

පරම සැනසුම වෙත පියවර තබමු.

බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළ සෑම දහම් පදයකින් ම අපට මග පෙන්වන්නේ දුකින් නිදහස් ව උතුම් සුවයට පත්වන මාවතයි. වරෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ උන් වහන්සේ අතීතයෙහිත් දැනුත් ලොවට දේශනා කරන්නේ කරුණු දෙකක් පමණක් බවයි. එනම් දුකත් දුකින් නිදහස්වීමත් පමණක් බවයි. වෙනත් අයුරකින් පවසතොත් සැපතත් සැපත ලබන මාවතත් ය. අප නිවැරදි ලෙස දහම් මගෙහි ඉදිරියට ගමන් කරනවා නම් දිනෙන් දින මොහොතින් මොහොත මානසික දුක්පීඩාවලින් නිදහස් ව මානසික සුවය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය විය යුතු ය. ඒ අනුව අප කෙතෙක් දුරට දුකින් නිදහස් ව සැපතින් සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන කරුණක් නම් අප ලබා ඇති ප්‍රඥාව හෙවත් සම්මා දිට්ඨියයි. එම නිසා බුදුදහමින් නිරතුරුව ප්‍රඥාව වර්ධනය කරලීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සිදු කරයි. පඤ්ඤාවච්චි සූත්‍රයට අනුව ප්‍රඥාව වර්ධනය කරලීමට අවශ්‍ය කරුණු 4ක් දක්වේ. එනම්,

1. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්ති

මෙම කරුණු සතර ප්‍රඥාව වර්ධනයට ඉවහල් වන කරුණු මෙන් ම සෝවාන් ඵලයට පත්වීමට අංග වශයෙන් ද දක්වා තිබේ. නිවැරදි දහම් මග පෙන්වා දෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයන් අප හඳුනා ගත යුතු ය. කල්‍යාණ මිත්‍රයන් හඳුනා ගැනීමටත් ඔවුන් වෙතින් උපකාර ලබා ගැනීමටත් අවස්ථාව ලැබෙන්නේ අප තුළ ද යම් පමණකට කලණ ගුණ දහම් මෙන් ම මනා නුවණක් තිබුණහොත් පමණි. මෙකල ජීවත් වන අප බෙහෙවින් භාග්‍යසම්පන්නයෝ වෙමු. හුදෙක් එම කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සම්මුඛව මුණ ගැසීමෙන් පමණක් නොව පොතපත, අන්තර්ජාල, ගුවන්විදුලි, රූපවාහිනී මාධ්‍ය මගින් ද කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීමට අපට අවකාශ සැලසී ඇත. එම කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වෙතින් අප ලබන ප්‍රධානතම ලාභය වන්නේ බුදුරදුන් වදාළ නිවැරදි දහම් මග ඔවුන් වෙතින් අසා දැන ගැනීමයි. දුකින් නිදහස්වීමට වදාළ පැහැදිලි අනුශාසනා හැකිතාක් දුරට ඔවුන් වෙතින් අසා දැන ගැනීමටත් අපට ඇති දහම් ගැටලු ඔවුන් වෙතින් නිරාකරණය කර ගැනීමටත් අප දක්ෂ විය යුතු ය. මෙලෙස සද්ධර්මය තම ජීවිතයට ලැබෙන විට ඒ අනුව තම චින්තනය මෙහෙවීම අවශ්‍ය කෙරේ. සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ ඇති නොව පරිදි දෛනික ජීවිතයට ධර්මය සම්බන්ධ කර ගැනීම ද වැදගත් වේ. තමාට ඇති වටිනාම දේ තම සිත බව තේරුම් ගෙන ඒ සිත අකුසලයෙන් මුදවා කුසලයෙහි යෙදවීමට සමත් චින්තන ක්‍රමය යෝනිසෝ මනසිකාරයයි. යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් තම චින්තනය නිවැරදි දෙසට වෙනස් කර ගත යුතු ආකාර රැසක් බුදුදහමින් විස්තර කර ඇත. විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය, මෙන්ත සූත්‍රය ඇතුළු සූත්‍ර රැසකින් මේ සඳහා මගපෙන්වා තිබේ. තවද සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ශික්ෂාවන්හි පිහිටා සමථ - විදර්ශනා භාවනා වඩමින් මෙම දහම් මග තවදුරටත් ශක්තිමත් කර ගත යුතු ය.

