# <u>කායගතා සති සූත්‍රය (පළවෙනි කොටස)</u>

<u>15.02.20 - ශ්‍රී ලංකාරාමය</u>

<u>නුවරඑළිය</u>

<u>භාවනාවේදී වැදගත්වන කරුණු කීපයක්</u>

සමහර කරුණු තිබෙනවා, අපි ඒවා ප්‍රයෝගිකව කරන ගමන් අහලා තිබෙන බණ පදයක් ඒකට හයිකරනවා. එහෙම හයි කරලා ඒ අපි අත් විඳින දේ ඒකයි කියලා හිතා ගන්න ස්වභාවයක් තිබෙනවා. මේක කියන්න හේතුව, අපේ හිතේ වීර්ය නැතුව, අවධියක් නැතුව, අධිෂ්ඨානයක් නැතුව කවදාකවත්ම ධර්මය අවබෝධයක් වෙන්නේ නෑ. ධර්මයක් අවබෝධ වෙන්න, ධර්මයක් තේරුම් ගන්න, ධර්මයක් දැන ගන්න නම් හිත හැඩ ගැස්සිලා පණ ගැස්සිලා හොඳට අවධි වෙලා තිබෙන්න ඕනෑ. එතකොටයි ධර්මය තේරෙන්නේ, වැටහෙන්නේ, අවබෝධ වෙන්නේ.

භාවනාවේදී අපේ හිතේ සිහිය අවධි වෙලා තිබෙන්න ඕනෑ, සිහිය හොඳට පණ ගැහිලා තිබෙන්න ඕනෑ. ප්‍රඥාව අවධි වෙලා තිබෙන්න ඕනෑ, ප්‍රඥාව හොඳට වීර්යයෙන් පණ ගස්සලා තිබෙන්න ඕනෑ. ප්‍රඥාවටයි සිහියටයි ඒකග්ගතාවය ආදී ධර්ම වලට නැගිටලා අවධි වෙලා ඒ ප්‍රඥාවෙන් කරන වැඩේ සිහියෙන් කරන වැඩේ සමාධියෙන් කරන වැඩේ මනසිකාරයෙන් කරන වැඩේ කරගෙන යන්න ශක්තිය දෙන එකට කියනවා වීර්ය කියලා. ඒ වීර්ය ගතිය අඩු උනහම, ඒ වීර්ය ගතිය නැති උනහම ප්‍රඥාව සිහිය ආදී දේවල් බේරිවෙලා තැලිලා පහත් වෙලා කිඳා බහිනවා, කඩා වැටෙනවා. හැබැයි ප්‍රඥාව නැති උනාට කොහේ හරි තැනක හිත තිබෙනවා කියලා තේරෙනවා. ඒ දැනෙන්නේ ප්‍රඥාවට නොවෙයි, හිතටයි. ප්‍රඥාවට දැනෙන්නේ එහෙම නොවෙයි, ප්‍රඥාවට හැම දෙයක්ම හොඳට පැහැදිලිව පේනවා.

ඒක නිසා තේරුම් ගන්න ඕනෑ, **සිහියට - ප්‍රඥාවට - සමාධියට - ශ්‍රද්ධාවට - මනසිකාරයට** ආදී ධර්මවලට හොඳට මෙනෙහි කර කර ධර්මය දැක දැක නොවැටහෙන දේවල් වටහා ගනිමින් ධර්මය හොයමින් ඉන්න පුළුවන් ගතිය ඇති කරන්නේ **වීර්ය**. ඒ **වීර්ය** ගතිය **ප්‍රඥාවේ - සිහියේ - සමාධියේ** හැම තැනකටම ගිහිල්ලා තැවරිලා ඇතිල්ලිලා හේත්තු වෙලා තිබෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැති උනොත් ඒවා අවධියෙන් තිබෙන්නේ නෑ. ඒ වීර්ය බොහෝ අයට අඩු වෙනවා. වීර්ය අඩු වීමට කරුණු කාරණා ටිකක් බලපානවා. තමන්ගේ ශරීරය තරබාරුයි නම් මහතයි නම් වීර්ය ඇති කරගන්න අමාරුයි. ඒවාගේ ශරීරයකට පාන් රොටි බනිස් වගේ දේවල් දැම්මහම හරි අමාරුයි. ඒකනම් තරබාරු ශරීරයකටම වෙන්න ඕනෑ නෑ. ඒවගේ දේවල් කෙසඟ ශරීරයකට දැම්මත් හරියට අමාරුයි. මේ කියන්නේ ඇඟේ හයිය නොවෙයි. හොඳට තේරුම් ගන්න. ඇඟේ හයියෙන් මොකක්වත් කරන්න බෑ. ඇඟේ හයිය තිබෙන අය කොච්චර ඉන්නවද. Weightlifting කරන අය ගොඩක් ලොකු බර උස්සනවා. ඒ අයට විදර්ශනා තිබෙනවාද? ඒ අයට සමාධි තිබෙනවාද? මොකක්වත් නෑ. ඒක නොවෙයි වීර්ය කියලා කියන්නේ. වීර්ය කියලා කියන්නේ හිතේ වීර්යයි, මනසේ වීර්යයි. ඒක සිතේ ඇතිවෙන මනෝමය ගුණ ධර්මයක්, මනසේ ඇතිවෙන්නා වූ ධර්ම ස්වභාවයක්, ශක්ති ගුණයක්. ඒකට කියනවා **චෛතසික වීර්ය** කියලා. ඕක තිබෙන්න ඕනෑ. මේ චෛතසික වීර්ය නැති උනහම හිත මොකක්වත් මෙනෙහි කරන්නේ නෑ. චෛතසික වීර්ය, සිහියට නුවණට ප්‍රාණය දීගෙන ශක්තිය දීගෙන අවදි උනේ නැත්නම් සිත නිකම්ම නිකම් තිබෙනවා, මොකක්වත් කරන්නේ නෑ. දුකයි කියලා මෙනෙහි කරන්නෙත් නෑ, සැපයි කියලා මෙනෙහි කරන්නෙත් නෑ. එනවා කියලා හිතන්නෙත් නෑ, යනවා කියලා හිතන්නෙත් නෑ, ඇස් දෙක අරින්නෙත් නෑ, ඇස් දෙක අරින්නත් පණ නෑ. ඇත්තම කියනවා නම් ඒක තමයි තිබෙන්නේ. මේ විදියට ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්නකොට හිත අතීතයට යන්නෙත් නෑ, අතීතයට යන්න පණ නෑ. අනාගතය හිතන්නෙත් නෑ, අනාගතය හිතන්නත් පණ නෑ, ශක්තියක් නෑ. රාග සිතුවිල්ලක්වත් හිතා ගන්න බෑ. රාග සිතුවිල්ලක් හිතනකොට අකුසල වීර්ය කියලවත් එකක් තිබෙනවා, ඒකත් නෑ. සම්පූර්ණයෙන් හිත ඔතැනි වෙලා, කඩා වැටිලා, හැලිලා, මැටි ගුලිය වගේ ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්න කොට ඇතුලත

