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය

රෝගයට රෝග නිදානය මෙන් දුකට එය ඇතිවීමට හේතුව සමුදය නම් වේ. දුක ඇතිවීමට හේතුව ලෙස බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන්නේ තණ්හාවයි. තණ්හා යන වචනයෙහි අර්ථය වන්නේ පිපාසය යන්න යි. කාමය සඳහා නොසන්සිඳෙන පිපාසය තණ්හා නම් වේ. දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය දම්සක් පැවැතුම් සූත්‍රයේ විස්තර කෙරෙන්නේ මෙසේ ය.

ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛ සමුදයං අරියසච්චං යායං තණ්හා
පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී සෙය්‍යථීදං?
කාම තණ්හා භව තණ්හා විභව තණ්හා

මේ අනුව තණ්හාව දුකට හේතු වන්නේ කාරණා තුනක් නිසා බව කියවේ.

1. පොනොභවිකා - පුනර්භවය ඇතිකරන ස්වභාවය
2. නන්දිරාගසහගතා - සිත කාමයෙන් හෝ භවයන්හි ඉපදීමෙන් කුල්මත්වන, ඉල්පෙන, ඇලෙන ස්වභාවය.
3. තත්‍රතත්‍රාභිනන්දිනී - ඒ උපන් භවයෙහි හෝ රූප ශබ්ධ ආදී අරමුණෙහි සිත ඇලෙන ස්වභාවය.

මේ නිසා තණ්හාව සත්ත්වයාට දුක් ඉපදවීමට හේතුවේ. සත්ත්වයා කම්සැප විඳීමට ආසා කරයි. සසර භවයෙන් භවය ඉපදීමටත් ආසා කරයි. සමහර විට සමහර කෙනෙක් නොඉපදීමටත් කැමති ය. ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ විවිධ අදහස් අනුව තණ්හාව තුන් ආකාර වේ.

1. කාම තණ්හා - **ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය හා මනස යන ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ගනු ලබන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ධර්ම යන අරමුණු කෙරෙහි ඇති ආශාව කාම තණ්හා වේ.**

2. භව තණ්හා - **භවය හෙවත් පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති ආශාව භව තණ්හා නම් වේ. කාම භව, රූප භව, අරූප භව යනුවෙන් පැවැත්මේ ආකාර තුනක් වේ. ඒවායේ පැවැත්ම පිළිබඳ ඇති ආශාව තණ්හාවේ මූලික ස්වභාවය යි.**

3. විභව තණ්හා - **නොපැවැත්ම පිළිබඳ ඇති ආශාව විභව තණ්හා නම් වේ. පරලොවක් නැත යන පිළිගැනීම මත මෙලොව හැකි තාක් පස්කම් සැප විඳීමේ ඇති ආශාව විභව තණ්හාව වේ.**

මේ අනුව තණ්හා තුනෙන් කුමන තණ්හාව වුවත් සත්ත්වයාට නැවත නැවත ඉපදීමට හේතුවන බැවින් ද එතැන් සිට සියලු දුක් විඳීමට හේතුවන බැවින් ද දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍ය නම් වේ. මෙම දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය ප්‍රහාණය කළ යුතුය දුරු කළ යුතු ය.

දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය

දුකෙහි ඇතිවීම, දුකෙන් නිදහස් වීම, තෘෂ්ණාවේ කිසිවක් ඉතිරි නොකොට සහමුලින් ම නැති කිරීම නිවන හෙවත් නිර්වාණය නම් වේ. ලෝකය දුක මත පිහිටා ඇති බවත් එයට මූලික හේතුව මිනිස් සිත තුළ පවත්නා අසීමිත ආශාව බවත් පෙන් වූ බුදුන් වහන්සේ එම දුකින් අත්මිදීම, නිදහස් වීම දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය ලෙස හෙළිකොට වදාළහ. දම්සක් පැවැතුම් සූත්‍රයේ දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය විස්තර කෙරෙන්නේ මෙසේය.

''ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධං අරියසච්චං යො
තස්සායෙව තණ්හාය අසෙස විරාග නිරොධො චාගො
පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයො''

තෘෂ්ණාව ඉතිරි නොකොට ඉවත් කිරීම, අත්හැරීම මුළුමනින් ම ඉවත දැමීම ඉන් මිදීම හා එහි නොඇලීම නිරෝධය යි. එය ම විරාගය ලෙස ද දැක්වෙයි. රාගය යනු ඇලීමයි. විරාගය යනු නොඇලීමයි. එය ම ත්‍යාගය හෙවත් අත්හැරීම ලෙස ද දැක්වෙයි. එය සැබෑ නිදහස ය. සියලු දුක්වලින් නිදහස් වීම ය. ගසක මුල ශක්තිමත් ව තිබේනම් මැදින් කපා දැමුව ද නැවත ලියලයි. නැවත හට නොගැනීමට නම් එම ගසෙහි මුල උදුරා දැමිය යුතු ය. එමෙන් ම තෘෂ්ණාව මුලිනුපුටා දැමීමෙන් සසර ගමන අවසන් කළ හැකි ය. නිවන් අවබෝධ කළ හැකි ය.