දුකින් නිදහස්වීම සඳහා කළ යුතු ප්‍රධානතම කරුණ වන්නේ අවිද්‍යාව දුරුවන ලෙසත් විද්‍යාව හෙවත් ප්‍රඥාව වර්ධනය වන ලෙසත් නිරතුරුව තම චින්තනය මෙහෙයවීමයි. මෙහිදී තමා තුළ මානව ගුණ දහම් උපරිම වශයෙන් පවත්වා ගැනීම ද අවශ්‍ය කෙරේ. විශේෂයෙන් කරුණිය මෙන්ත සූත්‍රයෙහි දක්වෙන දක්ෂබව, සෘජු බව, වඩාත් සෘජුබව, මුදුබව, අනතිමානීබව, ලද දෙයින් සතුටුවන බව, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව, අල්ප කටයුතු ඇතිබව, සැහැල්ලු බව, සංවර ඉඳුරන් ඇතිබව, තියුණු නුවණක් ඇතිබව, දඩබ්බර නොවූ බව, කුලයන්හි නොඇලෙන බව, අන් අය දොස් නගන සුළු හෝ වරදින් මිදීම යන ගුණාංග තමා තුළ අඩණ්ඩ පවත්වා ගනිමින් ඒවා ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන අයුරින් තම ජීවිතය කළමනාකරණය කර ගත යුතුව ඇත. ඒ අතර සැනසුම් මගෙහි ඉදිරියට යන්නකු තුළ පැවැතිය යුතු මූලික ලක්ෂණයක් විය යුත්තේ මෙම ක්‍රියා වැඩීමයි. අපගේ සිත නිතර පීඩාවට පත්කෙරෙන කරුණක් වන්නේ ද්වේෂයයි. එනම් අකමැති රූප, ශබ්දාදිය තමා වෙත පැමිණීමේ දී සිත ගැටෙන ස්වභාවයයි. මීට ප්‍රධානතම හේතුව මෙම ක්‍රියා නොමැතිකමයි. ද්වේශයෙන් සිත මුදවා නිතර සිතෙහි සහනය පවත්වා ගැනීමට මෙම ක්‍රියා නිතර ප්‍රගුණ කළ යුතුය. දෛනික ජීවිතයේ ඇති මානසික පීඩා සැලකිය ප්‍රමාණයකින් අවම කර ගැනීමට මෙම ක්‍රියා භාවනාවෙන් සැලසෙන සහනය අනල්ප ය. මෙම ක්‍රියා වැඩීමෙන් ඇතිවන

මානසික පරිවර්තනය තුළින් යමකු දකින විට තමාගේ එකම පුතා යන මෙම ක්‍රියාකින් බැලීමට සිත හුරු වේ. මෙය උසස් මානසික දියුණුවකි.

