

උක පිරිසිඳු දැකීම

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

දැන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

© දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි

කතෘගේ වෙනත් පොත්

- | | |
|----------------------------------------------|---------------------|
| 1. ආනාපාන සති භාවනාව * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 2. කඨිනානිශංස * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 3. සෝවාන් විමට නම් * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 4. උපේක්ෂාවෙන් නිවනට * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 5. නිවන ඔබ ළඟම ය * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 6. නිවන ඔබටත් * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 7. ශුන්‍යතාවය හා නිවන * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 8. නිවනට ඒකායන මාර්ගයක් * | - - |
| 9. ලොච්තුරු හුදකලාව | - - |
| 10. කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය * | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |
| 11. මෙත් සිතින් නිවන් දකිමු | - - |
| 12. සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය | - - |
| 13. අවිද්‍යාව හා විමුක්තිය | |
| 14. මනෝ පවිචාර හෙවත් මනසේ හැසිරීම් ස්වරූප | නොමිලේ බෙදා දෙන ලදී |

(* මෙම පොත් දැනට අවසන් වී ඇත).

මෙම පොත් ගැන සියළු විමසීම් : අනුරාධ ප්‍රේමරත්න මයා
63/2, සුරමය මාවත, වත්තේ ගෙදර පාර,
මහරගම.
දුරකථන : (011) 2 843 062

මුද්‍රණය : නිලුම් කොම්පියුටර් සිස්ටම්ස් - රත්මලාන.
දුරකථන : (011) 2 610 262

ධර්ම දේශනා

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමියන් ගේ භාවනාවට අදාළ ධර්ම දේශනා 250 ක් පමණ ඇසීමටත්, ඉහත පොත් අතුරෙන් පොත් 7 ක් කියැවීමටත් මෙම වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න : www.damruwana.org

කාරුණික ඉල්ලීමයි

ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් පාදක කරගෙන කළ අපගේ ධර්ම දේශනා කැසට් පටි, සංයුක්ත තැටි හා මුද්‍රිත පොත් හෝ මුද්‍රිත නො වූ අත්පිටපත් ඒ අයුරින් ම තමන් ගේ දේ ලෙසින් කියන-ලියන-වාදනය වන අවස්ථා ඇත. ධර්මය පිළිබඳ මසුරු කමක් මා හට නො මැත ; එවැනි දේ ගැන විරෝධයක් ද නැත. එහෙත් එසේ කරන අය ගැන, කියන-අසන අය "වරදවා" තේරුම් ගන්නා බැවින්, එවැනි උපුටා ගැනීමක් කරන විට ඒ බව සඳහන් කරන්නේ නම්, අන් අය මූලාවට පත් නො වන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

පෙරවදන

"අහං භික්ඛවේ අප්පමන්නකම්පි භවං න වණ්ණේමී, අන්තමසෝ අච්ඡරා සංඝාත මත්තම්පි" අඩුම වශයෙන් අසුර ගසන ඝණයක කාලයක් තරම්වත්, මහණෙනි, මම භවයේ රැඳී සිටීම වර්ණනා නො කරමි' යි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලේ මෙම සසරේ ඇති අති භයානක දුක නිසා ම ය. දුක අවබෝධ කර ගත් කෙනකුට මෙම ප්‍රකාශය කොයි තරම් නම් සත්‍යය එකක් ද, කොයි තරම් නම් ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් තුළින් ද මෙය බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා ඇත්තේ කියා ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. එහෙත් අවිද්‍යාවෙන් වැසී ගිය සත්වයා සිතන්නේ පංචස්කන්ධයේ පැවැත්ම සැපක් ය, සසරේ රැඳී සිටීම යහපත් ය ආදී ලෙසිනි.

දුක නොදත්කම නිසා ම සත්වයෝ භව ආශාවෙන් වෙළෙති. දුක් ගොඩක් ම වූ නාම-රූප ධර්ම 'මම, මගේ, මගේ ආත්මය' ආදී ලෙසින් ග්‍රාහණය කරති. දුක ම ආශ්වාද කරති. දුක ම ප්‍රාර්ථනා කරති. එම නිසා සසර දුකෙහි ම නැවත නැවතත් ගැලෙති.

දුක දන්නා අය ම දුක් දෙන සංස්කාර කෙරෙහි කලකිරෙති. දුකින් මිදීමට උත්සාහ කරති. දුක නැති කිරීමේ මාර්ගයේ ගමන් කරති. නිවන් අවබෝධ කර සසර දුකින් මිදෙති.

මෙම පොතෙහි දක්වා ඇත්තේ ඉහළ මාර්ග-ඵල ලබා ගැනීම සඳහා දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම පිණිස පහළ මාර්ග-ඵල ලාභී අය වෙනුවෙන් කළ දේශනයක් සුළු සුළු වෙනස්කම් කිහිපයක් සහ සුළු කොටස් කිහිපයක් ද එකතු කරමින් ඒ ආකාරයෙන් ම ඉදිරිපත් කිරීමකි. "පිච්ඡුම" යන කොටස පසුව එකතු කරන ලද්දකි.

එම දේශනාව අසා, ඒ අනුව පිළිපැද ප්‍රතිඵල ලබා ගත් සමහර අය විසින් අපට ප්‍රකාශ කළ,

1. "ස්වාමීන් වහන්ස, දුකෙහි සීමාවක් නැහැ. අනන්තයි,
2. මං දුක්ඛ සත්‍යය ගැන දැන ගෙන සිටියේ කොයි තරම් නම් සුළු දෙයක් ද කියලා දැනුයි තේරෙන්නේ,
3. ස්වාමීන් වහන්ස, මෙතෙක් කල් මං දුක දැන ගෙන සිටියේ නැහැ,
4. සසර ගැන පුදුම බියක්, ස්වාමීන් වහන්ස, මට ඇති වුනේ, මගේ

සිතෙහි දැන් තිබෙන්නේ මහා කලකිරීමක්, මහත් විරාගයක්" ආදී ප්‍රකාශයන් නිසා, එම දේශනාව මුද්‍රණය කොට පළ කිරීමෙන් තව බොහෝ දෙනෙකුට කවදා හෝ දිනයක දී නිවන් දැකීමට ප්‍රයෝජනවත් වේවි යැයි ඇති වූ කාරුණික හැඟීම මෙම පොත එළි දැක්වීමට මග හෙළි කෙරිණි. මෙම පොත ඔබ සැම දෙනාට ම, භාවනා කළත්, නො කළත් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

දුක්ඛ සත්‍යය ගැන ඔබ කොතෙක් කරුණු කියවා තිබුණත්, අසා තිබුණත් එය දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමක් නො වේ. කියවා, අසා ඇති කර ගන්නා දැනුම හා අවබෝධමය ඥානය අතර ඇත්තේ අති විශාල පරතරයකි. එම නිසා එම ඇසීමේ කියැවීමේ දැනුමට පමණක් සීමා වී නො සිට, දුක්ඛ සත්‍යය ගැන පුළුල්, ගැඹුරු තමාගේ ම ප්‍රත්‍යක්ෂමය අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම සුදුසු ය. මෙම පොත ඒ සඳහා ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. ඔබ ඇති කර ගන්නා ඒ අවබෝධය නිර්වාණාවබෝධය සඳහා උපනිශ්‍රය වනු නො අනුමාන ය.

ඔබ සැමට නිවන් සුව ම අත් වේවා !

දන්කන්දේ ධම්මරතන හිමි
2008-ජනවාරි

දුරකථන : 060 214 0837
වෙබ් අඩවිය : www.damruwana.org
විද්‍යුත් තැපෑල : damruwana@sltnet.lk

පිටිසුම

ඔබ ප්‍රාර්ථනා කරන නිවන අත් දැකීමට නම්, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනිවාර්යයෙන් ම දියුණු කළ යුතු වේ. "ඒසෝව මග්ගෝ නත්ථඤ්ඤෝ - දස්සනස්ස විසුද්ධියා" නිවන් අවබෝධ කිරීමට ඒ හැර වෙනත් මාර්ගයක් නො මැන. එහි දැක්වෙන මාර්ගාංග 8 මෙසේ ය:

1. සම්මා දිට්ඨි - නිවැරදි දැකීම
2. සම්මා සංකප්ප - නිවැරදි සංකල්පනා
 - i. සසර දුකින් මිදීම පිණිස වූ සිතිවිලි
 - ii. මෙම ත්‍රි සහගත සිතිවිලි
 - iii. කරුණා සහගත සිතුවිලි
3. සම්මා වාචා - නිවැරදි වචන

බොරු - කේළාම් - එරුස වචන හා හිස් වචන කීමෙන් වැළකීම
4. සම්මා කම්මන්ත - නිවැරදි කාර්යක සුවර්ත ක්‍රියා
 - i. සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම
 - ii. සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම
 - iii. කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම
5. සම්මා ආජීව - නිවැරදි දිවි පැවැත්ම

වැරදි ජීවනෝපායයන් ගෙන් ඇත්ව යහපත් ආජීවයෙන් දිවි පවත්වා ගෙන යාම
6. සම්මා වායාම - නිවැරදි උත්සාහය
 - i. උපන් අකුශල් දුරු කිරීමට
 - ii. නූපන් අකුශල් නූපදවා ගැනීමට
 - iii. නූපන් කුශල් උපදවා ගැනීමට
 - iv. උපන් කුශල් තවත් දියුණු කර ගැනීමට යන කරුණු 4 ඇති කර ගැනීමට ගනු ලබන උත්සාහය
7. සම්මා සති - නිවැරදි සිහිය
 - i. කායානුපස්සනා
 - ii. වේදනානුපස්සනා
 - iii. චිත්තානුපස්සා
 - iv. ධම්මානුපස්සනා යන සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු කිරීම

8. සම්මා සමාධි - නිවැරදි සමාධිය
පළමු-දෙවන-තෙවන හා සිව්වන ධ්‍යාන කවරක්
හෝ දියුණු කිරීම.

මෙම අංග 8 අතුරෙන් සම්මා සංකප්ප - සම්මා වාචා - සම්මා කම්මන්ත හා සම්මා ආජීව යන අංග 4, නිවන් දැකීමට බලාපොරොත්තු වන අය විසින් ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතු ය. මෙම අංග ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට ඇතුළත් කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ නිවන් දැකීම සඳහා එම අංග දියුණු කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ම වන බැවින් බව අවධාරණය කර ගෙන, 'කචදා හෝ දවසක නිවන් දැකීමට නම් මා විසින් මේ අංග දියුණු කර ගත යුතු ම' යි කියනා කරුණ සිතට කාවද්දවා ගතහොත්, ඒ අංග ජීවිතයට එකතු කර ගැනීම පහසු වනු ඇත.

සෙසු අංග 4 අතුරෙන් සම්මා සති - සම්මා සමාධිය හා සම්මා දිට්ඨිය යන අංග 3 භාවනාවෙන් දියුණු කර ගත යුතු වේ. එසේ කිරීම නුපන් කුශල ධර්මයන් උපදවා ගැනීමට කරනු ලබන උත්සාහයක් වන බැවින්, එවිට සම්මා වායාමය ද වැඩෙනු ඇත.

සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවක නියැලීමෙන් සම්මා සතිය දියුණු කර ගත හැකි වන අතර, තරමක් දුරට හෝ සම්මා සතිය ඇති කර ගැනීම සඳහා එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු කිරීමේ දී, ඒ කරන වැඩය ගැන ම අවධානය යොමු කර ගෙන හැකි තරම් දුරට සිහියෙන් යුතුව ඒවා කිරීමට පුරුදු පුහුණු වන්න. නො එසේ නම්, බුද්ධෝ යන වචනය කායික ක්‍රියා සිදු කරන විටදීත්, එසේම විවේක අවස්ථා වලදීත් නිතර නිතර සිහි කරන්න පුරුදු වන්න. නිවන් දැකීමට නම් සම්මා සතිය දියුණු කර ගැනීම ඉතාමත් ම අවශ්‍ය බව තේරුම් ගෙන එසේ කටයුතු කරන්න.

එලෙසින් සම්මා සතිය දියුණු කර ගැනීම, සම්මා සමාධිය වැඩීම සඳහා බෙහෙවින් උපකාර වනවා පමණක් නො ව, එම නිසා ම එමඟින් සිත විසිරී යන බව වළක්වා ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත. සම්මා සමාධිය වැඩීම පිණිස සමථ හෝ විදර්ශනා භාවනාවක් කළ යුතු වේ.

මාර්ග-එල ලබන අවස්ථාවේදී සම්මා සති, සම්මා සමාධි ආදී අංග උපකාරක ධර්ම වශයෙන් සිත තුළ ක්‍රියාත්මක වන අතර, නිර්වාණාවබෝධය ලබන්නේ සම්මා දිට්ඨිය තුළිනි. විශේෂයෙන් ම දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අත් දැකීමෙනි. සම්මා දිට්ඨිය බොහෝ විට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ මෙලෙසිනි : "කකමාව හික්ඛවේ සම්මා දිට්ඨි ? යං බො හික්ඛවේ

දුක්බේ ඥාණං, දුක්බ සමුදයේ ඥාණං, දුක්බ නිරොධේ ඥාණං, දුක්බ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදාය ඥාණං, අයං වුවුවනි භික්ඛවේ සම්මා දිට්ඨි" මහණෙනි, සම්මා දිට්ඨිය යනු කුමක් ද ? දුක පිළිබඳ ඥානය, දුක්බ සමුදය පිළිබඳ ඥානය, දුක්බ නිරෝධය පිළිබඳ ඥානය හා දුක්බ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව පිළිබඳ ඥානය යන මෙය සම්මා දිට්ඨිය යි. එනම් වතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධය යි. මෙම වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අතුරෙන්

- i. දුක්බ සත්‍යය පිරිසිඳ දත යුතු ය.
- ii. දුක්බ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කළ යුතු ය.
- iii. දුක්බ නිරෝධ සත්‍යය සාත්කෂාත් කළ යුතු ය.
- iv. මාර්ග සත්‍යය වැඩිය යුතු ය.

දුක්බ නිරෝධ සත්‍යය සාත්කෂාත් කරමින් නිවන අත් දැකීමට නම්, දුක්බ සත්‍යය පිරිසිඳ දක, දුක්බ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කිරීම සඳහා දුක්බ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය වැඩිය යුතු වේ. මෙහි මුළුදී ම දක්වා ඇත්තේ එය වැඩිය යුතු ආකාරය යි.

අප විසින් පිරිසිඳ දත යුතු දුක්ඛාර්ය සත්‍යය බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ විට විස්තර කර ඇත්තේ මෙලෙසිනි : "කථමඤ්ච භික්ඛවේ දුක්ඛං අරිය සච්චං ? ජාති 'පි දුක්ඛා, ජරා' පි දුක්ඛා, ව්‍යාධි' පි දුක්ඛෝ, මරණම්' පි දුක්ඛං, සෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්සුපායාස' පි දුක්ඛා, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්'පි දුක්ඛං, සංඛින්නේන පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා". මහණෙනි, දුක්ඛාර්ය සත්‍යය කවරේ ද ? ඉපැදීම ද දුකකි, ජරාව ද දුකකි, ව්‍යාධීන් (රෝග) ද දුකකි, මරණය ද දුකකි, ශෝක කිරීම - වැලපීම - කායික දුක් - මානසික දුක් - උපායාස දුක් යන මේ සියල්ල ම දුකකි, කැමැති දේ නො ලැබීම ද දුකකි, කෙටියෙන් කියනවා නම් පංච උපාදානස්කන්ධයන් ම දුකකි.

