

ଅଶ୍ୱତ୍ଥୀ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍ ଗୀତା



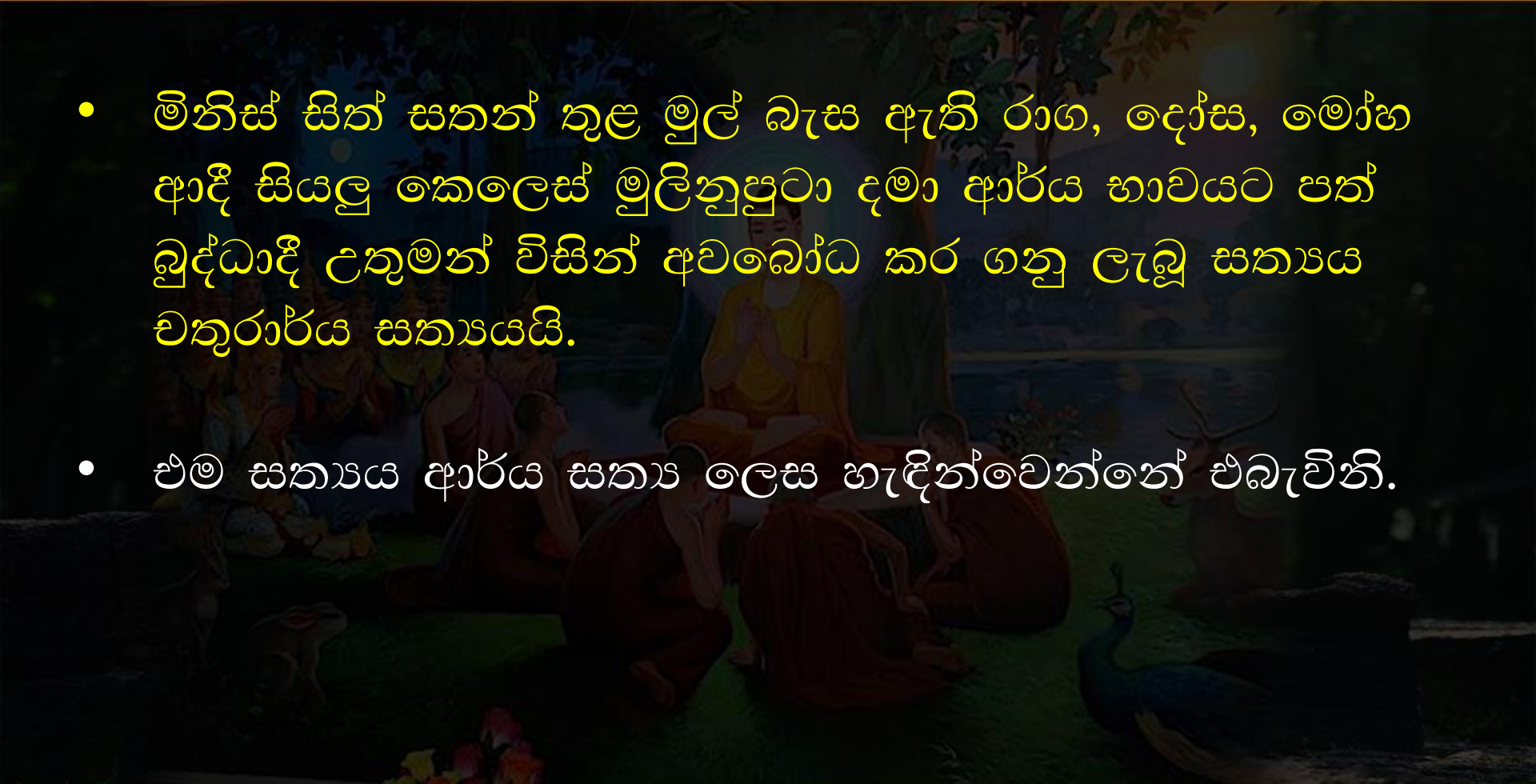
# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

- දේශ, කුල, ජාති වෙනසක් නැත. දේශය කුමක් වුව ද සදාකනික 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.



### සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

- මිනිස් සිත් සතන් තුළ මුල් බැස ඇති රාග, දෝස, මෝහ ආදී සියලු කෙලෙස් මුලිනුපුටා දමා ආර්ය භාවයට පත් බුද්ධාදී උතුමන් විසින් අවබෝධ කර ගනු ලැබූ සත්‍යය චතුරාර්ය සත්‍යයයි.
- එම සත්‍යය ආර්ය සත්‍ය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ එබැවිනි.



### සිව්සස් හැඳින සහසුම ලබමු

- මහ ඇතාගේ අඩි සලකුණු තුළට වනයෙහි ඕනෑ ම සතෙකුගේ අඩි සලකුණු ඇතුළු කළ හැකි ය.



- එමෙන් ම පන්සාලිස් වසක් මුළුල්ලේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ කවර දේශනාවක් වුව ද චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් එකකට ඇතුළු කළ හැකි ය. ඉන් පරිබාහිර වූ කිසිවක් බුදුවරු දේශනා නොකරති.



# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බරණැස ඉසිපතන මිගදායෙහි දී පස්වග භික්ෂූන් අමතා සිදු කළ මංගල ධර්ම දේශනාවේ දී ම මෙම මූලික ඉගැන්වීම පහදා දුන් සේක.

උතුම් සත්‍ය සතර මෙසේ ය:

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

# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

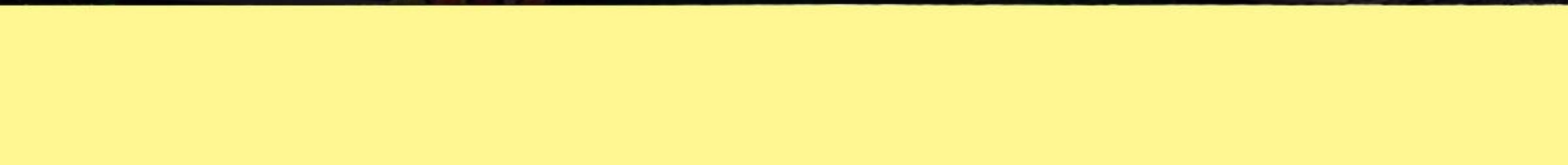
දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (දුක පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)

- දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය අනුව ඉපදීම, මරණය, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම දුක ය.
- අප්‍රියයන් හා එක් වීම මෙන් ම කැමැති දේ නොලැබීම ද දුක ය.
- කෙටියෙන් කියතොත් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන පඤ්චස්ඛන්ධය සිතින් දැඩි ව ගැනීම හෙවත් උපාද්‍යනය දුක ය.

# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

සසර දුක තුන් ආකාර යැයි ධර්ම විචරණවල දැක්වේ.

1. දුක්ඛ දුක්ඛතා (සාමාන්‍ය දුක්)
2. විපරිණාම දුක්ඛතා (වෙනස් වීමේ දුක)
3. සංඛාර දුක්ඛතා (අඤ්චිමි නඤ්චිමි හේතුවෙන් නටගන්නා දුක)





# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය  
(දුක හට ගැනීම පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)

දුක්ඛ සමුදයාර්ය සත්‍යයෙන් ඉහත කී සසර දුක් හට ගැනීමට හේතු සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

තණ්හාව මුල් කොටගත් සියලු කෙලෙස් දුකට හේතු වේ.



# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

- බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම උද්‍යායෙහි කියැවෙන පරිදි තමන් වහන්සේ සසර නොයෙකුත් ආත්මභාවවල ඉපිද ජරා මරණාදී දුක් දොමනස්වලට 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 සතන් තුළ තණ්හාව මුල් බැස ඇති තාක් සසර දුක හට ගනී.

# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

දම්සක් පැවතුම් දේශනාවේ දී තෘෂ්ණාව තුන් ආකාරයකට බෙදා දක්වා තිබේ.