දුකින් නිදහස්වීම සඳහා ප්‍රඥාව, නුවණ, හෙවත් සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගැනීමේ දී ධර්ම ශ්‍රවණයත් ඇසු දහමට අනුව තම චින්තනය නුවණින් මෙහෙයවීමත් බෙහෙවින් වැදගත් වේ. ධර්මශ්‍රවණයෙන් දියුණු කර ගන්නා මෙකී ප්‍රඥාව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම් කර්මය පිළිබඳ විශ්වාසය තුළින් හටගන්නා කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය නම් වූ ප්‍රඥාව සහ දුකෙහි යථා ස්වභාවය අවබෝධයෙන් හටගන්නා නුවණ හෙවත් චතුරාර්ය සත්‍ය ප්‍රඥාව වශයෙනි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකගේ ධර්මය ඇසීමට ලැබීමෙන් අපට ලැබෙන මූලික අවබෝධය වන්නේ කර්මය හා කර්මඵල පිළිබඳ අවබෝධයයි. එනම් අපගේ සිත මුල්ව සිදුකරන කර්මවලට ඊට අනුරූප වූ ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා යන වැටහීමයි. ඒ අනුව සිත අපිරිසිදුව කයින්, වචනයෙන්, සිතීන් ක්‍රියා කළහොත් දුක් විපාක ලැබෙන බවත් සිත පිරිසිදුව තබා ගෙන කයින්, වචනයෙන්, සිතීන් ක්‍රියා කිරීමෙන් සැප විපාක ලැබෙන බවත් යන අවබෝධයයි. මෙකී කර්මඵල හුදෙක් මරණින් මතු නොව මේ ජීවිතය තුළ දී ම සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අපට අද්දුකීමට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත. කර්මය පිළිබඳ මෙම අවබෝධය හා තෙරුවන කෙරෙහි ඇතිවන ප්‍රසාදය, විශ්වාසය මත ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා හැකිතාක් දුරට අකුසලයෙන් අතමිදී කුසලයෙහි යෙදීමට උත්සුක වේ. මක් නිසා ද යත් ඔහු දුක් විදීමට අකමැති නිසාත් සැප විදීමට කැමැති නිසාත් ය. අකුසල නැතහොත් පව් රැස්කර ගැනීම දුක් රැස් කර ගැනීමකි (දුක්බෝ භාපස්ස උච්චයෝ). කුසල් නොහොත් පින් රැස්කර ගැනීම සැප රැස් කර ගැනීමකි (සුබෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයෝ). තමා කර්මය දායාද කොට එය ස්වකීය කොට ඤාති කොට ඇත්තකු බව නිතර සිහිකරන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුශාසනා කළේ මේ නිසයි. ඒ අනුව තම සිතට දුක්පීඩා දෙක අකුසල්වලින් හැකිතාක් සිත මුදවා තම සිතට මානසික සුවය උදාකරලන දාන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන්හි මෙන් ම සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන්හි නිතර යෙදීමට ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා උත්සාහවත් වෙයි. කුසලයට, පිනට බිය නොවී ඊට නිග්‍රහ නොකොට යළි යළිත් පිනින් කුසලයෙන් ශක්තිමත් වීමට අප දක්ෂ විය යුතු ය. දානාදි පින්කම් කිරීම සිත අලංකාරවත් කිරීමක් ලෙස සන කිරීමක් වශයෙන් සඳහන් වේ. තමන් කුසලයෙන් ශක්තිමත් වන අතර තමා ඇසුරු කර ඤාති මිත්‍රාදීන් ද කුසලයෙහි සමාදන් කරවීමට මෙම ක්‍රියා සහගතව ක්‍රියා කිරීම ද මෙහි ලා වැදගත් වේ. මෙලෙස කර්මඵල පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් ඊට අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් දෛනික ජීවිතයෙහි බොහෝ දුරට දුක්පීඩාවලින් නිදහස්ව උසස් මානසික සුවයක් සහිතව වාසය කිරීමට අවකාශ සැලසේ. ඒ අතර සද්ධර්මයෙහි ගැඹුර වෙත පියවර නැඟීමට ද මෙම පින්කම් ආශීර්වාදයක් මෙන් ම ආනිශංසයක් ද වේ.

