

අනුපූර්ව පටිපදාව හා  
ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය  
The Gradual Training  
& The Noble Eight-fold Path

K. Jayaweera

**අනුපූර්ව පටිපදාව හා  
ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය  
The Gradual Training  
& The Noble Eight-fold Path**

කු. ජයවීර  
© 2018  
සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

විමසීම : [scientificbuddhist@gmail.com](mailto:scientificbuddhist@gmail.com)  
[scientificbuddhist.wordpress.com](http://scientificbuddhist.wordpress.com)

# හැඳින්වීම Introduction



**The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera**

බෞද්ධයන් වන අපට බුදු දහමින් උගත හැකි ප්‍රධානතම ධර්මය නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හෙවත් දුකින් මිදීමේ පිළිවෙතයි. එමෙන්ම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග අට අනුපිළිවෙලින් කීමට අදක්ෂ බෞද්ධයෙක් සොයාගැනීමටත් නොහැකි තරම්ය. කාරණා මෙසේ තිබුණද, මුදුම් පිළිවෙත ගැන බහුතර බෞද්ධයන්ගේ සිත්හි ඇති අදහස හෝ දැක්ම එතරම් පැහැදිලි එකක් නොවන බව ත්‍රිපිටකයෙන් බැහැරවූ අර්ථකතන හා ප්‍රසිද්ධ පනපොත කියවීමෙන් මැනවින් තේරුම් යන කරුණකි.

ත්‍රිපිටකය ඇසුරෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පැහැදිලි කර මාර්ගය නිරවුල් කරදීම කතෘගේ අභිලාෂයයි. ඒ සඳහා ක්‍රමානුකූල ගවේෂණයක් මතු ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

1. බුද්ධ චරිතය අධ්‍යයනය - සිදුහත් කුමාරගේ කාමසුකල්ලිකානු යෝගය
2. කුමරා අරිය පරියෙසනයක නිරත වෙමින් අත්තකිලමනානු යෝගයට බැසගැනීම
3. අත්ත දෙකෙන්ම ප්‍රතිඵල නොලබා මුදුම් පිළිවෙතක් සොයාගැනීම හා ඉන් බුද්ධත්වයට පත්වීම
4. ඒ ඇසුරෙන් ශ්‍රාවකයන්ට අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක්, ශික්ෂණයක්, පුහුණුවීමක් පෙන්වාදීම
5. එම අනුපිළිවෙලින් යන පටිපදාවේ, ශික්ෂා (පුහුණුවීම්) තුන හා ආර්ය අෂ්ටාංග ගැබ්වී ඇත්තේ කෙසේදැයි පෙන්වීම
6. එමගින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයන් එහි තයෝ ධර්මයන් පෙන්වා, උපනිශ්‍රය සහිත සම්මා සමාධියත්, සම්මාඤ්ඤාණ හා සම්මා විමුත්ති පෙන්වාදීම

# සිද්ධහත් කුමරුගේ සැපවත් දිවිය Luxurious life of Prince Siddhartha



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහණෙනි, ඒ මට තුන් පහයෙක් විය. එකෙක් හෙමත්තයට හිත ය, එකෙක් ගිම්හානයට හිත ය, එකෙක් වජ්ඣාසාතුවට හිත ය. මහණෙනි, ඒ මම වැසිකලට නිසි පහයෙහි පිරිමින් නැති (ස්ත්‍රීන් කරණ) පසඟතුරුගෙන් පිනවනු ලබන්නෙමි යට පහයට නො බස්මි. මහණෙනි, යම්සේ අත්තයන්ගේ නිවෙස්හි දස්කම්කරු අනාවැසි පුරුෂයනට කාඩි දෙවන කොට ඇති නිවුඩුසාලේ බත දෙනු ලැබේ ද, මහණෙනි, එලෙසින් මාගේ පියා නිවෙස්නෙහි දස්කම්කරු යටත් පුරුෂයනට මස් සහිත ඇල්සහලේ බත් දෙනු ලැබේ.

මහණෙනි, මෙබඳු ඉදුහයෙන් ද මෙබඳු සියුමැලියෙන් ද යුත් ඒ මට මේ සිත විය: අශුඤ්චත් පාඨග්ජන ජරාව ස්වභාව කොට ඇත්තේ ම ජරාව නො ඉක්ම වූයේ ම ජරාවට පත් අනෙකකු දැක තමා තමා පිඬින වෙයි. ලජ්ජිතවෙයි, පිළිකුල් උපදවයි. වැලි මම ද ජරාව ස්වභාව කොට ඇත්තෙමි. ජරාව නො ඉක්ම වූයෙමි වෙමි. මම ද ජරාව ස්වභාව කොට ඇත්තෙමි ජරාව නො ඉක්ම වූයෙමි ම ජරාවට පත් අනෙකකු දැක පිඬින වන්නෙමි නම්, ලජ්ජිත වන්නෙමි නම්, පිළිකුල් උපදවන්නෙමි නම්, එය මට නිසි නො වන්නේ ම ය'. මහණෙනි, මෙසේ නුවණින් සලකා බලන්නා වූ ඒ මාගේ යොවුන් විය නිමිති කොට යම් යෙහවනමදයෙක් වී ද, එය සඵප්පකාරයෙන් ප්‍රහත විය.

සුඛමාල සූත්‍රය - අ.නි. 3.1.4.9

මම එකුත්තිස්වසක් (29 වසරක්) ගිහිගෙයි වාසය කෙළෙමි. රම්ම යැ සුරම්ම යැ සුභ යැ යන උතුම් වූ තුන්පහයෙක් වී. මොනවට සැරැහුණු සනලිස්දහසක් පරිවාරස්ත්‍රීහු වූහ. හද්දකච්චනා නම් ස්ත්‍රිය අගමෙහෙසුන් වී. පුත්‍ර තෙමේ රාහුල නම් වී.

ගෞතම බුද්ධවංශය - බු.නි.

# අරිය පරියෙසනය (සෙවීම) The Noble Search



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහණෙනි, මම බුදු වීමට පෙර බෝසත් වූයෙමි ම තෙමේ ජාතිධර්ම වූයෙමි ජාතිධර්මයක් ම සෙවීමි. තෙමේ ජරාධර්ම වූයෙමි ජරාධර්මයක් ම සෙවීමි. තෙමේ ව්‍යාධිධර්ම වූයෙමි ව්‍යාධිධර්මයක් ම සෙවීමි. තෙමේ මරණධර්ම වූයෙමි මරණධර්මයක් ම සෙවීමි. තෙමේ ශොකධර්ම වූයෙමි ශොකධර්මයක් ම සෙවීමි. තෙමේ සංක්ලේශධර්ම වූයෙමි සංක්ලේශධර්මයක් ම සෙවීමි.

මහණෙනි, ඒ මට මේ අදහස විය: "කුමක් නිසා මම තෙමේ ජාතිධර්ම වූයෙමි ජාතිධර්මයක් ම සොයමි ද, තෙමේ ජරාධර්ම වූයෙමි ජරාධර්මයක් ම සොයමි ද, තෙමේ ව්‍යාධිධර්ම වූයෙමි ව්‍යාධිධර්මයක් ම සොයමි ද, තෙමේ මරණධර්ම වූයෙමි මරණධර්මයක් ම සොයමි ද, තෙමේ ශොකධර්ම වූයෙමි ශොකධර්මයක් ම සොයමි ද, තෙමේ සංක්ලේශධර්ම වූයෙමි සංක්ලේශධර්මයක් ම සොයමි ද? මම ජාතිධර්ම වූයෙමි ජාතිධර්මයෙහි ආදීනව දැන ජාතියක් නැති නිරුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිවන සොයන්නෙමි නම් මැනව. ජරාධර්ම වූයෙමි ජරාධර්මයෙහි ආදීනව දැන ජරාවක් නැති නිරුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිවන සොයන්නෙමි නම් මැනව. තෙමේ ව්‍යාධිධර්ම වූයෙමි ව්‍යාධිධර්මයෙහි ආදීනව දැන ව්‍යාධියක් නැති නිරුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිවන සොයන්නෙමි නම් මැනව. තෙමේ මරණධර්ම වූයෙමි මරණධර්මයෙහි ආදීනව දැන මරණයක් නැති නිරුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිවන සොයන්නෙමි නම් මැනව. තෙමේ ශෝකධර්ම වූයෙමි ශෝකධර්මයෙහි ආදීනව දැන ශෝකයක් නැති නිරුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිවන සොයන්නෙමි නම් මැනව. තෙමේ සංක්ලේශධර්ම වූයෙමි සංක්ලේශධර්මයෙහි ආදීනව දැන සංක්ලිෂ්ට නො වූ නිරුත්තර වූ යෝගක්ෂේම වූ නිවන සොයන්නෙමි නම් මැනව" යි කියායි.

අරියපරියෙසන සූත්‍රය - ම.නි. 1.3.6

# අරිය පරියෙසනය (සෙවීම) The Noble Search



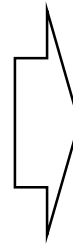
The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

## අරියපරියෙසනය

තමා

ඡානි	ඡරා	ව්‍යාධි
මරණ	සෝක	සංකිලෙස

ස්වභාව කොටගෙනම



සොයයි

ඡානි	ඡරා	ව්‍යාධි
මරණ	සෝක	සංකිලෙස

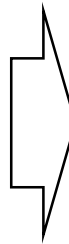
ස්වභාව නොවුවක්

## අනරියපරියෙසනය

තමා

ඡානි	ඡරා	ව්‍යාධි
මරණ	සෝක	සංකිලෙස

ස්වභාව කොටගෙනම



සොයයි

ඡානි	ඡරා	ව්‍යාධි
මරණ	සෝක	සංකිලෙස

ස්වභාව වුවක්

# සම්මා සම්බුදුවරයෝ ලොව පහළවීම Why Buddhas exist?



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහණෙනි, මේ ධර්ම තුණක් ලොව විද්‍යාමාන නොවේ නම්, අර්හත් සමයක් සම්බුද්ධ තථාගතයෝ ලොව නූපදනාහ. තථාගත ප්‍රවිදින ධර්ම විනය ලොවහි දීප්ත නොවන්නේ ය. කවර තුනෙක යත්:

1. ජාති
2. ජරා
3. මරණ ධි.

මහණෙනි, මේ දහම් ගුණ ලොවහි විද්‍යාමාන නොවේ නම්, අර්හත් සමයක් සම්බුද්ධ තථාගතයෝ ලොව නූපදනාහ. තථාගත ප්‍රවිදින ධර්ම විනය ලොව දීප්ත නො වන්නේ ය.

මහණෙනි, යම් හෙයකින් මේ දහම් තුන ලොව දීප්ත වේ ද එහෙයින් අර්හත් සමයක් සම්බුද්ධ තථාගතයෝ ලොව උපදනාහ. එහෙයින් තථාගත ප්‍රවිදින ධර්ම විනය ලොවහි දීප්ත වෙයි.

තයොධම්ම සූත්‍රය - අ.නි. 10.2.3.6.



# මහා අභිනිෂ්ක්‍රමණය The Great Renunciation



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සො එවං පබ්බජිතො සමානො **කිං කුසලෙවෙසී** අනුත්තරං සන්තිවරපදං  
පරියෙසමානො යෙන ආළාරො කාලාමො තෙනුපසඬිකමිං. උපසඬිකමිත්වා  
ආළාරං කාලාමං එතදවොචං - 'ඉච්ඡාමහං, ආවුසො කාලාම, ඉමස්මිං  
ධම්මචිතයෙ චුහ්මචරියං චරිතු'න්ති.

මහණෙනි, ඒ මම පසුකාලයෙහි ලදරු වූයෙමි ම ඉතා කළකෙස් ඇත්තෙමි  
පළමුවන වයස වූ සොදුරුයොව්නෙන් යුක්ත වූයෙමි, නො කැමති වූ කළු පිරුණු  
මුහුණු ඇති මවුපියන් හඬද්දී, කෙස්වළු බා කහවත් හැඳ ගිහි ගෙයින් නික්ම  
පැවිද්දට පැමිණියෙමි. ඒ මම මෙසේ පැවිදි වූයෙමි '**කුසලය කුමක්දැ**'යි සොයන  
සුදුවූයෙමි නිරුත්තර වූ උතුම් වූ ශාන්තිපදය සොයමින් ආළාරකාලාම කරා  
පැමිණියෙමි. පැමිණ ආළාර කාලාමට මෙය කීමි: 'ඇවැත්නි, කාලාම, මේ  
ශාසනයෙහි බඹසර කරන්නට කැමැත්තෙමි.'

අරියපරියෙසන සූත්‍රය - ම.නි. 1.3.6

සතර පෙර නිමිති දැක අශ්වයානයෙකින් අභිනිෂ්ක්‍රමණය කෙළෙමි. මම සවසක්  
දුෂ්කර වූ ප්‍රධන්වීයථී කෙළෙමි.

ගෞතම බුද්ධවංශය - බු.නි.



# ගෞතමයන්ගේ අත්තකිලමනානුයෝගය Gotama's Extreme Ascetic Practice



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

ශාරීපුත්‍රය, (මේ මතු පැවසෙන අවේලකතාදිය) මාගේ තපස් බව වෙයි: නග්න වූයෙමි හල ශිෂ්ටකුලාචාර ඇත්තෙමි අත ලොවින්තෙමි නොහොත් මල පහ කොට අතින් පිස දමන්නෙමි වෙමි.

ඒ මම කෙස් රවුලු ඉදිරිම නමැති අනුයෝගයෙහි නැවත නැවත යෙදුනෙමි කෙසමසසුලොවක වෙමි. අසුන් ප්‍රතිකේෂ කෙළෙමි. උඩුකුරු ව සිටින්නෙමි ද වෙමි. උළුයෙන් හිඳිම නමැති උතකුටික වියඪියෙන් යුක්ත වූයෙමි උත්කුටුකයෙන් සිටින්නෙමි ද වෙමි. කටුඇතිරියෙහි සක්මන් ආදිය කරන්නෙමි කටු සවි කළ වැනිරෙණු පුවරුවෙහි ගයනය කරමි. සවස තුන්වැනි කොට දියට බැසීම නමැති අනුයෝගයෙහි යෙදුනෙමි වාසය කරමි.

මෙසේ මෙබඳු නන්වැදෑරුම් සිරුර නැවීමෙහි පෙළීමෙහි හාත්පසින් නැවීමෙහි එක්වන් යෙදුනෙමි වෙසෙමි. ශාරීපුත්‍රය, මේ මාගේ තපස්බව වෙයි.

ශාරීපුත්‍රය, එහි මේ මාගේ රළුබව වෙයි: නොයෙක් අවුරුදු ගණන් මුළුල්ලෙහි හටගත් රජස්දැලි සිරුරෙහි රැස් වූයේ හටගත් පැළිවල ඇත්තේ වෙයි. ශාරීපුත්‍රය, නොයෙක් අවුරුදු ගණන් වයසැති හටගත් පතුරු ඇති මහත් වූ තිඹිරි කණුවෙක් යම්සේ වේ ද, ශාරීපුත්‍රය, එපරිද්දෙන්ම මාගේ සිරුරෙහි නොයෙක් අවුරුදු ගණන් වයසැති රජස්දැලි රැස් වූයේ හටගත් පැළිවල ඇත්තේ වෙයි. ශාරීපුත්‍රය, එ මට මෙබඳු අදහසෙක් නො වෙයි: "මම මේ රජස් දැලි අතින් පිරිමදින්නෙමි නම් හෝ යෙහෙකැ" යි මෙසේත් මට අදහස් නො වෙයි. ශාරීපුත්‍රය, මේ මාගේ රළු පිළිවෙත වෙයි.

