

The Noble Eightfold path meditation consists of four meditations

- Development of body (bhāvita Kāya)
- Development of virtue (bhāvitasīlā)
- Development of mind (bhāvitacittā)
- Development of wisdom (bhāvitapaññā)

Development of body (bhāvita Kāya)

- Right action - sammākammanta
- Right livelihood - sammāājīva

This leads to concentration due to desire (Chanda samādhi)

Development of virtue(bhāvitasīlā

- Right speech - sammāvācā
- Right effort - sammāvāyāma

This leads to concentration due to mind (Citta samādhi)

Right effort - sammāvāyāma

1. Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

මහණෙනි, සමාග්චාර්යායාමය කවර යැ? මහණෙනි, මෙහි මහණ තෙම නො උපන් ලාමක අකුසල් දහමුත් ගේ නොඉපැදීම පිණිස විසිය උපදවයි, වෑයම් කෙරෙයි, වැර වඩයි, සිත ඔසොවයි, ප්‍රධන්වියයි කෙරෙයි.

Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives **to prevent** the arising of unarisen evil unwholesome mental states.

2. uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ
pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati
cittaṃ paggaṇhāti padahati

උපන් ලාමක අකුසල් අහමුන් දුරලීම පිණිස චිත්ත උපදවයි, වැයම්
කෙරෙයි, වැර වඩයි, සිත ඔසොවයි, ප්‍රධන් (වියව්) කෙරෙයි.

2 He rouses his will, makes an effort, stirs up energy,
exerts his mind and strives **to overcome** evil
unwholesome mental states that have arisen.

3. anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya
chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ
paggaṇhāti padahati

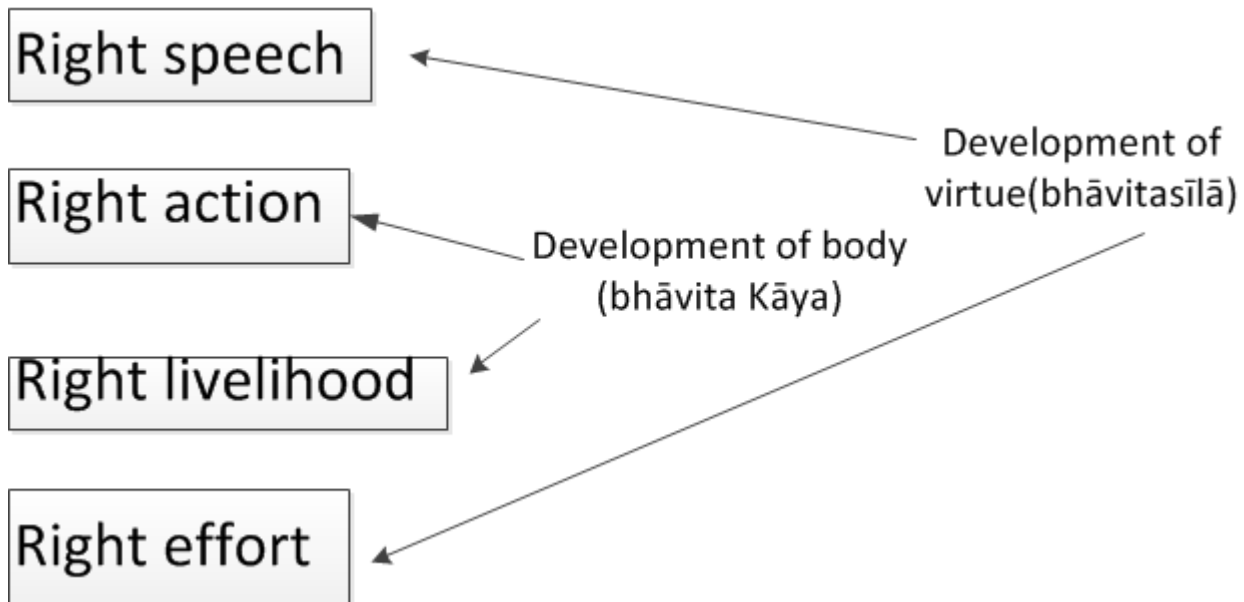
නො උපන් කුසල් දහමුත් ගේ ඉපැදීම පිණිස විසිස උපදවයි, වැයම් කෙරෙයි,
වැර වඩයි, සිත ඔසොවයි, ප්‍රධන් කෙරෙයි.

He rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts
his mind and strives **to produce** unarisen wholesome
mental states.

4. uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya
bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ
janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

උපන් කුසල් දහමුත් සිටිනු පිණිස, නොනැස්ම පිණිස, බොහෝ වනු පිණිස,
මහත් බව පිණිස, භාවනා යෙන් පිරිපුන් වනු පිණිස රිසිය දනවයි,
වැයම් කෙරෙයි, වැර වඩයි, සිත ඔසොවයි, ප්‍රධන්වියයි කෙරෙයි.

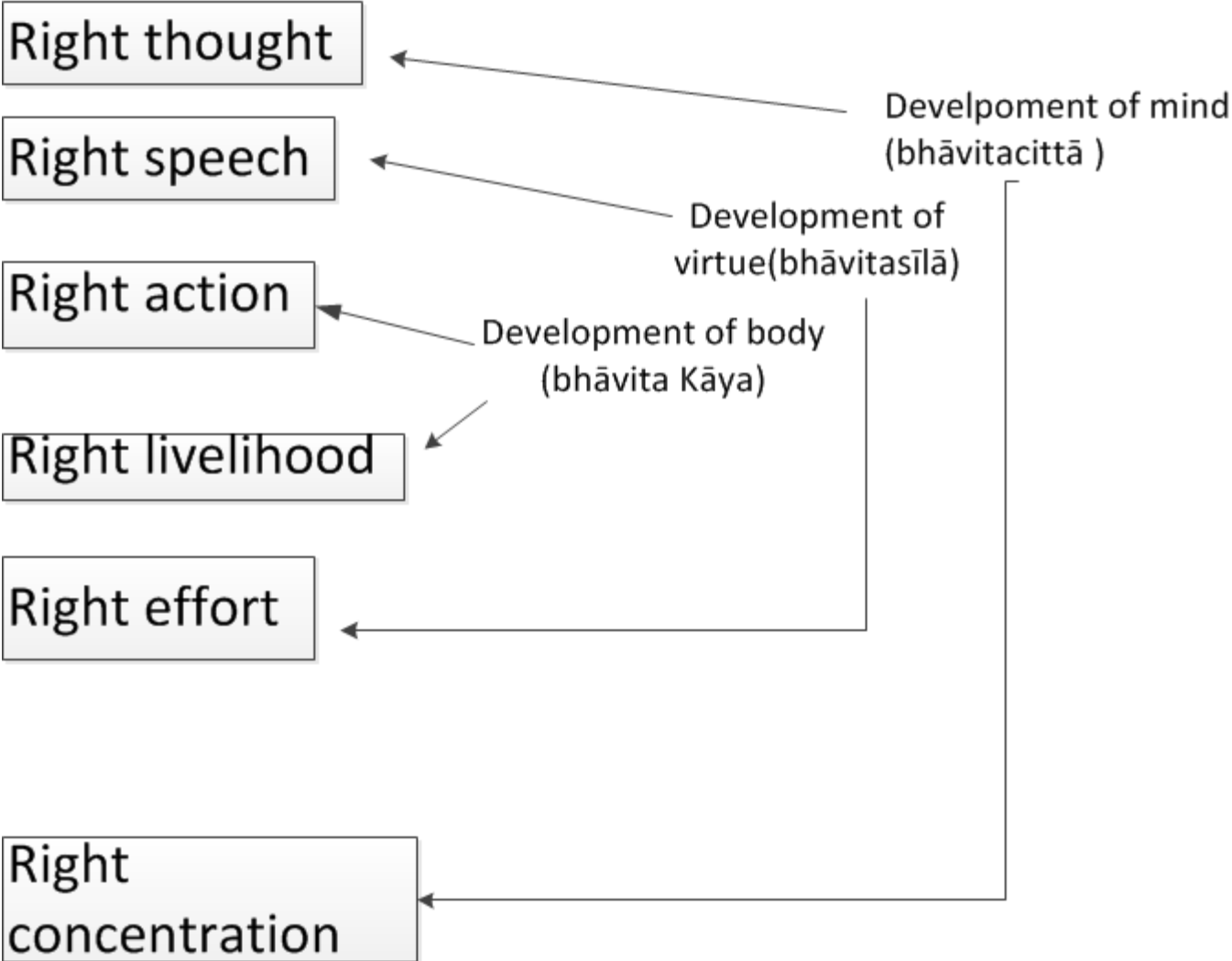
He rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his
mind and strives **to maintain** wholesome mental states that
have arisen, not to let them fade away, to bring them to
greater growth, to the full perfection of development



Development of mind (bhāvitacittā)

- Right thought - sammāsaṅkappa
- Right concentration -sammāsamādhi

This leads to concentration due to effort(viriya samādhi)



Development of wisdom (bhāvitapaññā)

- Right View
- Right mindfulness -sammāsati

This leads to concentration due to investigation(vīmaṃsā samādhi)