කර්මඵල විශ්වාසයෙන් තම දුක්ම දියුණු කරගත් නුවණැති ශ්‍රාවකයා තවදුරටත් දහම් මගෙහි ඉදිරියට යමින් බුදුදහමේ සඳහන් වඩාත් වැදගත් වූ ද දුර්ලභ වූ ද සුවිශේෂී වූ ද දුකින් නිදහස්වීමට දේශනා කළ අනුශාසනා වෙත තම අවධානය යොමු කරයි. ඒ අනුව දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධයට අදාළ අනුශාසනා තේරුම් ගැනීමට උත්සාහවත් වෙයි. අප නිරතුරුව මුහුණ දෙන ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, කැමැති දෑ නොලැබීම ආදී වශයෙන් දුක්වෙන දුක් සමුදාය තේරුම් ගනිමින් ඒ සියල්ලට මුල් වූ පංචපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීම නම් වූ දුක තේරුම් ගැනීමට ක්‍රියා කරනු ඇත. දුකට අදාළ මේ සියලු අංග ප්‍රභේද තුනක් යටතේ දැක්විය හැකි ය. එනම් දුක්ඛ දුක්ඛ, විපරිණාම දුක්ඛ හා සංඛාර දුක්ඛ වශයෙනි (දුක්ඛතා සුත්ත, සං.නි. 5(i), 128 පිට). දුක්ඛ දුක්ඛ යනු ජරා, මරණ, ව්‍යාධි ආදී සෘජුව ම දුක ගෙන දෙන කරුණුයි. විපරිණාම දුක්ඛ යනු පවත්නා සැප දුකක් බවට පරිවර්තනය වීමයි. එනම් සුවතාව රෝගී බවට පෙරළීම, ජීවත්වීම මරණය බවට පත්වීම, ප්‍රිය දෙයින් වෙන්වීම ආදී වශයෙනි. සංඛාර දුක්ඛ යනු 'සංඛිත්තේන පංචපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා' යනුවෙන් දුක්වූ නිරතුරුව ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් නොදැනීම් වශයෙන් හටගන්නා දුකයි. සියලු දුක් පවතින්නේ සංඛාර දුක්ඛය මතයි. බුදුදහමින් දුක පැහැදිලි කොට දැක්වූවා පමණක් නොව ඊට හේතුව ද විස්තර කොට ඇත. දුකට ආසන්නතම හේතුව කාම, භව, විභව වශයෙන් පවත්නා වූ ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව සම්පූර්ණයෙන් නිරුද්ධ කිරීම දුක නිරුද්ධ කිරීමයි, නිවන සාක්ෂාත්වීමයි. ඊට මාවත වශයෙන් දැක්වෙන්නේ සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් යුතු සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

දුකට හේතුව වශයෙන් කෘෂිකාර්මික දැක්වූ කිසිදු ද, කෘෂිකාර්මික නිරෝධ කිරීම දුකේ නිරෝධය වශයෙන් විස්තර කර තිබුණ ද, දුකින් නිදහස්වීමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවේ දී කෘෂිකාර්මික දුරුකිරීමට නම් අවිද්‍යාව දුරුවන ලෙසත් විද්‍යාත් සාක්ෂාත් වන ලෙසත් තම වින්තනය නිවැරදි මාවතට යොමුකර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ. මෙහිලා අපගේ ජීවිතයේ සැබෑ ක්‍රියාකාරීත්වය කුමක් ද යන්න තේරුම් ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. අපගේ ජීවිතය යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය හයට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණු පැමිණීමයි. යමකු ජීවිතය තුළ යම් තාක් දුක් සැප වින්දා නම් කිසියම් අත්දැකීමක් ලැබූවා නම් ඒ සියල්ල සිදුවූයේ මෙම ඉන්ද්‍රිය හයට ලැබෙන අරමුණු වශයෙනි. මින් බැහැර වූ කිසිදු අත්දැකීමක් නොමැත. යමකු දුකට පත්වූවා නම් එසේ වූයේ මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි ලෙස තේරුම් නොගැනීම හේතුවෙනි. එම නිසා දුක තේරුම් ගැනීම යනු මෙම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය මැනවින් තේරුම් ගැනීමත් අවිද්‍යාවට, මූලාවට පත් නොවන සේ විද්‍යාවට, යථාර්ථයට සිත තැබීමත් ය. බුද්ධිමත් ලෙස කටයුතු කිරීම යනු ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ සිදුවන යථාර්ථයෙහි සිත පිහිටුවා අවිද්‍යාවෙන් දුරු වීමයි.