ඇතිවෙනවා පුංචි සනීප ගතියක්. ඒකට කියනවා මිද්ධි සුඛය කියලා. ථීනමිද්ධයෙන් ඇති වෙන්නා වූ සුඛයක් ඒක. සෙයාා සුඛය කියලා එකකුත් තිබෙනවා. අපිට මේ ශරීරය හිටවගෙන තියාගෙන ඉන්නත් බෑ, ඉන්දවගෙන ඉන්නත් බෑ. එතකොට අපි මේ ශරීරය flat කරලා පෙරළලා දානවා. එතකොට අපිට වගකීමක් නැති වෙනවා. එතකොට ඒ වගකීම දරන්නේ ඒ ඇඳ හරි පොළොව හරි, මට අවශා වෙන්නේ නෑ ඇඟ උස්සගෙන ඉන්න, එතකොට මට පහසුවක් දැනෙනවා, සනීපයක් දැනෙනවා. ඒකට කියනවා සෙයාා සුඛය කියලා. ඒ වෙලාවට සිතේ ඇතිවෙනවා මිද්ධි සුඛය. ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් සමහර වෙලාවට ඇතිවෙනවා මිද්ධි සුඛය. එතකොට හිතන්නේ නෑ, කෙලෙස් ඇතිවෙන්නෙත් නෑ, සිත අතීතයට යන්නෙත් නෑ, අනාගතයට යන්නෙත් නෑ. ඊට පස්සේ අපි අර ලොකු බණ පොතක තිබෙන පදයක් ගලවාගෙන ඇවිල්ලා එතැනට හයිකරනවා. ඒ වෙලාවට කාමච්ඡන්දයක්වත් හිතා ගන්න පණ නැති ගතියක් තිබෙනවා. ඊර්ෂාාවක් හදාගන්න මාන්නයක් හදාගන්න පණ නැති ගතියක් තිබෙන්නේ. ඒ වෙලාවට කාමච්ඡන්දය නැති නිසා අපි හිතනවා විරාගය කියලා. තරහ යන්නේ නැති නිසා අද්වේශය කියලා හිතනවා. නමුත් ඒ වෙලාවට මුකුත් මෙනෙහි කරන්නේ නෑ. එහෙම මෙනෙහි නොකරන්නේ ඒක දැන ගන්න ශක්තියක් නැති නිසා. බොහෝ අය ඔන්න ඔතැන ඉන්නවා. සමහර අය මේ අවස්ථාවට ධාානයක් කියලා කියනවා. මාර්ගයක් අහුඋනා කියලා කියනවා. සමාධිය කියලා කියනවා. නමුත් ඒ වෙලාවට මනසිකාරය අවධි වෙලා නෑ. සිහිය නෑ.

මෙහෙම නොවෙයි ධර්ම අවබෝධ වෙන්නේ කියලා මෙතැනදී අපි දැනගත යුතුයි. මේකට කියන්නේ මිද්ධි ගතවෙච්ච සිත කියලා. මෙතැනදී තිබෙනවා පුංචි සනීපයක්. නෑ කියන්නේ නෑ. ඒ පුංචි සනීපය පාවෙනවා වගේ ඒ හරියේ විතරක් තිබෙනවා. කොහේටවත් යන්නේ නෑ. සූත්‍රවල තිබෙන බරපතල පාලි වාකාායක් ගලවාගෙන ඇවිල්ලා ඒක එතැනින් හේත්තු කරලා තියලා මට ඇවිල්ලා කියනවා භාවනාව හොඳයි කියලා. මෙහෙ විතරක් නොවෙයි වෙන තැන් වලත් එහෙමයි. මේක හිත නැවැත්තුවා කියන එක නොවෙයි. වෙලා තිබෙන්නේ හිත අප්‍රාණිකව තිබෙනවා. මෙතැනට රැවටෙන්න හොඳ නෑ. මෙතැනට තැනක් දෙන්න හොඳ නෑ. යම්කිසි කෙනෙක් ධර්මය දකිනවා කියලා කියන්නේ ඒක මොකක්ද කියලා තේරුම් අරගෙන එතැනින් අළුගසා දාලා නැගිටලා නාම ධර්ම රූප ධර්ම සියුම් ශක්තියක් හැටියට ගුණයක් හැටියට ධර්ම ස්වභාවයක් හැටියට අහුල අහුලා බලන එක. ස්පර්ශය දකිනවා, වේදනාව දකිනවා, විඤ්ඤාණය දකිනවා. ඒ දකින ධර්ම එකකටවත් තණ්හාවක් කරන්නේ නෑ ඇලීමක් කරන්නේ නෑ. පැතීමක් කරන්නේ නෑ. ආන්න ඒකට කියනවා තණ්හාව නැතිව ධර්ම බලනවා කියලා. ඒකෙ 'මම' ඉන්නවා කියලා ඒවා දෘෂ්ටි වශයෙන් ගන්නේ නෑ. ඊළඟට ඒක උසස් පහත් කියලා මනින්නෙත් නෑ. ඔන්න ඔය දකින නාම ධර්ම වලට, දකින රූප ධර්ම වලට ඇලෙන්නේ නැති, මාන්නයෙන් මනින්නේ නැති දෘෂ්ටි එක්කාසු කරන්නේ නැති සිතක් තිබෙනවා නම් ඒකට තමයි කියන්නේ මඤ්ඤනා කරන්නේ නෑ කියලා. ඒකට තමයි කියන්නේ තණ්හාවෙන් ගන්නේ නෑ, මාන්නයෙන් ගන්නේ නෑ, දෘෂ්ටියෙන් ගන්නේ නෑ කියලා. නමුත් ඒ අවස්ථාවේදී සිත නතර වෙලා නෑ. ඒ කියන්නේ **බලන සිත** නතර වෙලා නෑ. නැවතිලා තිබෙන සිත බලන සිතක් නොවෙයි. ඒක නිසා මේ වගේ තැන් වලට ධාාන හයිකරන්න යන්න හොඳ නෑ. සමාධි ගතිය හයි කරන්න යන්න හොඳ නෑ. නමුත් මේක සමාධි ගතියක් වගේ දැනෙන්න පුළුවන්.