මෙහි දැක්වෙන කැමැති දෑ නො ලැබීමේ දුක හා පංචුපාදානස්කන්ධයේ පැවැත්ම ම දුකක් බව යන කරුණු ගැන ඔබට එතරම් පැහැදිලි අවබෝධයක් නො තිබිය හැකි බැවින්, ඒ ගැන පමණක් මෙහි ඉතා කෙටි විග්‍රහයක් දක්වා ඇත.

කැමති දේ නො ලැබීමේ දුක බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා ඇත්තේ මේ අයුරිනි :

ඉපැදීම ස්වභාව කොට සිටින සත්වයාට, නො ඉපදී සිටිනවා නම් හොඳ යැයි කැමැත්තක් ඇති වේ. එහෙත් එය ඔහු ගේ කැමැත්තට අනුව සිදුවන්නක් නො වේ. නො ඉපදී සිටීමේ හැකියාවක් ඔහුට නො මැත. මෙය ද කැමැති දෑ

නො ලැබීමේ දුකකි.

ජරාව ස්වභාව කොට සිටින සත්වයාට, ජරාව මා කරා නො පැමිණියේවා යි කොතෙක් සිතුවත් ඔහු ගේ සිතැඟියාවට අනුව එය සිදු නො වේ. ජරාව ඔහු කරා පැමිණෙන්නේ ය. මෙය ද කැමති දෑ නො ලැබීමේ දුකකි.

මෙලෙසින් ම රෝග පීඩා - මරණ - කායික දුක් - මානසික දුක් ආදිය නො පැමිණියේ වා යි, ඒවා ස්වභාව කොට සිටින සත්වයා කොතෙක් සිතුවත්, කොතෙක් කැමැත්තක් ඇති කර ගත්තත්, ඔහු ගේ කැමැත්තට අනුව ඒවා සිදු නො වී පවතින්නේ නැත. මේ සියල්ල ම කැමැති දෑ නො ලැබීමේ දුකකි.

කෙටියෙන් පංචුපාදානස්කන්ධයෙන් ම දුකක් වශයෙන් දක්වන්නේ රූප-වේදනා-සංඥා-සංස්කාර-විඥාන කියන පංච උපාදාන ස්කන්ධයන්ගේ පැවැත්ම ම දුකක් බව ය.

රූපස්කන්ධය තුළින් ස්වාභාවික වශයෙන් ම සා-පිපාසා, රෝග-පීඩා, ජරා මරණ ආදී නා නා විධ දුක් ඇති වේ. එලෙසින් ම ශීතල, උෂ්ණය, මැසි මදුරු, සර්ප ආදී සතුන්, සොරුන් සතුරන් අමනුෂ්‍ය ආදී නොයෙක් භාහිර උවදුරු නිසා ද විවිධාකාර දුක් ජනිත වේ. මෙම කරුණු අමුතුවෙන් විස්තර නො කළත් ඕනෑම කෙනකුට පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වනු ඇත.

මෙම රූප-වේදනා-සංඥා-සංස්කාර හා විඥාන යන ස්කන්ධ කෙරෙහි කැමැත්තක් ආශාවක් රාගයක් බැඳීමක් වැනි දෙයක් ඇතිවන විට, එම ස්කන්ධ 5, පංචුපාදානස්කන්ධ බවට පත් වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා තිබේ. "රූපං භික්ඛවේ උපාදානීයෝ ධම්මො. යො තත්ථ ඡන්දරාගෝ තං තත්ථ උපාදානං....." රූපය මහණෙනි උපාදාන කිරීමට බඳුන් වන දෙයකි. රූපය කෙරෙහි යම් ඡන්දරාගයක් ඇතිනම්, එය එහි ඇති උපාදානය යි. මෙලෙසින් ම වේදනා-සංඥා-සංස්කාර හා විඥාන උපාදාන කිරීමට බඳුන් වන ධර්ම වන අතර, ඒවා කෙරෙහි යම් ඡන්ද රාගයක් ඇත් නම්, එය එම ස්කන්ධ කෙරෙහි පවත්නා උපාදානය වේ. "යං කිඤ්චි භික්ඛවේ රූපං සාසවං උපාදානීයං, අයං චුච්චති රූපුපාදානස්කන්ධෝ....." මහණෙනි, ආශ්‍රව සහිත, උපාදානයෙන් බැඳුණු රූපයට රූපුපාදානස්කන්ධය යැයි කියනු ලැබේ. එලෙසින් ම ආශ්‍රව සහිත උපාදානයෙන් බැඳුණු වේදනා - සංඥා - සංස්කාර හා විඥාන යන ස්කන්ධයන්ට වේදනුපාදානස්කන්ධ - සඤ්ඤුපාදානස්කන්ධ - සඛ්ඛාරුපාදානස්කන්ධ හා විඤ්ඤාණුපාදානස්කන්ධ යැයි ව්‍යවහාර කෙරේ.

එලෙසින් රූපය කෙරෙහි ඡන්ද රාගයෙන් බැඳී, රූපය 'මම ය, මගේ ය, මගේ ආත්මය' ය ආදී ලෙසින් සිතා ගෙන රූපය උපාදාන කරගෙන සිටිනා අයට, ඒ රූපය කෙට්ටුවීම්-අධික ලෙස මහත්වීම්, විරූප භාවයට පත්වීම්-ලෙඩවීම්-ජරාවට පත්වීම් ආදී විපරිණාම ස්වභාවයන් ට (වෙනස් ස්වරූපයන්ට) පත් වන විට, ඒ නිසා මානසික සන්තාපයක්, දුකක්, තැවිල්ලක් ඇති වේ. මෙම මානසික දුක උපාදානය නිසා ම හට ගන්නා එකකි. වේදනා ආදී සෙසු ස්කන්ධ උපාදාන කිරීම නිසාම හට ගන්නා දුක ද මේ අනුසාරයෙන් දත යුතු ය. පංචස්කන්ධ එලෙසින් උපාදාන කිරීම නිසා නැවත නැවත ඉපැදී ඉපැදී භයානක සසර දුක් විඳීමට සිදුවන බැවින් පංචඋපාදානස්කන්ධ පැවැත්ම ම දුකක් බව තේරුම් ගත යුතු ය. උපාදාන සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ වී ගිය විට නැවත ඉපැදීමක් නැත දුකේ කෙළවර එය යි.

වේදනාස්කන්ධයේ පැවැත්ම ද දුකකි. සැප වේදනා, දුක් වේදනා, මැදහත් වේදනා යන සියල්ල ම වේදනාස්කන්ධයට අන්තර්ගත ය. දුක්බ වේදනාව දුකක් බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නො වේ. මැදහත් උපේක්ෂා වේදනාව ස්ථිර ලෙස නො පැවතී අනිත්‍යයට යන බැවින් එය ද දුකකි. "සුඛා වේදනා දුක්ඛතෝ දට්ඨබ්බා" සුඛ වේදනාව දුකක් වශයෙන් දත යුතු යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා ඇත. සුඛ වේදනාවන් නිරායාසයෙන් නූපදින බැවින් එය උපදවා ගැනීමට නොයෙකුත් දේ කිරීමට සිදු වේ. මෙය සුඛ වේදනාව නිසා ඇති වන සම්බන්ධ දුකකි. ඇති වූ සුඛ වේදනාව නැති වී යාම ද දුකකි. එය විපරිණාම දුකක් ලෙසින් හැඳින් වේ. සුඛ වේදනාවට ඇලීම නිසා ඇතිවන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් වූ තණ්හාව තුළින් සත්වයාට නැවත නැවත ඉපැදී ඉපැදී සසරේ භයානක දුක් විඳීමට සිදු වන බැවින් ද සුඛ වේදනාව දුකක් ලෙසින් දත යුතු ය.

සංඥා ස්කන්ධය ද දුකකි. එලෙසින් ම සංස්කාර ස්කන්ධය ද දුකක් වේ.

ඇසට පෙනෙන රූප හඳුනා ගැනීම, කණට ඇසෙන ශබ්ද හඳුනා ගැනීම, නාසයට දූනෙන ගඳ සුවඳ, දිවට දූනෙන රස, කයට දූනෙන පොට්ඨබ්බ (ස්පර්ශ වන දේවල්) හා මනසට දූනෙන විවිධ අරමුණු හඳුනා ගැනීම සංඥා ස්කන්ධය නමින් හැඳින් වේ. රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-පොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන මෙම අරමුණු පිළිබඳ පහළ වන සිතිවිල (රූප සංවේතනා - ශබ්ද සංවේතනා - ගන්ධ සංවේතනා - රස සංවේතනා - පොට්ඨබ්බ සංවේතනා - ධම්ම සංවේතනා) සංස්කාර ස්කන්ධයයි.

මෙම සංඥා හා සංස්කාර විරහිතව සිත නිසලව සන්සුන්ව තබා ගෙන සිටීම ශාන්ත ය, ප්‍රණීත ය. සංඥා, සංස්කාර සිත තුළින් ගලායාම ම එම නිසා දුකකි.

මෙය ධ්‍යානයකට හෝ ඵල සමවතකට සමවැදිය හැකි අයකුට, එම සමවතේ සිටියදී ම වෙනත් සංඥා, සංස්කාර ඇති කර ගැනීමෙන් පහසුවෙන් අත්දැකිය හැකි ය. එසේ කළ විගසම සමවත් සුව නැති වී ගොස්, සිත ඕළාරක වී, බර වී දුකකට පත් වන අයුරු ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වී යනු ඇත.

නැති දෙයක් ඇති ලෙසින් පෙන්නුම් කරන සංඥාව බුදුරජාණන් වහන්සේ මිරිඟුවකට උපමා කර දක්වා තිබේ. "මරිචිකුපමා සඤ්ඤා". සංඥාව මිරිඟුවක් බඳු ය.

අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ, අශුභ වූ, අනාත්ම වූ පංචස්කන්ධ ධර්මයන් නිත්‍ය-සුඛ-සුභ වශයෙන්, 'මම, මගේ, මගේ ආත්මය, ස්ත්‍රියක් ය පුරුෂයෙක් ය, සත්වයෙක් ය' ආදී ලෙසින් ගනු ලබන විපරිත සංඥා (සඤ්ඤා විපල්ලාස) තුළින් විවිධ සංස්කාර රැස් කර ගන්නා සත්වයා එම නිසා ම සසරේ නැවත නැවත ඉපැදෙමින් සසර දුක ම අනුභව කරයි. මෙම සසර දුක් ලබා දෙන නිසාත් සංඥා, සංස්කාර දුකක් ලෙසින් සැලකිය යුතු ය.

මේ හැර රාග-දෝෂ-ඊර්ෂ්‍යා-ක්‍රෝධ-වෛර ආදී කෙළෙස් ගිනි ඇවිල සත්වයා දූවෙන්තේ ද මෙම සංඥා සංස්කාර ඇතිවීම තුළිනි. මෙලෙසින් විවිධ දුක් ලබා දෙන සංඥා, සංස්කාර දුකක් බව අවබෝධ කර ගත යුතු ය.

විඥාන ස්කන්ධයේ පැවැත් ම ද දුකකි. කෙනකු සිහි නැති කර සිටී නම් ඔහුට කිසිම දුකක් දූනෙන්තේ නැත. විඥානය සහිත නාමස්කන්ධයන් ගේ පැවැත්ම තිබෙන නිසා ම මේ සියළු දුක් අත්දකින්නට සිදු වේ. නිරන්තරයෙන් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින් ගලා යන මේ විඥානස්කන්ධය නැවත නූපදින ලෙසින් ම නිරුද්ධ වී නිවී යාම දුකේ කෙළවර වන අතර, ඒ හැර වෙනත් සදාකාලික වූ දුකේ කෙළවරක් නො මැත.

මෙලෙසින් පංචස්කන්ධ ධර්මයන් ගේ පැවැත්මේ දුකත්, මෙම ස්කන්ධ උපාදාන කිරීම නිසා ඇතිවන දුකත් අවබෝධ කර ගත් විට "සංඛත්තේන පංචුපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා" - කෙටියෙන් කියනවා නම් පංචුපාදානස්කන්ධයම දුකකි යන්න තේරුම් ගත හැකි වේ.

මෙම කරුණුත්, ඉදිරියේ දී මෙහි දක්වා ඇති කරුණුත් (පෙරවදන බලන්න) ඉතා පළල්ව හා ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගෙන දුක පිරිසිදු දකින්න උත්සාහ ගන්න. එය නිවන් සුව ලැබීම සඳහා නිතැතින් ම හේතු වනවා ඇති. එසේ ම වේවා !

දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දැකීම

අද අප ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ ඉහළ ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීමට හැකිවන ආකාරයේ සරල දේශනාවකි. සරල වුවත් එයින් ලැබෙන අත්දැකීම එසේ මෙසේ සරල දෙයක් නො වෙයි. එම නිසා ඒ ගැන සුළු වෙන් සිතන්නේ නැති ව, ඒ ගැන ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නට උත්සාහ ගත යුතු යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා "චතුන්නං බො භික්ඛවේ ධම්මානං අනනුබෝධා අප්පට්චේධා ඒවමිදං දීඝමද්ධානං සන්ධාවිතං සංසරිතං මමඤ්චේව කුම්භාකඤ්ච" කියලා පාඨයක්. මහණෙනි, කරුණු හතරක් අවබෝධ කර නො තිබූ නිසා, ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අත් දැක නො තිබූ නිසා - ඒ කියන්නේ, මේ දක්වා ම කරුණු හතරක් පැහැදිලිව අත් දැකලා නැහැ, පැහැදිලිව ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැකලා නැහැ - එම නිසා "මමංචේව කුම්භාකංච", මමත් නුඹලාත් මේ සංසාරයේ අති දීඝී කාලයක් තිස්සේ දුක් විඳ විඳ, ඉපැදි ඉපැදී, මැරී මැරී පැමිණියා.

"කතමේසං චතුන්නං ? දුක්ඛස්ස අරියසච්චස්ස අනනුබෝධා අප්පට්චේධා දුක්ඛ සමුදයස්ස අරියසච්චස්ස අනනුබෝධා අප්පට්චේධා..... දුක්ඛ නිරෝධස්ස අරියසච්චස්ස අනනුබෝධා අප්පට්චේධා..... දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා අරියසච්චස්ස අනනුබෝධා අප්පට්චේධා ඒවමිදං දීඝමද්ධානං සන්ධාවිතං සංසරිතං මමඤ්චේව කුම්භාකංච."

මොකක්ද මේ හතර ?