සාමාන්‍යයෙන් සිතට නැගෙන සිතිවිලිවල ස්වභාවය නම් අතීතයේ ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියවලින් ගත් අරමුණු සිහිකිරීමයි. වර්තමානයේ යමක් ඇසුව ද දුටුව ද ක්ෂණිකව එය අතීත අත්දැකීම් සමග ගලපා සිහිකරයි. අප ලද මිහිරි අත්දැකීම් සතුටින් සිහිකරන අතර අමිහිරි අත්දැකීම් තුළින් සිත පීඩාවට දවේගයට පත් වේ. මෙලෙස අතීත අත්දැකීම් සිහිකිරීමේ දී අප තුළ පවත්නා අවිද්‍යාව හේතුවෙන් එය මේ මොහොතේ සිහි කිරීමක් සේ නොදකින නිසා සිත අතීතයට දිව ගොස් අතීතය තුළ ජීවත් වන ස්වභාවයට පත් වේ. ඒ තුළ දුක් සැප විඳි. මෙලෙස අවිද්‍යාවෙන් සිතන තාක් අප සිටින්නේ දුකිනි. එය උපමා කොට ඇත්තේ උදේට දවාලට සවසට හුල් පහර සියය බැගින් දිනකට හුල් පහර සියයකින් දඬුවම් ලබන සොරකුටයි. අප භෞතික වශයෙන් කෙතෙක් සැප වින්ද ද අතීත අනාගත අන්ත දෙකෙහි ජීවත් වන තාක් අප සිටින්නේ දුක්ගොඩකයි. බුදුදහමින් අපට මග පෙන්වන්නේ අතීතය නමැති මෙම මිථ්‍යාවෙන් අපව මුදවා නිරතුරුව සිහියෙන් හා නුවණින් ජීවත් කරවීමටයි.

ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදී අරමුණු ඔස්සේ කිසියම් අත්දැකීම්ක් ලැබීමේ දී සිදුවන්නේ පංච උපාදානස්කන්ධයේ හටගැනීමයි. රූපාදී යම් අරමුණක් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීම සිදුවන්නේ ස්කන්ධ පංචකයේ වැයවීම් වශයෙනි. එනම් රූපයක් දැකීම, ශබ්දයක් ඇසීම, ගඳ-සුවඳක් දැනීම යනු පංච උපාදානස්කන්ධයක ක්‍රියාකාරීත්වයයි. උපාදානස්කන්ධ පංචකය යනු රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයයි. මෙම ස්කන්ධ පහෙන් තොර වෙනත් දෙයක් නොමැත. යමක් හටගන්නවා නම් එයත් යමක් නිරුද්ධ වෙනවා නම් එයත් පංච උපාදානස්කන්ධය මිස අන් කිසිවක් නොවේ. රූප යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා භූතරූප හා ඊට සම්බන්ධ උපාදාය රූපයි. වේදනා යනු ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රිය හයට දූනෙන සැප-දුක්-උපේක්ෂා ආදී වින්දනයන් ය. සඤ්ඤා යනු ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ යමක් පිළිබඳව ලබන හැඳිනීමයි. සංඛාර යනු ඊට අදාළ වේතනායි. විඤ්ඤාණ යනු ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියට අදාළව හටගන්නා දැනීමයි. රූපාදී යම් අරමුණක් පිළිබඳව අවබෝධයක් ලැබීමේ දී මේ පහ ක්ෂණිකව හටගෙන ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වේ. ඒවා අතීතයෙන් වර්තමානයට පැමිණෙන හෝ වර්තමානයෙන් අනාගතයට යන ධර්මතා නොවේ. එනම් පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ධර්මතාවකි (අනුඤා සම්භූතං නුඤා න භවිස්සති). හේතු ඇති විට වර්තමාන මොහොතට හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීමෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ධර්මතායි. මේවා සාමාන්‍ය ලෝකයේ දී බෙදා වෙන්කොට දැක්විය හැකි දේවල් නොවේ. අපගේ නුවණින් තේරුම් ගත යුතු ධර්මතාවන් ය. ලොචතුරු බුදුවරයකු තම විස්මිත අවබෝධයෙන් ලොවට දේශනා කරන ප්‍රධාන අනුශාසනායි මෙයයි. සමථ - විදර්ශනා දියුණු කරමින් තම සිත පිරිසිදු කරමින් අප උත්සාහ කළ යුත්තේ මේ පහේ යථාර්ථය තේරුම් ගැනීමටයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගද්දුලබ්ද්ධ සූත්‍රයේ දී දේශනා කළේ කණුවක බැඳ සිටින සුනඛයකු එම කණුව වටා ම ගමන් කරන්නාක් මෙන් අප ජීවිතය තුළ ලබන සියලු අත්දැකීම්වල ස්වභාවය පංච උපාදානස්කන්ධයයි. එය ක්ෂණිකව හටගෙන ඉතිරි නැතිව ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වීම ස්වභාව කොට ඇත. මෙය නොදැනීම නිසා නිරුද්ධ වූ අත්දැකීම් ඇති දෙයක් සේ මනසින් ගැනීම නිසා දුක හට ගනී. ඒ අනුව දුක තේරුම් ගැනීම යනු පංච