සමාධි කියලා කියන්නේ හොඳට පණ තිබෙන, ආලෝක තිබෙන, බැබලෙන ස්වභාවයක් තිබෙන දෙයක්. ඒ සමාධියට තිබෙනවා හරි වැටහීමක්. සමාධිය ගැන අහපු ගමන්ම එයාට කියන්න පුළුවන් මෙන්න මේකයි තිබුණේ කියලා. සමාධියේ සිත නැති වෙන්නේ නෑ, සිත තිබෙනවා. විදර්ශනාවේදීත් සිත නැති වෙන්නේ නෑ, සිත තිබෙනවා. ඒවා ප්‍රාණවත් වෙලා පණ ගැහිලා තිබෙන්නේ. ඒකට ජීවයක් තිබෙනවා. මේ ටික මතක තබා ගන්න. ඒක නිසා රැවටෙන්නේ නැතුව ඍජු ගුණය පිහිටුවාගන්න. අපි භාවනා කරන්නේ ලෝකයට කියලා පිළිගන්නවා ගන්න නොවෙයි. මම මේ පින්වතුන්ට පටිච්චසමුප්පාදය කියලා දෙන්නේ පටිච්චසමුප්පාද හාමුදුරුවෝ කෙනෙක් කියලා ප්‍රසිද්ධ වෙන්න නොවෙයි. ධර්ම අවබෝධය කරගන්න උපකාරයක් කරන්නයි. කවදාවත් කිසිම කෙනෙක් ලෝකයට

පේන්න විදර්ශනා කරන්න හොඳම නෑ. ඒක මුලාවක්. කවදාකවත් කෙනෙක් ලෝකයාට පේන්න ධ්‍යාන වඩන්න යන්න හොඳ නෑ. ඒවා ධ්‍යාන නොවෙයි. අපි නිහතමානී සිතක් යම් තරම් හදාගත්තද ඒකෙන් තමයි ධර්මය වැඩෙන්නේ. මෛත්‍රී භාවනාව හරි වැඩෙන්නේ එතකොටයි. මාන්නක්කාරයන්ට මෛත්‍රී භාවනාව වැඩෙන්නේ නෑ. වඩන්නත් බෑ. ඒකෙ තිබෙන ගුණ 15 එකක් තමයි අනතිමානි ගුණය. මාන්නය නැති වෙන්න ඕනෑ. මේවා ප්‍රායෝගික දේවල්. මේ හිත හරියට වංචා කරනවා. මුලා වෙන්නේ නැතුව ඍජුව හිත පවත්වාගන්න ඕනෑ.

හොඳයි, අද මේ පින්වතුන්ට මම කියලා දෙන සූත්‍ර දේශනාවට කලින් තමයි පරෙස්සම් වීම සඳහා මේ කොටස කියලා දුන්නේ. මේ සූත්‍ර දේශනාව හරිම වටිනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ හරියට අගේ කරලා දේශනා කරපු සූත්‍රයක්. මේක මෙන්න මේ විදියටයි තිබෙන්නේ.

එක කාලයක ලොව්තුරා බුදුරජාණන්වහන්සේ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ සිටිනවා. සූත්‍රය ආරම්භ වෙන්නේ **"එවං මෙ සුතං - එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජෙතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ** කියන ආනන්දය ස්වාමීන්වහන්සේගේ පළවෙනි සංගායනාවේ දී කරපු වාක්‍යයෙන්.

**අථ ඛො සම්බහුලානං භික්ඛූනං පච්ඡාභත්තං පිණ්ඩපාතපටික්කන්තානං උපට්ඨානසාලායං සන්නිසින්නානං සන්නිපතිතානං අයමන්තරාකථා උදපාදි** = බොහෝ ස්වාමීන්වහන්සේලා පිරිසක් පිණ්ඩපාතයේ වැඩලා දානය වළඳලා ඒ කටයුතු අවසාන උනාට පස්සේ උපට්ඨාන සාලාවට එකතු උනා. උපට්ඨානසාලාවේ එක්රැස් වෙලා ඉන්නකොට උන්වහන්සේලාට කථා මාතෘකාවක් ඉදිරිපත් උනා = **(අයමන්තරාකථා උදපාදි)** . උන්වහන්සේලා ඒ ගැන සාකච්ඡා කළා.

ඒ මාතෘකාව මේ විදියට ඇති උනා. **"අච්ඡරියං, ආවුසො, අබ්භුතං, ආවුසො! යාවඤ්චිදං තෙන භගවතා ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන කායගතාසති භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා වුත්තා මහානිසංසා"** = 'සියල්ල දැකපු සියල්ල දැනගත්ත ඒ තථාගත භාග්‍යවත් වූ අරිහත් වූ සම්මා බුදුපියාණන්වහන්සේ **කායගතා සතිය** භාවිතා කිරීම බහුලීකෘත වශයෙන් වැඩීම මහත්ඵල මහානිසංස වෙනවා කියලා දේශනා කරලා තිබෙනවා' කියලා භික්ෂූන් වහන්සේලා කථා කරනවා.

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන්වහන්සේ විවේකෙන් වැඩ ඉඳලා මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා මේ විදියට කථා කරමින් ඉන්න තැනට වඩිනවා. වැඩලා බුදුරජාණන්වහන්සේට පැන වූ ආසනයේ වැඩ ඉන්නවා = **අථ ඛො භගවා සායන්හසමයං පටිසල්ලානා වුට්ඨිතො යෙන උපට්ඨානසාලා තෙනුපසඞ්කමි; උපසඞ්කමිත්වා පඤ්ඤත්තෙ ආසනෙ නිසීදි.**

තමන් වහන්සේගෙන් මහණ කම ලබාගත්ත, තමන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්න නිවන් අවබෝධ කරගන්න උත්සාහ දරන්නා වූ තමන්ගේම ගෝල බාල පිරිසක් කථා කරමින් ඉන්න තැනට තමයි තථාගතයන් වහන්සේ වඩින්නේ. තථාගතයන් වහන්සේ වඩිනකොට ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා කථාව නවත්වලා ආසනයක් පනවනවා තථාගතයන් වහන්සේට වැඩ ඉන්න.