- (1) දුක්ඛ සත්‍යය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක්, ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ලබපු නැති නිසා,
- (2) දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ගැන ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අවබෝධයක් ලබා ගෙන, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහාණය නො කළ නිසා,
- (3) දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය සම්පූර්ණයෙන් ම 100% ක් ම සාත්කෘත් නො කළ නිසා, ඒ වගේම
- (4) දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍යය 100% ක් ම සර්ව සම්පූර්ණ වශයෙන් සම්පූර්ණ නො කළ නිසා

ඔබලාත් මමත් මේ සංසාරය පුරා දිගින් දිගට ම ඉපැදි ඉපැදී මැරී මැරී ආ

බවයි මෙලෙසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ.

මෙහිදී මම මේ 100% ක් ම සම්පූර්ණ කළේ නැති නිසා කියන වචන පාවිච්චි කළේ, පහළ මාර්ග ඵල ලබපු කෙනෙක් ඔය චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ගැන තරමක් දුරට හෝ අවබෝධයක් ලබලා තිබුණට, 100% ක් ම ඒ ගැන අවබෝධයක් ලබලා නැති නිසයි.

එතකොට, මේ කරුණු හතර ගැන ම අද විස්තර කරන්න යනවා නො වෙයි. දුක්ඛ සත්‍යය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක්, දැන් තිබෙන තත්ත්වයට වඩා ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමට හැකිවන ආකාරයේ, දුක්ඛ සත්‍යය ගැන පමණක් කරුණු දැක්වීමට යි බලාපොරොත්තු වන්නේ. දුක්ඛ සත්‍යය ගැන අවබෝධයක් ලැබුවේ නැත්නම්, මාර්ග ඵල අවබෝධයක් ලබන්නට බැහැ. පහළ මාර්ග ඵල ලාභී කෙනෙක් සමහර විට සිතන්නට පුළුවන් අපි මේ දුක්ඛ සත්‍යය දන්නවා නේ ද කියලා. නමුත් තමා දන්නා දුක්ඛ සත්‍යය දැන් ලබා තිබෙන තත්ත්වයට පමණයි ප්‍රමාණවත් වී තිබෙන්නේ. එම නිසා ඉන් එහාට තත්ත්වයන් ලැබීමට නම්, දුක්ඛ සත්‍යය ගැන ඉතා පැහැදිලි අවබෝධයක්, ඉතා පළල් ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා ගැනීම ඉතාමත් ම අවශ්‍යය යි. එම නිසයි මේ අයට මෙම දේශනාව පවත්වන්නට අදහස් කළේ. මේ අයට විතරක් නො වෙයි, ඕනෑම කෙනකුට මේකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්නට පුළුවන්.

දුක්ඛ සත්‍යය ආදී චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ නො කළ නිසා, ප්‍රතිචේධ නො කළ නිසා, අතිශයින්ම දීඝී වූ මේ සංසාරයේ මේ විධියට දුක් විඳි විඳි, ඉපැදි ඉපැදි, මැරී මැරී ආ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වුවා. සංසාරය කියන්නේ නැවත නැවත ඉපැදි-ඉපැදි මැරී-මැරී යන එකයි. මේ සංසාරයේ කාල පරිච්ඡේදය තීරණය කරන්නේ කල්ප වලින්. මේ අය කල්පය කියන එක මීට කලින් අහල තිබෙනවා. ඒක මේ අයගේ කණට හොඳට හුරු වචනයක්. නමුත් කල්පය කියන්නේ කොයිතරම් නම් දීඝී කාල පරිච්ඡේදයක් ද කියන එක ගැන පැහැදිලිව ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ම තමන් අවබෝධ කර ගෙන නො තිබෙනවා වන්නට පුළුවන්. එම නිසා ඒ අවබෝධය පළමුවෙන් ම ඇති කර ගත යුතු යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා උපමාවක්. උන්වහන්සේගෙන් අහනවා කල්පය කියන්නේ කොපමණ කාලයක් ද කියලා.

එය කියන්නට බැහැ, ඒ තරම් ම දීඝීයී කියලා උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළාට පස්සේ, "උපමාවකින්වත් එය කියන්නට බැරි ද ස්වාමීන් වහන්ස" කියා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් විමසූ විට, උපමාවකින් කියන්නට පුළුවන් කියලයි මෙවැනි උපමාවක් දක්වන්නේ.

සැතපුම් 16 ක් දිග, සැතපුම් 16 ක් පළල, සැතපුම් 16 ක් උස ඉතා සන බොල් නො වූ ගල් පර්වතයක් තිබෙනවා නම් දවසකට එක් වරක් පමණක් මේ ගල් පර්වතය රෙදි කැල්ලකින් පිස දැමීමොත්, මෙම ගල් පර්වතය සම්පූර්ණයෙන් ම ගෙවිලා යනවා, නමුත් කල්පය තවත් ඉතිරි වෙලා තිබෙනවා කියා උන්වහන්සේ පෙන්නුවා. මේ උපමාව සමහර විට මේ අය අහලා ඇති. ඇසුවට ඒ ගැන අවබෝධයක් ඇති කර ගෙන නො තිබෙන්නට පුළුවන්. එම නිසා ඒ ගැන අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න බලන්න; මෙවැනි ගල් පර්වතයක් දවසකට වරක් රෙදි කැල්ලකින් පිස දැමුවොත්, ඔය ගල් පර්වතය ඒ පිස දැමීම නිසා ගෙවිලා ගෙවිලා නැත්තටම නැති වන්නට කොපමණ නම් කාල පරිච්ඡේදයක් යනව ද කියන කරුණ තමන්ටම පැහැදිලිව ම පෙනී යන්නට ඕනෑ. එතකොට තමයි කල්පය කියන එක මෙච්චර දීඝී කාලයක් කියන එක තමන්ට පැහැදිලිව තේරෙන්නේ. මෙවැනි කල්ප කියන්නට බැරි තරම් ගණන් තමයි, අපි සංසාරය පුරා දුක් විඳි විඳි, දුක් විඳි විඳි, දුක් විඳි විඳි පැමිණියේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙනවා උන්වහන්සේ කොපමණ කාලයක් සංසාරය පුරා පැමිණියා ද කියන කාරණාව පෙන්නුම් කරන ගාථාවක් - බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කරපු කාල පරිච්ඡේදය ගැන දක්වන ගාථාවක්.

"අතීත පුබ්බ බුද්ධෙසු - ධම්මරාජා අසංඛියා

මනසායේ ව හුත්වාන - බුද්ධත්තමභිපත්ථයිං" මේ ආදී වශයෙන් දැක්වෙන ගාථා තිබෙනවා අපදාන පාළියේ.

'අතීත පුබ්බ බුද්ධෙසු - ධම්මරාජා අසංඛියා' අසංඛියා ගණන් බුදුවරු අතීතයේ සිටියා. ඒ බුදුවරු සමීපයේ දී 'මනසායේව හුත්වාන' මනසින් ම, 'බුද්ධත්තමභිපත්ථයිං' මම බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කළා. ඒ කියන්නේ අසංඛියා ගණන් බුදුවරු සමීපයේදී මම මනසින් ම බුදු බව ප්‍රාර්ථනා කරමින් කටයුතු කළ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම දේශනා කොට වදාළා. එසේ මනසින් ම බුදුබව පතන්නට ඉස්සරත් අනන්ත අප්‍රමාණ බුදුවරු ලෝකයේ පහළ වෙලා සිටියා.

අසංඛ්‍යා ගණන් බුදුවරුන් සමීපයේ දී බුදුබව පැතුවා කියන මෙම කාරණාව මේ අය සමහර විට ඉතා සුළු වෙන් හිතන කාරණාවක් වන්නට පුළුවන්. ඒක සුළු නො වෙයි. ඒක ඉතා බරපතළ කාරණාවක්. දැන් මේ අය දන්නවා අප බෝධිසත්වයෝ නියත විචරණ ගත්තේ දිපංකර පාද මූලයේ දී සාරාංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂ්‍යයකට උඩදී. දැන් කල්පය කියන එක කොපමණ දීඝී කාලයක්ද කියා සිතා බලන්න. එවැනි කල්ප අසංඛ්‍යායක් කියන්නේ - අසංඛ්‍යා කියන එක පොත්වල දක්වලා තිබෙන්නේ එකේ ඉලක්කම ලියලා, ඉදිරියෙන් බිංදු 140 ක් දැමීමොත්, අන්න ඒ ගණනය කියලා - කොච්චර නම් දීඝී කාලයක් ද ? අතිශයින් ම දීඝී වූ කල්ප අසංඛ්‍යායක් කීවොත්, එසේ මෙසේ වචන වලින් තබා මොන ආකාරයකින් කියන්නට දක්වන්නට පුළුවන් කාල පරිච්ඡේදයක් නො වෙයි. එවැනි අසංඛ්‍යා 4 ක් කීවොත්, තවත් කල්ප ලක්ෂ්‍යක් කීවොත් කොපමණ නම් දීඝී කාලයක් ද. මේ දීඝී කාලය පුරා ම බුදුවරු ලෝකයට පහළ වෙලා තිබෙන්නේ 28 නමක් පමණයි. බුදුවරු 28 නමක් පහළවීමට සාරාසංඛ්‍යා කල්ප ලක්ෂ්‍යක් ගියා නම්, බුදුවරු අසංඛ්‍යායක් පහළවීමට - (එනම් එක ලියලා ඉදිරියෙන් බිංදු 140 ක් දැමූ ප්‍රමාණයේ බුදුවරුන් ගණනක් ලෝකයේ පහළ වීමට) කොච්චර නම් කාල පරිච්ඡේදයක් ගෙවී ගියා ද කියලා සිතට අවබෝධ වෙලා පෙනෙන්නට ඕනෑ.

ඒ තරම් දීඝී කාලයක් තිස්සේ බුද්ධත්වය ප්‍රාර්ථනා කර කර, මැරී මැරී, ඉපැදී ඉපැදී අපේ බෝධිසත්වයෝ පැමිණියා. බුද්ධත්වය පනන්නට ඉස්සර හිටපු කාලය ගැන කියන්නට තබා සිතන්නටවත් බැහැ. අපින් ඔය වගේම තමයි. දැන් තමන්ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ, මේ තරම් දීඝී කාලයක් අතීත සංසාරයේ මමත් දුක් විද විදා, දුක් විද විදා පැමිණියා නේද කියන කරුණ. "අනමතග්ගෝයං භික්ඛවේ සංසාරෝ පුබ්බාකෝටි න පඤ්ඤායති" මහණෙනි මේ සංසාරය අතිශයින් ම දීඝී යි. මූලාරම්භය දක්වන්නටත් බැහැ.

මෙවැනි දීඝී සංසාරය පුරා සැරිසරන්දී, බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා, "මහණෙනි, ඔබලා මේ දීඝී කාලය තුළදී හරකකු වෙලා ඉපැදී බෙල්ල කපා මැරෙන විට ගිය ලේ ප්‍රමාණය එකතු කළා නම්, එය මේ මහා සාගරයේ ජලයට වඩා වැඩියි කියලා. උෟරකු වෙලා මරණ කොට ගිය ලේ ප්‍රමාණය එකතු කළා නම්, මහා සාගරයේ ජලයට වඩා වැඩියි ඒ ලේ ප්‍රමාණය. මේ විධියට, කුකුළන්, බැටළුවන් ආදී සෑම සත්වයකු ගැන ම ඒ කරුණ වදාළා. මේකත් මේ අය අහලා තිබෙන කරුණක් විය හැකි යි. නමුත් ඒක අවබෝධ කර ගන්න බලන්න. හිතට කා වැදී පෙනෙන

ආකාරයෙන් ඒ ධර්ම කරුණ දකින්න.

එක උගරකුගේ බෙල්ල කපා මරණ කොට ගිය ලේ ප්‍රමාණය එකතු කළොත් බාල්දියක් කියලා කීවොත් - බාල්දියක්වත් යයි ද කියලා කියන්නට බැහැ- මහා සාගරයේ ජලයට වඩා ඒ ලේ වැඩි වෙන්නට කොච්චර නම් වාර ගණනක් බෙල්ල කැපීම උගරකු වශයෙන් මැරෙන්න ඇති ද කියන කරුණ සිතට පෙනෙන්නට ඕනෑ. උගරන් වෙලා, බෙල්ල කපන්දී විතරක් නො වෙයි මැරුණේ. වෙනත් විවිධාකාර වලිනුත් මැරුණා. එතකොට අපි උගරන් වෙලා කොච්චර නම් වාර ගණනක් ඉපැදිලා තිබෙනවාද ? හරකුත් වෙලා කොපමණ නම් කාලයක් සංසාරයේ මං ඉපැදිලා තිබෙනවා ද ? කුකුළන් වෙලා, එළුවන් වෙලා, බැටළුවන් වෙලා කොච්චර නම් වාර ගණනක් මං මේ සංසාරයේ ඉපැදිලා තිබෙනවාද කියන කරුණ තමන්ට ම අවබෝධ විය යුතුයි. වෙනත් විවිධ තිරිසන් සත්වයන් වෙලා අපි ඉපදුණා. අපි ඉපදුණේ නැති තිරිසන් ආත්ම භාවයක් නැහැ. හැම තිරිසන් සතෙක් ම වෙලා ඉපදුණා. කොච්චර නම් වාර ගණනක් මෙහෙම ඉපදුණා ද කියන කරුණ තමන්ට ම අවබෝධ විය යුතුයි. මේ උපමා මේ කරුණු බුදුරජාණන් වහන්සේ කීවාට, ඒක ඇහුවට, ඒ ඇසීමම අවබෝධයක් වන්නේ නැහැ. ඒ විධියට හිතලා ඇති කර ගන්නා අවබෝධය ඇසීමෙන් ඇතිවන දැනීම වගේ නො වෙයි, ඒක ඉතා ම ගැඹුරු, තමන්ගේ ම ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක්. මේ සංසාරයේ තිබෙන දුක්ඛ සත්‍යය දකින්නට මේ කරුණු ඉතාමත් ම පැහැදිලිව පෙනී යා යුතුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරනවා එකම අම්මා කෙනකු මැරුණට පස්සේ හඬපු කඳුළු එකතු කළා නම් මහණෙනි, මේ මහා සංගරයේ ජලයට වඩා ඒ කඳුළු වැඩියි කියලා. හිතලා බලන්න, එක අම්මා කෙනකු මැරුණට පස්සේ ගිය කඳුළු ප්‍රමාණය එකතු කළොත්, බාල්දියක් කියන්නටත් බැහැනේ. ඕනෑ නම් කියන හැකි යි ලොකු කෝප්පයක් කියලා. එතකොට එවැනි කෝප්ප වලින් අපි මහා සාගරයේ ජලය අධික කරන්නට තරම් කඳුළු හලන්නට නම්, කොච්චර වාර ගණනක් එකම අම්මා කෙනකු වෙනුවෙන් හඬලා ඇත්ද කියලා කල්පනා කර බලන්නට ඕනෑ. මේ වගේම උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා එකම පියකු වෙනුවෙන්, එකම දරුවකු වෙනුවෙන්, එකම සහෝදරයකු වෙනුවෙන් - සහෝදරියක වෙනුවෙන් හඬපු කඳුළුත් මෙහෙමයි. කොයි තරම් නම් වාර ගණනක් අපි මේ විධියට සංසාරය පුරා ඉපැදිලා තිබෙනවාද කියන කරුණ තේරුම් ගන්න.