උපාදානස්කන්ධය තේරුම් ගැනීමයි. දුකින් නිදහස් වීම යනු අවිද්‍යාවෙන් හටගන්නා පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් නිදහස් වීමයි. පටිච්ච සමුප්පාද වක්‍රයෙන් නිදහස්වීමයි. සංසාර වක්‍රයෙන් ඉවත් වීමයි.

තව ද බුදුරජාණන් වහන්සේ භාර සූත්‍රයේ දී අප ඔසවා ගෙන සිටින මහත් වූ බර (භාර) වශයෙන් දේශනා කළේ මෙම පංච උපාදානස්කන්ධයයි. පුද්ගලයා යනු බර ඔසවාගෙන යන්නා (භාරභාර) යි. පංච උපාදානස්කන්ධය අවිද්‍යාවෙන් ඔසවා ගෙන සිටින්නා 'භාරභාර' නම් වේ. පුනර්භවයට හේතු වන මෙම පංච උපාදානස්කන්ධය කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා වශයෙන් තෘෂ්ණාවෙන් ගැනීමක් වේ ද එය 'භාරාදාන' (බර ගැනීම) නම් වේ. බර බිමින් තැබීම හෙවත් 'භාරනික්බේප' යනු එම පංච උපාදානස්කන්ධය බිමින් තැබීමයි. එනම් ක්ෂණිකව හටගන්නා පංච උපාදානස්කන්ධය මැනවින් පිරිසිදු දෑන එය මම මාගේ වශයෙන් නොගැනීමයි. තවද පංච උපාදානස්කන්ධය විවිධ පර්යායවලින් නුවණින් බැලීමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. ඒ අතර රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය හටගැනීම (සමුදය), නැතිවීම (අත්ථංගම), එහි ආස්වාදය හෙවත් සිත සතුටු වනබව (අස්සාද), අයහපත් විපාක (ආදීනව), ඇල්ම දුරුකිරීම (නිස්සරණ) වශයෙන් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය වේ. මෙලෙස නුවණින් බලන වාර ගණන වැඩි කළ පමණට ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රියයන්හි ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ඇති වේ. එය ආයතන කුසලතාව නමින් බුදුදහමෙහි දැක්වේ. එනම් වෙනදා මෙන් ඇසින් රූප දක, කනින් ශබ්ද අසා ආදී වශයෙන් අරමුණු ගැනීමේ දී සිතට ඇති වන පීඩනය ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. තවද එක ඉන්ද්‍රියකින් කිසියම් අරමුණක් ගන්නා විට අනෙක් ඉන්ද්‍රිය නිශ්ක්‍රියව පවත්නා ආකාරය ද නුවණට හසුවේ. ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ පවත්නා ශීඝ්‍රතාව නොදැනීම නිසා දෑනට අප සිතා ගෙන සිටින්නේ ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ම එක විට ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියායි. එහෙත් එහි යථාර්ථය නම් එක විට එක ඉන්ද්‍රියයක් පමණක් ක්‍රියාත්මක වීමයි. ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාවත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ පවත්නා හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාවත් ක්‍රමයෙන් අවබෝධවීමත් සමග වර්තමානයෙහි ක්ෂණිකව හටගෙන නිරුද්ධ ස්කන්ධ පංචකය හා ආයතන පිළිබඳ නුවණ ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. එහි උසස් ම දියුණුව නම් මේ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධවන යථාර්ථය පෙරපසු නොවී දකින (උදයබ්බය) නුවණක් පහළ වීමයි. මෙම තත්ත්වයට පවත්වීම යනු දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. අප ලද මේ දුර්ලභ මිනිස් දිවියෙන් ගන්නා උපරිම ප්‍රතිඵලය මෙයයි. අප සතු සියලු භෞතික හා ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් මෙම යථාර්ථය පසක් කර ගැනීමට උපරිම ලෙස භාවිත කිරීමයි.

බුදුරජුන් දෙසූ ධර්ම මාර්ගයෙහි අප කෙතෙක් දුර ගමන් කරනවා ද නැතහොත් දුකින් නිදහස්වීම සඳහා වූ සැනසුම් මගෙහි යාමට කෙතෙක් දක්ෂ ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ අප කෙතෙක් දුරට පංච උපාදානස්කන්ධය තේරුම් ගැනීමට දක්ෂ ද යන කරුණයි. සත්ත්වයා සසර අත්විඳින අනන්ත විධ දුක් දොම්නස්හි මූලය වන්නේ පංචපාදානස්කන්ධයේ නොදැනීමයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනන්ත සසරෙහි අපමණ කැපවීමකින් සොයාගනු ලැබූ විස්මිත අවබෝධය මේ තුළ අන්තර්ගතව ඇත. උන් වහන්සේගේ මුල් දේශනාවේ දී ම 'සංඛිත්තේන පංචපාදානස්කන්ධා දුක්ඛා' යනුවෙන් ජාත්‍යාදී අනන්ත දුක්වල ප්‍රධාන හේතුව වශයෙන් දැක්වූයේ ද මෙම පංචපාදානස්කන්ධයයි. අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි සඳහන් පරිදි නුවණැති පුරුෂයකු විසින් දුකින් නිදහස් වීම සඳහා තම ජීවිතය තුළ අවබෝධ කර ගත යුතු ප්‍රධානතම කරුණ වශයෙන් දැක්වෙන්නේ ද පංචපාදානස්කන්ධයයි. මෙලෙස දුක තේරුම් ගත් පමණට දුකට හේතුව ද දුකින් නිදහස් වීම ද තේරුම් ගත්තේ වේ. එපමණට දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතෙහි ගමන් කළේ ද වේ.

දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත මෙලෙස සුතමය ප්‍රඥාවෙන් දැන වින්තාමය ප්‍රඥාවෙන් එය යළි යළි නුවණින් සිහි කළ යුතු ය. ඒ අතර භාවනාමය ප්‍රඥාව ඔස්සේ සමථ විදර්ශනා භාවනා වඩමින් මෙම දැනුම වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වන අයුරින් එය තහවුරු වන අයුරින් ක්‍රියා කළ යුතු ය. මේ සියල්ල සම්පූර්ණ වන්නේ සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙනි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය, භෝජනයේ මාත්‍රඥාව, නින්ද පාලනය ආදිය මීට උපකාරවත් වේ. සේඛ පුද්ගලයකු වශයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩමින් යන ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි අවසානයෙහි සම්මා ඤාණ හා සම්මා විමුක්ති යන අංග දෙකින් නිවන් මග සම්පූර්ණත්වයට පත්වේ. කාම-රූප-අරූප යන ත්‍රිවිධ භවයට අයත් සියලු දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත මෙයයි.