**නිසජ්ජ ඛො භගවා භික්ඛූ ආමන්තෙසි** = එලෙස වැඩ ඉන්න තථාගතයන් වහන්සේ අර භික්ෂූන් වහන්සේලාට කථා කරනවා.

**"කාය නුත්ථ, භික්ඛවෙ, එතරහි කථාය සන්නිසින්නා, කා ච පන වො අන්තරාකථා විප්පකතා"** = මහණෙනි, මම එන්න කලින් ඔබලා මොකක්ද කරමින් සිට නවත්වපු කථාව කියලා බුදුරජාණන්

වහන්සේ අහනවා. මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා කථා කරනවා බුදුරජාණන්වහන්සේට ඇහිලා තිබෙනවා. ඒක නිසා ඇහුවා මොකක්ද නවත්වපු ඒ කථාව කියලා.

එවිට භික්ෂූන් වහන්සේලා පිළිතුරු දෙනවා **'ඉධ, භන්තෙ, අම්හාකං පච්ඡාභත්තං පිණ්ඩපාතපටික්කන්තානං උපට්ඨානසාලායං සන්නිසින්නානං සන්නිපතිතානං අයමන්තරාකථා උදපාදි** = 'ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන්වහන්ස අපි මේ පිණ්ඩපාත කටයුතු කරලා උපස්ථාන ශාලාවට එක්රැස් වෙලා ඉන්නකොට අපිට මෙහෙම අදහසක් පහළ උනා. ඒ තමයි සියල්ල දැන ගත්ත, සියල්ල දැක ගත්ත තථාගත බුදුරජාණන්වහන්සේ කායගතා සතිය වැඩීම මහත්ඵල මහානිසංස දායක වෙනවා කියලා දේශනා කරලා තිබෙනවා' කියලා ඒ භික්ෂූන් වහන්සේ ඒ මාතෘකාව බුදුරජාණන්වහන්සේට දැනුම් දුන්නා. බුදුරජාණන්වහන්සේ ඊට පස්සේ ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ මාතෘකාවට උපකාරයක් වශයෙන් මෙසේ දේශනා කරනවා.

මේ කායගතා සතිය වැඩි වැඩියෙන් වැඩුවහම තමයි ඒක මහත්ඵල මහානිසංස වෙන්නේ = **භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා වුත්තා මහානිසංසා.**

ඊළඟට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා **"කථං භාවිතා ච, භික්ඛවෙ, කායගතාසති කථං බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා?** = "මේ කායගතා සතිය මොන විදියට වැඩුවහමද මොන විදියට වැඩි වැඩියෙන් බහුලීකෘත කරලා වැඩුවහමද මහා ආනිසංස දායක වෙන්නේ".

**ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා** = මහණෙනි මේ බුද්ධ සාසනයේ භික්ෂූන්වහන්සේ නමක් අරණ්‍යකට හෝ රුක්ඛ මූලයකට හෝ ශුන්‍යාගාරයකට හෝ වේවා ගිහිල්ලා තමන්ගේ ශරීරය ඍජුව තබාගෙන පළඟක් බැඳගෙන සිහිය ඉදිරියට හරවාගෙන වාඩිවෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන්වහන්සේ කරුණු 4 ක් දේශනා කරනවා. දැන් මේ කියන්නේ කායගතා සතිය ගැනයි. දැන් පළමුවෙන්ම කියන්න හදන්නේ ආනාපානසතිය ගැන. ඇයි ආනාපානසති ගැන කියන්නේ? ආනාපානසතිය කායගතා සතියට අයිති කොටසක්. නමුත් ආනාපානසතියේ සියල්ලම කායගතා සතියට අයිති නෑ. ආනාපානසතිය ආකාර 16 කට දේශනා කරනවා. ඒකෙන් කොටසක් කායානුපස්සනාවට අයිතියි. කොටසක් වේදනානු පස්සනාවට අයිතියි. කොටසක් චිත්තානු පස්සනාවට අයිතියි. කොටසක් ධම්මානු පස්සනාවට අයිතියි. මෙතැනදී බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කායානුපස්සනාවට අයිති කොටස විතරයි.

**සො සතොව අස්සසති** = සිහියෙන්ම ආශ්වාස කරනවා. **සතොව පස්සසති** = සිහියෙන්ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා

**දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො 'දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති; රස්සං වා අස්සසන්තො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො 'රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති** = දීර්ඝව ආශ්වාස කිරීම ප්‍රාශ්වාස කිරීම, කෙටියෙන් ආශ්වාස කිරීම ප්‍රාශ්වාස කිරීම දැන ගනියි.

**'සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති** = ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ සම්පූර්ණ ප්‍රදේශයම දැනගෙන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරයි.

**‘පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති, ‘පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී’ති සික්ඛති** = ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සංසිදී යන ආකාරය දැක දැක ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරයි කියලා කොටස් 4 ක් මේ විදියට බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා.

**තස්ස එවං අප්පමත්තස්ස ආතාපිනො පහිතත්තස්ස විහරතො** = මේ **අප්පමත්තස්ස** කියන වචනයෙන් කියන්නේ ප්‍රමාද වෙච්ච නැති හොඳ ප්‍රබල සිහියක් තිබෙන්න ඕන කියලා. **ආතාපිනො පහිතත්තස්ස** කියලා කියන්නේ කෙලෙස් තවන වීර්යයි. පුලුන් ටිකක් රත් වෙච්ච තැනකට ළංකරොත් ඒක ඉක්මනටම උණුවෙලා වෙලා පත්තුවෙලා යනවා. ඒ තරමටම පුච්චන ගතිය, තවන ගතිය, දවන ගතිය ඒකෙ වැඩියි, ප්‍රබලයි. අන්න ඒ වගේ ප්‍රබල කෙලෙස් තවන විර්යකට කියනවා **ආතාපි** කියලා.

මෙන්න මේ කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්ත කෙනාට, **යෙ ගෙහසිතා සරසඞ්කප්පා තෙ පහීයන්ති** = කාමභෝගී ජීවිතියට සම්බන්ධ ඒ පැත්තට බර වෙච්ච පංචකාමයන්ට බර වෙච්ච, නතු වෙච්ච අදහස් සංකල්පනා ඇතිවනවා = (**ගෙහසිතා සරසඞ්කප්පා**). ඒ සංකල්පනා භාවනා සිතට ගිහිල්ලා තැවරුණ ගමන්ම ඒවා නැති වෙලා යනවා. ඒකට හේතුව, ඒ තරමටම ප්‍රබල කෙලෙස් තවන්න පුළුවන් වීර්යයක්, සිහියක්, ඒක දැනගන්න පුළුවන් නුවණක් එතැන තිබෙන නිසා.