එක කල්පයක් තුළදී පමණක් අපි මනුෂ්‍යයකු වෙලා ඉපැදුණු පසු මැරීව්ව ඇටකටු ටික එකතු කළා නම් - ඒ කියන්නේ මනුෂ්‍යයකු පමණක්ම වෙලා ඉපැදුණු පසු මැරීව්ව ඇටකටු එකතු කළා නම් - වේපුල්ල කියන මහා පර්වතයක් පෙන්නලා උන්වහන්සේ පෙන්නුම් කරනවා මේ වේපුල්ල පර්වතයට වඩා ඒ ඇටකටු වල ප්‍රමාණය විශාල වනවය කියලා. ඒ තරම් වාර ගණනක් එක කල්පයකදී අප මනුෂ්‍යයන් වෙලා ම ඉපැදිලා තිබෙනවා. එවැනි කල්ප වචනවලින් සීමා කරන්නට, කියන්නට බැරි ප්‍රමාණයක් සංසාරයේ ඉපැදි-ඉපැදි, මැරි-මැරි ආ බව තමන්ට ම තේරෙන්නට ඕනෑ.

මේ තරම් දීඝි කාලයක් පුරා අපි කොයි තරම් නම් ජාති දුක් විඳලා තිබෙනවාද, කොයි තරම් ජරා දුක් විඳලා තිබෙනවාද, කොයි තරම් නම් මරණ දුක් විඳලා තිබෙනවා ද ? සාමාන්‍යයෙන් තරුණ කෙනකුට ජරා දුක කියන එක තේරෙන්නෙන් නැහැ. ජරාවට පත්වුනාට පස්සෙයි ජරා දුක තේරෙන්නේ. තමන් සිටින්නේ යම්කසි වයස් සීමාවක නම්, ඒ වයස් සීමා වේ තිබෙන ජරා දුකේ තත්වය විතරයි ඒ අය දන්නේ. ඊට එහා විඳින්න තිබෙන ජරා දුක ඔයිට වඩා දරුණු යි, බරපතලයි, ඔයිට වඩා තීව්‍රයි. කෙළවරක් නැති අතීත සංසාරයේ එවැනි දුක් අපි කොච්චර නම් විඳලා තිබෙනවාද ? මෙවැනි ජරා දුක් අපි සංසාරයේ වින්දේ මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් පමණක් නො වෙයි. තිරිසන් සත්වයන් වෙලා ඉපැදිලා ජරා දුක් විඳින ලද ආකාරය කල්පනා කර බලන්න. ඇතුන්, කොටින්, සිංහයන් වැනි මහා බල සම්පන්න ශක්තිමත් සත්වයන් පවා වයසට ගිහිල්ලා ජරාවට වැටුණට පස්සේ එතැනම ඔක්පල වෙලා, එතනම වැටිලා අවුරුදු ගණන් සමහර විට දුක් විඳලා, දුක් විඳලා, දුක් විඳලා මැරෙන්නේ. කිසි කෙනකුගේ පිළිසරණක්, පිහිටක් නැතිව, ඒ සත්වයෝ ඒ ආකාරයෙන් දුක් විඳිනවා. අපි කොපමණ නම් කාල පරිච්ඡේදයක් මේ ආකාරයෙන් ජරා දුක් විඳලා තිබෙනවාද කියලා තමාට ම තේරෙන්නට ඕනෑ.

ජරා දුක් වගේ ම තමයි ව්‍යාධි දුක්. අපිට හැදිව්ව නැති රෝගයක් නැහැ. හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වාම හැදෙන අනන්තවත් රෝග තිබෙනවා. අපිට මේ සෑම රෝගයක් ම සංසාරයේ හැදිලා තිබෙනවා. මේ රෝග දුන් කාලේ විතරක් නො වෙයි තිබෙන්නේ. ඉස්සරත් තිබුණා. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ "අංසා-පිළකා-හගන්දරා" වැනි රෝග දැක්වෙනවා. අංසා කියන්නේ අංශභාගය. පිළකා කියන්නේ පිළිකා රෝග. මෙවැනි රෝග වලින් තමන් සංසාරයේ පෙළිව්ව ආකාරය කල්පනා කරලා බලන්න. තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ මේ සෑම රෝගයකින් ම මම දුක් විඳිලා තිබෙනවා නේද කියලා.

අපි අනන්තවත් දුක් විඳින රෝගීන් දැකලා තිබෙනවා. එහෙම තමන් දැකලා තිබුණට තමන්ගේ සිතට කා වැදිලි නැහැ මමත් මේ වගේ කෙළවරක් නැති වාර ගණන් මේ රෝගයෙන් ම මෙහෙම දුක් විඳලා තිබෙනවා නේද කියලා. අනන්තවත් රෝගීන් දක්කට වැඩක් නැහැ, එවැනි අවබෝධයක් ඇති වන්නේ නැත්නම්.

ඒ වගේම තමයි මරණ දුක. කොයිතරම් නම් මරණ දුක් විඳ - විදා, විඳ - විදා අපි ආවද කියන කරුණ හිතට පැහැදිලිව පෙනී යා යූතුයි. විවිධ ආකාරයෙන් අපි මැරෙනවා. දියේ ගිලිලා මැරෙනවා, නැත්නම් ගින්නෙන් පිවිච්ලා මැරෙනවා. විවිධ සත්වයන්ගේ තාඩන පීඩන වලට ලක් වෙලා මැරෙනවා. හදිසි අනතුරු ආදියට බඳුන් වෙලා අන පය කැඩිලා, ඇටකටු කැඩිලා කුඩුවෙලා මැරෙනවා. මේ ආදී අනන්තවත් දුක් විඳලා දුක් විඳලා මැරෙන ආකාර ගැන සිතා බලන්න. සමහර විට ඔත්පල වෙලා අවුරුදු 10, 15 එකම ඇදේ තමන්ට නැගිටින්නටවත් ඉඳගන්නටවත් බැරිව, අනුන් විසින් කවන පොවන සෝදන පවුතු කරවන තත්වයට පත් වෙලා, දුර්වල වෙලා අති දරුණු දුක් කොයිතරම් නම් අපි සංසාරයේ විඳලා තිබෙනවාද කියලා අවබෝධ කර ගන්න. මේ දුක්බ සත්‍යය ගැන 100% ක් ම අවබෝධයක් ලැබිලා නැහැ කොයි තරම් මාර්ග ඵලයක් ලැබිලා තිබුණත්. ඒක නිසා මේවා සරලව හිතන්නට එපා. මේවා තමන් දන්නා කරුණු, මේ ඉතා සුළු දෙයක් කියලා කල්පනා කරන්නට එපා. තව දුරටත් මේවා ගැන හිතලා බලන්න.

මරණ දුක් කොයිතරම් වින්දද, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග දුක්, ප්‍රිය විප්‍රයෝග දුක් කොයි තරම් සංසාරයේ විඳලා තිබෙනවාද ? ශාරීරික දුක්, මානසික දුක්, පංචස්කන්ධය පවත්වාගෙන යාමේ දුක් කෙළවරක් නැතිව මේ සංසාරය පුරා වින්දා. දුක්බ සත්‍යය ගැන හිතන්න හිතන්න ඒ ගැන අවබෝධය තව තවත් පළල් වෙනවා, වැඩිවනවා, ගැඹුරු වනවා. දුක්බ සත්‍යය දැකීමේ සීමාවක් නැහැ.

මේ සංසාරයේ මනුෂ්‍යයන්, තිරිසන් සතුන් වශයෙන් පමණක් නො වෙයි, අපි ඉපැදුණේ. ප්‍රේත ලෝකවල අපි ඉපදිවිච්ච වාර ගණන මේ මහා පොළවේ වැලි කැටවලට වඩා වැඩියි. ඊට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් අපි ප්‍රේතයෝ වෙලා ඉපැදිලා තිබෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක තැනකදී දක්වනවා නියපොත්ත උඩට පස් ටිකක් අරගෙන පෙන්නලා, මෙන්න මේ නියපොත්ත උඩට ගත්තු පස් ටික වගේ ඉතා සුළු පරිසක් තමයි මනුෂ්‍ය ලෝකයෙන් මැරුණට පස්සේ සුගතියක උපදින්නේ, මහ පොළවේ පස් තරම් ප්‍රමාණයක්

දුගතිවල උපදිනවා කියලා. ඒ වගේම උන්වහන්සේ වදාරනවා දුගතිවලට ගියාට පස්සේ, නැවත සුගතියක උපදින්නට පුළුවන් වන්නේ මේ නියමෝක්ත උඩට ගත්තු පස් ටික වගේ ඉතා සුළු දෙනකුට පමණයි, මහ පොළවේ පස් තරම් පිරිසක් දුගතියට ගියාට පස්සේ නැවත දුගතියෙන් දුගතියට ම යනවා, දුගතියෙන් දුගතියේ ම යී උපදින්නේ කියලා. මනුෂ්‍යයකුටවත් සුගතියක උපදින්නට පුළුවන් වන්නේ ඉතාම කලාතුරකින් නම්, දුගතිගාමී වුනාට පස්සේ නැවත සුගතියකට එනවා කියන කාරණාව හිතන්නටවත් බැරි තරම්.

එතකොට අපි මේ සංසාරයේ කොයිතරම් නම් වාර ගණනක් ප්‍රේත ලෝකවල දුක් විඳලා තිබෙනවා ද කියන කාරණාව තමන්ට ම අවබෝධ වී පෙනී යා යුතු යි. යක්‍ෂයන් වෙලා, මළ ප්‍රේතයන් වෙලා, කුම්භාණ්ඩ ආදී විවිධ අමනුෂ්‍යයන් වෙලා කොයි තරම් නම් දුක් ගැහැට විඳලා තිබෙනවා ද කෙළවරක් සීමාවක් නැති වාර ගණන් ? මේ අමනුෂ්‍යයන් වෙලා අපි ඉපදිවිච වාර ගණන් අසංඛ්‍ය ගණන්. ගණනින් දක්වන්නවත් බැහැ.

මේ විතරක් නො වෙයි, අපි අවිච්චි ආදී නිරය වල ඉපදිවිච වාර ගණනන් කෙළවරක්, සීමාවක් නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා යාවඤ්චිදං භික්ඛවේ උපමා' පී න සුකරා යාව දුක්ඛා නිරයාති උපමාවකින්වත් අවිච්චි ආදී නරකවල තිබෙන දුක මහණෙනි කියන්නට බැහැ කියලා. එහි තිබෙන ගින්දරවල තිබෙන සැර, ඒ නිසා ඇතිවන දුක වචනවලින් දක්වන්නට බැහැ. ඒ තරම්ම දුකක් නිරි සතුන්ට විඳින්න සිදු වෙනවා. උන්වහන්සේ දක්වනවා අවිච්චි ආදී නිරයවල් තිබෙන බව දක්වීම සඳහා "තං ඛො පන අහං භික්ඛවේ, නාඤ්ඤස්ස සමණස්ස වා බ්‍රාහ්මණස්ස වා සුත්වා වදාමි. අපිච යදේච මේ සාම ඤාතං, සාමං දිට්ඨං, සාමං විදිතං තමේවාහං වදාමි ති" කියල පාඨයක්. මහණෙනි, මම ම දැක්කා, මම ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ලෙස මැනවින් පෙනිලයි මම මේ කියන්නේ, වෙනත් ශ්‍රමණයකු ගෙන් හෝ බ්‍රාහ්මණයකු ගෙන් අහලා කියන කරුණක් නො වෙයි. මේ අපාය වැනි දේවල් තිබෙනව කියන කරුණ, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේවදූත වැනි සූත්‍ර වල එලෙසින් දක්වල තිබෙනවා. එහිදී බාල පණ්ඩිත, දේව දූත වැනි සූත්‍රවල දැක්වෙනවා, නිරි සතුන්ගේ ශරීර ගින්දරෙන් දූවෙන කොට "ජච්චිපි ඩය්හති, වම්මම්පි ඩය්හති, මංසම්පි ඩය්හති, නහාරුම්පි ඩය්හති, අට්ඨිනිපි සම්පධුපායන්ති" කියලා. නිකං කල්පනා කරන්න අපිට යම්තම්වත් ටිකක් පිච්චුනාම කොයිතරම් නම් දුකක් ද ලැබෙන්නේ කියලා. මුළු ශරීරය

ම ගින්දරක් මැද දූවෙන කොට - සාමාන්‍ය ගින්දරක් නො වෙයි මේ අවිච්චි ගින්දර කියන්නේ, ඊට වඩා ඉතා දරුණු ගින්දරක් - ඡවිම්පි ඩය්හති හම පිච්චිලා හඵ වී යනවා, මංසම්පි ඩය්හති මස් පිච්චිලා කරවනවා, නහාරුම්පි ඩය්හති නහර දවී යනවා, අට්ඨිනිපි සම්පද්ධපායන්ති ඇට කටු වලින් දුම විහිදෙනවා. හිතල බලන්න ඇට කටු වලින් දුම විහිදෙනවා කියන කොට කොයි තරම් නම් දරුණු පිච්චිමකට පත්වෙලා ද සිටින්නේ කියලා. නමුත් මැරෙන්නේ නැහැ. "සෝ තත්ථ දුක්ඛා තිප්පා කටුක වේදනා වේදේති. න ච තාව කාලං කරෝති, යාව න තං පාපං කම්මං ඛාන්ති හෝති" එලෙසින් දරුණු වූ, කටුක වූ, තීව්‍ර වූ දුක් ඒ නිරිසතුන් වින්දක්, ඔවුන්ගේ පාප කර්මය ගෙවී නිම වන තෙක් ඔවුන් මැරෙන්නේ නැහැ. පාප කර්ම ශක්තිය තිබෙන තාක් කල් කර්ම ගෙව-ගෙවා, ගෙව-ගෙවා, බුද්ධාන්තර ගණන් සමහර විට දුක් විදින්නට සිදු වනවා. මෙවැනි අපා දුක් අපි විදපු වාර ගණන මෙතැකැයි කියන්නට බැහැ, කොයිතරම් නම් කාලයක් අවිච්චි ආදී නිරයවල සිටියා යැයි කියලා සිතන්නටවත් බැහැ. ඒ තරම්ම දීඝී කාලයක් මේ විධියට සංසාරය පුරා අපි දුක් විද ගෙන, දුක් විද ගෙන ආව කියන කාරණාව තේරුම් ගන්නට ඕනෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා, "ඒවං දීඝරත්තං වෝ භික්ඛවේ දුක්ඛං පච්චනුභුතං, තිබ්බං පච්චනුභුතං, ව්‍යසනං පච්චනුභුතං, කට්ඨි වඩ්ඪිතා. යාවඤ්චිදං, භික්ඛවේ අලමේව සබ්බ සඞ්ඛාචර්සු නිබ්බන්දිතං, අලං චිරජ්ජතං, අලං විමුච්චිතාන්ති" මේ තරම් අති දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ මහණෙනි, නුඹලා දුක්ඛං පච්චනුභුතං මහත් වූ දුක් වින්දා, තිබ්බං පච්චනුභුතං අතිශයින් දරුණු වූ, තීව්‍ර වූ, කටුක වූ දුක් වින්දා, ව්‍යසනං පච්චනුභුතං නොයෙක් ආකාර ව්‍යසන වලට පත්වෙලා නොයෙක් දුක් වින්දා, කට්ඨි වඩ්ඪිතා මේ මළ සොහොන් උඹලා වැඩුවා, මළ සොහොන් වල පස් වැඩි කළා, දැන්වත් සුදුසුයි උඹලට මේ සියළු සංස්කාර කෙරෙහි කලකිරීමට, මේ සියළු සංස්කාර කෙරෙහි නො ඇල්මට, මේ සියළු සංස්කාර වලින් මිදීමට කියලා.