1. **කාම තණ්හාව** යනු පස්කම් සැපතට ඇති ආශාවයි. ඉඳුරන් පිනවීමේ අසීමිත කැමැත්තයි.
2. **භව තණ්හාව** යනු මම හෙවත් ආත්මය පිළිබඳ හැඟීම මුල්කොට ගෙන ඇති වන ආශාවයි. මම නිත්‍ය වශයෙන් දිගින් දිගට ම සසර සැප විඳිමි යන අපේක්ෂාවයි.
3. **විභව තණ්හාව** පරලොවක් නැත යන පිළිගැනීම මත මෙලොව වශයෙන් හැකි තාක් සැප විඳීමට ඇති ආශාවයි.



# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය  
(දුක නිවීම පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)

- මුලින් උදුරා දැමූ ගස නැවත පැළ නොවන්නේ පොළොව සමග ඇති සියලු සබඳතා නැති වී තිබෙන බැවිනි.
- එසේ ම සසර දුකට මුල් වන තණහාව ද මුලින් ම උදුරා දැමීම දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය නම් වේ.

# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

- මම සසර නැවත නැවතත් ඉපදෙමින් පීඩා විඳීමට හේතුව වූ තත්භාව මූලිකුප්පවා දූමුවෙමි යි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රථම උදනයෙහි වදාළහ.
- දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය හෙවත් නිවන එනම් තණ්හාව නැති කිරීම යනු හව නිරෝධය වේ. රාග, දෝෂ, මෝහාදී සියලු කෙලෙස් නැවත නුපදිනා 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.



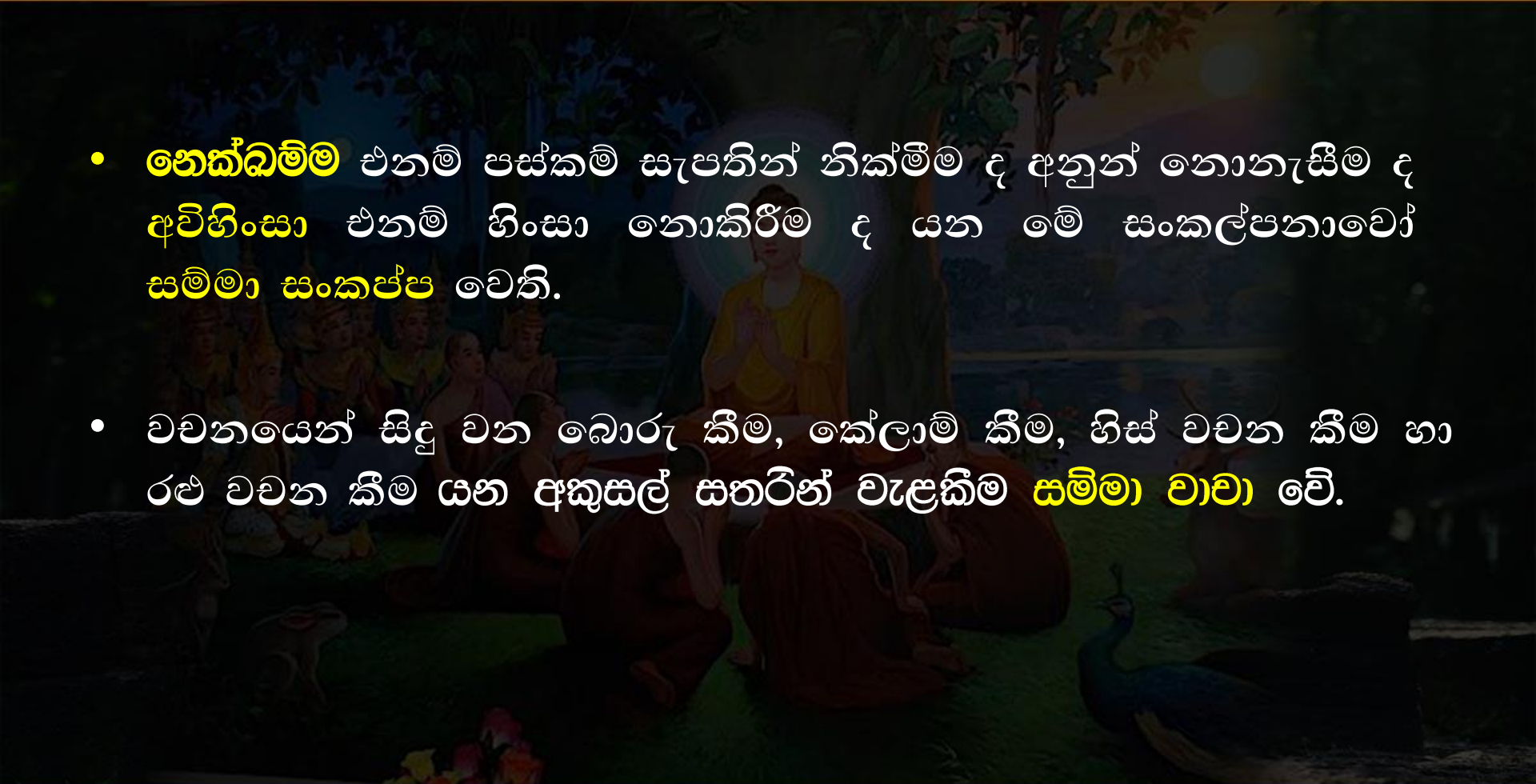
# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය (දුක් නිවීමේ මාර්ගය පිළිබඳ උතුම් සත්‍යය)