දැන් මේ භික්ෂුවගේ ගේහ සිත සරසඞ්කප්ප - පංච කාම ගුණ නිශ්‍රිත අදහස් සියල්ලම පිච්චිලා එතැනම නැතිවෙලා යනවා. මේ භික්ෂුව කරන වැඩේ තමයි ආශ්වාද ප්‍රාශ්වාස කිරීම.

**තෙසං පහානා** = මේ පංච නීවරණ ධර්ම නැති නිසා ඒවාගේ ප්‍රහාණය නිසා

**අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති සන්නිසීදති එකොදි හොති සමාධියති** = භවනා කරගෙන ඉන්නා වූ ඒ භාවනා ආරම්මණයේම සිත හොඳට පිහිටලා බැසගෙන තිබෙනවා, හොඳට තැන්පත් වෙලා තිබෙනවා, එම අරමුණේම ඒකාග්‍රතාවයට පත්වෙනවා, සමාධිගත වෙනවා

**එවං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායගතාසතිං භාවෙති** = මෙන්න මේ විදියට මේ භික්ෂුව කායගතා සතිය වඩනවා.

මේ භික්ෂුවගේ භාවනා ආරම්මණය තමයි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දිහා බැලීම. ඒ හුස්ම රැල්ල ස්වභාවයෙන් සංසිදී යනහැටි ගොඩක් බලනවා. බල බලා ඒ අරමුණේ හිත හොඳට සංවර කරගෙන යනවා.

දැන් මේ පින්වතුනුත් මේ භාවනාව කරනවා. එතකොට මේ පින්වතුන්ට ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙනවා. මේ හැම එක්කෙනාම බලාපොරොත්තුවෙන් පීඩා විඳිනවා. බලාපොරොත්තුවක් ඒ භාවනා කරන තැනට එක්කාසු කරනවා. ඒ බලාපොරොත්තුව ඒ භාවනා ආරම්මණය කිට්ටුවෙන් තියන නිසා, ඒ බලාපොරොත්තුව ඒ භාවනා අරමුණේ වට පිටාවේ තවරන නිසා ගාවන නිසා භාවනාව ඉස්සරහට යන්නේ නෑ. අපි ඉතා ඉක්මන් ඉක්මන් සමාධි, ඉක්මන් ඉක්මන් භාවනා නිමිති, ඉක්මන් ඉක්මන් එකගතාවයන් පිළිබඳව අපේක්ෂාව හදාගෙන තියාගෙන යනවා. හැබැයි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ටික මුල ඉඳලා අගට දැකීම, සංසිදීම දැකීම කියන ටික කරගැනීමට ඩිංගක් අතපසු වෙනවා. ඒ අත පසු වෙන්නේ අර බලාපොරොත්තුව එතැනට ළං කරපු නිසා. ඔන්න ඔය බාධකය ගොඩක් අයට තිබෙනවා. ඒක නිසා බලාපොරොත්තුව සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැරිය යුතුයි. අපි වැඩේ කරගෙන යනකොට එන එකක් ඒවි.

දැන් අපි කෑම කනකොට බඩ පුරවන එකයි කෑම කන එකයි දෙපාරකට කරන්න ඕනෙද? නෑ. කෑම ටික කාගෙන යනකොට බඩ පිරෙනවා. වතුර බීගෙන යනකොට පිපාසය සංසිදෙනවා. ඔන්න ඔය

විදියට ඔය කාරණය දැනගෙන බලාපොරොත්තුව කියන එක එතැනින් අයින් කරන්න ඕනෑ. නමුත් භාවනාව කරගෙන යන්න ඕනෑකම තිබිය යුතුයි. ඒකට කියනවා **වැඩේ කිරීමේ ඡන්දය** කියලා. මෙතැන බලාපොරොත්තුව කියලා කිව්වේ එක එක පොත පත කියවලා අනාපාන සතිය ගැන බණ අහලා ස්වාමීන්වහන්සේලා සහ භාවනා යෝගීන් ලබාගත්තු අත්දැකීම් පිළිබඳ දැනුම. ඒවා තමයි දැන් අපිත් ඕනෑ කියලා කියන්නේ. ඒවා තමයි අපි හොය හොයා යන්නේ.

බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ දේශනා කරන තැන **අප්පමත්තස්ස ආතාපිනො පහිතත්තස්ස** කියලා කියන්නේ සමාන්‍යයෙන් පොඩි වීර්යක් නොවෙයි, හරි බරපතල, ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් ඒකට යොමු කරපු සිහියක් මේ තිබෙන්නේ. මේ විදියට වඩාගෙන යනකොටයි සිත එකඟතාවයට පත්වෙන්නේ. අපේ බලාපොරොත්තුව අපි අයින් කරන්න ඕනෑ. ආනිසංසයට අනවශ්‍ය කෑදරකම් ඕනෑකම් පැතීම් නවත්වලා වැඩේ කිරීමට අවශ්‍ය ඡන්දය තියාගෙන වැඩේ කරගෙන යන්න. ඒක නිසා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දකිනකොට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දහයක් නොවෙයි විස්සක් නොවෙයි තිහක් නොවෙයි පන්සීයක් නොවෙයි දාහක් නොවෙයි දසදහස් වාරයක් හෝ හොඳට වඩන්න ඕනෑ. වඩලා වඩලා හොඳට දකින්න පුරුදු කරන්න ඕනෑ. සිතට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සියුම් වෙන ආකාරය පෙන්නුම් කරමින් හොඳට වඩන්න ඕනෑ. ඒකට කියනවා භාවිතා කරනවා බහුලීකෘත කරනවා කියලා. එහෙම වඩාගෙන යනකොට තමයි සිද්ධ වෙන සිදුවීම් ඉස්සරහදි ඇති වෙන්නේ.

ඔය විදියට චිත්ත සමාධිය ඇතිවෙනවා. මේ එක විදියක කායගතා සතියක්. තවත් එකක් තිබෙනවා. ඒකට කියනවා **''පුනචපරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා 'ගච්ඡාමී'ති පජානාති, ඨිතො වා 'ඨිතොම්හී'ති පජානාති, නිසින්නො වා 'නිසින්නොම්හී'ති පජානාති, සයානො වා 'සයානොම්හී'ති පජානාති. යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති, තථා තථා නං පජානාති.**

දැන් මේ භික්ෂුව කය ආකාර 5 කින් මෙනෙහි කරනවා.