ශාරීපුත්‍රය, ඒ මම එක්තරා බිහිසුණු වනලැහැබකට වැද වාසය කරමි. හිම වැටෙන කාලයෙහි මුළු රැයෙහි එළිමහනෙහි වෙසෙමි. දවල් වනලැහැබෙහි වෙසෙමි. ග්‍රීෂ්ම සමයෙහි දවල් එළිමහනෙහි වෙසෙමි. රාත්‍රියෙහි වනලැහැබෙහි වෙසෙමි.

මහාසීහනාද සූත්‍රය - ම.නි. 1.2.2.

# ගෞතමයන්ගේ අත්තකිලමනානුයෝගය Gotama's Extreme Ascetic Practice



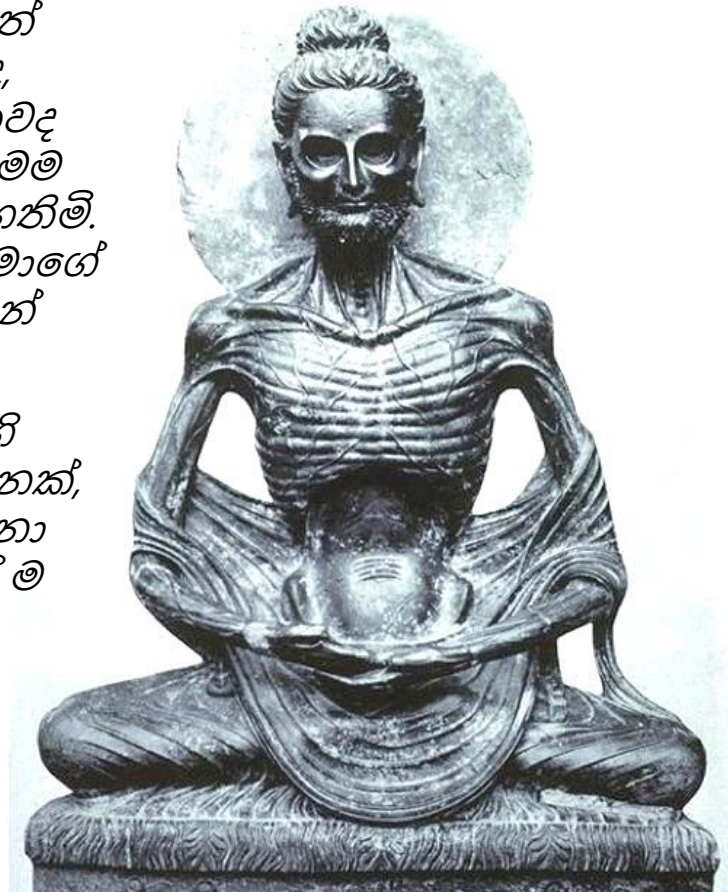
The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

“මම දිවින් නල ෙඬගෙන, කුසල් සිතින් අකුසල් සිත පෙළිමි.  
ඉන්පසු මම අප්‍රාණක (නිරාශ්වාස) ධ්‍යාන වැඩිමි. බලවත්  
පුරුෂයෙක් නියුණු තුඩෙකින් යම්සේ හිස මඩනේ වේ ද,  
එසේම අධිමාත්‍ර වාතයෝ මා හිස මැඩගෙන පෙළුන්. නවද  
මම හැම ලෙසින් අහර වළඳුනු වර්ජනය කළෙමි. එවිට මම  
බඩසිවිය පිරිමදිමි යි බඩසිවි හා ඇලිගිය පිටම අත්ලා ගනිමි.  
පිට පිරිමදිමි යි පිට සහගිය බඩසිවිය ම අත්ලා ගනිමි. මාගේ  
දුෂ්කරක්‍රියාව කොතරම් වීද යත්: එම අල්පාහාරතායෙන්  
මාගේ උදරච්ඡවිය පිටිකටුව පැහැර ඇලී සිටියා වෙයි. ”

“මට මෙසේ සිත් වී: “යටගිය දවස වේවයි, අනාගතයෙහි  
වේවයි, මේ දවස වේවයි මහණ කෙනෙක්, බමුණු කෙනෙක්,  
යම්කිසි කෙනෙක් ඔපකුමික වූ නිවු, කටුක, දුංච වෙදනා  
වින්දාහු ද, විදිසිද, (ඒ වෙදනාවතට ද මා වින්ද) මේ දුක් ම  
පරම වෙයි. මෙයින් වැඩි වූයේ නො වෙයි.  
මම මේ කුළු දුෂ්කරක්‍රියායෙන් මිනිස් දහමින්  
උතුම් අර්බව කරන්නට සමත් ලොවුතුරා  
මාර්ග ඤාණ විශේෂයක් නොලදිමි.

සම්බොධය පිණිස අන් මගෙක් විය යුතුයි.”

මහා සච්චක සූත්‍රය - ම.නි. 1.4.6



# බුද්ධ චරිතයේ අවස්ථා තුන

## Three Phases in Buddha's Life



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



29 Years

### සිද්ධාර්ථ කුමරු

- කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය
- මාලිගා තුනක්: රමය, සුරමය, සුභ
- සනළිස් දහසක් පරිවාර ස්ත්‍රීන් [බු.ව.]
- අනිශය සුඛෝපභෝගී ජීවිතයක් ගෙවීම

06 Years

### ගොතම තවුසා

- අන්තකිලමනානු යෝගය
- දැඩි දුක් සහිත අපරිණක ධ්‍යාන
- ආහාර වර්ජනය
- අවු 6ක් පුරා නිවු කටුක දුක් වේදනා විඳීම

45 Years

### ගොතම සම්මාසම්බුද්ධ

- අන්ත දෙකෙන්ම වෙන්වූ මැදුම් පිළිවෙත භෞයාගැනීම
- සීල, සමාධි, පාදක කරගත් චෙතොවිමුත්ති, පඤ්ඤාවිමුත්ති උපදවා ලොවට ප්‍රකාශ කිරීම
- 45 වසක් පුරා මජ්ඣිම පටිපදාව දෙසමින් ලෝක සත්ත්වයා දුකින් මුදවාලීම



# සියලු බුදුවරුන්ගේ අරිය පර්යෙසනය Noble Search of All Buddhas



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

බුද්ධ වංශය හා පිටක සූත්‍රාන්ත්‍ර බලනවිට පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණක් ඇත.  
එනම් සියලු බුදුවරු

1. කාමසුකල්ලිකානු යෝගයන්,
  2. අත්තකිලමනානු යෝගයන්
- යන අත්ත දෙකම මැනවින් අත්හදා බලා තමා සොයන ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ සෝක සංකිලෙස වලින් තොරවූ නිවනක් එම අත්ත දෙකින් නොලබන බවට ඒකාන්තයෙන් තහවුරු කරගෙන සිටීමයි.

වංකි සූත්‍රයේ සත්‍යානුප්‍රාප්තිය සඳහා 'ප්‍රධාන වීර්යයෙන් මාර්ගය වඩා සිතින් හා කයින් සත්‍යය ස්පර්ෂ කළයුතුයි' යන ක්‍රියා පටිපාටියෙන්ද, මහා සච්චක සූත්‍රයේ "මා විඳි නිව්‍ර කටුක දුක් හා සම කළහැකි දුකක් විඳි එකදු මහණ බමුණෙකු පෙරන් අනාගතයෙන්, දැනුත් නොදකිමි. එහෙත් මෙයින් මම ලැබූ විශේෂයක් නැත" කළ ප්‍රකාශයෙන් මානව පැහැදිලි වෙයි.

තවද මෙම පර්යෙසනය පටිච්චසමුප්පාදයේ වැදගත්ම පුරුක් වන

**එස්ස → වේදනා → තණ්හා** යන සංඛි තහවුරු කිරීමටත් උපකාරී වී ඇතිබව උපවාණ සූත්‍රයේ (ස.නි. 2 – 1.3.6.) කළ ප්‍රකාශයෙන් පැහැදිලිවේ.

1. ඇතැම් බමුණෝ දුක තමා විසින් කරන ලද්දේ යයි පවසන් නම් එය එස්සය ප්‍රත්‍යයෙනි
2. ඇතැම් බමුණෝ දුක අනුන් විසින් කරන ලද්දේ යයි පවසන් නම් එයද එස්සය ප්‍රත්‍යයෙනි
3. ඇතැම් බමුණෝ දුක තමා විසින් හා අනුන් විසින් කරන ලද්දේ .... එයද එස්සය ප්‍රත්‍යයෙනි
4. ඇතැම් බමුණෝ දුක තමා විසින් හෝ අනුන් විසින් නොකරන ලද්දේ යයි පවසන් නම් එයද එස්සය ප්‍රත්‍යයෙනි

# ප්‍රතිපත්ති තුන

## Three Practices



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහණෙනි, මේ පටිපදාවෝ තුන් දෙනෙකි. කවර තුන් දෙනෙක යත්:

1. ආගාඨප්‍රතිපත්තිය, (කාමසුකල්ලිකානු යෝගය)
2. පරිතප්ප්‍රතිපත්තිය, (අත්තකිලමනානුයෝගය)
3. මධ්‍යමප්‍රතිපත්ති යි. (සුප්‍රතිපත්ති)

ආගාඨප්‍රතිපත්ති කවර?

මහණෙනි, මෙලොව ඇතැමෙක් මෙබඳු වාද ඇතියේ වෙයි, මෙබඳු දෘෂ්ටි ඇතියේ වෙයි: කාමයෙහි දොෂයෙක් නැත කියායි. හේ කාමයෙහි පියයුතු බවට පැමිණෙයි. මේ ආගාඨප්‍රතිපත්ති වේ.

මහණෙනි, පරිතප්ප්‍රතිපත්ති කවර?

මහණෙනි, මෙලොව ඇතැමෙක් සෙලු වෙයි. හළ ආචාර ඇතියේ වෙයි. පිඩු නිමිකල අත ලෝතේ වෙයි. 'එව, වහන්සැ'යි කීකල නො එනු සිල් කොට ඇතියේ වෙයි. 'සිටුව, වහන්සැ'යි කීකල නොසිටිනු සිල් කොට ඇතියේ වෙයි, පළමු එළවු අහර නොපිළිගන්නේ වෙයි, උදෙසා කළ අහර, නිමන්ත්‍රණය, හේ කළමුවෙන් උදුරා දුන්, සැළමුවන් උදුරා දුන්, එළිපත අතර කොට දෙන අහර, දඩු අතර කොට දෙන අහර, මොහොලා අතර කොට දෙන අහර, වළඳන දෙදෙනකුත් අතුරින් එකකු නැගී දෙන අහර, ගැබ්ලිය දෙන අහර, කිරිපොවනිය දෙන අහර, පුරුෂාන්තරගත ස්ත්‍රිය දෙන අහර, සහල් ඇ සමාදන් කොට පිසූ කල දෙන අහර, යම් තැනෙක බලු එළඹ සිටියේ නම් එහි දී දෙන අහර, යම් තැනෙක මැසි මුළු ගළගළ ව හැසිරෙත් නම්, එහිදී දෙන අහර යන අහරයෝ නොපිළිගන්නේ වෙයි, මත්ස්‍යමාංස නොපිළිගන්නේ වෙයි. රහ හෝ මෙර හෝ සෞචරික නොබොන්නේය. හේ එක් ගෙයෙකින් පිඩු ලැබ හෝ එක ආලොපයෙකින් යැපෙන්නේ හෝ දෙගෙයෙකින් පිඩු ලැබ හෝ ආලොපදෙකකින් යැපෙන්නේ හෝ සත්ගෙයෙකින් පිඩු ලැබ හෝ ආලොප සතෙකින් යැපෙන්නේ හෝ වෙයි. එක් දැත්තෙකිනුදු (කුඩාතලියෙනුදු) හෝ දෙදැත්තෙකිනුදු හෝ තුන් දැත්තෙකිනුදු හෝ සත් දැත්තෙකිනුදු යැපෙයි.

අ.නි. 3.6.1.

# ප්‍රතිපත්ති තුන

## Three Practices



**The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera**

එක් දවසක් අතර කොට ගන්නා අහර ද වළඳයි, දෙදවසක් අතර කොට හෝ සත් දවසක් අතර කොට ගන්නා අහර ද වළඳයි. මෙසේ මෙබඳු අඩමසක් අතර කොට ගන්නා අහර දැයි වාරභක්ත භොජනයෙහි යෙදුනේ වෙසෙයි. හේ පලා හෝ බඩහමු හෝ හුරුහැල් හෝ සමිකඩ හෝ ලහටු හෝ කුඩු හෝ දමුවන් හෝ පුනකු හෝ ගොම හෝ වැටුනු එල වළඳන සුලු වූයේ වනමුලඵල ආහර කොට ඇතියේ ද යැපෙයි.

හේ හණ වැහැරී ද දරයි, මුසුහණ වැහැරී ද දරයි, මිනියෙන් හළ පිළි ද දරයි, පහුල් පිළි ද දරයි, රැක්සුඹුලු ද දරයි, අඳුන්මුවසමි ද දරයි, ක්ෂුර සහිත අඳුන්දිවසමි ද දරයි, කුසවැහැරී ද දරයි, වාකචිරිය ද දරයි, එලකචිරිය ද දරයි, කේශකම්බල ද දරයි, වාලකම්බල ද දරයි, මහමුහුණුපියාපතු ද දරයි. නිසකේ රවුලු උදුරා ලීමෙහි යෙදුනේ නිසකේ රවුලු උදුරනුයේ ද වෙයි. අසුන් පිළිකෙව් කෙළේ උඩුහුරුව සිටුනේ ද වෙයි. උලුඵයෙන් තවුස්වැර වැඩීමෙහි යෙදුනේ උලුඵයෙන් සිටුනේ ද වෙයි. කටු ඇතිරියෙහි හෝනේ ද වෙයි, කටුඇතිරියෙහි ශයනය ද කෙරෙයි. සවස තුන්වනු කොට තෙවරක් උදකාවගාහයෙහි යෙදුනේ වෙසෙයි.

මෙසේ මෙබඳු අනේකප්‍රකාර වූ කය පිළිබඳ ආතාපන පරිතාපනානුයෝගයෙහි යෙදුනේ වෙසෙයි. මහණෙනි, මේ පරිතප්ත ප්‍රතිපත්තිය යි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, මධ්‍යම ප්‍රතිපත්ති කවර?

මහණෙනි, මෙසස්තෙහි මහණ කෙලෙස් තවන වැර ඇතියේ නුවණින් දන්නේ, සිහි ඇතියේ, ලෝකයෙහි අභිධ්‍යාදෙශමීතස්‍ය දුරු කොට කයෙහි කය අනුව දක්නේ වෙසෙයි. කෙලෙස් තවන වැර ඇතියේ, නුවණින් දන්නේ, සිහි ඇතියේ, ලෝකයෙහි අභිධ්‍යාදෙශමීතස්‍ය දුරු කොට වෙදානයෙහි ... චිත්තයෙහි ... ධර්මයෙහි ... ධර්මය අනුව දක්නා සුලු වූයේ වෙසෙයි. මහණෙනි, මේ මධ්‍යම ප්‍රතිපත්තිය යි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, මේ තුන් ප්‍රතිපත්තීහු යි.