- අංග අටකින් යුතු ආර්ය මාර්ගයයි
- සම්මා දිට්ඨි යනු චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ඥානය වේ.
- අකුසලය ද අකුසල මූලය ද කුසලය ද කුසල මූලය ද අකුසලය ද අකුසල විපාකය ද කුසලය ද කුසල විපාකය ද දැන දැක ගන්නා ඥානය සම්මා දිට්ඨියයි.

# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

- **නෙක්ඛමිම** 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.





# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

පරපණ නැසීම, සොරකම, වැරැදි කාම සේවනය, යන අකුසල් තුනෙන් වැළකීම 'සම්මා කම්මන්ත' යයි.

නූපන් අකුසල් නොඉපිදවීම පිණිස ද උපන් අකුසල් නැති කිරීම පිණිස ද නූපන් කුසල් ඉපිදවීම පිණිස ද උපන් කුසල් දියුණු කිරීම පිණිස ද සතරාකාර උත්සාහය සම්මා වායාමයයි.

# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

- 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.



# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

- සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප යන මාර්ග අංග ප්‍රඥා ශික්ෂාවට ඇතුළත් වේ.
- සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව යන මාර්ගාංග සීල ශික්ෂාවට ඇතුළත් වේ.
- සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන මාර්ගාංග සමාධි ශික්ෂාවට ද ඇතුළත් වේ.

# සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

මාර්ගාංග වශයෙන් අටකින් ද ශික්ෂා වශයෙන් තුනකින් ද යුක්ත වන දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාව මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවයි.

බුද්ධකාලීන භාරතයෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් පිළිගත් විමුක්තිකාමී පටිපදාවන් දෙකකි

1. **කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය** අසීමිත ලෙස පස්කම් සුව සෙවීමයි. ඉඳුරන් පිනවීමයි
2. **අත්තකිලමථානුයෝගය** එනම් විවිධ දුෂ්කර ව්‍යුහ අනුගමනය කරමින් අධික ව අසීමිත ලෙස ඕනෑකමින් දුක් විඳීමයි.





## සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව ඉහත අන්ත දෙකින්ම බැහැර වන බැවින් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස හඳුන්වා තිබේ.

### අපගේ ජීවන ගැටළුවක් විසඳා ගැනීමට

- එදිනෙදා දිවියේ දී අප පළමුවෙන් අප ඉදිරියේ ඇති ගැටලු හදාරා තේරුම් ගත යුතු ය.
- දෙවනුව ව 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.

සිව්සස් හැඳින් සහසුම ලබමු

යථාපිඬුලෙ අනුපද්දවේ දළඟේ  
පින්නෝපි රුක්ඛෝ පුනරේවරහනි  
ඵචංපි තණ්හානුසයේ අනුතතේ  
නිබ්බත්තනි දුක්ඛම්දං පුනස්පුනං

(ධම්ම පදය - තණ්හා වග්ගය)

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