- **ගච්ඡන්තො වා 'ගච්ඡාමී'ති පජානාති** = ඒ භික්ෂුව යමින් යනබව දැනගන්නවා. පය තබන හැටි, පය එසවෙන හැටි, ශරීරය ඉස්සරහට ඇදිලා යනහැටි දකිනවා.

- **ඨිතො වා 'ඨිතොම්හී'ති පජානාති** = ශරීරය නැවතිලා තිබෙන කොට ශරීරය දැන් නැවතිලා තිබෙනවා කියලා දැන ගන්නවා.

- **නිසින්නො වා 'නිසින්නොම්හී'ති පජානාති** = ශරීරය ඉන්දවලා තිබෙන කොට ඉන්දවලා තිබෙන බව, ශරීරය කෙටි වෙලා තිබෙන බව දැන ගන්නවා.

- **සයානො වා 'සයානොම්හී'ති පජානාති** = ශරීරය නිදිකරවලා තිබෙනවා හාන්සි කරවලා තිබෙනවා කියලා ඒක දැන ගන්නවා.

- **යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති, තථා තථා නං පජානාති** = ඒ කය යම් යම් ආකාරයකට නැමෙනව ද හැරෙනව ද ඒ ඒ විදියට ඒ ඒ කාරණය දැනගන්නවා.

දැන් මේ භික්ෂුව ඕලාරික කය එහෙට මෙහෙට move වෙන විදිය, හැරෙන විදිය, ඒවගේම හිටගෙන තිබෙන විදිය, පහත් වෙලා ඉඳගෙන තිබෙන විදිය, හරහට නිදාගෙන ඉන්න විදිය, හැරෙන නැමෙන හැම ආකාරයක්ම මෙනෙහි කරනවා.

මේකටත් අවශ්‍ය වෙනවා විර්යක්

**තස්ස එවං අප්පමත්තස්ස ආතාපිනො පහිතත්තස්ස විහරතො යෙ ගෙහසිතා සරසඞ්කප්පා තෙ පහීයන්ති** = මෙයට හොදම හොද වීර්යක් හොද සිහියක් අවශ්‍යයි. කාම ගුණ නිශ්‍රිත අදහස් තිබෙනවා නම් ඒවා තුනී වෙලා නැතිවෙලා දැවිලා යනවා.

**තෙසං පහානා අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති සන්නිසීදති එකොදි හොති සමාධියති. එවම්පි, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායගතාසතිං භාවෙති** = මේ විදියට භාවනා කරගෙන යනකොට තමන්ගේ සිත එකොධි භාවයට පත්වෙනවා, අතුලාන්තයේම සිත පිහිටනවා, සිත එකතැන් වෙනවා, ඒ ක්‍රියාව දකින්නා වූ සමාධියක් ඇතිවෙනවා. මේ විදියට මේ භික්ෂුව කායගතා සතිය වඩනවා.

මෙතැන තිබෙනවා **එකොදි හොති සමාධියති** = සිත එකතැන් එනවා සමාධි ගතවෙනවා කියලා වචන කීපයක්. මේක කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් ඇති කරවන්න පුළුවන්. සමාධි ගතවෙනවා කියන එක සමහර අය හිතාගෙන ඉන්නේ හෙල්ලෙන්නේ නැතුව ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්න එකට කියලා. එතකොට ශරීරය එහෙට මෙහෙට පැද්දෙන කොට කොහොමද ඒක දිහා බලාගෙන සමාධියක් ඇතිවෙන්නේ? ඒකෙන් කියන්නේ අපේ හිත ඒ යෑමේ ක්‍රියාව තුලට යොමු කරලා තිබෙන්න ඕනෑ. යෑම දැකීම, හිටගෙන ඉන්නවා කියන දැකීම, ඉඳගෙන ඉන්නවා කියන එක දැකීම, සයනය වෙලා තිබෙනවා කියලා දැකීම, ඒ ක්‍රියාවට හිත යොදාගෙන ඉන්නකොට ඒකෙන් හිත අහකට යන්නේ නැත්නම් ඒකට කියනවා සමාධිගත වෙනවා කියලා. ආනාපානසතියේ ගැඹුරට ගියහම ඒ සමාධිය ඒකට අනුවයි. මේ සමාධිය මේ ක්‍රියාවට අනුවයි. ඔය විදියට හොඳට සිහිය පිහිටුවනවා.

මේ කායගතා සතිය ගොඩක් වඩපු එක ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කියලා ගොඩක් ශ්‍රාවකයෝ හිතාගෙන ඉඳලා තිබෙනවා. නමුත් ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ රහත් වෙලා නෑ. පස්සේ ඒක දැන ගත්තහම ස්වාමීන්වහන්සේ කියලා තිබෙනවා එහෙනම් ඉරක් අඳින්න කියලා. ඒ ඉර ඇඳලා සිහියෙන් යුක්තව උන්වහන්සේ සක්මන් කරනවා. සක්මන් කරලා ඒ ඉර පන්නන කොටම ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ කෙලෙස් නසලා රහත් වෙනවා. ඒ තරම් විස්වාසයක් උන්වහන්සේලාට තිබිලා තිබෙනවා 'මට මේ වැඩෙන් රහත් වෙන්න හොඳටම පුළුවන්' කියලා. ඒ විස්වාසය නිසා තමයි ඒ ස්වාමීන්වහන්සේ ඉරක් ඇඳලා සක්මන් කළේ. මොකක් හරි වෙන අදහසක් තිබිලා ඒක hold කරගෙන ඉඳලා තිබෙනවා. ඕක බෝධිසත්වවරුන්ට තිබෙනවා. සමහර බෝධිසත්ව වරු ගොඩාක් පරාර්ථකාමීව කටයුතු කරලා භාවනා වඩලා සත්ව කරුණාව නිසා අදහස hold කරගෙන තියාගෙන ඉන්නවා. නමුත් ඒක අතහැරිය ගමන් යන්න පුළුවන් නිවනට. ඒක ගොඩක් බෝධිසත්ව වරුන්ට තිබෙනවා. මේ සවාමීන්වහන්සේටත් හොඳට තහවරු වෙලා තිබෙනවා නිවන් දකින්න පුළුවන් කියලා. භාවනාව වඩාගෙන යනකොට ඒ ධර්ම අවබෝධයයි, චිත්ත සමාධියයි, භාවනාවෙන් ඒකාග්‍රතාවය ඇති වීමයි, ධර්ම වැටහීමයි සියල්ලම ගත්තහම 'මට ඉක්මනට නිවන් දකින්න පුළුවන්' කියන හිත ඇතුලෙන් තහවරු වෙනවා. මේ ස්වාමීන්වහන්සේටත් ඒක උනා. ඒක නිසා මේ භාවනාව තුල චිත්ත සමාධිය හොඳට තිබෙනවා.