# මජ්ඣිමා පටිපදා (සුපටිපදා) The Middle Path (Right Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

එකං සමයං භගවා බාරාණසියං විහරන් ඉසිපතනෙ මිගදායෙ. නත්ත ඛො භගවා පඤ්චවග්ගියෙ භික්ඛු ආමන්තෙසි -

"ද්වෙමෙ, භික්ඛවෙ, අන්තා පබ්බජිතො න සෙවිතබ්බා. කතමෙ ද්වෙ?

1. යො වායං කාමෙසු කාමසුඛල්ලිකානුයොගො භීතො ගම්මො පොථුප්පනිකො අනරියො අනත්ථසංභිතො,
2. යො වායං අත්තකිලමථානුයොගො දුක්ඛො අනරියො අනත්ථසංභිතො.

එතෙ ඛො, භික්ඛවෙ, උභො අත්තෙ අනුපගම්ම මජ්ඣිමා පටිපදා නථාගතෙන අභිසම්බුද්ධා චක්ඛුකරණ්ඤාණකරණ්ඤාපසමාය අභිඤ්ඤාය සම්බොධාය නිබ්බානාය සංවත්තති".

මා විසින් මෙසේ අසන ලද: එක්සමයෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බරණැස සම්පයෙහි මිගදාය නම් වූ ඉසිපතනාරාමයෙහි වැඩවසන සේක. එකල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පස්වග මහණුන් ඇමතු සේක.

1. මහණෙනි, ලාමක වූ ගැමි දහමක් වූ පුහුදුනන් විසින් සෙවුණු ආයතීයන් සතු නොවූ අවැඩ ඇසුරු කළ කාමවස්තූන් කෙරෙහි යම් මේ ක්ලෙශකාමයෙහි පුනපුනා යෙදීමෙකුත් වේ ද,
2. දුක් වූ ආයතීයන් සතු නූවූ අවැඩ ඇසුරු කළ යම් මේ සිරුර පෙළීමෙහි පුනපුනා යෙදීමෙකුත් වේ ද,

පැවිද්දහ වූසින් මේ අත්ත දෙක (දෙකොටස) නො සෙවියයුතු. මහණෙනි, තථාගතයන් විසින් ඒ මේ අත්ත දෙකට නො පැමිණ ප්‍රඥා ඇති කරන නුවණැස ඇති කරන මුද්‍රම් පිළිවෙතු අවබෝධ කරන ලද්දේ කෙලෙස් සන්හිදුවීම පිණිස විශේෂ දැනුම පිණිස චතුස්සත්‍ය අවබෝධය හා නිවන් පිණිස පවතී.



# මජ්ඣිමා පටිපදා (සුපටිපදා) The Middle Path (Right Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

“කතමා ච සා, භික්ඛවෙ, මජ්ඣිමා පටිපදා තථාගතෙන අභිසම්බුද්ධා චක්ඛුකරණි ඤාණකරණි දුප්පමාය අභිඤ්ඤාය සම්මොදාය නිබ්බානාය සංවත්තති? අයමෙව අරියො අට්ඨප්පිගිකො මග්ගො, සෙය්‍යපදං -

1. සම්මාදිට්ඨි
2. සම්මාසඬ්ඤාප්පො
3. සම්මාවාචා
4. සම්මාකම්මන්තො
5. සම්මාආජීවො
6. සම්මාවායාමො
7. සම්මාසති
8. සම්මාසමාධි.

අයං ඛො සා, භික්ඛවෙ, මජ්ඣිමා පටිපදා තථාගතෙන අභිසම්බුද්ධා චක්ඛුකරණි ඤාණකරණි දුප්පමාය අභිඤ්ඤාය සම්මොදාය නිබ්බානාය සංවත්තති.

මහණෙනි, තථාගතයන් විසින් අවබෝධ කරන ලද ප්‍රඥා ඇති කරන නුවණැස ඇති කරන ඒ කවර නම් මද්දම් පිළිවෙතෙක් කෙලෙස් සන්හිඳවීම පිණිස විශේෂ දැනුම පිණිස චතුස්තාය අවබෝධය හා නිවන් පිණිස පවතී ද යත්: “මේ අර්ථටභිමග මැ” යි. එනම්:

1. සම්මාදිට්ඨි
2. සම්මාසඬ්ඤාප්ප
3. සම්මාවාචා
4. සම්මාකම්මන්ත
5. සම්මාආජීව
6. සම්මාවායාම
7. සම්මාසති
8. සම්මාසමාධි” යි.

මහණෙනි, ප්‍රඥා කරන නුවණැස කරන ඒ මේ මද්දම් පිළිවෙත තථාගතයන් විසින් අවබෝධ කරන ලද්දේ කෙලෙස් සන්හිඳවීම පිණිස වෙසෙස් දැනුම පිණිස චතුස්තාය අවබෝධය පිණිස නිවන් පිණිස පවතී.

ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රය - ස.නි. 5.12.2.1.

# මජ්ඣිම පටිපදාවේ ප්‍රධානම ලක්ෂණය

## Most Significant aspect of Middle Path



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

ගෞතම තාපසයන්ගේ අරිය පරියෙසනය බලන විට, සයාවුරුද්දක් දුෂ්කර ක්‍රියා කිරීමෙන් පසු එයද අත්හැර දැමුවේ ප්‍රතිපදාව දුෂ්කර වූ නිසා නොවේ. ප්‍රතිඵල නොලද හෙයිනි. එවිට 'සම්බෝධිය සදහා අන්මගක් විය යුතුයි' සිතූ ගෞතමයන් ගේ මතකයට නැගුනේ කුමාර කල වජ් මගුල් උත්සවයේදී කාමයන්ගෙන් වෙන්ව අකුසලයන්ගෙන් වෙන්ව ශ්‍රීති සුඛ උපදවා ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා සිටි අවස්ථාවයි. මෙය සම්බෝධියට මග වියයුතු යයි සිතූ තාපසයෝ ප්‍රථම ධ්‍යානය සිට පිළිවෙලින් සතරවන ධ්‍යානය දක්වා උපදවා, එම සමාධිය පාදක කරගත් සිත විද්‍යා උපදවාලීමට නැඹුරු කළහ. එවිට අනුපිළිවෙලින් පුඛ්ඛේතිවාසානුස්සති, චුතුපපාත, ආසවක්ඛය ඤාණ යන විද්‍යා උපදවා පෙර නොඇසූ විරූ චතුරාඨීසනය ධර්මයන්හි සත්‍යය, කෘත්‍ය, කෘත යන පරිවර්ථ 3ක් සහිතව යථාභූත ඤාණ දර්ශනය පහළවිය. ඒ සමගම ආශ්‍රව (අවිද්‍යා - තණ්හා) කෂය කරමින් තමා සෙවූ ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ සෝක සංකිලෙස වලින් තොරවූ නිවණ සාක්ෂාත් කරමින් ජාතිය ක්ෂය කළහ.

**“ඉදං දුක්ඛං අරියසච්ච’න්ති** මෙ, භික්ඛවෙ, පුඛ්ඛෙ අනනුස්සුතෙසු ධම්මෙසු චක්ඛුං උදපාදි, ඤාණං උදපාදි, පඤ්ඤා උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකො උදපාදි. ‘නං ඛො පනිදං **දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤෙය්‍ය’න්ති** මෙ, භික්ඛවෙ, පුඛ්ඛෙ...පෙ.... උදපාදි. ‘නං ඛො පනිදං **දුක්ඛං අරියසච්චං පරිඤ්ඤාත’න්ති** මෙ, භික්ඛවෙ, පුඛ්ඛෙ...පෙ.... උදපාදි.”

මහණෙනි, මේ **දුක්ඛායඨීසත්‍යය** යි පෙර නො ඇසූවිරූ ධර්මයන්හි මට නුවණැස පහළවිය. ඥානය පහළවිය. ප්‍රඥාව පහළවිය. විද්‍යාව පහළවිය. ආලෝකය පහළවිය.

# මජ්ඣිම පටිපදාවේ ප්‍රධානම ලක්ෂණය Most Significant aspect of Middle Path



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

**“මහණෙනි, මේ දුක්ඛායතීයත්‍යය පිරිසිදු දන්තා ලදැ යි පෙර නොඇසූවිරු ධර්මයන්හි මට නුවණැස පහළවිය, ..... විද්‍යාව පහළවිය. ආලෝකය පහළවිය. මහණෙනි, මේ දුක්ඛායතීයත්‍යය පිරිසිදු දන්තා ලදැ යි පෙර නොඇසූ විරු ධර්මයන්හි මට නුවණැස පහළවිය, ..... විද්‍යාව පහළවිය. ආලෝකය පහළවිය.**

ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය - ස.නි. 5.12.2.1.

පුබ්බේතිවාසානුස්සති, චුතුපපාත, ආසවක්ඛය ඤාණ (විද්‍යා) උපදවාලීමට අවශ්‍ය ප්‍රධානම ප්‍රත්‍යය නම් උපේක්ෂා එකාග්‍රතාවයෙන් යුත් සතරවන ධ්‍යානයයි. පංචකාම ගුණ ඇසුරු කොට නොගත් නිරාමිස ප්‍රීතිය හා සුඛය මෙයට අත්‍යාවශ්‍යවන අතර එම නිරාමිස ප්‍රීති සුඛ සදහා බියවිය නොයුතු බවද බොහෝ සූත්‍රවලින් පෙනී යයි. (අරියපරියෙසන සූත්‍රය - ම.නි. 1.3.6 , ලට්ඨකොපම සූත්‍රය - ම.නි. 2.2.6.), ‘ගිනිවෙස්න, මට මෙසේ සිත් වී: “කාමයන් හැරුණයා සිටි, අකුශල ධර්ම හැරුණයා සිටි, යම් ඒ සුවයෙක් ඇත් ද, මම ඒ සුවයට බියපත් නොවෙමි”යි. (මහා සච්චක සූත්‍රය - ම.නි. 1.4.6)

**මජ්ඣිම පටිපදාව නම් වැඩ පිළිවෙල මෙම සතරවන ධ්‍යානය උපදවාලීම සදහා පෙළගැස්වූවකි.** මෙහි මූලාරම්භය ධර්මග්‍රවණයයි. මහා චන්තාර්සක සූත්‍රයේ - ම.නි. 3.2.7 පෙන්නාදෙන අන්දමට සම්මාදිට්ඨි ආදී මාර්ගාංග මැනවින් පෙළගස්විනි නම් ‘**සඋපනිසං සපරික්ඛාරං සම්මා සමාධි**’ යන විද්‍යා පහළ කිරීම සදහා පාදක වන උපනිශ්‍රය හා පිරිවර සහිත සතරවන ධ්‍යානය ලබාගත හැක. මෙහි විස්තර මතු සකච්ඡා කරනු ලැබේ.

# ද්වාදසාකාර චතුස්සත්‍ය අවබෝධය

## Realizing Noble Truths with 12 Cycles



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

පරිවර්ථ 3ක් සහිතව ද්වාදසාකාරයකින් චතුරායී සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වන්නේ, පුබ්බේනිවාසානුස්සනි, චුතුපපාත, ආසවක්ඛය ඤාණ හරහා පමණකි. එබැවින් සිව්වන ධ්‍යානය හරහා ඉහත විද්‍යා උපදවාලීම, චතුරායී සත්‍යාවබෝධයට අත්‍යවශ්‍යවේ.

ආර්ය සත්‍යය	තිපරිවට්ට / පරිවර්ත තුන		
	සත්‍ය (දැනීම)	කෘත්‍ය (කළයුත්ත)	කෘත (කළා)
දුක්ඛ	දුකෙහි ස්වභාවය	පරිඤ්ඤෙය්‍ය පිරිසිදු දත යුතුයි	පරිඤ්ඤාත පිරිසිදු දන්නා ලදී
දුක්ඛ සමුදය	පටිච්චසමුප්පාදය ත් එහි අවිද්‍යා තෘෂ්ණා දෙකත්	පහාතබ්බ ප්‍රභාණය කළ යුතුයි	පහීන ප්‍රභාණය කරන ලදී
දුක්ඛ නිරොධ	නිර්වාණය	සච්ඡිකාතබ්බ සාක්ෂාත් කළ යුතුයි	සච්ඡිකාත සාක්ෂාත් කරන ලදී
දුක්ඛ නිරොධ ගාමිනි පටිපදා	අර්යාෂ්ටංගික මාර්ගය	භාවෙනබ්බ ප්‍රගුණ කළ යුතුයි	භාවිත ප්‍රගුණ කරන ලදී

# ගණකාධිකාරීගේ ප්‍රතිපදාවේ ප්‍රශ්නය Accountant's question on Step-by-step Training



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

හවත් ගෞතමයෙනි, මේ මිඟාරමාතු පහය පිළිබඳ කොට යම් පරිදි යම් අනුප්‍රවීශික්ෂායෙක් අනුප්‍රවීක්‍රියායෙක් අනුප්‍රවීප්‍රතිපදායෙක් පැනේ ද, හවත් ගෞතමයෙනි, මේ බමුණන් ගේ ද මේ අධ්‍යයනයෙනි ද අනුප්‍රවීශික්ෂායෙක් අනුප්‍රවීක්‍රියායෙක් අනුප්‍රවීප්‍රතිපදායෙක් පැනේ.

හවත් ගෞතමයෙනි, මේ ධනුර්ධරයන්ගේ ද මේ ආයුධගිල්පයෙනි අනුප්‍රවීශික්ෂායෙක් අනුප්‍රවීක්‍රියායෙක් අනුප්‍රවීප්‍රතිපදායෙක් පැනෙයි. හවත් ගෞතමයෙනි, ගණනයෙනි (ගිණුම් කරණයෙන් / Accounting) ජීවිකා කරන අප ගණකයකුදු ගේ මේ ගණනයෙනි අනුප්‍රවීශික්ෂායෙක් අනුප්‍රවීක්‍රියායෙක් අනුප්‍රවීප්‍රතිපදායෙක් පැනේ.

හවත් ගෞතමයෙනි, අපි අතැවැස්සන් ලැබූ පළමුව ලා මෙසේ ගණනා කරමිහ. එක එකකය, දෙක ද්විකය, තුන ත්‍රිකය, සතර චතුෂ්කය, පස පඤ්චකය, සය ෂට්කය, සත සප්තකය, අට අෂ්ටකය, නවය නවකය, දසය දශකය' යි. හවත් ගෞතමයෙනි, අපි සියය ද ගණනා කරවමිහ. ඉන් වැඩියකුදු ගණනා කරවමිහ. හවත් ගෞතමයෙනි, මෙ සස්තෙනි දු එපරිදි ම අනුප්‍රවීශික්ෂා අනුප්‍රවී ක්‍රියා අනුප්‍රවීප්‍රතිපදා පනවා ලන්නට හැක්කාව?

**බමුණ, මෙ සස්තෙනි දු අනුප්‍රවීශික්ෂා අනුප්‍රවීක්‍රියා අනුප්‍රවීප්‍රතිපත් පනවන්නට හැක්ක.**

ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය - ම.නි. 3.1.7



# අනුපුබ්බ පටිපදාවට වෙනත් නම් Similar Manifestations for Gradual Practice



**The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera**

- අනුපුබ්බ පටිපදාව (අනුපුර්ව ප්‍රතිපදාව / Gradual Practice)
- අනුපුබ්බ කිරියා (අනුපුර්ව ක්‍රියාව / Gradual Course of Action)
- අනුපුබ්බ සික්ඛා (අනුපුර්ව ශික්ෂණය / Gradual Training)
- චුළුමචරියාව (චුළුසර / Celibate Conduct)
- ත්‍රිශික්ෂාව (පුහුණුවීම් තුන / Three Trainings)
- ශ්‍රමණකරණය (මහණකම / Monastic Practice)
- මජ්ඣිමාපටිපදාව හෙවත් මැදිමි පිළිවෙත (Middle Path)
- ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය (Noble Eightfold Path)
- චරණ හා විද්‍යා (Conduct & Clear Knowledge)
- දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාව (Practice to Cease Suffering)
- මාර්ගය (The Path)

# අනුපුබ්බ පටිපදාව විග්‍රහ කරන සූත්‍ර

## Discourses on Gradual Training / Practice



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

දීඝ නිකාය සීලක්ඛන්ධ වග්ගය (දීර්ඝ  
වග්ගයේ චූළ මජ්ඣිම මහා සීල සහිතව)

දී.නි. 1.2. සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය

දී.නි. 1.3. අම්බට්ඨ සූත්‍රය (අශ්ට විද්‍යා)

දී.නි. 1.4. සොණදණ්ඩ සූත්‍රය

දී.නි. 1.5. කුට්ඨත්ත සූත්‍රය

දී.නි. 1.6. මහාලී සූත්‍රය

දී.නි. 1.7. ජාලිය සූත්‍රය

දී.නි. 1.8. සීහනාද සූත්‍රය

දී.නි. 1.9. පොට්ඨපාද සූත්‍රය

දී.නි. 1.10. ශූභ සූත්‍රය

දී.නි. 1.11. කෙවට්ට සූත්‍රය

දී.නි. 1.12. ලොහිච්ච සූත්‍රය

දී.නි. 1.13. තෙවිජ්ජ සූත්‍රය

ම.නි. 1.3.7 චූළහත්ථීපදොපම සූත්‍රය

ම.නි. 1.4.8 මහාතණ්හාසඬ්ඛිය සූත්‍රය

ම.නි. 1.4.9 මහාඅස්සපුර සූත්‍රය

ම.නි. 2.1.1 කන්දරක සූත්‍රය

ම.නි. 2.1.3 සෙබ සූත්‍රය (චරණ හා විද්‍යා)

ම.නි. 2.1.10 අපණ්ණක සූත්‍රය

ම.නි. 2.3.6 සන්දක සූත්‍රය

ම.නි. 2.3.9 චූළසකුලදාසී සූත්‍රය

ම.නි. 2.5.4 ඤාටමුඛ සූත්‍රය

ම.නි. 3.1.1 දෙවදහ සූත්‍රය

ම.නි. 3.1.7 ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය

ම.නි. 3.1.8 ගෝපකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය

ම.නි. 3.2.2 ඡබ්බිසොධන සූත්‍රය

ම.නි. 3.3.5 දන්තභූමි සූත්‍රය



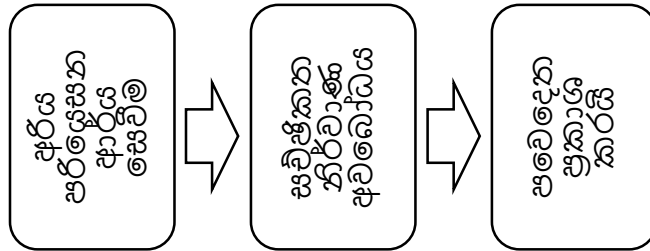
# ශ්‍රාවක ප්‍රතිපදාව හෙවත් ශික්ෂාව Follower's Practice / Training



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



බුද්ධ



**සම්මාසම්බුද්ධො** - චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ගුරුපදේශ රහිතව, තමන්ගේම විශිෂ්ට ඥානයෙන් අවබෝධ කර නිවණ සාක්ෂාත් කළහ

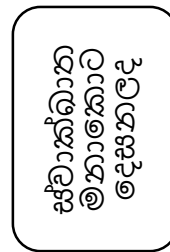
**බුද්ධො** - අන් අයට වැටහෙන අයුරින් දේශනා කර නිවණට පමුණුවනු බැවින්



ධම්ම

## නවාංග ශාස්තෘ ශාසනය

සුත්ත, ගෙය්‍ය, වෙය්‍යාකරණ, ගාථා, උදාන, ඉතිවුත්තක, ජාතක, අබ්භූතධම්ම, වේදල්ල හා සික්ඛාපද, පානිමොක්ඛ



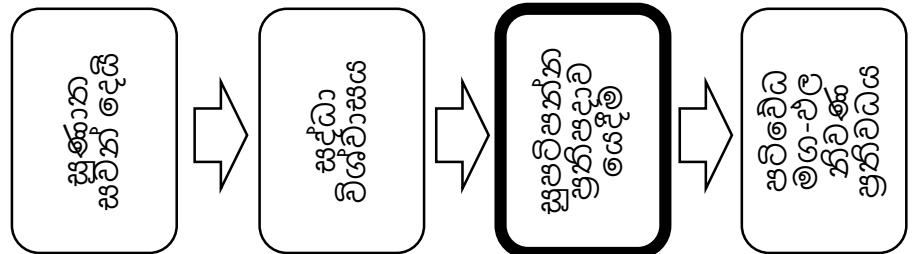
## ත්‍රිවිධ ශාසනය

- පරියත්ති ශාසනය
- පටිපත්ති ශාසනය
- පටිවේධ ශාසනය



සංඝ

සුපටිපත්තො  
උජුපටිපත්තො  
ඤායපටිපත්තො  
සාම්චිපටිපත්තො

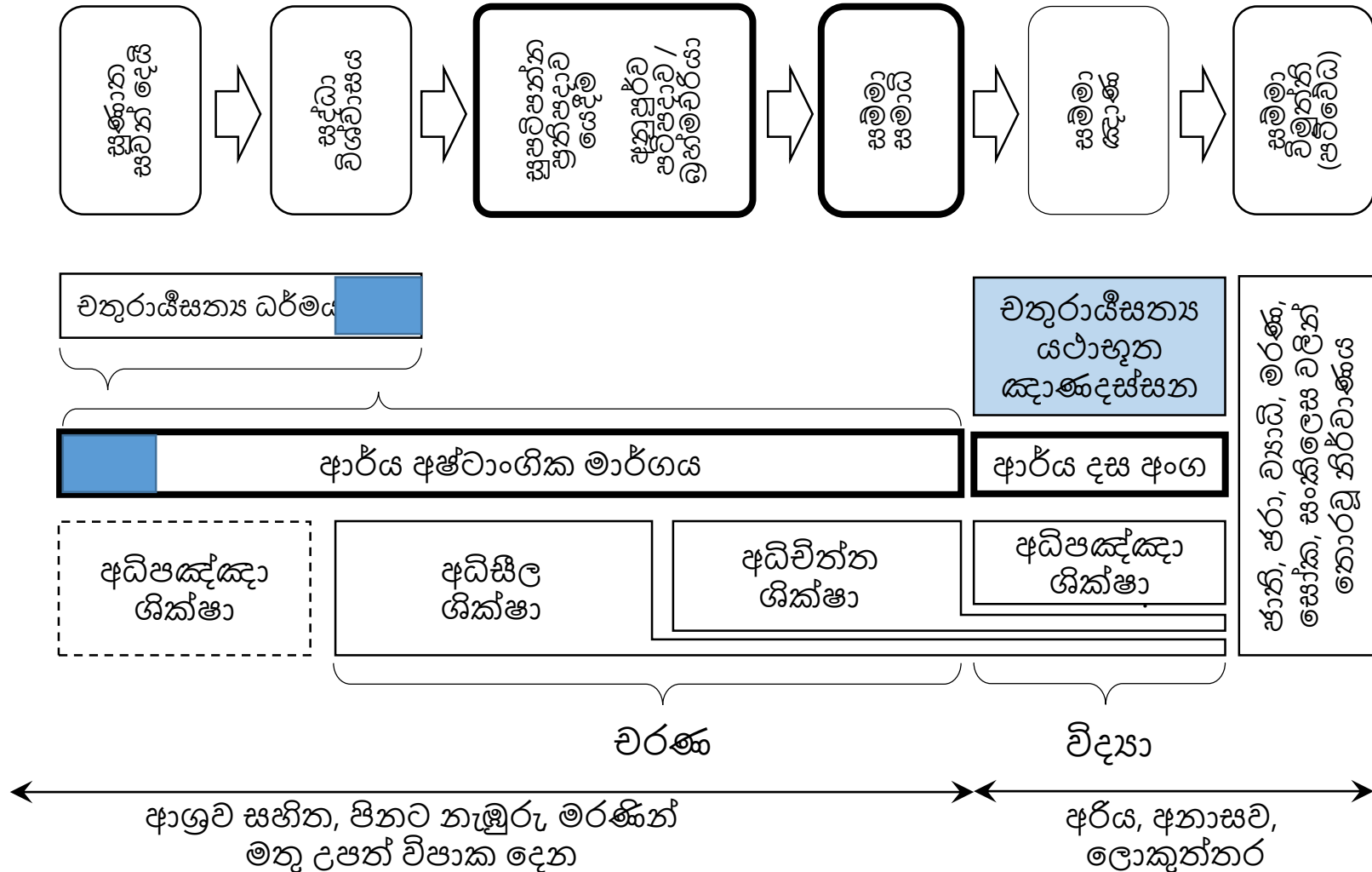


# අර්ථවග්ගි මගින් විද්‍යා උපදවාලීම

## Noble Eightfold Path & Induction of Clear Knowledge



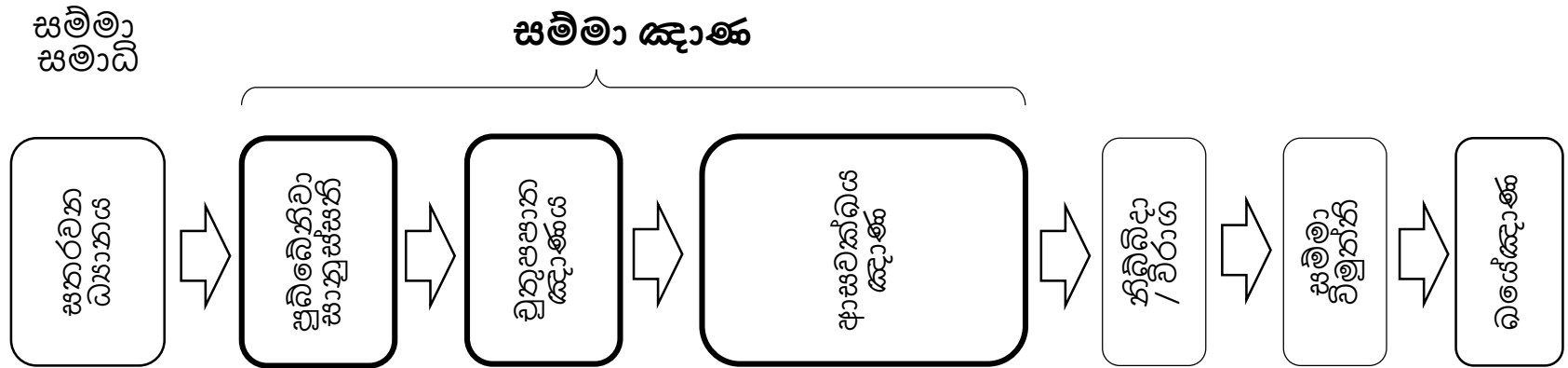
The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



# ත්‍රිවිද්‍යාවෙන් චතුස්‍ය අවබෝධය Clear Knowledge for realizing Four Noble Truths



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



චක්ඛුං උදපාදි, ඥාණං උදපාදි, පඤ්ඤා  
 උදපාදි, විජ්ජා උදපාදි, ආලෝකො උදපාදි

දුක්ඛ	සත්‍ය	කාතය	කාත
දුක්ඛ සමුදය	සත්‍ය	කාතය	කාත
දුක්ඛ නිරෝධ	සත්‍ය	කාතය	කාත
දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා	සත්‍ය	කාතය	කාත

# අෂ්ටවිද්‍යාව

## Eight areas of Clear Knowledge



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

- 1. විපස්සනාඤාණ** - "මගේ මේ කය වූ කලී රූපී ය, සතර මහාභූතයන්ගෙන් හැදුණේ ය, මාපියන්ගේ ගුක්‍රගෝණිකයෙන් උපන්නේ ය, බත් කොමු ඇ අහරින් වැඩුණේ ය, අනිස බව ද, දුගඳ හරනට සුවඳ විලෙවුන් ඉළියැ යුතු බව ද, ලෙඩ දුර්ලභවට පිරිමැදුම් ඇ කළ යුතු බව ද, ඒ කළත් බිඳෙන බව ද, විසිරෙන බවද යන මේ දෑ ස්වභාවය කොට ඇත්තේ ය, මගේ මේ සිත ද මෙහි ලැග ගත්තේ ය, මෙහි බැදුණේ යැ" යි මෙසේ දැන ගනී.
- 2. මනෝමයිද්ධිඤාණ** - හේ මේ සිරිරෙන් රූපී වූ මනෝමය වූ සියලු අභ්‍යන්තරයන් යුත්, අවිකල් ඉදුරන් ඇති අත් සිරුරක් මවා පායි.
- 3. ඉද්ධිවිධිඤාණ** - මේ සා මහර්ද්ධිමත් මහානුභාව ඇති සඳහිරුනුදු අල්ලයි, අනිත් පිරිමදී. බඹලොව දක්වා ද කයින් නමා වශයෙනි පවත්වයි.
- 4. දිබ්බසොනඤාණ** - දිව කන් නුවණ ලබනු පිණිස නම සිත යොමු කෙරෙයි, නම සිත නැඹුරු කෙරෙයි. හේ පිරිසිදු වූ, මිනිස්තට ඇසෙන තෙක් මාන ඉක්මැ පැවැති දිවකන්තුවණින් දුර වූ ද ලඟ වූ ද දෙව්හඬින් මිනිස්හඬින් යන දෙහඬම අසයි.
- 5. චෙතෝපරියඤාණ** - පර සිත් දන්නා නුවණ පිණිස සිත මෙහෙයයි, නැඹුරු කෙරෙයි.
- 6. පුබ්බෙනිවාසානුස්සතිඤාණ** - පෙර වුසූ කඳපිළිවෙළ සිහි කෙරෙයි. අම්බට්ඨය, අම්බට්ඨය, අම්බට්ඨය.
- 7. දිබ්බචක්ඛුඤාණ / චුතුපපාන ඤාණ** - කම් වූ පරිදි ඒ ඒ භවය කරා එළඹැ සිටි සතුන් දකී.
- 8. ආසවක්ඛයඤාණ** - ආසවක්ෂය පිණිස සිත යොමු කෙරෙයි, නැඹුරු කෙරෙයි.