මේ අනුව දුක්ඛ නිරෝධය යනු නිර්වාණය යි. නිරෝධ යන්නෙහි අර්ථය නැති කිරීමයි. නැසීමයි. නැති කරන්නේ නසන්නේ තෘෂ්ණාවයි. වෛද්‍යවරයා රෝගියාගේ රෝග නිදානය සොයා එයට පිළියම් කරයි. එවිට රෝගය නැතිව යයි. එසේම දුකට හේතුව වූ තෘෂ්ණාව නැතිකළ විට දුක ද නැතිව යයි. හේතුවක් නිසා යමක් හටගත්තේ නම් ඒ හේතුව නැති කල්හි එම හටගත් දේ නැතිවන්නේ ය. යනු බුද්ධ දේශනාවයි. **(හෙතුං පටිච්ච සම්භූතං හෙතු භංගා නිරුජ්ඣති)** ඒ අනුව නිරෝධ හෙවත් නිවන යනු නැවත නොඉපදීමයි. නැවත ඇති නොවීමයි.

මුං ඇටයක් වැනි බීජයක් තම්බාගත් විට එහි බීජ ශක්තිය නැතිවේ. නැවත පැල නොවේ. නිරෝධය ද එසේ ය. තණ්හා බීජය නැති කළ විට නැවත නූපදියි. "**තෙ ඛීණ බීජා අවිරුළ්හිච්ඡන්දා**" කීවේ ඒ නිසා ය. නිරෝධ හෙවත් නිවන තවත් තැනක ඉපදීමක් නොවේ. මෙහිදී ම නිවී යාමකි. පහණක් තිරය හෝ තෙල් හෝ ඒ දෙකම හෝ අවසන් වූ විට නිවී යන්නේ ය. එසේම රහතන් වහන්සේ ද නැවත ඉපදීමේ තණ්හාව නැතිවිට මෙහිදී ම නිවෙන්නේ ය. "**නිබ්බන්ති ධීරා යථායං පදීපො**" යයි වදාළේ ඒ හෙයිනි. මේ දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය තමා විසින් ම සාක්ෂාත් කළ යුතු ය. ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ යුතු ය. "**පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහීති**" යනුවෙන් වදාළේ ද එයයි.

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණිපටිපදාර්ය සත්‍යය

සසර දුකින් මිදී නිවන් අවබෝධ කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගය වන්නේ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණිපටිපදාර්ය සත්‍යය යි. එය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ලෙස ද මැදුම් පිළිවෙත ලෙස ද දැක්වේ. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණිපටිපදාර්ය සත්‍යය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ම වන බැව් දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රයේ සඳහන් කෙරෙන්නේ මෙසේ ය.

''ඉදං ඛො පන භික්ඛවෙ දුක්ඛ නිරොධ ගාමිණි පටිපදා අරියසච්චං
අයමෙව අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො සෙය්‍යථීදං, සම්මා දිට්ඨි,
සම්මා සංකප්පො, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්තො, සම්මා ආජීවො,
සම්මා වායාමො, සම්මා සති, සම්මා සමාධි.''

1. සමමා දිට්ඨි

සම්මා දිට්ඨි යනු යහපත් දැකීම හෙවත් සත්‍ය අවබෝධය යි. චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ඤාණය සම්මා දිට්ඨිය යි.

2. සමමා සංකප්ප

සම්මා සංකප්ප යනු යහපත් කල්පනාව යි. පස්කම් සැපතින් නික්මීම (නෙක්කම්ම සංකප්ප) අනුන් නැසීමෙන් වැලකීම (අව්‍යාපාද සංකප්ප) අනුන්ට හිංසා කිරීමෙන් වැලැකීම (අවිහිංසා සංකප්ප) යන සංකල්පනාවෝ සම්මා සංකප්පය යි.

3. සමමා වාචා

සම්මා වාචා යනු යහපත් වචන භාවිතය යි. වචනයෙන් සිදුවන බොරු කීම, කේලාම් කීම, හිස් වචන කීම හා රළු වචන කීම යන අකුසල් සතරින් වැලැකීම සම්මා වාචා වේ.

4. සමමා කමමනත

සම්මා කම්මන්ත යනු යහපත් ක්‍රියාවල නිරත වීම යි. කයින් සිදුවන වැරැදි වන පරපණ නැසීම, සොරකම, වැරැදි කාම සේවනය යන අකුසල් වැලැකීම සම්මා කම්මන්ත වේ.

5. සමමා ආජීව

සම්මා ආජීව යනු යහපත් දිවිපැවැත්ම යි. සාර්ථක ජීවනෝපායක නිරත වීම යි. අදැහැමි අකුසල පක්ෂයෙහි වැටෙන පාපකාරී ජීවනෝපාය අතහැර දමා දැහැමි ව උපයාගෙන ජීවත්වීම සම්මා ආජීවය යි.

6. සමමා වායාම

සම්මා වායාම යනු යහපත් උත්සාහය යි. නූපන් අකුසල නොඉපදවීමටත්, උපන් අකුසල නැතිකිරීමටත්, නූපන් කුසල් ඉපදවීමටත්, උපන් කුසල් දියුණු කිරීමටත් ගන්නා සතරාකාර උත්සාහය සම්මා වායාම වේ.

7. සමමා සති

සම්මා සති යනු යහපත් සිහිය යි. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව යන සතරාකාර අනුපස්සනා දියුණු කිරීම සම්මා සතිය වේ.

8. සම්මා සමාධි

සම්මා සමාධි යනු යහපත් සමාධිය හෙවත් මානසික එකඟකම යි. ප්‍රථමධ්‍යානය, ද්විතීයධ්‍යානය, තෘතීයධ්‍යානය, චතුර්ථධ්‍යානය යන ධ්‍යාන උපදවා ගැනීම සම්මා සමාධිය වේ.

බුදු දහම ධර්මයක් සහිත විනයකි. හික්මීමේ මාර්ගයකි. එය හැඳින්වෙන්නේ සික්ඛා හෙවත් ශික්‍ෂා යනුවෙනි. බුදුදහමේ ශික්‍ෂා තුනකි. අධිශීල, අධිචිත්ත, අධිපඤ්ඤා යනු ඒ ශික්‍ෂා තුනයි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨි හා සම්මා සංකප්ප යන අංග අධිපඤ්ඤා ශික්‍ෂාවටත් සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන අංග අධිශීල ශික්‍ෂාවටත් සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අධිචිත්ත ශික්‍ෂාවටත් ඇතුළත් වේ. ඉහත කී ශීලයෙන් සමාධියට ද සමාධියෙන් ප්‍රඥාවට ද ගමන් කළ හැකි ය. එය නිවන් මග යි. දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාවයි.

චතුරාර්ය සත්‍යය හඳුන්වන විවිධ නාම

දුක්ඛාර්ය සත්‍යය	දුක	පරිඤ්ඤෙය්‍ය	පවත්ති
දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යය	දුකට හේතුව	පහාතබ්බ	පවත්තනක
දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය	දුක නැතිකිරීම	සච්ඡිකාතබ්බ	නිවත්ති
දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය	දුක නැතිකිරීමේ මාර්ගය	භාවෙතබ්බ	නිවත්තක

ක්‍රියාකාරකම

01. චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග වෙන වෙන ම ලියා දක්වන්න.
02. තෘෂ්ණාව දුකට හේතුව යි. දුක්ඛ සමුදාර්ය සත්‍ය මගින් පැහැදිලි කරන්න.
03. දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය යනු නිවන යි. කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

පැවරුම

ඔබට හෝ ඔබ පවුලේ කෙනෙකුට පැන නැගුණු යම් ගැටලුවක් විසඳා ගැනීමට චතුරාර්ය සත්‍යය න්‍යාය යොදාගත හැකි ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

පුහුණුවට

යථාපි මූලේ අනුපද්දවෙදළ්හෙ - ඡින්නොපි රුක්ඛො පුනරෙව රුහති
එවංපි තණ්හානුසයෙ අනූහතෙ - නිබ්බත්තති දුක්ඛමිදං පුනප්පුනං

(ධම්ම පදය - තණ්හා වග්ගය 5 ගාථා)

කිසියම් ගසක මුල උපද්‍රවයක් නොමැතිව තිබේ නම්, එම ගස කෙනෙක් කැපුවත් නැවත නැවත ලියලයි. එසේ ම තණ්හාවෙන් හා තණ්හාව හා බැඳුණු අනෙක් ක්ලේශයනුත් සම්පූර්ණයෙන් ම නොනසන තාක් මේ සාංසාරික දුක නැවතත් හටගනී.