ඒවගේම ආනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ රහත් මාර්ගඵල අවබෝධ කරගන්නේ ඇලවීගෙන යන අවස්ථාවේ. ඒ කියන්නේ ඒ තරමටම ඒ ක්‍රියාවේ සමාධිය තිබුණා. මනුස්සයෙක් ඇලවෙනකොටත් සමාධියක් තිබෙනවාද? තිබෙනවා, සිහියෙන් ඇලවුනොත්. එතැන සමාධියක් නැත්නම් ආනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ නිවන් දකින්නේ නෑ. ඒකට කියනවා ආනන්තරික සමාධිය කියලා. එවෙලේ හොඳට සමාධිය පිහිටියා. මාර්ග ඵල අවබෝධ කරගත්තා. කෙලෙස් නසන්නට පුළුවන් තරම් ප්‍රබල සමාධියක් එතැන ඇති උනා. උන්වහන්සේ රහත් භාවයට පත් උනේ එතැනදී. මේ තවත් කායගතා සතියක්.

මෙහෙම එකක් තිබෙනවා. අධිෂ්ඨාන ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා.

- කාල අධිෂ්ඨානය.
- කෘත්‍යය අධිෂ්ඨාන.

**කාල අධිෂ්ඨානය** කියලා කියන්නේ අපි විනාඩි 15 ක් අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා 'මම මේ විනාඩි 15 ඇතුලත සිහියෙන්ම ගමන් කරනවා සිහියෙන් ඉන්නවා කියලා'. නැත්නම් විනාඩි පහක් අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා 'මම ඒ විනාඩි 5 ඇතුලත සිහිය පවත්වනවා' කියලා. ඒ වෙලාව ඇතුලත සිහියෙන් යනවා සිහියෙන් එනවා. මේකට කියනවා කාලය අධිෂ්ඨාන කරනවා කියලා. අනිත් එක තමයි කරන්න බැරි ලොකු කාල දාගන්න හොඳ නෑ. විනාඩි 2 විනාඩි 3 විනාඩි 5 විනාඩි 10 වශයෙන් වැඩි කරන්න ඕනෑ.

**කෘත්‍ය අධිෂ්ඨානය** කියලා කියන්නේ අපි හිතමු අපි සක්මන් කරනවා කියලා. ඒ සක්මන් කරන වැඩේ 'මම සිහියෙන් කරනවා' කියලා අධිෂ්ඨාන කරනවා. එහෙම නැත්නම් කරන්න තිබෙන යම්කිසි වැඩක් සිහියෙන් කරනවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරනවා. නැත්නම් මම මෙතැන විනාඩි 5 ක් ඉන්නවා නම් ඒ විනාඩි 5 ඉන්නකොට 'ඒ ඉඳගෙන ඉඳීමම මම සිහියෙන් ඉන්නවා' කියලා අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා. ක්‍රියාවක් කිරීමේදී ක්‍රියාව අධිෂ්ඨාන කරන එකට කියනවා කෘත්‍යය අධිෂ්ඨානය කියලා.

- ඊළඟ එක තමයි **"පුන චපරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති** = නැවතද මහණෙනි භික්ෂුන් වහන්සේ ඉදිරියට යනකොටත් පෙරලා එනකොටත් සිහියෙන් යුක්තව එනවා.
- **ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති** = ඉදිරිය බැලීමේදීත් ආපසු හැරී බැලීමේදීත් සිහියෙන් යුක්තව බලනවා.
- **සමිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති** = අතපය දිගු කිරීමේදී හැකිලීමේදිත් සිහියෙන් යුක්තව කරනවා.
- **සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති** = සිවුරු පිරිකර ආදිය පරිබෝග කිරීමේදී සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා.
- **අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති** = කන බොන අවස්ථාවේදීත් වතුර බොන අවස්ථාවේදීත් අනිත් අවස්ථාවලදීත් සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා.
- **උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති** = මල මුත්‍ර පහ කිරීමේදී සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා.
- **ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ සම්පජානකාරී හොති** = යෑමේදී ඉඳීමේදී සැතපීමේදී නිදිවාරාගෙන ඉඳීමේදී කථා කිරීමේදීත් නිශ්ශබ්දව ඉඳීමේදීත් සිහියෙන් යුතුව කටයුතු කරනවා.

ඊළඟට කියනවා,
**"පුන චපරං, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති** = "නැවතද මහණෙනි, මේ කයෙහි පා තලයෙන් උඩ, කෙස් ටිකෙන් යට, සමෙන් වට වූ මේ කොටසේ (මේ තමයි border එක) නා නා ප්‍රකාර වූ අසුචි ඇති බව මෙනෙහි කරනවා".

ඒ තමයි, **'අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො මංසං නහාරු අට්ඨී අට්ඨිමිඤ්ජං වක්කං හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං මත්ථලුඞ්ගං,**

**පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා ඛෙළො සිඞ්ඝාණිකා ලසිකා මුත්ත'න්ති** = 'මේ කයෙහි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හදවත, අක්මාව, දළබුව, බඩදිව, පෙණහල්ල, කුඩා බඩවැල්, මහා බඩවැල්, නොපැසුණු ආහාර, පැසුණු ආහාර, හිස් මොළය, පිත, සෙම, සැරව, රුධිරය, දහඩිය, මේදතෙල, කඳුළු, වසා තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳමිදුළු, මූත්‍රා ඇත'.