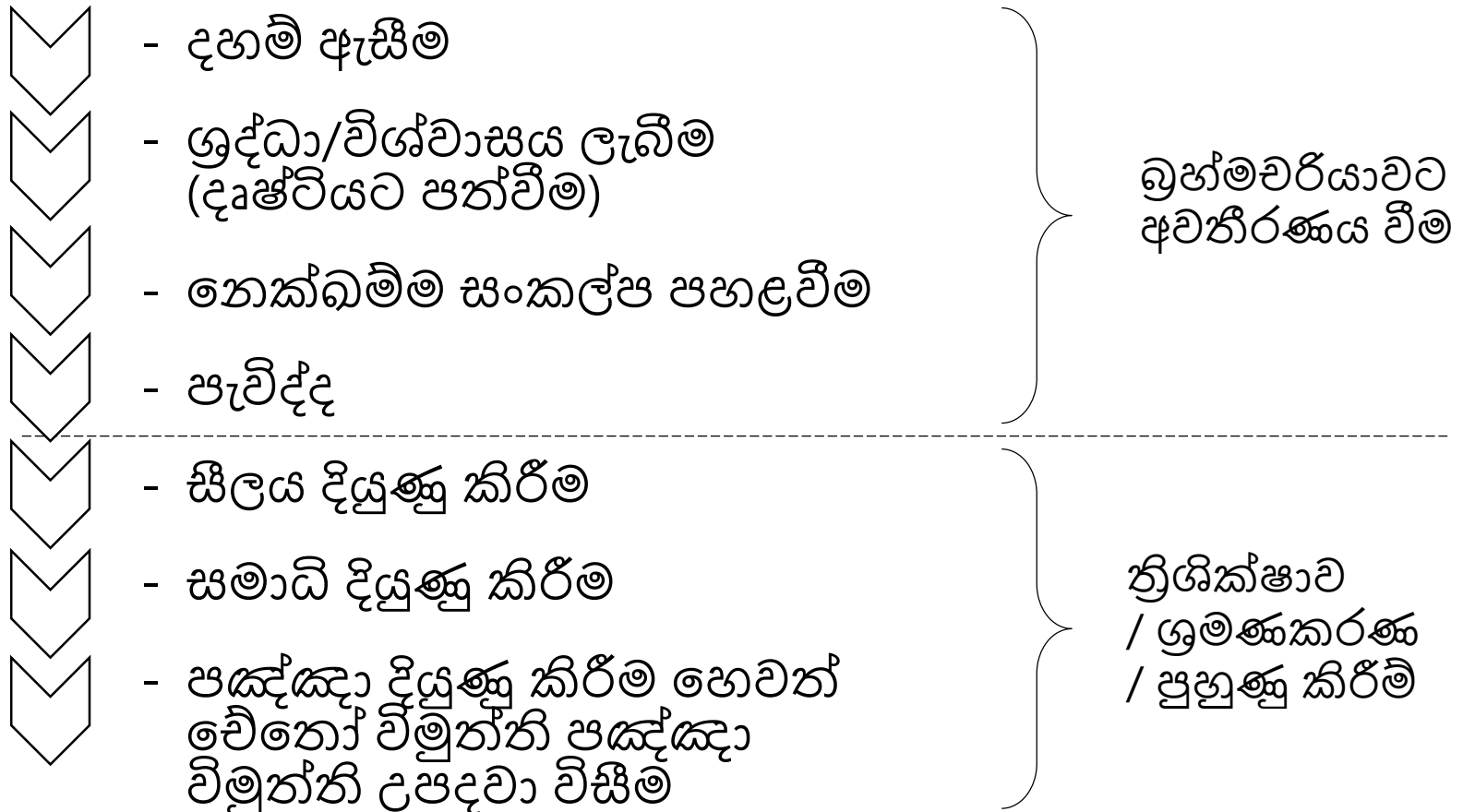
සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය - දී.නි. 1.2. , අම්බට්ඨ සූත්‍රය - දී.නි. 1.3.

# බ්‍රහ්මචරියාවේ ප්‍රධාන සංධිස්ථාන

## Main junctions of Monastic Practice



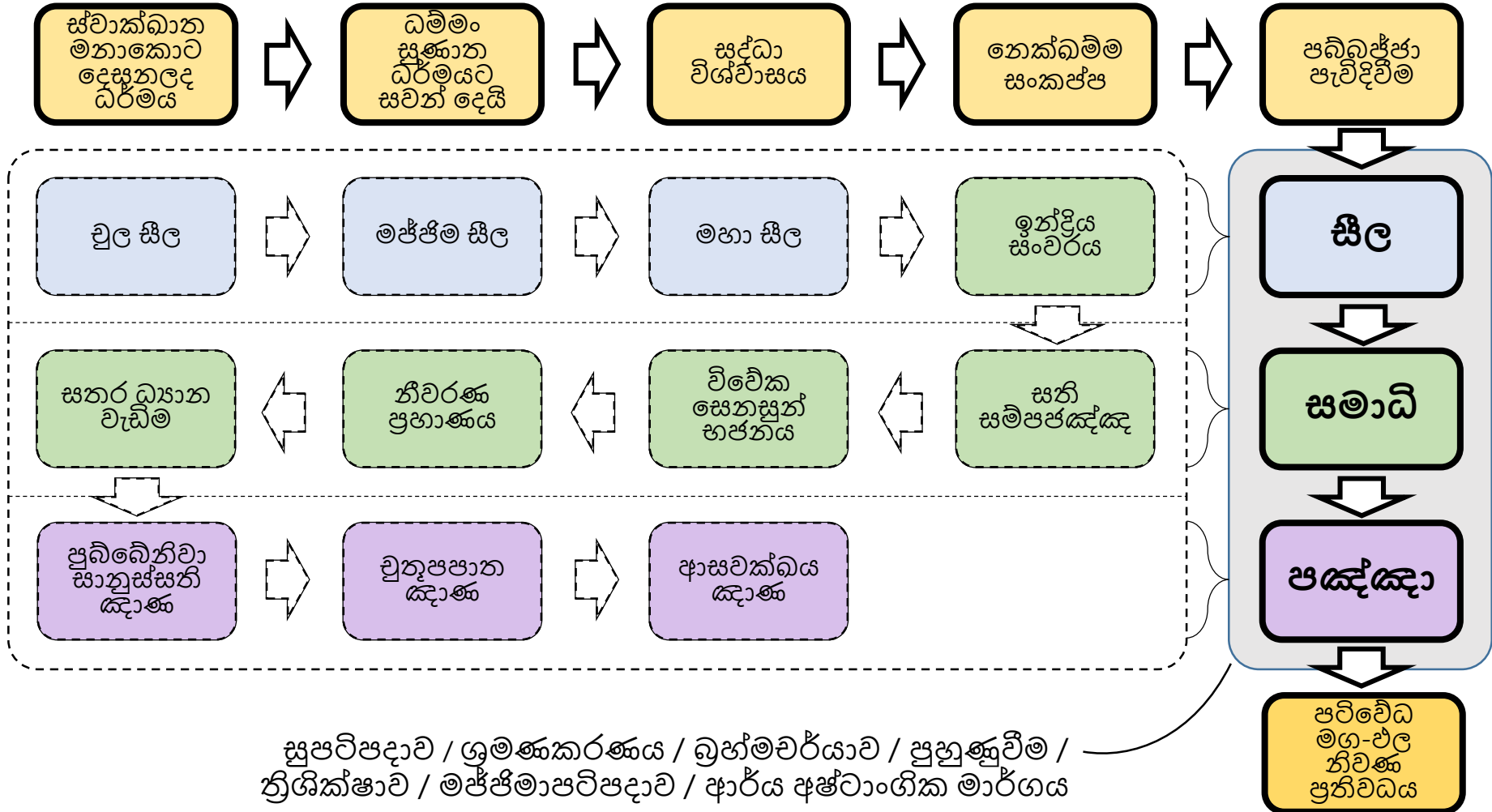
The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



# බුද්ධචර්යාව හෙවත් සුපරිපදාව Monk's Practice (Celibacy & Monkhood)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera





# වැදගත් කරුණු කිහිපයක්

## Important Points



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

1. බුද්ධචර්යාව යනු නිර්වාණගාමිණී ක්‍රියාපටිපාටියක් වේනම් එය අනුව හැසිරීමයි. ක්‍රියාත්මක වීමයි.
2. මෙම හැසිරීම / චර්යාව, අනුපිළිවෙලින් අනුව යන ක්‍රියා සමුහයකින් ගෙනුන දාමයක් වන බැවින් මෙයට අනුපූර්ව පටිපදාව යයි කියනු ලැබේ.
3. මෙම අනුපූර්ව පටිපදාවෙන් විශාලතම පරාසයක නැවත නැවත පුහුණු වීමක් වර්ධනයක් කළයුතුව ඇත. එම නැවත නැවත පුහුණු වියයුතු බැවින් ශික්ෂා ගෙවත් හික්මේය යනුවෙන් හඳුන්වන පුහුණු ක්‍රම / ශික්ෂාකරණයෝ 3ක් පෙන්වා ඇත. එනම් - සීල, සමාධි, පඤ්ඤා
4. බුද්ධචර්යාවට කෙනෙක් මුල්වරට අවතීරණය වන්නේ ධර්ම ශ්‍රවණයෙනි. චතුරාර්යසත්‍යය ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් දැක්ම ඇතිවේ. දැක්ම, විශ්වාසයට / ශ්‍රද්ධාවට හේතුවේ. බලසර ගැන ශ්‍රද්ධා ලැබීමත් සමග ගිහිගෙයින් නික්මීමේ සංකල්පනා පහළවේ. එවිට යම් අවස්ථාවකදී පැවිදි බිමට එළඹේ. ඉන් මතුවට අනුපූර්ව පටිපදාවෙහි දැඩි වශයෙන් හික්මීමට ශික්ෂා ප්‍රගුණ කරනු ලැබේ.
5. බුද්ධචර්යාව ඇරඹීම දැක්මෙන්, දෘෂ්ටිය මුලිකව සිදුවන්නක් නිසා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්මාදිට්ඨියෙන් ඇරඹේ.
6. ඉන් මතු ප්‍රගුණ කළ යුත්ත සීලයෙන් ඇරඹෙන බැවින් අධිසීල, අධිචිත්ත අධිපඤ්ඤා ශික්ෂාවන් පිළිවෙලි අනුදිවෙයි. එහිදී සීල ශික්ෂාවෙහි සංගෘහිත සම්මා වාචා, කම්මන්ත, ආජීව යන මාර්ගාංග බැලීමෙන් ආරම්භය දිට්ඨියද නැතහොත් වචවාදැයි පටලවා නොගතයුතු. මන්ද අවතීරණයන් ප්‍රගුණ කිරීමත් යනු අවස්ථා දෙකෙකි. ළමයාව පාසලට ඇතුලත් කිරීමත්, පසලෙහිදී අධ්‍යාපනය ප්‍රගුණ කිරීමත් වැනිය.



# සුප්‍රතිපදාව (ත්‍රිශික්ෂා) Disciplined Practice (Three Trainings)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහණෙනි, ශ්‍රමණසන්නකවූ මේ ශ්‍රමණකරණියයෝ තුන් දෙනෙකි. කවර තුන් දෙනෙක යත්: අධිශීලශික්ෂාසමාදානය, අධිචිත්තශික්ෂාසමාදානය, අධිප්‍රඥා ශික්ෂාසමාදාන යි. මහණෙනි, ශ්‍රමණ සන්නක වූ මේ තුන් ශ්‍රමණ කරණියයෝ යි. මහණෙනි, එහෙයින් මෙසේ හික්මිය යුතුය:

- අධිශීලශික්ෂා සමාදානයෙහි ලා අපගේ නීව්‍ර වූ ඡන්දයෙක් වෙයි.
- අධිචිත්තශික්ෂා සමාදානයෙහි ලා අපගේ නීව්‍ර වූ ඡන්දයෙක් වෙයි.
- අධිප්‍රඥාශික්ෂා සමාදානයෙහි ලා අපගේ නීව්‍ර වූ ඡන්දයෙක් වෙයි" කියා යි.

මහණෙනි, මෙසේ ම නොප විසින් හික්මිය යුතු යි.

සමණ සූත්‍රය - අ.නි.3.2.4.1.

එකල අන්‍යතර මහණෙක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරා එළඹියේය. ... එකත්පස්ව හුන් ඒ මහණ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මෙය සැළ කෙළේය: වහන්ස, '**සෙක්බ, සෙක්බ**'යි කියනු ලැබේ. වහන්ස, කෙනෙකින් සෙක්බ වේ හො යි?

මහණ, **හික්මේ නු යි එහෙයින් සෙක්බය යි කියනු ලැබේ.** කුමක් හික්මේ ද? **අධිශීලයත් හික්මෙයි. අධිචිත්තයත් හික්මෙයි. අධිප්‍රඥාවත් හික්මෙයි.** මහණ හික්මේ නු යි එහෙයින් සෙක්බය යි කියනු ලැබේ.

අරීමග පිළිපදනා සුළු හික්මෙන සෙක්බයාහට පළමුව ලා (ක්ලෙශාන්තය කරණ හෙයින්) ෂය නම් ලද මාගීයෙහි ඥානය උපදනේ ය, ඒ චතුර්විමාගීඥානයෙන් අනතුරුව අහීත්තඵලය උපදනේ ය. එක්බිති අහීත්තඵලවිමුක්තියෙන් විමුක්ත වූ ඒ තාදීහට ඒකාන්තයෙන් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂණඥානය පහළ වෙයි. "භවසංයොජනාන්තයෙහි දී මාගේ විමුක්තිය කම්පා නොවේය" කියා යි.

සෙක්බ සූත්‍රය - අ.නි. 3.2.4.5

# අධිසීල අධිචිත්ත සික්ඛා Training of Virtue and Mind



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

කතමා ච, භික්ඛවෙ, අධිසීලසික්ඛා?  
ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සීලවා හොති  
පාතිමොක්ඛ සංවරසංවුතො විහරති  
ආචාරගොචරසම්පන්නො,  
අණුමත්තෙසු වජ්ජෙසු භයදස්සාවී,  
සමාදාය සික්ඛති සික්ඛාපදෙසු. අයං  
වුච්චති, භික්ඛවෙ, අධිසීලසික්ඛා.

අධිසීල ගික්ඛාව කවර්ද? මේ  
ගාසනයෙහි භික්ෂුව සිල් ඇත්තේ වේද  
ප්‍රාතිමොක්ඛ සංවරයෙන් සංවෘතවූයේ  
වෙසේද ආචාරයෙන් හා ගොචරයෙන්  
යුක්තවූයේ ස්වල්ප වරදෙහි භය දක්නා  
සුළුව ගික්ඛාපදයන් සමාදන්ව භික්මේද,

“කතමා ච, භික්ඛවෙ, අධිචිත්තසික්ඛා? ඉධ භික්ඛු විචිච්චෙව කාමෙහි විචිච්ච  
අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං ජිතිසුඛං පටිමං ඤානං  
උපසම්පජ්ජ විහරති. විතක්කවිචාරානං වූපසමා අජ්ඣන්තං සම්පසාදනං  
චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං ජිතිසුඛං දුතියං ඤානං  
උපසම්පජ්ජ විහරති. ජිතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකො ච විහරති සතො ච  
සම්පජානො සුඛඤ්ච කායෙන පටිසංවෙදෙති, යං තං අරියා ආචික්ඛන්ති -  
'උපෙක්ඛකො සනිමා සුඛවිහාරී'ති තතියං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති. සුඛස්ස ච  
පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුබ්බෙව සොමනස්සදොමනස්සානං අත්ථභීගමා  
අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛාසනිපාරිසුද්ධිං චතුත්ථං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති. අයං  
වුච්චති, භික්ඛවෙ, අධිචිත්තසික්ඛා.