මේ විධියට තමන්ට ම පැහැදිලිව ම ජේන්නට ඕනෑ සංසාරයේ කොයිතරම් නම් දුක් විදලා, විදල ද මේ අපි ඇවිල්ලා තිබෙන්නේ කියලා. මේ මනුෂ්‍ය භාවයක් ලැබිලත් ඒකේ තිබෙන දුක තමන්ට තේරෙනව නම්, මනුෂ්‍ය නො වන ඔය වෙනත් තිරිසන්, ප්‍රේත වැනි ලෝකවල අපි විදපු දුක කොයිතරම් නම් ඇත් ද කියලා තමන්ට අවබෝධ විය යුතුයි. ප්‍රේත

ලෝකවල කන්නට අහරක් නැතිව, සමහර විට සෙම් ටිකක්, සොටු ටිකක් සොය සොයා ඇවිද ඇවිද, පිපාසයට දිය බිඳක් නැතිව පිපාසයෙන් අවුරුදු සිය දහස් ගණන් පිපාසිතව, හදින්නට වතක් නැතිව, ඉන්නට තැනක් නැතිව, අනුන් ගේ සැප සම්පත් දෑක දෑක හුල්ල හුල්ලා, සමහර විට ගිනිගත් තමාගේ ම ශරීරයේ ගින්දරෙන් දූවි දූවි, සමහර විට අසුවි වලවල්වලම එරි සිටිමින්, මේ ආදී කිව නො හැකි තරම් දුක් විඳිමින් අපි ප්‍රේතයන් වෙලා පොළවේ වැලි කැට ගණනටත් වඩා වැඩි වාරයක් ඉපැදිලා තිබෙනවා. ඒ වගේ ම තමයි, මළ යක්‍ෂයන්, කුම්භාණ්ඩ, පිශාව ආදී අපි ලබපු වෙනත් අමනුෂ්‍ය භාවයන්. මේක දැන් දකින්න; අවබෝධ කර ගන්න.

මේ වගේ ම අපි විවිධ තිරිසන් සතුන් වෙලා, නිරන්තරයෙන් බියෙන් ජීවත් වෙමින්, සමහරවිට වෙනත් බලවත් සතෙක් තමන් මරා ගෙන කන්න ඒවි යැයි බියෙන්, වකිතයෙන්, පිපාසයට වතුර ටිකක් පවා හරියට බොන්නට බැරිව කොයි තරම් නම් සසරේ දුක් විඳල තිබෙනවා ද ? වෙනත් බලවත් සතුන් තමා පසුපස එළවාගෙන එන විට, කොයි තරම් බියෙන් කොයිතරම් වේගයෙන් දිව ගියත්, බේරීමට නො හැකිව ඒ සතුන් ගේ ග්‍රහණයට හසු වෙලා, කැලි කැලි කඩ කඩා කන කොට, කොට කොටා මස් ගලව ගලවා කන කොට, පණ පිටින් ගිලින කොට, කොයිතරම් කෑ ගැසුවත් කිසිවකුගේ පිළිසරණක් නැතිව අපි කොච්චර දුක් විඳල තිබෙනවාද ? අනෙක් අයගේ වධ බන්ධන වලට හසු වෙලා, මරණ බව දැන දැන ම කෑ ගසමින් කොයිතරම් ගැලවීමට දැගලුවත් බේරීමට නො හැකිව, කොයිතරම් අකමැත්තෙන් වුවත් බෙල්ල කපා දමන තැනට ඇද ගෙන යන කොට, සමහර විට උග්‍රත් වැනි සතුන් වෙලා මරන්නට පෙර අත් කකුල් බැඳ, මස් බූරුල් වීමට යයි කියා පණ පිටින් ගිණි හුළු වලින් පුච්චන විට, විවිධ සතුන් වෙලා උගුල් වලට හසු වන විට, වෙඩි පහර වලට ලක් වන විට, හරකුන් වැනි සතුන් වෙලා කරඇඹීම සඳහා අණ්ඩ කෝෂ කුඩු කරන විට, කොයිතරම් නම් දුක් අපි වින්ද ද ?

සර්පයන්, පිඹුරන් වැනි සත්වයන් වෙලා ඉපැදිලා, දින ගණන්, සති ගණන් කිසිම ගොදුරක් නො ලැබ බඩ ගින්නෙන් දූවෙන මහා දුක් අපි කොච්චර විඳල තිබෙනවාද ? සමහර විට ජරාවට පත් වෙලා නැත් නම් ලෙඩ රෝග හැදිලා, කර-කියා ගන්නට දෙයක් නොමැතිව ඔහේ වැටුණ තැනම වැටිලා කුණු වි - කුණු වි කොච්චර දුක් අපි අත් දැක්කද ? මේ ආදී කියන්නට බැරි විවිධ ආකාර දුක් සෑම තිරිසන් සතෙක් ම වෙලා අපි අත් දැකල තිබෙනවා. දැන් මනුෂ්‍යයන් වෙලා සිටියට, මොන තිරිසන් සතුන් වෙලා ද අපි ඉපැදිලා

නැත්තේ ? උග්‍රත් වෙලා, බල්ලන් වෙලා, හරකුන් වෙලා, වැසිකිල වලවල පණුවන් වෙලා, මේ ආදී විවිධ සතුන් වෙලා අපි හිටපු හැටි ගැන සිතා බලන්න.

අපි මනුෂ්‍යයන් වෙලා ඉපැදුණාට පස්සෙන්, කොච්චර නම් දුකක් අපි මේ හවයෙන් මේ දක්වා විදලා තිබෙනවාද, දැන් විදින ලද දුකට වඩා අති දරුණු ව්‍යාධි ජරා මරණ ආදී දුක් ඉදිරියටත් තව කොච්චර නම් විදින්න තිබෙනව ද කියා අවබෝධ කර ගන්න. අපි මව්කුස අතිශයින් සම්බාධ සහිත, දුගඳ හමන, ඝන කළුවර ස්ථානයක, අත පය දිග හරින්නටවත් නො හැකිව හිර වී, මාස 9 ක පමණ කාලයක් තිස්සේ වින්දේ අතිශයින් දරුණු දුකක්. මව් කුසින් බිහි වුනෙන් ඉතා අවහිර සම්බාධ සහිතව, වැසිකිලි වලක ඔබා ගත් සතකු සේ පිළිකුල්ව හා දුගඳ හමමින් දරුණු දුකක් විදිමිනු යි. කුඩා කල නැගිටින්නවත්, එහාට මෙහාට පෙරළෙන්නවත් බැරිව, එකම තැන එක ම ඉරියව්වේ වැටී හිදිමින්, අනුන් ගේ උපකාර නො ලැබුණා නම් ජීවත් වීමට නො හැකි තත්වයක සිටිමින් වින්දෙත් සතුටක් නො වෙයි දරුණු දුකක්.

ඊට පසු ඉගෙන ගැනීම් ආදී කටයුතු කරන විටත් අත් දැක්කේ මහත් දුකක්. ඒ ඉගෙන ගැනීම් අසාර්ථක වන විට, බලාපොරොත්තු ඉටු නො වන විට, විභාගාදිය අසමර්ථ වන විට විදින්නට සිදු වූයේත් දුකක්.

ජීවත්වීම සඳහා රැකි රක්ෂා ගොවිතැන් ආදිය කිරීමට සිදුවීමත් දුකක්. සමහරවිට තමාගේ රැකිරක්ෂා අහිමි වී යන, තනතුරු නැති වී යන, තත්වයෙන් පහත්වීම් ලැබීමට සිදුවන, අන් අයගේ චෝදනා අපවාද ආදියට මුහුණ පාන්නට සිදුවන, තමාට ඉහළින් සිටින අයගේ තාඩන පීඩන වලට නැත්නම් අයුතු පෙළඹවීම් වලට ලක්වන, රැකියාව නැති වී යයි සිතෙමින් පපුව පිවිටී යන තරම් දුකක් ලබා දෙන වැනි අවස්ථා වලදීත් මහත් දුක් විදින්නට සිදු වනවා.

කරන ගොවිතැන් ආදී කටයුතු පාළු වී යන, විනාශ වී යන අවස්ථා තිබෙනවා. නියඟයෙන්, වැස්සෙන්, සොරුන්ගෙන්, සතුරන්ගෙන්, සතුන්ගෙන්, ස්වභාවික විපත්වලින් ආදී විවිධ හේතු නිසා බොහෝ කාලයක් තිස්සේ ගත් උත්සාහයන් ව්‍යර්ථ වෙලා නැතිවෙලා ගොස්, විශදම් කළ සියළු ධනය නැතිවී ගොස් සුසුම් හෙළමින් දුක් විදින්නටත් සිදු වනවා. ව්‍යාපාරික කටයුතු ආදිය පාඩු වී, බංකොලොත් වී විනාශ වී යන්නටත්

පුළුවන්. තමා මහත්සියෙන් උපයා ගත් ධනධාන්‍ය ආදිය සොරුන්, සතුරන්, සතුන්, ගින්නෙන් වැනි දේ වලින් නැත්තටම නැතිවී යන අවස්ථා තිබෙනවා. සමහර විට ජීවිතයට හානි සිදු කර හෝ ධනධාන්‍යාදිය බලහත්කාරයෙන් පැහැර ගෙන යන සිදුවීම් තිබෙනවා.

මේ වගේ දේවල් අපට සිදු වුනේ නැහැ, සිදු වන්නේ නැහැ කියලා මේ අයට සමහර විට හිතෙන්නට පුළුවන්. එහෙත් මෙවැනි දේවල් වලට අපි සංසාරයේ මුහුණ දීල අනන්තවත් දුක් විඳලා තිබෙනවා. අනාගතයේ මොන මොන අවස්ථා වලට මුහුණ පාන්නට සිදු වෙයිද දන්නේ නැහැ. මොන කර්ම අපට ඵල දෙන්න තියෙනවද කියලා කවුද දන්නේ ? සමහර විට අද තිබෙන අපගේ අත් පා හෙට වන විට නැති වී යන්නට පුළුවන්. අද පෙනෙන ඇස් හෙට වන විට අන්ධ වී විනාශ වී යන්න පුළුවන්. අද මෙහෙම සිටින අපිට හෙට වෙන කොට ඔත්පල වෙලා අංශභාග වැනි තත්ත්වලට පත් වන්න පුළුවන්. මොන මොන රෝග හැදෙයි ද කියන්න කාටවත් බැහැ. අපි හිතනවා නම්, අපි නම් නිරෝගිය කියලා ඒක මෝඩ කමක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වලා තිබෙනවා "යෝ හි ගහපති ඉමං කායං පරිහරන්තෝ මුහුත්තම්පි ආරෝග්‍යං පටිජානෙය්‍ය කිමඤ්ඤත්‍ව ඛාලයා ?" කවුරු හරි මෙම රෝග සැදෙන කයක් තබා ගෙන, මම නිරෝගී යැයි මොහොතකටවත් කියනවා නම්, ඒක මෝඩකම හැර වෙන මොකක් ද කියලා.

විවිධ අනතුරු - විපත් - කරදර - ව්‍යසන ආදී දේවලටත් අපට මුහුණ පාන්නට සිදු වනවා. හෝග ව්‍යසන, රෝග ව්‍යසන, ශ්‍රෝති ව්‍යසන, හදිසි අනතුරු, සොර-සතුරු බිය, යුද්ධ, කළකෝලාහල, බෝම්බ පිපිරීම්, ගංවතුර - සුළි සුළං, නියඟය, අකුණු, මැසි මදුරු සර්ප ආදී සත්ව උවදුරු, අමනුෂ්‍ය උවදුරු, භූමිකම්පා ආදී නොයෙක් ආකාර උපද්‍රවවලට ලක්වන අවස්ථා තිබෙනවා. අපේ ඇට කටු ආදිය කැඩෙන කුඩුවන, බිඳෙන, අත් පා ආදිය කපා දැමීමට පවා සිදුවන අවස්ථා ඇති වන්නටත් පුළුවන්. සමහර විට අන්ධ ගොළු බිහිරි තත්ත්වයට, අංග විකල තත්ත්වයට, කොර තත්ත්වයට, පිස්සු වැටෙන තත්ත්වයට පත් වන්නට පුළුවන්. අතීත සංසාරයේ මේ ආකාර සෑම තත්ත්වයකටම අපි පත්වුණ වාර ගණන පොළවේ වැලි කැට ගණනටත් වඩා වැඩියි. නින්දා-අපහාස-අපකීර්ති-අභූත වෝදනාදියට ලක් වූ, හදි හුනියම් ආදියට හසු වූ, නඩුවක් ආදියෙහි පැටලුණු, ඉවසිය නො හැකි විත්ත සන්තාප නිසා සිය දිවි පවා හානි කර ගත් අවස්ථා අසංඛ්‍ය ගණන්. අඹු දරුවන් පෝෂණය කිරීමට නො හැකිව ආදායම් මාර්ගයක් නො මැතිව ජීවත් වන්නේ කොහොමදැයි සිතමින් සුසුම් හෙළමින්, මානසික

වශයෙන් අසංඛ්‍ය වාර ගණන් අපි දුක් විඳලා තිබෙනවා. අද මහා සෞභාග්‍යමත් ලෙස සිටියත්, මහා රාජරාජ්‍යමහාමාත්‍යාදී තනතුරු හොඳවමින් සිටියත්, හෙට වන විට හිඟන්නන් බවට පත් වන්නට පුළුවන්. හිරේ විලංගුවේ වැටෙන්නන් පුළුවන්. නැත්නම් ඔත්පල වූ අසරණ රෝගීන් වන්නටත් පුළුවන්. එවැනි තත්ත්ව වලට අප සසරේ පත් වූ වාර ගණන අසංඛ්‍ය ගණන්. අනන්ත වාර ගණන් අපි කන්නට අදින්නට පවා නැතිව, අන්ත දුගී දිළිඳු හිඟන්නන් වෙලා ඉපැදිලා තිබෙනවා.

ජරා ජීරණ වෙලා, අත් පා ශරීරය වලංගු නැතුව, ඇස් ජේන්නේ නැතිව, කන් ඇසෙන්නේ නැතිව, නැගිටගන්නටවත් පණ නැතිව, මලමුත්‍ර දරා ගත නො හැකිව ඉබේ පහවන මලමුත්‍ර ගොඩේ ම ලගිමින්, සෝදා පවිත්‍ර කරගැනීමටවත් හැකියාවක් නැතිව අවුරුදු ගණන් එක දිගට වින්ද දුක මෙතැකැයි කියා කිසිසේත් ම වචන වලින් කියන්නටත් බැහැ. සමහර විට මේ ජීවිතයේත් ඒ තත්ත්වයට ම පත් වන්නටත් පුළුවන්. මොන ආකාරයේ දරුණු දුකක්, කොච්චර නම් කාලයක් විඳලා-විඳලා-විඳලා කොයි ආකාරයෙන් මරණයට පත් වෙයිද කියලා කවුද දන්නේ ? අද සිටින දු දරුවන්-ඥාති මිත්‍රාදීන් කිසිවෙක් එදාට නො එන්නට පුළුවන්. මේ අය හිතන්නට එපා මේ විධියට බලන එක සර්ව අශුභවාදී දෙයක් කියලා. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින යථාර්ථවාදී දෙයක් ඒක.

මොන ආකාරයෙන් සැළකුවත්, කිසිම කෙළෙහි ගුණයක් දක්වන්නේ නැති මේ පංචස්කන්ධය පවත්වාගෙන යාමමත් මහා දුකක්. මේකට කවචන්න ඕනෑ. පොවචන්න ඕනෑ. නිදි කරචන්න ඕනෑ, ශීතලයෙන් උෂ්ණයෙන් මැසි මදුරුවන්ගෙන් ආදී විවිධ කරදර වලින් ආරක්ෂා කරචන්න ඕනෑ. ශීතල වෙලාවට උෂ්ණ කරචන්න ඕනෑ, උෂ්ණ වෙලාවට ශීතල කරචන්න ඕනෑ, දිනපතා උතුරන වැගිරෙන වැක්කෙරෙන අසුචි-මුත්‍ර-දහඩිය-කෙළ-සෙම්-සොටු ආදිය සෝදා පවිත්‍ර කරචන්න ඕනෑ, බෙහෙත් එහෙත් ආදිය ගිල්වන්න ඕනෑ, තෙල් ආදිය ගැල්වීම් පිරිමැදීම් කරචන්න ඕනෑ. අලංකාර කරවීම් කරචන්න ඕනෑ, ශරීර සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ව්‍යායාම් ආදී දේවල් කරචන්න ඕනෑ, දාසයකු වගේ සෑම බැලමෙහෙවරකමක් ම මේක වෙනුවෙන් කරන්නට ඕනෑ. මේවා ඔක්කොම දුක්, සැප නො වෙයි. කොහොම කළත්, විවිධ ආකාර කැක්කුම් වේදනා දුක් ලබා දෙන මේක මහා දුක් ගුළියක්; සෑම දුකක්ම උපදවන දුක් බ සමුදයක්; රාග ගින්නෙන්, ද්වේශ ගින්නෙන්, මෝහ ගින්නෙන්, ජාති-ජරා-ව්‍යාධි-උපායාස ගිනි වලින් නිරන්තරයෙන් දූවෙන මහා ගින්නක්. "සබ්බං භික්ඛවේ ආදිත්තං" මේ

ඔක්කොම මහණෙනි ගිනි ගෙන, ඇස-කණ-නාසය-දිව-ශරීරය-මනස ගිනිගෙන, මේවාට හසුවන රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ඵොට්ඨබ්බ-ධම්ම යන අරමුණු ගිනිගෙන, ඒ නිසා පහළවන සියළුම සිතුවිලි ගිනි ගෙන, "රූපං හික්ඛවේ ආදිත්තං, වේදනා ආදිත්තා, සඤ්ඤා ආදිත්තා, සඛ්ඛාරා ආදිත්තා, විඤ්ඤාණං ආදිත්තං" මහණෙනි රූපයත් ගිනි ගෙන. වේදනා සංඥා-සංඛාරා-විඤාන මේ සියල්ලමත් ගිනි ගෙන. සත්‍ය වශයෙන් ම මේ පංචස්කන්ධය ම ගින්නක්. සැපක් නො වෙයි. ඒකයි ඇත්ත. සෑම දුකක් ම ඇති වන්නේ මේ පංචස්කන්ධය තුළ. ඒක නිසා මේ පංචස්කන්ධය පවතින එකම යි දුක. "පවත්තං දුක්ඛං, අප්පවත්තං සුඛං" පංචස්කන්ධය පැවතීම ම යි දුක, එහි නො පැවැත්ම ම යි සැපය.

මේ විධියට තමන් ට ම මේක අවබෝධ වුණාට පසුව, අනාගත භව වලදී තමන්ට විදින්නට සිදුවන දුක ගැනත් ටිකක් කල්පනා කර බලන්න. අතීත භව වලදී දුක් වින්දා වගේ ම යි අනාගත භව වලත් දුක් විදින්නට සිදු වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා එක් තැනකදී සෝවාන් වෙච්ච කෙනකු යි නො වෙච්ච කෙනකුයි අතර තිබෙන අනාගතයේ දී විදින්න සිදු වන දුකේ ප්‍රමාණය "මහණෙනි, සෝවාන් වූ කෙනකුට අනාගතයේ භව වලදී විදින්න තිබෙන දුක වතුර බිංදුවක් කියලා කියනවා නම්, සෝවාන් නො වෙච්ච කෙනකුට අනාගතයේ දී විදින්න තිබෙන දුක මහා සාගරයේ ජලයටත් වඩා වැඩියි" කියලා. වතුර බිංදුවක් උපමා කළොත් මහා සාගරයේ ජලයට එය කොහොම තත්වයක් ද ? ඒ උපමාව සංසන්දනය කිරීමට පවා නො හැකි එකක්. සෝවාන් වූ කෙනෙකු ආත්ම හතක් පුරා ම ඉපිදී රහත් වී පිරිනිවන් පෑවත්, ඒ ආත්ම 7 තුළදීම විදින්න සිදුවන දුකේ ප්‍රමාණය ජල බිංදුවක් තරම් සුළු ප්‍රමාණයක් පමණයි. සෝවාන් නො වූ අයට අනාගත භව වල දී විදින්න තිබෙන දුක් ප්‍රමාණය මහා සාගරයේ ජලය වගේ කියන්නට බැරි තරම් විශාල ප්‍රමාණයක්. අනාගතයේ කෙළවරක් සීමාවක් නැති ව, අසීමිත ව අසංඛ්‍ය, අසංඛ්‍ය අසංඛ්‍ය ගණන් කල්ප සසරේ දුක් විදින්නට සෝවාන් නො වූ කෙනකුට සිදු වනවා. මේ විධියට අනාගතයේ දී විදින්න තිබෙන දුක ගැනත් අවබෝධ කර ගත යුතු යි. සෝවාන් වූ කෙනකුට නම්, මේ ගැන හිතන විට, කොයි තරම් නම් සසර දුකකින් මං මිදිල ද ඉන්නේ කියලා නිරාමිස සතුවක් අත්දකින්නට පුළුවන්.

දුක්ඛ සත්‍යය ගැන මේ විධියට ඇති කර ගත් අවබෝධය තවත් පළල්ව හා ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ ඥානය ගැන දැන් සිතන්න. "දුක්ඛේ ඤාණං, බුද්ධ ඤාණං"

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ දුක පිළිබඳ නුවණ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දුක පිළිබඳව තිබෙන නුවණින් අසංබෙය්‍යයකින් එකක්වත් සැරියුත් හාමුදුරුවෝ ලබලා නැහැ. එහෙම නම් මේ අයගේ දුක පිළිබඳ ඥානය ගැන කියන්නට දෙයක් ඇත්තෙම නැහැනේ.

"අතීතංසේ බුද්ධස්ස හඟවතෝ අප්පට්ඨනං ඤාණං" උන්වහන්සේට අතීතය දෙස බලන කොට කිසිම පැකිළීමක් නැතිව, කිසිම සීමාවක් නැතිව ඕනෑ තරම් ඇතට ඇතට බලන්නට පුළුවන්. ඒකතේ අසංඛ්‍ය ගණන් බුදුවරුන් ඉදිරියේ මනසින්ම මම බුද්ධත්වය පැතුටියි කියන්නේ. පසේ බුදු කෙනෙකුට වුනත් කල්ප අසංඛ්‍ය දෙකයි බලන්නට පුළුවන් වන්නේ, ඒ වගේම සැරියුත් මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේලාට කල්ප අසංඛ්‍යයක් පමණක් බලන්න පුළුවන් බව පොත්වල දක්වලා තිබෙනවා. අග්‍ර ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාට කල්ප ලක්ෂයකට එහා බලන්නට බැහැ. පෙර විසූ කඳු පිළිවෙල දන්නා පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානය ඇති අනෙක් අයට ඊටත් වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් පමණයි දකින්නට පුළුවන් වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අතීතය දක්නා නුවණට එහෙම සීමාවක් නැහැ. අතීතය යම්තාක් ඇතට ඇත් ද, ඒ තාක් දුරට උන්වහන්සේට දක්නට පුළුවන්. බුදුවරුන් අසංඛ්‍යයක් ඉදිරියේ බුද්ධත්වය පතපු උන්වහන්සේගේ අතීත ඒ ජීවිත දෙස පමණක් බැලුවත්, කොයිරම් නම් දුකක් තමන් මේ කාල පරිච්ඡේදය තුළ දී විඳලා තිබෙනවද, කොයිරම් නම් වාර ගණනක් ප්‍රේතයන් වුනා ද, කොයිරම් නම් වාර ගණනක් අපායට ගියා ද, කොහොම කොහොම ජාති දුක් වින්ද ද, ජරා දුක් වින්ද ද, ව්‍යාධි දුක් වින්ද ද, මරණ දුක් වින්ද ද, ආදී වශයෙන් ඒ සියල්ල උන්වහන්සේට ජේනවා. තමන් අතීතයේ විදින ලද දුක ගැන දක්නා එවැනි දර්ශනයක් සම්මා සම්බුදු කෙනකුට හැර ලෝකයේ වෙනත් කිසිම කෙනකුට දකින්නට බැහැ.

ඒ වගේ ම ලෝකයේ අතීතයේ සිටි සියළුම සත්වයන් මේ දක්වා විඳල තිබෙන දුක් ප්‍රමාණයක් උන්වහන්සේට තමන්ගේ අතේ තිබෙන දෙයක් සේ ජේනවා. සියළුම සත්වයන් අතීතයේ විදින දුක පෙනෙනා එවන් දර්ශනයකුත්, වෙනත් සම්මා සම්බුදු කෙනකුත් හැර මේ ලෝකයේ කිසිම සත්වයකුට ඇති කර ගන්න බැහැ.

මේ කරුණු අපට නුවණින් දකින්නට පුළුවන් වන්නේ යම්තාක් දුරට ද, ඒ තාක් දුරට අපටත් දුක්ඛ සත්‍යය ගැන අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ ගැන ගැඹුරින් සිතා බලන්න.

"අනාගතයේ බුද්ධස්ස භගවතෝ අප්පටිභතං ඤාණං" අනාගතය ගැන විසිරි පවත්නා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නුවණෙන් සීමාවක් නැහැ. අපට හෙට වෙන්වේ මොනවද කියලා සමහර විට හරියට කියන්න බැහැ. ලබන ආත්මයේ මොකක් ද වෙන්වේ කියන කථාවක් ගැන කියන්න ම දෙයක් නැහැ. එහෙත් බුදුරජාණන් වහන්සේට අසංඛ්‍ය නො වෙයි, අසංඛ්‍ය බල අසංඛ්‍ය* කල්පයක් එහාට බැලුවත්, මේ දැන් තිබෙන දෙයක් වගේ ඔක්කොම දර්ශනය වෙනවා. එකම සත්වයකු දෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ බැලුවත්, ඔහු නිවන් දක්නා තුරු කොයි තරම් නම් වාර ගණනක් තිරිසන් සත්වයන් වෙනවද, මොන මොන තිරිසන් සත්වයන් වෙනවද, කොයිතරම් නම් වාර ගණනක් ප්‍රේත ලෝකයට යනවද, අපායට යනවද එහි කොච්චර නම් කාලයක් පැහෙනවද, කොයිතරම් නම් දුක් ප්‍රමාණයක් අනාගතයේ දී කවදා හරි දවසක පිරිනිවන් පානා තෙක් විදිනවද ආදී වගයෙන් ඒ සියල්ල උන්වහන්සේට දර්ශනය වෙනවා. අනාගතයේ දී යම්තාක් සත්වයන් සිටි නම් ඒ සියළුම සත්වයන් අත් දකින දුක් උන්වහන්සේට පෙනෙනවා. මේ දර්ශනයත් සම්මා සම්බුදු කෙනකුට හැර, ලෝකයේ වෙනත් මොනම සත්වයකුටවත් ඇති කර ගන්න බැරි එකක්. මේ පිළිබඳව මේ අයට ඇති කර ගන්න පුළුවන් අවබෝධය යම්තාක් ගැඹුරුද පළල්ද ඒතාක් දුරට මේ අයට දුක්ඛ සත්‍යය දකින්න පුළුවන්. අප කියන්නේ මොකක් ද කියා ගැඹුරින් හා නුවණින් සිතා බලන්න.

"පච්චුප්පන්නසේ බුද්ධස්ස භගවතෝ අප්පටිභතං ඤාණං" මේ ලෝක සත්වයන් යම්තාක් විශ්වයේ සිටි නම්, ඒ සියළුම සත්වයන් වර්තමානික වගයෙන් විදිනා අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් උන්වහන්සේ දකිනවා. උන්වහන්සේගේ දිබ්බවක්බු ඥානයට, අපාය-ප්‍රේත ලෝක ආදී සියළුම ලෝකවල සත්වයන් විදිනා දුක, හරියට අපි ඇස් දෙකින් බලා සිටිනවා වගේ උන්වහන්සේට දර්ශනය වෙනවා. උන්වහන්සේගේ දිබ්බ සෝත ඥානයට ප්‍රේත ලෝක, තිරිසන් ලෝක, අපාය-මනුෂ්‍ය ආදී ලෝකවල සත්වයන් දුකින් පීඩිතව හඬන-වැළපෙන-අදෝනා කියන හඬ, අපි කන් දෙකෙන් යමක් අසා සිටිනවා වගේ ඇසෙනවා. උන්වහන්සේගේ පරචිත්ත විජානන ඥානයට මේ විශ්වයේ සියළුම සත්වයන්ගේ සිතේ ඇතිවන සන්නාප-දව්ලි-තැවිලි-පසුතැවිම්-සුසුම්ලැම් ආදී සියල්ලම පෙනී යනවා.

අසංඛ්‍ය බල : 10² (10 යේ බල 2 ක්) යනු 100 කි. 10³ ක් 1000 කි. 10⁴ ක් 10000 කි. එක ලියා බිත්දු 140 ක් ඉදිරියෙන් දමා, එවැනි ම අසංඛ්‍යයක් ඉහළින් ලියූ විට එය අසංඛ්‍යයේ බල අසංඛ්‍යයකි.

ඒ වගේම එම ඥානයෙන් මේ ලෝක සත්වයා රාගයෙන් දූවෙන, ද්වේශයෙන් දූවෙන, ඊර්ෂ්‍යා ක්‍රෝධ විවිධ ක්ලේශ ධර්ම වලින් දූවෙන තැවෙන ආකාරයක් දකිනවා. මේ සත්වයන් විඳිනු ලබන සියළුම දුක්වල ප්‍රමාණය, ස්වභාවය, ඒවා කොයිතරම් නම් දරුණු ද කටුකද තීව්‍රද ආදී කරුණුත් ඒ ආකාරයෙන් ම උන්වහන්සේට අවබෝධ වෙනවා. ඒ නිසයි උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ "දුක්බේ පතිට්ඨිතෝ ලෝක සන්නිවාසෝ" මේ ලෝක සත්වයෝ දුකෙහි පිහිටලයි සිටින්නේ කියා.

අපි දකින්නේ අපි අත් දකින ලද දුකක ඇති ස්වභාවය පමණයි. උදාහරණයකට කියනව නම්, මේ අයට තදබල හිසරදයක් හැදුනොත් මේක මහා දරුණු දුකක් කියලා දකිනවා. එව්වරයි. ඊට වඩා අතිශයින් ම දරුණු වූ, ඉවසීමට නො හැකි වූ, සමහරවිට හිස පිපිරී යන තරම් දුක් වේදනා ගෙන දෙන හිසරදයවල් තිබෙනවා. මේ අය දකලා තිබෙන්නේ, අත් දකලා තිබෙන්නේ, තමන් විඳින ලද දුකේ ප්‍රමාණය පමණයි. අන් අයගේ ඊට වඩා දරුණු දුක් කොච්චර කටුක ද කියලා මේ අයට කොහෙන්ම අත් දකින්නට බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේට එහෙම නො වෙයි, මේ ලෝකයේ සියළුම සත්වයන් යම් තාක් දුක් විඳිනවා නම් ඒ සෑම දුකක් ම පෙනෙනවා, ඒ දුකේ ස්වරූපය දකිනවා, ඒ දුක කොයි තරම් නම් දරුණු ද ආදී වශයෙන් සෑම එකක් ම දර්ශනය වෙනවා. මේකත් සම්මා සම්බුදු කෙනකුට පමණම යි ඇති කර ගත හැක්කේ.

එතකොට අතීතයයි වර්තමානය යි, අනාගතය යි කියන මේ කාලත්‍රයම පිළිබඳ දුක්බ ඥානය එකතු කළොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්නා දුක්බේ ඥානය කියන එක විශ්වයේ තිබෙන අභ්‍යවකාශය නම්, සාමාන්‍ය රහත් වූ කෙනකු දකිනා දුක් පිළිබඳ ඥානය ඉදිකටුවක තිබෙන සිදුර තරම් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් පමණයි.

මේක මේ විධියට බලන්න කියලා කීවේ මොකට ද දන්නවා ද ? මෙහෙම බලන කොට තමන්ටත් දුක පිළිබඳ ඥානය පළල් වශයෙන් ගැඹුරින් පෙනෙන්නට පටන් ගන්න නිසා. නිකමට නො වෙයි මේක බලන්නට කීවේ. මෙහෙම බලන කොට තමන්ට ම තේරෙනවා කොච්චර නම් දීර්ඝ කාලයක් අතීතයේ කොහොම කොහොම නම් මං දුක් විඳල ඇත් ද, අනාගතයේ කොහොම කොහොම දුක් විඳින්න වෙනවද, මීට වඩා කොයිතරම් නම් අති දරුණු දුක් ලෝකයේ තිබෙනවද කියලා. තමන් විඳලා තිබෙන්නේ, අපි හිතවු, රෝග දුකක් කියලා. අපිට පිළිකා රෝගයක්

හැදිලා දුක් විඳින රෝගියකු දැක්කම ඔහු විඳින දුකේ ප්‍රමාණය මොකක්ද කියලා අපට තේරෙන්නේ නැහැ. දොස්තර කෙනෙක්වත් දන්නේ නැහැ ඔහු විඳින දුක මොකක්ද කියලා. දරුණු දුකක් කියන ඒ වචන ඕනෑ නම් කියයි. නමුත් කවදාවත් ඔහු අත් දකින්නේ නැහැ ඒක. ඒ පුද්ගලයා දකිනවා ඒ දුකේ ප්‍රමාණය කොහොමද කියලා. අපිට නුවණින් දකින්නට පුළුවන් වෙන්නට ඕනෑ මේ තරම් දරුණු දුක් ලෝකයේ තිබෙනවා, "දුක්බේ පතිට්ඨිතෝ" අපි ඉන්නේ දුකේ පිහිටලයි කියලා. මම හදවතින් ම මේ ධර්මය කියනවා. මේ අයත් ඒක අවබෝධ කර ගත හොත්, මං කියන්නේ මොකක්ද කියලා මේ අයටම තේරෙයි; දුක්බ සත්‍යය අවබෝධ වෙයි එතකොට. මේක ඒකාන්තයෙන් ම දුකක් දුකක් දුකක් කියන එක පැහැදිලිව ම පෙනෙන්නට ඕනෑ කලින්ට වඩා ඉතා පළල්ව, කලින්ට වඩා ඉතා ගැඹුරුව, කලින්ට වඩා ඉතා ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස. මේ දුක්බ සත්‍යය ගැන අවබෝධය ඇති කර ගන්න. "දුක්බේ අඤ්ඤාණං" දුක ගැන දන්නේ නැති මෝඩකම අයිත් කර ගන්න.

මේ දුක්බ සත්‍යය ගැන අවබෝධය නැති නිසා තමයි දුක නැති කිරීමට, නිවන අත් දැකීමට උත්සුක වන්නේ නැත්තේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා "මහණෙනි, නුඹලා අතීතයේ විදපු දුක දන්නවා නම් එහෙම, උඹලගේ හිස ගිනි ගත්තත් ඒ ගිනි නිවන්නට නො වෙයි උඹලා උත්සාහ ගන්නේ, මේ අවබෝධ නො කළ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කරන්නටයි උත්සාහ කරන්නේ" කියලා. මොකද අතීතයේ විදපු දුක දන්නවා නම්, හිස ගිනි ගෙන මේ දූවෙනවා, ඒකෙන් තමන් මැරෙනවා, ඒ බව දැන දැනත් ඒ මරණය අත් ඇරලා මේ දුක අවබෝධ කර ගන්නට උත්සාහ ගන්නවා.

උන්වහන්සේ උපමාවක් කියනවා එක් තැනකදී. මහණෙනි, උඹලට කෙනෙක් ඇවිල්ලා යෝජනාවක් කරනවා මෙන්න මෙහෙම. උඹට යකඩ උල් 100 කින් උදේට මම අනිනවා. යකඩ උලක් කීවම සිතා බලන්න. අපිට ඉදිකටුවක් ඇනුනත් කොච්චර දුකක්ද ? යකඩ ඇණයක්, ලොකු කටුවක් ඇනුනොත් කොච්චර දුකක් දැනෙයි ද ? එතකොට යකඩ උල් 100 කින් ඇන්නොත් එහෙම කොයි තරම් දුකක් අපට අත් දකින්න වෙනවද ? මොහු කියනවා යකඩ උල් 100 කින් ඇන්නට උඹ මැරෙන්නේ නැහැ. දවලටත් ඇවිල්ලා තවත් යකඩ උල් 100 ක් අනිනවා. ඒ වගේම සවසටත් ඇවිල්ලා තවත් යකඩ උල් 100 ක් අනිනවා. ඒ විධියට උදේට දවලට

සවසට යකඩ උල් 100 බැගින් යකඩ උල් 300 කින් හෙටත් අනිනවා, අනිද්දත් අනිනවා. මේ විධියට එක දවසක්වත් අත නො හැර සැම දවසම අවුරුදු 100 ක් පුරා ම උඹට යකඩ උල් වලින් අනිනවා. උඹ අතිශයින් ම දරුණු දුක් විඳිනවා, එහෙත් උඹ මැරෙන්නේ නැහැ. අවුරුදු 100 ක් ගියාට පස්සේ උඹට වතුරාර්ය සත්‍යය ඒ නිසා අවබෝධ වනවා. කොහොමද මහණෙනි මේ පුද්ගලයාගේ මෙම යෝජනාව පිළිගත යුතු ද ? බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා දුක දන්නා පුද්ගලයා විසින් මේ යෝජනාව වුවත් පිළිගත යුතුයි මහණෙනි. ඊට වඩා අති දරුණු දුක් අතීතයේ විඳලා තිබෙනවා. මෙවැනි දුකක් විඳලා හරි මේ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දකින්නට පුළුවන් නම්, ඒ දුක අත් දකින්නට වුවත් සුදානම් වන එක සුදුසු යි.

එහෙම දුකින් ම වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරන්නට කියන කථාව කියන්නට නො වෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහෙම ප්‍රකාශ කළේ. මේකේ තිබෙන වැදගත් භාවය පෙන්වන්නට. ඒක නිසා ඒ ආකාරයෙන් තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ, මේ සසරේ දුක කොයිරම් නම් දරුණු ද කියා. ඒක නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ "අප්පමත්තකම්පි අහං භික්ඛවේ භවං න වණ්ණෝමි, අන්තමසෝ අවිජරා සඞ්ඝාත මත්තම්පි" අසුර ගසන තරම් සුළු කාලයක්වත් භවයේ රැඳී සිටීම මම මහණෙනි වර්ණනා කරන්නේ නැහැ කියලා.

මේ දුක්ඛ සත්‍යය තේරෙන කොට තමයි දුක ගැන කලකිරෙන්නේ, මේ සංසාරය ගැන කලකිරෙන්නේ. මේ අය දන්නවා මේ සංසාරය සම්පූර්ණයෙන් ම නිම කිරීමට නම් රහත් වෙලා පිරිනිවන් පාන්නට ඕනෑ බව. එදාටයි මේ දුක සම්පූර්ණයෙන් ම නිම වන්නේ. එසේ වීමට නම් මේ මුළු සංසාරය ම, සංස්කාර ලෝකය ම කිසිම ආලීමක් බැඳීමක් ආශාවක් මොකක්වත් නැතිව සම්පූර්ණයෙන් ම අත හරින්නට පුළුවන් ශක්තියක් තිබෙන්නට ඕනෑ. මේක ඒකාන්ත වශයෙන් ම දුකක් ය කියන එක පැහැදිලිව ම තේරෙනවා නම් පුදුම කලකිරීමක් ඇති වනවා.

"සබ්බේ සඞ්ඛාරා දුක්ඛානි - යදා පඤ්ඤාය පස්සති
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ - ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා"

සියළුම සංස්කාර දුකක් වශයෙන් ප්‍රඥාවෙන් දකින කොට, මේ දුක කෙරෙහි කලකිරෙනවා, ඒක ම නිවන් ලැබීමේ මාර්ගයක් වනවා කියලා

බුදුභාමුදුරුවෝ ඒ කරුණ දක්වා තිබෙනවා.

එතකොට මේ විධියට දුක ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇතිවන විට මේ පංචස්කන්ධය ලෝකය කෙරෙහින්, බාහිර පංචස්කන්ධ ලෝකය කෙරෙහින් බලවත් කලකිරීමක් නො ඇල්මක් ඇති වනවා. ඇතිවිය යුතු යි. මොකද තමන්ගේ පංචස්කන්ධය පවත්වා ගෙන යන එක කොයිතරම් නම් දුකක් ද, මේක පවතින එක ම කොයිතරම් දුකක් ද කියා පැහැදිලිව ම තේරෙනවා නම් මේකට ආශා කරන්නේ නැහැ, මේක කෙරෙහි කලකිරෙනවා; මේකට ඇලෙන්නේ නැහැ, මේක කෙරෙහි විරාගය ඇති වනවා; මේක උපාදාන කරන්නේ නැහැ, මේක අත හැරිය යුතු යි කියන අදහස නිරායාසයෙන් ම පහළ වනවා. එහෙම පහළ වන කොට තමයි මේවා සම්පූර්ණයෙන් ම සිතින් අත හරින්නට පුළුවන් වන්නේ. රහත් වන තෙක්ම මේ උපාදානය ලෝක සත්වයාගේ සිත තුළ තිබෙනවා; මම මගේ කියන හැඟීම සිත තුළ තිබෙනවා; රහත් වන තෙක්ම දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ දැනුමේ අඩුපාඩු තිබෙනවා. රහත් වූනත්, මා අර කලින් කිව්වේ බුදු භාමුදුරුවන්ගේ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ ඥානය සමග සංසන්දනය කර බැලුවොත් එහෙම රහත් කෙනකුගේ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ දැනීම කොයිතරම් සුළු ප්‍රමාණයක් ද කියලා.

එම නිසා මෙම දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ ඇතිවන අවබෝධය තමාගේ ප්‍රඥාවේ මට්ටමට අනුව තමාට දකින්නට පුළුවන්. ඒක තමාගේ ඥානයේ තිබෙන විසද භාවය මත රඳා පවතින දෙයක්. ජවන ප්‍රඥා, තික්ඛ ප්‍රඥා, මහා ප්‍රඥා, පුටු ප්‍රඥා ආදී වශයෙන් මේ ප්‍රඥාවේ ප්‍රභේද තිබෙනවා. වේගයෙන් දිව යන ප්‍රඥාවට කියන්නේ ජවන ප්‍රඥා කියලා. තික්ඛ ප්‍රඥා කියන්නේ තියුණු වූ විනිවිද දකින්නට පුළුවන් ප්‍රඥාවට. මහා ප්‍රඥා, පුටු ප්‍රඥා යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මහත් වූ, පෘථුල වූ, විසද වූ ප්‍රඥාවට. යම් කෙනකුට ජවන ප්‍රඥාවක් තිබෙනවා නම් දුක්ඛ සත්‍යය කෙළවරක් නැතිව, සීමාවක් නැතිව දර්ශනය වනවා. තියුණු ප්‍රඥාවක් ඇති කෙනකුට විනිවිද දක්නා ලෙසින් දුක්ඛ සත්‍යය දකින්නට පුළුවන්. මේ විධියට දුක්ඛ සත්‍යය ගැන ඇතිකර ගනු ලබන අවබෝධය රඳා පවතින්නේ එක එක් කෙනාගේ ප්‍රඥාවේ මට්ටම මත යි. මේ අය හැකි තරම් දුරට දුක්ඛ සත්‍යය ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගන්නට උත්සාහ ගත යුතු යි.

දුක්ඛ සත්‍යය ගැන හරි අවබෝධයක් ඇති වන කොට, මේ තරම් දුක් ලබා දුන්, දුක් ලබා දෙන මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය ඇති කරනු ලබන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කළ යුතු යි කියන අවබෝධය නිරායාසයෙන් ම

ජනිත වනවා. මේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයට මූලික වශයෙන් ම හේතු පාදක වන්නේ මේ පංචස්කන්ධ ලෝකයම යි. නැත්නම් වෙනත් විධියකට කියනවා නම් ඇස කණ නාසය දිව ශරීරය හා මනස කියන ඉන්ද්‍රියයනු යි. මේ ඉන්ද්‍රියයන්ට ඇසට රූප, කණට ශබ්ද, නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රස, කයට ස්පර්ශ හා මනසට විවිධ ධර්මාරම්මණ යන අරමුණු හමු වුනාට පස්සේ ඒවා කෙරෙහි සාමාන්‍ය පෘථිවිජනියා ආශාවෙන් බැඳෙනවා, තරහවෙන් ගැටෙනවා, අවිද්‍යාවෙන් මූලා වනවා, එවිට විවිධ චිත්ත සංස්කාර ධර්ම හෙවත් සිතුවිලි ධර්ම ඒ අරමුණු ඔස්සේ ගලා යන්නට පටන් ගන්නවා. ඔන්න ඔතනයි දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වන තැන. මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් වගේ ම, ඒ අරමුණුත් සාරවත් දේවල්, අගයවත් දේවල්, වටිනා දේවල් කියා සිතා ගෙන, ඒවායේ යථා තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමට නො හැකිව අවිද්‍යාවෙන් මූලා වන තාක් කල්, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන ක්‍රියා දාමයක්.

උදාහරණයකට තමන් ගේ හෝ අන් අයගේ ශරීරය හොඳ දෙයක්, ලස්සන දෙයක්, වටිනා දෙයක් කියා අරගන්නා හැටි හිතා බලන්න. මේ කියන කාරණාව ගැන ටිකක් කල්පනා කර බලන්න. මිනිහෙක් මැරුණට පස්සේ, දින කිහිපයක් එම්බාම් නො කර එහෙම තිබ්බොත් කොයි තරම් දුගඳ හමනව ද ? මියෙක් මැරුල කුණු වුනා වගේ කියලා හිතන්න. මෙවැනි කුණු වී යන ඇඟක් මේ තමන් ළඟ තිබෙන්නේ. ඒ තරම් කුණු වෙලා දුගඳ හමන තත්ත්වයකට පත් වන මස් ගොඩක්, මේද ගොඩක්, ජනජරා ගොඩක් මේ ඇඟ ඇතුළේ තිබෙන්නේ. එය දකින්න. ඒ තරම් දුගඳ හමන, කුණු වෙන තත්ත්වයට පත් වන මස් ගුලි, මේද ගුලි ආදී ජරා කොටස් ශරීරය ඇතුළේ හිර කර ගෙන, මේවා බදා ගෙන "මම" "මගේ" කියලා හිතා ගෙන මේ ඉන්නේ. ඒක මහ මෝඩ කමක්. මේ ශරීරය සාරවත් දෙයක් කියලා හිතන්නේ. මේක සාර නො වෙයි, අසාර යි.

මැරෙන්නට ඉස්සරත් මේක ඇතුළේ තිබෙන ඔක්කොම දේවල් දුගඳ හමනවා. මේද තට්ටු එහෙම මාළුවන්ගේ වගේ පිළි ගදයි. ලේ ටිකක් සිඹලා බලන්න. හරිම දුගඳ යි. සමෙන් යට තිබෙන ඔක්කොම දේවල් දුගඳ හමන දේවලයි. අසුවි, මුත්‍රා, වමනය ආදී දේවල් කොච්චර දුගඳ ද කියලා හිතලා බලන්න. සාමාන්‍ය ලෝකයා රැවටෙන මේ මතු පිට හම පවා ටිකක් තුවාල වෙලා, කුණු වෙලා ගියොත්, නැත්නම් කුෂ්ඨයක් වගේ දැම්මොත්, ඇති වන තත්ත්වය මොකක් ද ? ඒත් මේවා සාරවත් දේවල් කියලයි සාමාන්‍ය ලෝකයා සිතා සිටින්නේ. මේ විධියට කුණු වෙන, ජරා

වෙන, දුගඳ හමන මේද, මස්, අසුවි ආදී පිළිකුල් කොටස් උපදවන දේවලයී අපි මේ කටින් ඇතුල් කරන්නේ, ආහාර-පාන වශයෙන් හරි, බෙහෙත්-එහෙත් වශයෙන් හරි. මේවා හරියට දකින කොට මේවා කෙරෙහි ආශාවක් නො වෙයි ඇති වන්නේ. පුදුම කලකිරීමක්. මේ මහා දුක් ජීවිතය, මේ මහා අසුවි ගොඩ, මේ තරම් මේ දක්වා දුක් දෙන ලද, ඉදිරියේදී මීටත් වඩා දරුණු ජරා-ව්‍යාධි-මරණ ආදී දුක් ලබා දෙන මේ ශරීරය මරලා පුවිචලා අළු කරලා දැමීමත් මදි, කපුරු දාපු තැන අළුත් නැතිවන විධියට මේ ශරීරය නැත්තට ම නැති කරල දමනවා නම් තමයි හොඳ, අළුවත් තිබෙන්නට හොඳ නැහැ කියලා හිතෙනවා. ඒ තරම් ම කලකිරෙනවා. එතකොට, මේ තරම් දුක් ගොඩක්, මේ තරම් ජරා ගොඩක් සාරවත් දේවලා කියලා හිතා ගෙන, මම මගේ කියලා හිතා ගෙන, ආශා කර ගෙන, උපදාන කර ගෙන මේවාට ඇලි ඇලී තවත් සංසාරය පුරා යන්නට ඕනෑ කියලා හිතා ගන්නව නම්, ඒක කොයි තරම් නම් මෝඩ කමක්ද කියලා තමන්ට ම තේරුම් යනවා. ඒ මෝඩකම හරියට අවබෝධ වන කොට, තමන්ට ම පෙනී යනවා, මෙතෙක් කල් මං මොනවද මේ උපදාන කළේ කියලා.

මං මුලදී මේ අයට කීවා, දුක්බ සමුදය සත්‍යය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපාදී අරමුණු හමු වෙලා, ඒ තුළින් ආශාව, අවිද්‍යාව, ආදී චිත්ත සංස්කාර ධර්ම ගලා යාම තුළින් බව. එතකොට මෙලෙසින් මොනවද අපි මේ උපදාන කළේ. කොයි තරම් නම් අසාරවත් දෙයක් ද උපදාන කර ගෙන දැහලුවේ කියලා හිතා බලන්න. රූප ශබ්ද ගන්ධ රස පොට්ඨබ්බ ධර්ම යන අරමුණු අල්ලා ගෙන ආශා කරනවා - බැඳෙනවා - උපදාන කරනවා කියන්නේ ඇති වී නැති වී යන සිතුවිලි නාම මාත්‍ර අල්ලා ගෙන දැහලීමක් පමණයි. මොනම භාහිර රූපයක්වත් අල්ලා ගත්තේ නැහැ. තමන්ගේ ම සිතේ ඇති වන වේදනා ආදී සිතුවිලි ධර්ම ටිකයි අල්ලා ගත්තේ. මොනම ශබ්දයක්වත් අල්ලා ගත්තේ නැහැ. තමන්ගේ ම සිත තුළ පහල වන ඒ ශබ්දය අරමුණු කරමින් ඇති වන වේදනාව සහිත සිතුවිලි යි අල්ලා ගත්තේ. අනිත් අරමුණුත් එහෙම යි. මේ සිතුවිලි ඇති වුනා - පැවතුනා - නැති වුනා. මේවායේ මොන හරයක් ද ? හරියට ඇති වෙලා, වහා පාවෙලා ගිය හුළඟක් වගේ. ශේෂ නො වන නිරුද්ධ වී යන නාම මාත්‍ර.

මෙවැනි අසාර වූ මේවා මේ තරම් මහා සසර දුකකට මං ඇදලා දැමීමා - මේ දුකේ ගැට ගැසුවා - සංයෝජන වලින් සංසාරයේ බැඳ තැබුවා - ජාති

දුක, ජරා ව්‍යාධි මරණ ආදී දුක්ඛ ප්‍රපාතයට ඇදලා දැමීමා කියලා තමන්ට ම පැහැදිලිව ම තේරෙනවා නම්, එතකොට නිරායාසයෙන් ම හද කුළින් මතු වී එනවා මොන තරම් අසාරවත් දේවල් ද මං සාරවත් දේ ලෙසින් ගත්තේ, කොයි තරම් බිය විය යුතු දේවල් වලට ද මං ආශා කළේ, කොච්චර පහ කළ යුතු දේවල් ද මං උපාදාන කළේ කියලා. මේ මහා දුක් ලබා දෙන දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ප්‍රභාණය කළ යුතු යි කියන අවබෝධය මතු වී එන හැටි එවිට දකින්න පුළුවන්. මේවා දකින්න බැරි වුනේ කොයි තරම් නම් මගේ සිතේ තිබෙන මෝඩ කමකට ද කියලා ඒ අවිද්‍යාවත් එතකොට දකිනවා.

රූප ශබ්ද ආදී අරමුණු වලට හරි, ඇස කණ නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට හරි ඇලෙනවා-බැඳෙනවා-ආශා කරනවා-උපාදාන කරනවා කියන්නේ තමන්ගේ ම පංචස්කන්ධයට ආශා කිරීමක් හැර වෙන දෙයක් නො වෙයි. මේ පංචස්කන්ධය ඒකාන්ත දුකක්. දුක්ඛ සත්‍යයත් මේ පංචස්කන්ධය ම යි, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයත් මේ පංචස්කන්ධය ම යි. මේවා ගැන හරි අවබෝධයක් ඇති වන විට, මේ තරම් දුක් ලබා දෙන දුක්ඛ සත්‍යයක් ම වූ මේ පංචස්කන්ධ ලෝකයට මං ඇලුණේ කොයි තරම් නම් මෝඩකමකින්ද කියලා තමන්ට ම තේරෙනවා. "දුක්ඛේ අඤ්ඤාණං" - මෙම දුක දන්නේ නැති මෝඩ කම නිසා නේ මම මේවාට ඇලුණේ - මේවා මම කියලා, මගේ කියලා, මගේ ආත්මය කියලා ග්‍රාහණය කළේ - මේ තරම් දුක් ගොඩකට මම මගේ කියලා ගත්තු එක කොච්චර මෝඩකමක්ද - දුක් ලබා දීමට ස්ථානයක් වූ, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයක් වූ මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය යි, භාහිර සංස්කාරයි කෙරෙහි උපාදාන ජනිත වුනේ මේ දුක දන්නේ නැති මෝඩකම නිසා නේ ද - මේ පංචස්කන්ධයේ පැවැත්ම ම ඒකාන්ත දුකක් බව නො දත් මෝඩ කම නිසා නේ ද මම මේවා ප්‍රාර්ථනය කළේ - මේවාට ආශා කළේ - මේවා දිගින් දිගට පවත්වාගෙන යාමට, භවයේ දිගින් දිගට රැඳී සිටීමට භව ආශාවක් ඇති වුනේ - දුක හරියට තේරුණා නම්, මේවා කෙරෙහි ආශාවක් ඇති වනවා ද - මේවා අල්ලනවා ද - භවයේ මොහොතක් වත් රැඳී සිටීමට කිසිම කැමැත්තක් අපේක්ෂාවක් ජනිත වනවා ද - මේ දුක ඇති කර දෙන යම්කිසි හේතු තිබෙනවා නම්, ඒ හේතු ඔක්කොම සම්පූර්ණයෙන් ම අත හැරිය යුතු යි නේ ද කියන මේ ආදී අවබෝධයන් ද නිරායාසයෙන් ම එවිට සිත කුළින් මතු වී එනවා.

"දුක්ඛං අරිය සච්චං පරිඤ්ඤායං" දුක තමන්ගේ ම නුවණින් අවබෝධ කොට පිරිසිදු දත යුතු යි, "දුක්ඛ සමුදය අරිය සච්චං පහාතබ්බං" දුක්ඛ

සමුදයාර්ය සත්‍යය ප්‍රභාණය කළ යුතු යි, අයින් කළ යුතු යි කියන මේ බුදු වදන් කොයි තරම් නම් සත්‍යය ද කියලා තමන්ට ම එවිට අවබෝධ කර ගන්නට පුළුවන්.

දුක්ඛ සත්‍යය පළල් වශයෙන්, විසද වශයෙන්, තීක්‍ෂණ වශයෙන් හැම ආකාරයෙන් ම දර්ශනය වෙලා පෙනෙන කොට, "දුක්ඛේ පතිට්ඨිතෝ ලෝක සන්තිවාසෝ" මුළු විශ්වයේ ම සත්වයන් දුකෙහි පිහිටලයි සිටින්නේ කියලා තමන්ට ම තේරෙනවා. මේ විශ්වයේ කොයි තැනක, කවුරු වෙලා ඉපැදුණත්, මේ නාම-රූප ධර්මයන් ගේ පැවැත්මේ කිසිම වැඩක් නැහැ - කොයි ලෝකයේ කොතැන කවුරු වෙලා ඉපැදුණත් මේ ප්‍රතිසන්ධි විඥානය ගිහිල්ලා එල්ලෙනවා - ප්‍රතිසන්ධි විඥානය ගිහිල්ලා එල්ලුනාට පස්සේ, රූපයක් ඇති ලෝකයක නම් රූපස්කන්ධයකුත් පහළ වනවා, නාමය පමණක් ඇති ලෝකයක නම් නාමස්කන්ධ පමණක් පවතිනවා - ඒ නාමයයි රූපය 'මම' 'මගේ' 'මගේ ආත්මය' කියලා අල්ලා ගෙන දඟලනවා - "අවිජ්ජා ය නිචුතෝ ලෝකෝ" මෝඩකම මුළු විශ්වය පුරා ම පැතිරලා වැහිලා තිබෙනවා මේ ආදී ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අවබෝධයන් දැකීමෙන් නාම-රූප ධර්මයන් ගේ පැවැත්ම පිළිබඳ ආශාව සම්පූර්ණයෙන් ම අත හැරලා භව ආශාව සිදි යන ආකාරය එවිට දකින්නට පුළුවන්. මේ දුක හොඳටම තේරිලා ගිය ආත්මයේ මැරෙන කොට මුළු විශ්වය ම අත හැරියා නම්, අද මේ දුකක් නැහැ. අද මේ දුක සම්පූර්ණයෙන් ම අතහැරියා නම් මතු භවයක් නැහැ.

ඒක නිසා දුක්ඛ සත්‍යය ගැන ඉතා පළල්, ඉතා ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න බලන්න. එවිට "යෝ භික්ඛවේ දුක්ඛං පස්සති, දුක්ඛ සමුදයම්පි සෝ පස්සති, දුක්ඛ නිරෝධම්පි පස්සති, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදම්පි පස්සති....." යමෙක් මහණෙනි දුක දකී නම්, දුක්ඛ සමුදය ද ඔහු දකී, දුක්ඛ නිරෝධය ද දකී, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව ද දකී - යන බුදු වදන් පරිදි ඔබට චතුරාර්ය සත්‍යය ම දකින්නට හැකි වනු ඇත.

ඒ සඳහා දැන්වත් ඔබට සුදුසු යි, මේ ඒකාන්ත දුකක් වූ පංචස්කන්ධ සංඛ්‍යාත සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි

- අලමේව නිබ්බන්දිතුං - කලකිරීමට;
- අලං විරජ්ජතුං - දැන්වත් සුදුසුයි - නො ඇලීමට;
- අලං විමුච්චිතුං - දැන්වත් සුදුසුයි මේ සියල්ලගෙන් මිදීමට

නිවන් සුව ම අත්වේවා !