මේක තමයි අද අපි පටන් ගත්තේ. මේ කොටස් 32 න් 12 අපි අත හැරියා. පඨවි ගතිය වැඩි කොටස් 20 තමයි අපි කළේ. අපිට කයගැන තිබෙන අවබෝධය හරි අඩුයි. අපිට මේ ශරීරය ආදී කොටස් උගන්වන කොට වෙනම අරගෙන තමයි උගන්වන්නේ. මේ කොටස්වල චිත්‍රයක් ඇන්දත් අපිට දළ හැඩයක් තමයි පේන්නේ, ඇත්තම එක නොවෙයි. චිත්‍ර වලින් ශරීරයේ අභ්‍යන්තරය තේරුම් ගන්න බෑ. නමුත් අපි ඇත්තටම ගිහිල්ලා බැලුවොත් ඒවා ඒ විදියට නොවෙයි තිබෙන්නේ. ඒක අමුතු පිළිකුලක් හැටියට තිබෙන්නේ. මේ ශරීරය කැපුවහම ඇතුලේ තිබෙනවා ඉටි කොළයකින් ඔතපු වගේ set එකක්. එතැන තිබෙන හදවත අක්මාව අර අපි පින්තූරයේ දකින හදවත අක්මාව වගේ නොවෙයි. ඒවා අනිත් ඒවාට තෙරපිලා අනිත් ඒවාගෙන් හිර වෙලා tissue එකකින් වගේ එකකින් එතිලා එක ගොඩට තෙරපිලා තිබෙන්නේ. ඇත්තට බලනකොට ඒවා පින්තූර වල තිබෙනවාට වඩා පාට වශයෙනුත් වෙනස්.

බඩවැල කියන එක තිබෙන්නේ කෙට්ටු ගැරඩියෙකුගේ උඩ හම අයින්කරලා දෙකට තුනට නමලා දැම්මහම දිස්වෙන ආකාරයට. මහබඩවැල කියන එකත් ඒකෙම කෙළවරක ටිකක් ලොකුවට කොටස් කොටස් වගේ බෙදිලා තිබෙනවා. ඒවා එක රංචුවට තමයි තිබෙන්නේ. ඇඳලා තිබෙන පින්තූරෙක අපිට ඒ විදියට පේන්නේ නෑ. ඒකෙන් අපිට යම්කිසි සටහනක් පමණක් ගන්න පුළුවන් නමුත් ඒක නියම ආකාරය නොවෙයි. හොඳටම බලන්න ඕනෑ body එකක් open කරලා තිබෙන කොට. ඒ වගේ අවස්ථාවකදී තමයි අපේ ශරීරයේ තිබෙන්නා වූ අභ්‍යන්තරික පාට, හැඩය, ඒවා එකින් ඒකට තෙරපිලා තිබෙන ආකාරය සහ ගඳ නියම ආකාරයට දැන ගන්න පුළුවන්. ඇත්තටම ශරීරයේ තිබෙන්නේ මාළු හෝදපු ගඳක්. හරිම දුර්ගන්ධයි.

අපි මේ ගොඩක් ඇලුම් කරගෙන, පතාගෙන, හිතාගෙන තිබෙන ශරීරය තථාගතයන් වහන්සේ විනිවිද දැකලා තිබෙනවා. මේ සූත්‍රයේ තිබෙනවා **ජානතා පස්සතා අරහතා සම්මාසම්බුද්ධෙන** කියලා වචන කීපයක්. **ජානතා පස්සතා** කියලා කියන්නේ පුදුම විදියට 'ඒ අරහත් සම්මා සම්බුදුරාජාණන් වහන්සේ නුවණින් දැන ගත්තා, නුවණින් දැක ගත්තා' කියන එක. නැති දෙයක් නොවෙයි මේ කියන්නේ. මේක කාටවත් නෑ කියන්න බෑ. මෙතරම් සත්‍යව තිබෙන දේවල් උන්වහන්සේ නිරාවරණය කරලා පෙන්නුවා. අපි මේ ශරීරයට පුදුම විදියට ආවතේවකම් කරලා මගේ කියලා බාර අරගෙන ඒකට තව තත්වත් එක්කාසු කරගෙන අන්තිම කුණු ගොඩකට තමයි මේ උපස්ථාන කරන්නෙත් මේක ඉවරවෙන කොට තවත් හොඳ එකක් ඉල්ලුම් කරන්නේ සහ ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ.

මේ කායගතා සතියේ අපි වැඩිපුර ගිය නැති තැනක් තමයි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු ආදී වශයෙන් තිබෙන දෙතිස් කුණප. මේ විදියට ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ උර කුහරයේත් උදර කුහරයේත් තිබෙන්නා වූ, අපේ කියලා හිතාගෙන ඉන්න නමුත් අපි මරණාන්තය තෙක්ම නොදකින සියල්ලක්ම බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළා. ඇත්තටම ශරීරයේ අභ්‍යන්තරය අපි හිතාගෙන ඉන්න තරම් හැඩත් නෑ, අටෝපත් නෑ, colourful නෑ, සුවඳවත් නෑ, මොකක්වත් නෑ. අන්තිම අප්‍රසන්න නීරස දුර්ගන්ධයක් තමයි තිබෙන්නේ.

මේ කොටස් ටික මෙනෙහි කරන්න හොඳට පුරුදු කර යුතුයි. එක තැනක කියනවා කායගතා සතිය යම්කිසි කෙනෙක් තුල ඇත්නම් එයා නිර්වාණය අභියසයි කියලා. ගොඩක් අය මේ රූපයට තදබල ඇලීමක් කරනවා. ඇත්තටම මේ දෙතිස් කුණප කොට්ඨාස වලට හිත බද්ධ කරලා උපස්ථාන කරලා නාවලා හෝදලා තවලා නඩත්තු කරමින් නඩත්තු කරමින් යනවා. දත් මද්දවන්න ඕනෑ, වතුර පොවන්න

ඕනෑ, exercise කරවන්න ඕනෑ, කනබොන දේවල් දෙන්න ඕනෑ. කෑම නැති උනහමත් හරි කරදරයි. කෑම වැඩි උනහමත් කරදරයි. ඒක ගානට balance කරගෙන තියාගන්නත් ඕනෑ. මේ රූප කයේ හරි අමුතුම ආදීනව රාශියක් තිබෙනවා. කායගතා සතිය වඩනවා කියලා කියන්නේ මේ කයට තිබෙන ආසාව ඇලීම පැතීම පුදුම විදියට නැති කරනවා කියන එකයි.

හොඳයි, කායගතා සතියේ ඊළඟ කොටස වෙනම කථා කරමු. සැම දෙනාටම භාවනාව කරගෙන මේ සූත්‍රය ඉගෙන ගෙන හොඳට පිළිවතේ ගමන්කොට අමාමග නිවනින් සැනසෙන්න ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

**සාධු! සාධු! සාධු!**

ඉහත සඳහන් ධර්ම දේශනාව
අති පූජ්‍ය හන්තේ ජිනාලංකාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශිතයි.