

ආයතී අන්තර්ජාතික මාර්ග භාවිතාව සතර භාවිතාවකින් සමන්විත වේ

- කය වර්ධනය (භාවිතකායා)
- සිල් වර්ධනය (භාවිතසිලා)
- සිත් වර්ධනය (භාවිතචිත්තා)
- පඤ්ඤා (නුවණ) වර්ධනය (භාවිතපඤ්ඤා)

කය වර්ධනය (භාවිතකායා)

- සම්මාකම්මන්ත (කාය දුශ්චරිතයෙන් වැළකීම)
- සම්මාආජීව (දුශ්චරිතයෙන් වැළකුණ දිවි පැවැත්වීම)

මෙය මගින් ඡන්ද සමාධිය ඇතිවේ.

- නොපවතින විකද්දාණයට ඇති කැමැත්ත බැසයයි.
- පවතින්නාවූ නිර්වාණයට කැමැත්ත ඇතිවේ.

සිල් වර්ධනය (භාවිතසිලා)

- සම්මාවාවා (වාග් දුශ්චරිතයෙන් වැළකීම)
- සම්මාවායාම (අකුසල් නොකිරීමෙහිත් කුසල් කිරීමෙහිත් උත්සාහය)

මෙය මගින් විත්ත සමාධිය ඇතිවේ.

සම්මාවායාම

1. ඉධ, හික්ඛවෙ, හික්ඛු අනුප්පන්තානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදාය ඡන්දං ඡනෙති වායමති වීරියං ආරහති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති;

මහණෙනි, සම්මාවායාමය කවර යැ? මහණෙනි, මෙහි මහණ තෙම නො උපන් ලාමක අකුසල් දහමුත් ගේ නොඉපැදීම පිණිස රිසිය 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. උප්පන්නානං පාපකානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය
ඡන්දං ඡනෙති වායමති වීරියං ආරහති චිත්තං පග්ගණ්හාති
පදහති;

උපත් ලාමක අකුසල් අහමුත් දුර්ලිම පිණිස රිසිය උපදවයි, වැයම
කෙරෙයි, වැර වඩයි, සිත ඔසොවයි, ප්‍රධන් (වීර්‍ය) 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. අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදාය ඡන්දං ඡනෙති
වායමති වීරියං ආරහති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති;

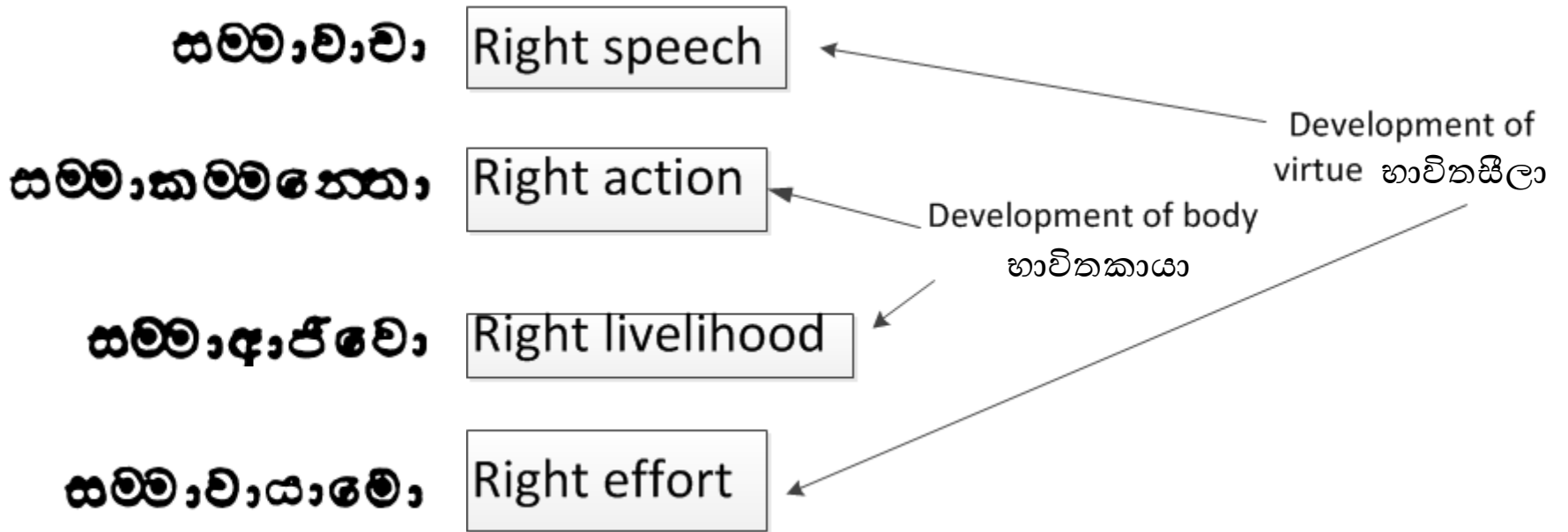
තො උපත් කුසල් දහමුත් ගේ ඉපැද්ම පිණිස විසිය උපදවයි, වැයම් කෙරෙයි,
වැර වඩයි, සිත ඔසොවයි, ප්‍රධන් කෙරෙයි.

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

4. උප්පත්තානං කුසලානං ධම්මානං ධීතියා අසම්මොසාය
හියොසාභාවාය වෙසුල්ලාය භාවනාය පාරිපුරියා ඡන්දං ඡනෙති
වායමති වීරියං ආරහති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.

**උපත් කුසල් දහමුත් සිව්නු 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



සිත් වර්ධනය (භාවිතවිත්තා)

- සම්මාසඤ්ඤා
- සම්මාසමාධි

මෙය මගින් විරෑය සමාධිය ඇතිවේ.

සමමාස චක්කපෙසා

Right thought

සමමාචාරිචා

Right speech

සමමාකම්මනෙතා

Right action

සමමාඥාජීවේ

Right livelihood

සමමාචාර්යාමේ

Right effort

සමමාසමාධි

Right concentration

Development of mind
භාවිතචිත්තා

Development of
virtue භාවිතසීලා

Development of body
භාවිතකායා



පඤ්ඤා (නුවණ) වර්ධනය (භාවිතපඤ්ඤා)

- සම්මාදිට්ඨි
- සම්මාසති

මෙය මගින් විමංසා සමාධිය ඇතිවේ.