දුතියසික්ඛත්තය සූත්‍රය - අ.නි. 3.2.4.10.

2. ගුහථිකසුත්තනිද්දෙසො - මහානිද්දෙසපාළි

# අධිචිත්ත අධිපඤ්ඤා සික්ඛා Training of Mind and Wisdom



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

අධිචිත්තසික්ඛා කවර යන්: මෙ සස්සේනෙහි මහණ කාමයන්ගෙන් වෙන්ව, අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව, විතර්ක සමග විචාර සමග පවත්නාවූ විචේකයන් ප්‍රීතිය හා සුඛය ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වෙසෙයි. විතර්ක විචාර සන්සිඳීමෙන් තම ආධ්‍යාත්මයෙහි පැහැදීම ඇති සමාධිසිතෙහි විතර්ක-විචාර රහිතවූ ප්‍රීතිය හා සුඛය ඇති දූතිය ධ්‍යානයට පැමිණ වෙසෙයි. ප්‍රීතියද ඉක්මවීමෙන් උපෙක්ෂාවෙන් වාසය කරමින්, සිහියෙන් නුවණින් කයෙහි සුඛය විඳිමින්, ආර්යයන් ප්‍රශංසා කරන 'උපෙක්ෂාවෙන් සිහියෙන් සුඛවිහරණය ඇත්තේ' යන තෘතීය ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරේ. සුඛයන් දුක්ඛයන් ප්‍රභාණය කොට පෙර සොම්නස්දොම්නස් අතූරුදන් විමෙන්, දුක් නැති, සැපත් නැති උපෙක්ෂාවෙන් උපන් පිරිසිදු සිහි ඇති චතුර්ථ ධ්‍යානයට පැමිණ වෙසේ. මෙය අධිචිත්තශික්ෂා නම්වේ.

කතමා ච, භික්ඛවෙ,  
අධිපඤ්ඤාසික්ඛා? ඉධ, භික්ඛවෙ,  
භික්ඛු ආසවානං ඛයා අනාසවං  
වෙතොවිමුත්තිං පඤ්ඤාවිමුත්තිං  
දිට්ඨෙව ධම්මෙ සයං අභිඤ්ඤා  
සච්ඡිකන්වා උපසම්පජ්ජ විහරන්ති.  
අයං වුච්චති, භික්ඛවෙ, අධිපඤ්ඤා  
සික්ඛා. ඉමා ඛො, භික්ඛවෙ, තිස්සො  
සික්ඛා"ති.

මහණෙනි, අධිප්‍රඥාශික්ෂා නම් කවර:  
මහණෙනි, මෙ සස්සේනෙහි මහණ  
ආසුවක්ෂය කිරීමෙන් අනාසව වූ  
වෙතොවිමුක්ති ප්‍රඥාවිමුක්ති  
ඉහාත්මයෙහි ම තෙමේ විශිෂ්ටඥානයෙන්  
ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ඊට එළඹ වෙසෙයි.  
මහණෙනි, මේ අධිප්‍රඥාශික්ෂා යි කියනු  
ලැබේ. මහණෙනි, මේ ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෝ යි.

දූතියසික්ඛත්තය සූත්‍රය - අ.නි. 3.2.4.10.

# සීලයෙහි පිහිටා සමාධි-ප්‍රඥා වැඩිම Developing Mind on well-founded Virtue



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

එක්කලෙක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත්තුවර සමීපයෙහි වූ ජේතවන නම් වූ අනේපිඬු මහ සිටුහුගේ අරමිහි වැඩවසන සේක. එකල්හි ජටාභාරද්වාජ බමුණු තෙමේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත එළඹ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට ගාථායෙන් කී ය:

අන්තොජටා බහිජටා, ජටාය ජටිතා පජා;  
නං නං ගොතම පුච්ඡාමි, කො ඉමං  
විජටයෙ ජටං.

**සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤො,  
විත්තං පඤ්ඤඤ්ච භාවයං;**  
ආනාපී නිපකො හික්ඛු,  
කො ඉමං විජටයෙ ජටං.

යෙසං රාගො ච දොසො ච, අවිජ්ජා ච  
විරාජිතා; ඛිණාසවා අරහන්තො, නෙසං  
විජටිතා ජටා.

යත්ථ නාමඤ්ච රූපඤ්ච, අසෙසං  
උපරුජ්ඣති; පටිඝං රූපසඤ්ඤා ච,  
එත්ථෙසා ඡජ්ජතෙ ජටා"ති.

අතුළත අවුල් ය, පිටත අවුල් ය. ප්‍රජාව  
අවුලෙන් වළඳනා ලද්දී ය. ගෞතමයන්  
වහන්ස, කවරෙක් මේ අවුල නිරවුල්  
කරන්නේ දැයි.

භගවත්හු: **ප්‍රඥාවත්තයා සීලයෙහි  
පිහිටා සමාධිය හා ප්‍රඥාව ද වඩයි.** එම  
පණ්ඩිත හික්ෂුව කෙලෙස් තවන වීර්යය  
ඇත්තේය. ඔහු මේ අවුල නිරවුල් කරන්නේ ය.

යම් කෙනකුත් විසින් රාගයත් ද්වේෂයත්  
අවිද්‍යාවත් දුරු කරණ ලද්දාහු ද, (ඔහු)  
ක්ෂීණාසුව රහත්හුය. ඔවුන් විසින් මේ අවුල  
නිරවුල් කරණ ලදී.

යම් තැනෙක නාමය ද, රූපය ද, ප්‍රතිඝය ද,  
රූපසංඥාව ද නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ වෙත්  
ද, එහි මේ අවුල සිඳේයි.

ජටා සූත්‍රය - ස.නි. 1.7.1.6.

# සිල → සමාධි → පඤ්ඤා Virtue → Tranquility → Wisdom



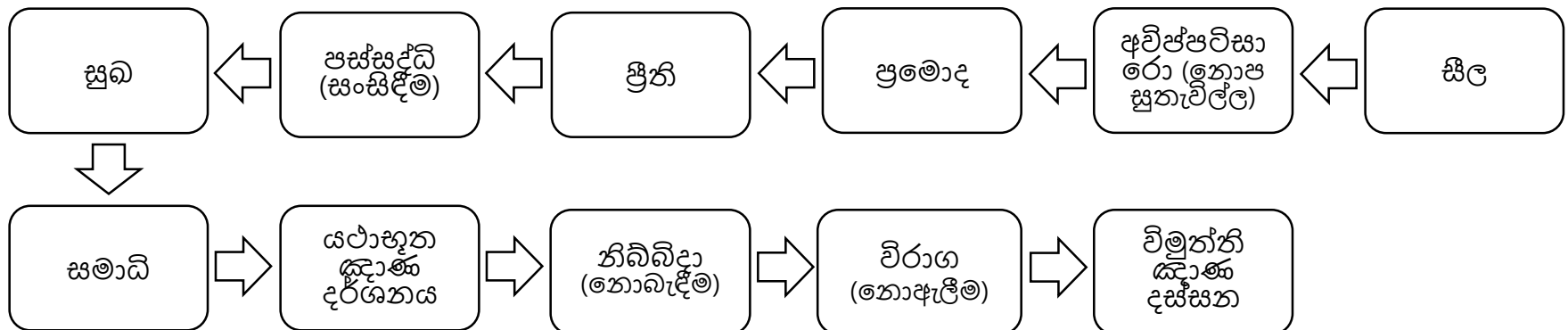
The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



- සිල් අත්තේ වීම
- ප්‍රාතිමොක්ඡ සංවරය
- ආචාරය ගොචරය සම්පන්නව
- සුඵවරදෙහි භය දක්නා සුඵව
- ශික්ෂාපදයන් සමාදන්ව විසීම

- කාමයන්ගෙන් අකුසලයන්ගෙන් වෙන්ව ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් විසීම
- දුකිය ධ්‍යානයෙන් විසීම
- තෘතීය ධ්‍යානයෙන් විසීම
- චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් විසීම

- ආසුචක්ඛය කිරීමෙන්
- අනාසුච වූ වෙනොවිමුක්ති
- ප්‍රඥාවිමුක්ති
- ඉහාත්මයෙහිම විශිෂ්ට ඥානයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ඊට එළඹ විසීම.



කිමත්ථීය සූත්‍රය - අ.නි. 11.1.1.

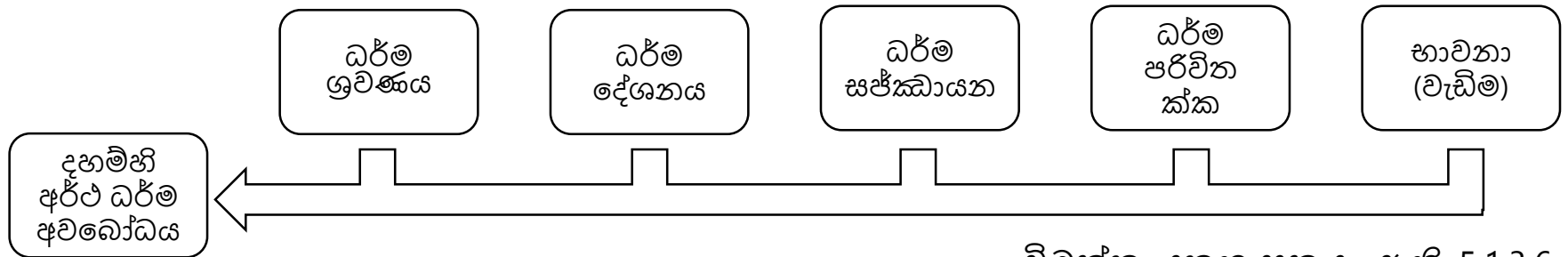


# විමුක්ති මාර්ගය

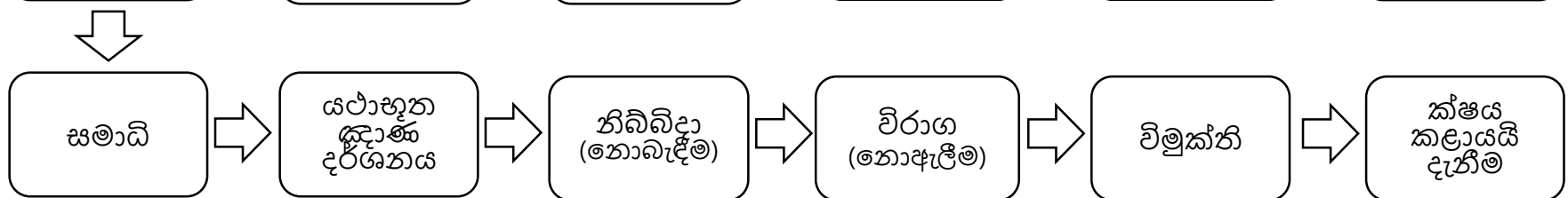
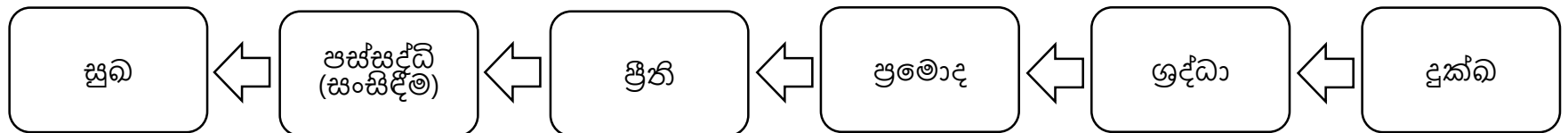
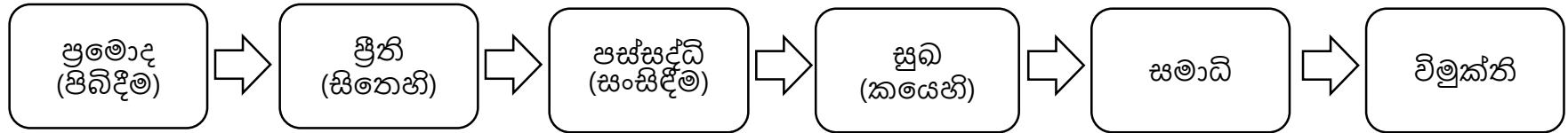
## Process for Liberation



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



විමුක්තායතන සූත්‍රය - අ.නි. 5.1.3.6



උපනිසා සූත්‍රය - ස.නි. 2.1.3.3

# මජ්ඣිම පටිපදාව - 1

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

බුද්ධ

මේ ලොවැ අර්හත් සමයක් සම්බුද්ධ වූ විද්‍යාවරණසම්පන්න වූ සුගත වූ ලොකවිද් අනුත්තර පුරුෂදමයසාරථ වූ දෙවමනුෂ්‍යයනට ශාස්තෘ වූ බුද්ධ වූ භාග්‍යවත් තථාගතයෝ උපදනාහ. ඒ තථාගතයෝ දෙවියන් සහිත වූ මරුන් සහිත වූ බලුන් සහිත වූ මහණබමුණන් සහිත වූ දෙවිමිනිසුන් සහිත ප්‍රජාව ඇති මේ ලොකය තුමු විශිෂ්ටඥානයෙක් දැන ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට ප්‍රකාශ කෙරෙති.

ධම්ම

ඒ තථාගතයෝ ආදියෙහි කලණ වූ මැද කලණ වූ අවසනැ කලණ වූ සාර්ථසව්‍යඤ්ජන වූ සියල්ලෝ පරිපූර්ණ වූ පරිශුද්ධ වූ බ්‍රහ්මචරියාව ප්‍රකාශ කෙරෙති.

සංවික සංඝ

සම්මා දිට්ඨි

සම්මා සංකප්ප

ගිහියෙක් හෝ ගිහිපුතෙක් හෝ අත්‍යන්තර කුලයෙක උපන්නෙක් හෝ එ දහම් අසයි. හේ එදහම් අසා තථාගතයන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාප්‍රතිලාභය කෙරෙයි.

හේ ඒ ශ්‍රද්ධා ප්‍රතිලාභයෙන් සමන්විත වූයේ මෙසේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කෙරෙයි. "ශාභවාසය සම්බාධ යැ. කෙලෙස් රජ උපදින නැතෙක, පැවිද්ද අභ්‍යවකාශ යැ. ගිහිගෙයි වසනුවනු විසින් එකාන්ත පරිපූර්ණ වූ එකාන්ත පරිශුද්ධ වූ දෙවූ සකක් බදු මේ බඹසර හැසිරෙන්නට සුකර නො වෙයි. මම කෙස්මස් බහා කහවත් හැද පෙරෙවැ ගිහිගෙන් නික්ම සස්තෙහි පැවිදි වෙමි නම් යෙහෙකැ"යි.

හෙ පසු කලෙක අල්ප වූ හෝ භොගස්කන්ධය හැරපියා මහත් වූ හෝ භොගස්කන්ධය හැරපියා අල්ප වූ හෝ නැපිරිස් හැරපියා මහත් වූ හෝ නැපිරිස් හැරපියා කෙසෙමස් බහා කහවත් හැද පෙරෙවැ ගිහිගෙන් නික්ම සස්තෙහි පැවිදි වෙයි.



# මජ්ඣිම පටිපදාව - 2

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සාවක සංඝ	සම්මා කම්ම න්ත	අධිසීල සික්ඛා	<p>හෙ මෙසේ පැවිදි වූයේ භික්ෂුන්ගේ ශික්ෂා සංඛ්‍යාත සාප්තියට පැමිණියේ ප්‍රාණවධෝ හැරපියා ප්‍රාණවධයෙන් වැළකුණේ වෙයි. බහානැබ්බ දඩ් ඇතියේ බහානැබ්බ අව් ඇතියේ පාපයෙහි ලජ්ජා ඇතියේ දයාවට පැමිණියේ සියලු ප්‍රාණභිතයන් කෙරෙහි හිතයෙන් අනුකම්පා ඇතියේ වෙසෙයි.</p>
	සම්මා වාචා		<p>අශීතාදත් හැරපියා අශීතාදතින් වැළකුණේ වෙයි. දුන් දැය මැ ගත්තේ දුන් දැය මැ කැමැති වනුයේ නො සොර වූ පිටිතුරු වූ සිත් ඇති වැ වෙසෙයි.</p> <p>අබ්බසර හැරපියා අබ්බසරින් දුරු වූයේ මෙමුච්ඡා සංඛ්‍යාත ග්‍රාමයධර්මයෙන් වෙන් වූයේ බ්බසර සෙරෙයි.</p> <p>මසවා හැරපියා මසවායෙන් ඉවත් වූයේ වෙයි. සත්‍යවාදී වූයේ සත්‍යයෙන් සත්‍යය ගළපනුයේ සථිරකල් ඇතියේ හැදැහියයුතු විචිත ඇතියේ ලොවට වසංවාද නො වූයේ (ලොව නො රවටනුයේ) වෙයි.</p> <p>පිසුනු බස් හැරපියා පිසුනු බසින් වෙන් වූයේ වෙයි. මොනැත අසා මුත් බිඳුමට එතැන නො කියනුයේ එතැන හෝ අසා උන් බිඳුමට මුතට නො කියනුයේ වෙයි. මෙසේ බිඳුණාවන් හෝ ගළපනුයේ සහිතයන් හෝ දැඩි කරනුයේ සමගියෙහි සිත් අලවනුයේ සමග බැව්හි අලුණේ සමග බැව්හි සතුටු වූයේ සමගි කරණ බස් බිණනුයේ වෙයි.</p> <p>පරොස්ඛස් හැරපියා පරොස්ඛසින් වෙන් වූයේ වෙයි. යම් වචනයක් නිර්දෝෂි, කරුණුසුබ, ප්‍රේමණීය, හෘදයංගම්, පෞර, බහුජනකාන්ත, බහුජනමානප වේ ද, එබඳු බස් බිණනුයේ වෙයි.</p> <p>හිස්බස් හැරපියා හිස්බසින් වෙන් වූයේ වෙයි. නිසි කල්හි කියනුයේ නම් දැයක් මැ කියනුයේ අර්ථසන්නිශ්චය මැ කියනුයේ ධර්මනිශ්චය මැ කියනුයේ (සංවරාදි) ව්‍යාය නිශ්චය මැ කියනුයේ හදවත්හි නිධන් කොට තබාගෙන, පරිවෘත්ත අති අර්ථසංහිත වූ වචනය නිසිකල්හි කරුණු සහිත කොට කියනුයේ වෙයි.</p>

# මජ්ඣිම පටිපදාව - 3

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සාවක සංඝ	සම්මා ආච්ච	අධිසීල සික්ඛා
----------	------------	---------------

හේ බීජගාමභූතගාමවික්කාපනසෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. රාත්‍රිභොජනයෙන් වැළකුණේ විකල්බොජුනෙන් වෙන් වූයේ එක්වේලේ වළඳනුයේ වෙයි. නටනු ගයනු වයනු විසුළු දස්නෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. මණ්ඩන විභූෂණයට කරුණු වූ මල් ගඳ වලෙවුන් දැරීමෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. උසසුන් මහඅස්නෙන් වෙන්වූයේ වෙයි. රන් රිදී පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. අමු ධාන්‍ය පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. අමු මස් පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. ස්ත්‍රීන් කුමරියන් පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. දස් දැස්සන් පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. එළු නිරෙළුවන් පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. කුකුළන් හුරන් පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. අන් ගව අස් වෙළඹුන් පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. කෙත් වත් පිළිගැන්මෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. දුනකර්මයෙහි ප්‍රභේණකගමනෙහි යෙදීමෙන් වැළකුණේ වෙයි. කුස චක්‍රයයෙන් වෙන් වූයේ වෙයි. තුලාකුට කංසකුට මානකුටයෙන් වැළකුණේ වෙයි. උක්කොටන (අල්ලස් ගැනීම) යැ වස්ථන (උපායෙන් රැවටීම) යැ නිකති (ප්‍රතිරූපයෙන් රැවටීම) යැ යන සාව (කුටිල) යොගයෙන් වැළකුණේ වෙයි. (හස්තාදි) ඡෙදන යැ වධ යැ (රජ්ජු ආදියෙන්) බන්ධන යැ සැඟවී සිට පැහැරගැනීම යැ වොලොගැනීම යැ සැහැසිකම් යැ යන මෙයින් වැළකුණේ වේ.

හේ කය පරිහරණයට නිසි වූ සිවුරින් කුස පරිහරණයට නිසි වූ පිණ්ඩපානයෙන් සතුටු වූයේ වෙයි. හේ යම් යම් තැනෙක්හි මැ යේ ද, අටපිරිකර මතු මැ ගෙන යෙයි. යම්පේ පියාපත් ඇති ලිහිණියෙක් යම් යම් තැනෙක්හි මැ පියාසර කෙරේ නම් පත්බර සහිතව මැ පියාසර කෙරේ ද, එසෙයින් මැ මහණ කය පරිහරණයට නිසි වූ සිවුරින් කුස පරිහරණයට නිසි වූ පිණ්ඩපානයෙන් සතුටු වූයේ වෙයි. හේ යම් යම් තැනෙක්හි මැ යේ ද, අටපිරිකර මතු මැ ගෙන යෙයි. හෙතෙම මේ ආර්ය (නිර්දෝෂ) වූ ශීලස්කන්ධයෙන් සමන්විත වූයේ සිය අත්බැව්හි අනවදාසුබය වීදී.

# මජ්ඣිම පටිපදාව - 4

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සාවක සංඝ	සම්මා වායාම	අධිචිත්ත සික්ඛා
	සම්මා සති	

හේ චක්ඡුර්විඥානයෙන් රූපයක් දැක (ක්ලෙශවස්තු වූ) ස්ත්‍රීපුරුෂාදී නිමිති නො ගනී. (හස්තපාදාදීන්ගේ) ආකාර නො ගනී, යම් අසංවරයක් හෙතු කොට ගෙන චක්ඡුර්න්ද්‍රිය අසංවර වැ වෙසෙන තෙල පුභුල් අභිධ්‍යාදොමනස්ස සංඛ්‍යාත ලාමක අකුශලධර්මයෝ අනුබදනාහු ද ඒ චක්ඡුර්න්ද්‍රියයාගේ සංවරය පිණිස පිළිපදී. චක්ඡුර්න්ද්‍රිය රකි. චක්ඡුර්න්ද්‍රියයෙහි සංවරයට පැමිණෙයි. ශ්‍රෝතවිඥානයෙන් ශබ්දයක් අසා . . . ඝ්‍රාණ විඥානයෙන් ගන්ධයක් ආඝ්‍රාණය කොට . . . ජීහ්වා විඥානයෙන් රසයක් විඳි, කායවිඥානයෙන් ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යයක් ස්පර්ශ කොට . . . මනෝවිඥානයෙන් ධර්මාලම්භනය දැන නිමිත්ත ග්‍රහණය නො කෙරෙයි. අනුව්‍යක්ෂන වශයෙන් නො ගනී. යම් අසංවරයක් හේතු කොට ගෙන මනින්ද්‍රිය අසංවර ව වෙසෙන තෙල පුභුල්හු අභිධ්‍යාදොමනස්ස සංඛ්‍යාත ලාමක අකුශලධර්මයෝ අනුබදනාහු නම් ඒ මනින්ද්‍රියයාගේ සංවරයට පිළිපදී. මනින්ද්‍රියය රකි. මනින්ද්‍රියයෙහි සංවරයට පැමිණෙයි. හේ මේ ආර්ය්‍ය වූ ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් සමන්වාගත වූයේ අධ්‍යාත්මයෙහි අව්‍යාජක (කෙලෙසුන් විසින් නො තෙත්) වූ සුවය වීදී.

හේ ඉදිරියට යෑමෙහි පෙරළා නැවැත්මෙහි සමයග්ඥානයෙන් සියලු කිස කෙරෙයි. ඉදිරිය බැලීමෙහි අවට බැලීමෙහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි. (අත්පා) හැකිළීමෙහි දිගහැරීමෙහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි. සභළපාසිවුරු දැරීමෙහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි. පිණ්ඩපාත භොජනයෙහි (කැඳආදිය) පිමෙහි (පිටිකැවුම් ආදිය) කෑමෙහි (මීපැණි ආදිය) රසවිඳීමෙහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි. මලමූ කිසෙහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි.

# මජ්ඣිම පටිපදාව - 5

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සාවක සංඝ	සම්මා සති	අධිචිත්ත සික්ඛා
	සම්මා දිව්ඨි,  සම්මා වායාම,  සම්මා සති	

ගමනෙහි සිටීමෙහි නිදීමෙහි සයනයෙහි නිදිවැරීමෙහි බිණීමෙහි නො බිණීමෙහි නුවණින් දැන කරන්නේ වෙයි. ඒ මේ ආර්යයශීලස්කන්ධයෙන් ද සමන්විත වූයේ මේ ආර්යය සන්නොෂයෙන් ද සමන්විත වූයේ මේ ආර්යයඉන්ද්‍රියසංවරයෙන් ද සමන්විත වූයේ මේ ආර්යයස්මෘතිසම්පන්නයෙන් ද සමන්විත වූයේ අරණ්‍ය යැ වෘක්ෂමූල යැ පඵත යැ කඤ්ඤා යැ ගිරිගුහා යැ ශ්මිසාන යැ වානප්‍රස්ථ යැ අභ්‍යවකාශ යැ පලාල පුඤ්ජ යැ යන විවේක සෙනස්ත භජනය කෙරෙයි.

හේ පසුබත්හි පිණ්ඩපාතයෙන් නැවතුණේ පලක් බැඳ කය පෘෂ්ඨ කොට තබා කමටහනට අභිමුඛ කොට සිහි එළවා නිදී. හේ පඤ්ඤාස්කන්ධලෝකයෙහි රාගය දුරු කොට (විෂ්කම්භණ විසින්) ප්‍රහීණ කළ රාග ඇති සිතින් යුතු වැ වෙසෙයි. අභිධ්‍යාසංඛ්‍යාත රාගයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරෙයි. ව්‍යාපාදප්‍රදොෂය දුරු කොට ව්‍යාපාද රහිත වූ සිත් ඇතියේ සියලු ප්‍රාණභූතයන් කෙරෙහි හිතයෙන් අනුකම්පා කරනසුලු වූයේ වාසය කෙරෙයි. ව්‍යාපාද සංඛ්‍යාත පුද්වේෂයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරෙයි. ඵ්‍යායාදය දුරු කොට පහවූ ඵ්‍යායාද ඇතියේ ආලෝකසංඥා ඇති වැ ස්මෘතියෙන් හා ඥානයෙන් යුක්ත වැ වෙසෙයි. ඵ්‍යායාදයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරෙයි. උද්ධච්චකුක්කුච්චය දුරු කොට උද්ධත නො වූයේ අධ්‍යාත්මයෙහි සන්තුන් සිත් ඇති වැ වෙසෙයි. උද්ධච්චකුක්කුච්චයෙන් සිත පිරිසිදු කෙරෙයි. විචිකිච්ඡාව දුරු කොට විචිකිච්ඡාව ඉක්මවූයේ කුශලධර්මයන්හි කප්ඬිකථා රහිත වූයේ වෙසෙයි. විචිකිච්ඡායෙන් සිත පිරිසිදු කෙරෙයි.



# මජ්ඣිම පටිපදාව - 6

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සාවක සංඝ	සම්මා සමාධි	අධිචිත්ත සික්ඛා	<p>හේ සිතට උපක්ලෙශ වූ ලොවිලොවුතුරා ප්‍රඥාව දුච්ඡ කරන මේ පඤ්චනීවරණයන් දුරු කොට කාමච්ඡන්දයෙන් වෙන් වැ (ශ්‍රේෂ්ඨීවරණ සංඛ්‍යාත) අකුශලධර්මයෙන් වෙන් වැ සවිතර්ක වූ සවිචාර වූ විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීතිසුඛ ඇති ප්‍රථමධ්‍යානයට පැමිණ වෙසෙයි.</p>
	සම්මා ඥාන	අධිපඤ්ඤා	<p>යළිදු මහණෙනි, මහණ, විතර්කවිචාරයන්ගේ සන්හිඳීමෙන් අධ්‍යාත්මයෙහි සම්ප්‍රසාදන ශුද්ධා ඇති චිත්තයාගේ එකඟ බව පෑති අවතර්ක වූ අවිචාර වූ සමාධිප් ප්‍රීතිසුඛ ඇති ද්විතීයධ්‍යානයට පැමිණ වෙසෙයි.</p> <p>යළිදු මහණෙනි, මහණ ප්‍රීතියගේ ද විරාගයෙන් උපෙක්ෂා ඇතිගේ ස්මෘති ඇතිගේ සමයග්ඥාන ඇතිගේ වෙසෙයි. නාමකයින් සුවය ද විදි. යම් ධ්‍යානයක් හෙතුකොට ගෙන (තෘතීයධ්‍යාන සමඬිගී පුද්ගල) 'උපෙක්ෂා ඇත්තේ යැ ස්මෘති ඇත්තේ යැ සුඛවිහාර ඇත්තේ යැ' යි බුද්ධාදි ආර්යයෝ පවසන් ද, ඒ තෘතීයධ්‍යානයට පැමිණ වෙසෙයි.</p> <p>යළිදු මහණෙනි, මහණ කායික සුවය ද, කායික දුක ද දුරු කිරීමෙන් පෙර මැ සොම්නස් දොම්නසුන් ප්‍රහීණ කිරීමෙන් නොදුක් නොසුවු වූ උපෙක්ෂායෙන් උපන් ස්මෘති පාරිශුද්ධි ඇති චතුර්ථධ්‍යානයට පැමිණ වෙසෙයි.</p> <p>හේ මෙසේ සිත චතුර්ථධ්‍යානසමාධීන් සමානිත කල්හි පරිශුද්ධ කල්හි (පිරිසිදු හෙයින් ම) ප්‍රභාස්වර කල්හි අනඬිගණ (නිකෙලෙස්) කල්හි (අනඬිගණ හෙයින්) විගත උපක්ලෙශ ඇති කල්හි (සුභාවිත හෙයින්) මාදු වූ කල්හි (මාදු හෙයින් ම) කර්මක්ෂම කල්හි (පරිශුද්ධභාවාදියෙහි) සිටි කල්හි (එහෙයින් ම) නිසල බවට පත් කල්හි පූජිනිවාස ස්මෘතිඥාන පිණිස සිත එළවයි.</p>



# මජ්ඣිම පටිපදාව - 7

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සාවක සංඝ	සම්මා ඥාන	අධිපඤ්ඤා සික්ඛා
----------	-----------	-----------------

හේ අනෙකවිධ වූ පෙර විඤ්ඤා ස්කන්ධසන්තානය සිහි කෙරෙයි. එ මෙසේ යැ; එක් ඡාතියකුදු දෙ ඡාතියකුදු ඡාති තුනකුදු ඡාති සතරකුදු ඡාති පසකුදු ඡාති දසයකුදු ඡාති විස්සකුදු ඡාති තිසකුදු ඡාති සතලිසකුදු ඡාති පනසකුදු ඡාති සියයකුදු ඡාති දහසකුදු ඡාති සියදහසකුදු නොයෙක් නැසෙන කල්පයකුදු නොයෙක් වැඩෙන කල්පයකුදු නොයෙක් නැසෙන වැඩෙන කල්පයකුදු අසුවල් නැතැ මෙ නම් ඇතියෙමි මෙබඳු ගොත්‍ර ඇතියෙමි මෙබඳු වර්ණ ඇතියෙමි මෙබඳු ආහාර ඇතියෙමි මෙසේ සුවදුක් වින්දෙමි මෙසේ ආයු කෙළවර කෙළෙමි වීම. ඒ මමි එයින් ව්‍යුත් වූයෙමි අසුවල් නැතැ උපන්මි ඒ නැතිනිදු මෙ නම් ඇතියෙමි මෙබඳු ගොත්‍ර ඇතියෙමි මෙබඳු වර්ණ ඇතියෙමි මෙබඳු ආහාර ඇතියෙමි මෙසේ සුවදුක් වින්දෙමි මෙසේ ආයු කෙළවර කෙළෙමි වීම. ඒ මමි එ නැතිනි ව්‍යුත් වූයෙමි මෙහි උපන්මි. මෙසේ ආකාර සහිත වූ උද්දෙස සහිත වූ අනෙකවිධ වූ පෙර විඤ්ඤා ස්කන්ධසන්තානය සිහි කෙරෙයි.

හේ මෙසේ සිත සමාහිත කල්හි පරිගුද්ධ ප්‍රභාස්වර අනභිගණ කල්හි විගත උපක්ලෙශ ඇති කල්හි මෘදු ව කර්මක්ෂම ව සිටි කල්හි තිසල බවට පත් කල්හි සත්ත්වයන්ගේ ව්‍යුති උත්පත්තිඥානය පිණිස සිත යොමු කෙරෙයි. හේ පරිගුද්ධ වූ මිනිසුස ඉක්මු සිටි දිව්‍යසින් ව්‍යුත් වන උපදනා හීන වූ ප්‍රණීන වූ සුවර්ණ වූ දුච්ඡ වූ සුගතිගත වූ දුර්ගතිගත වූ සත්ත්වයන් බලයි. කම්මු පරිදි පරලොව ගිය සත්ත්වයන් දැනගනී: එකාත්තයෙන් මේ හවත් සත්ත්වයෝ කායදුශ්චරිතයෙන් යුක්ත වුවාහ, වාග්දුශ්චරිතයෙන් යුක්ත වුවාහ, මනෝදුශ්චරිතයෙන් යුක්ත වුවාහ, බුද්ධාදි ආර්යයයනට උපවාද කළාහ, විපරිත දෘෂ්ටි ඇතියව්හ, මථ්‍යාදෘෂ්ටි වශයෙන් ගන්නා ලද නානාවිධ කර්ම ඇතියව්හ.

# මජ්ඣිම පටිපදාව - 8

## Middle Path (Eightfold Path)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සාවක සංඝ	සම්මා ඥාන	අධිපක්ඤ්ඤා සික්ඛා
	සම්මා විමුක්ති	

ඔහු කයබ්දි මරණින් මතුයෙහි අපාය වූ දුකට ගති වූ විවස ව පනිත වන නිරයට පැමිණියාහ. යළි මේ භවත් සත්ත්වයෝ කාය සුවර්තයෙන් යුක්ත වූවාහ, වාක්ඝුවර්තයෙන් යුක්ත වූවාහ, මනස්සුවර්තයෙන් යුක්ත වූවාහ, ආර්යයයොපවාද නො කළාහ, සමයග්දෘෂ්ටි ඇතියවහ, සමයග්දෘෂ්ටිකර්ම සමාදාන කළාහ. ඔහු කයබ්දි මරණින් මතුයෙහි සුන්දර ගති ඇති ස්වර්ගලොකයට පැමිණියාහ'යි. මෙසේ විගුද්ධ වූ මිනිසැස ඉක්මැසිටි දිවැසින් සැවයන උපදනා හීනප්‍රණීත වූ සුවර්ණදුර්වර්ණ වූ සුගතිගත දුගතිගත වූ සත්ත්වයන් බලයි. කම්වූ පරිදි පරලොව ගිය සත්ත්වයන් දැනගනී.

හේ මෙසේ සිත සමානිත කල්හි පරිගුද්ධ පර්යාවදාන කල්හි අනභිගණ කල්හි අපගත උපක්ලෙශ ඇති කල්හි මෘදු ව කර්මක්ෂම ව සිටි කල්හි ආසුවක්ෂයඥානය පිණිස සිත යොමුකෙරෙයි. හේ 'මේ දුකැ' යි තතුසෙයින් දැනගනී, 'මේ දුක්ඛ සමුදය' යි තතු සෙයින් දැනගනී, 'මේ දුක්ඛනිරෝධ යැ' යි තතුසෙයින් දැනගනී, 'මේ දුක්ඛනිරෝධ ගාමිනීපටිපදා' යි තතුසෙයින් දැනගනී. 'මොහු ආසුවයෝ' යි තතුසෙයින් දැනගනී. 'මේ ආසුවසමුදය' යි තතුසෙයින් දැනගනී. 'මේ ආසුවනිරෝධයැ' යි තතුසෙයින් දැනගනී. 'මේ ආසුවනිරෝධගාමිනීප්‍රතිපදා' යයි තතුසෙයින් දැනගනී.

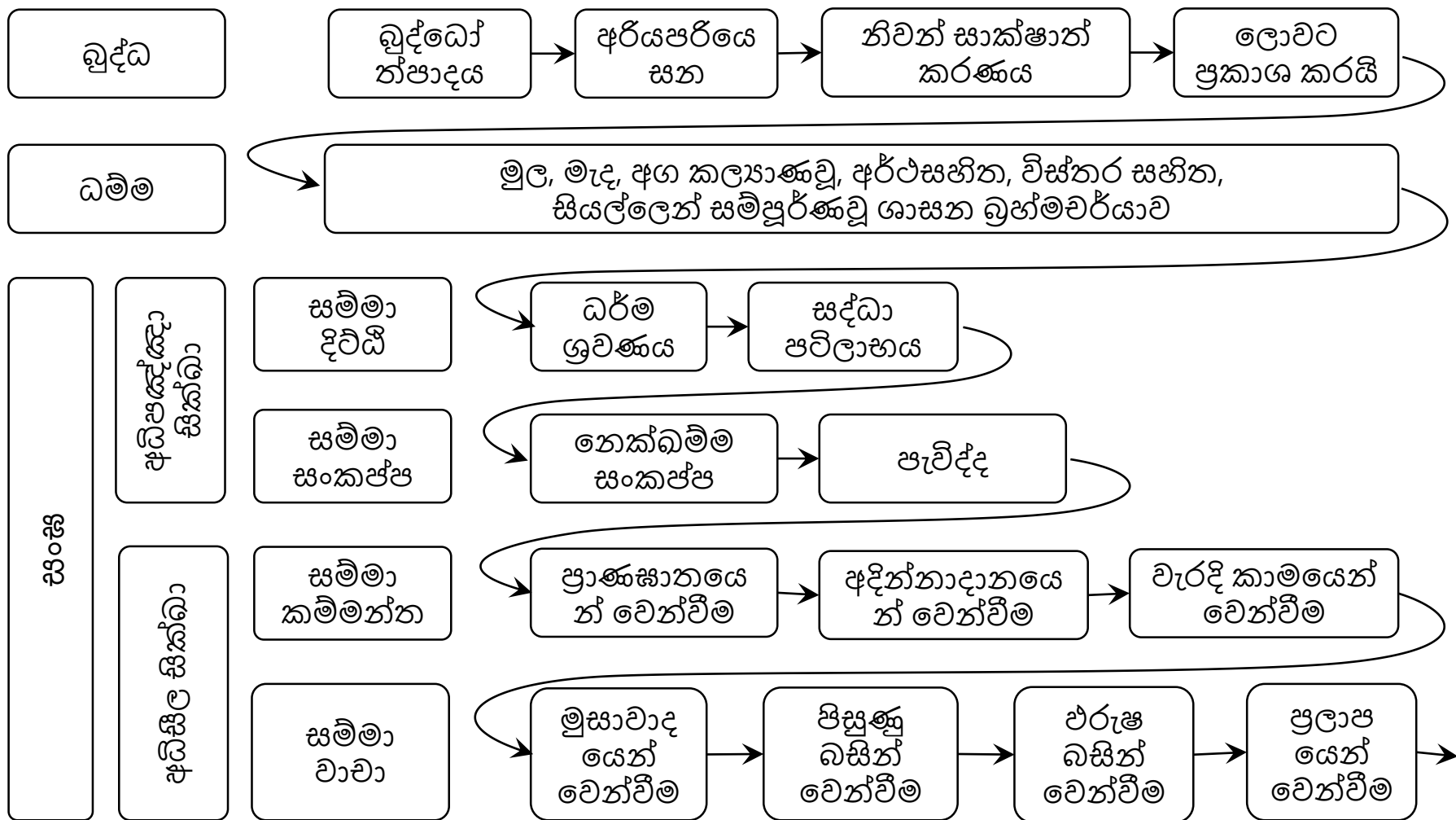
මෙසේ දන්තා මෙසේ දක්තා ඔහුගේ සිත කාමාසුවයෙනුදු මිදෙයි, භවාසුවයෙනුදු සිත මිදෙයි, අවිද්‍යාසුවයෙනුදු සිත මිදෙයි. විමුක්ත කල්හි (සිත) මිදිණැයි පස්විකුම් නුවණ වෙයි: 'ජාති ක්ෂය වූ යැ, බ්‍රහ්මරූප වෙසෙන ලද, කරණි කරන ලද, රහත්භාවය පිණිස අනෙක් (මාර්ග භාවනා) කිසියෙක් නැතැ' යි දැනගනී.

# මජ්ඣිම පටිපදාව - සාරාංශය

## Middle Path (Eightfold Path) - Summary



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

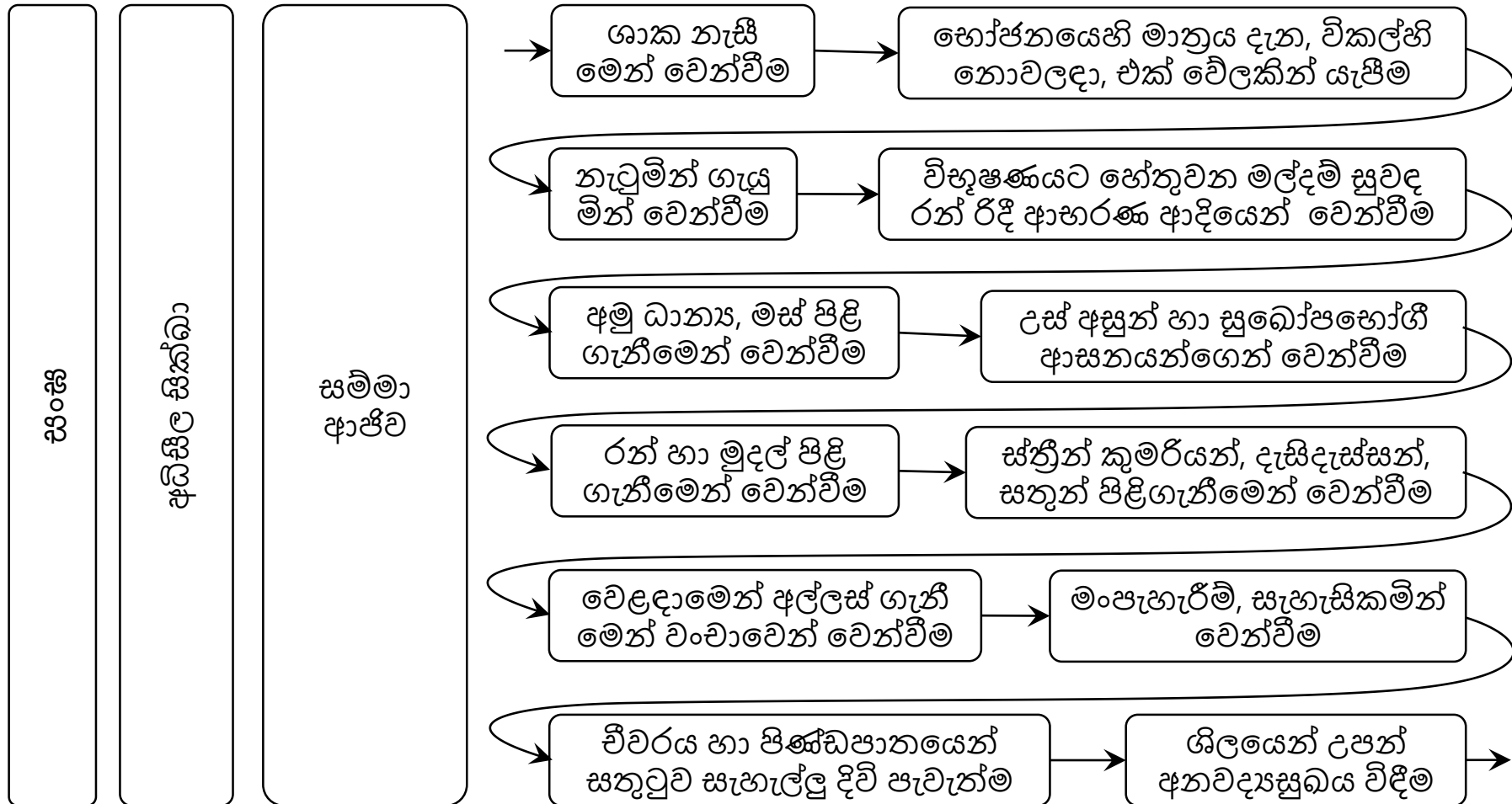


# මජ්ඣිම පටිපදාව - සාරාංශය

## Middle Path (Eightfold Path) - Summary



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

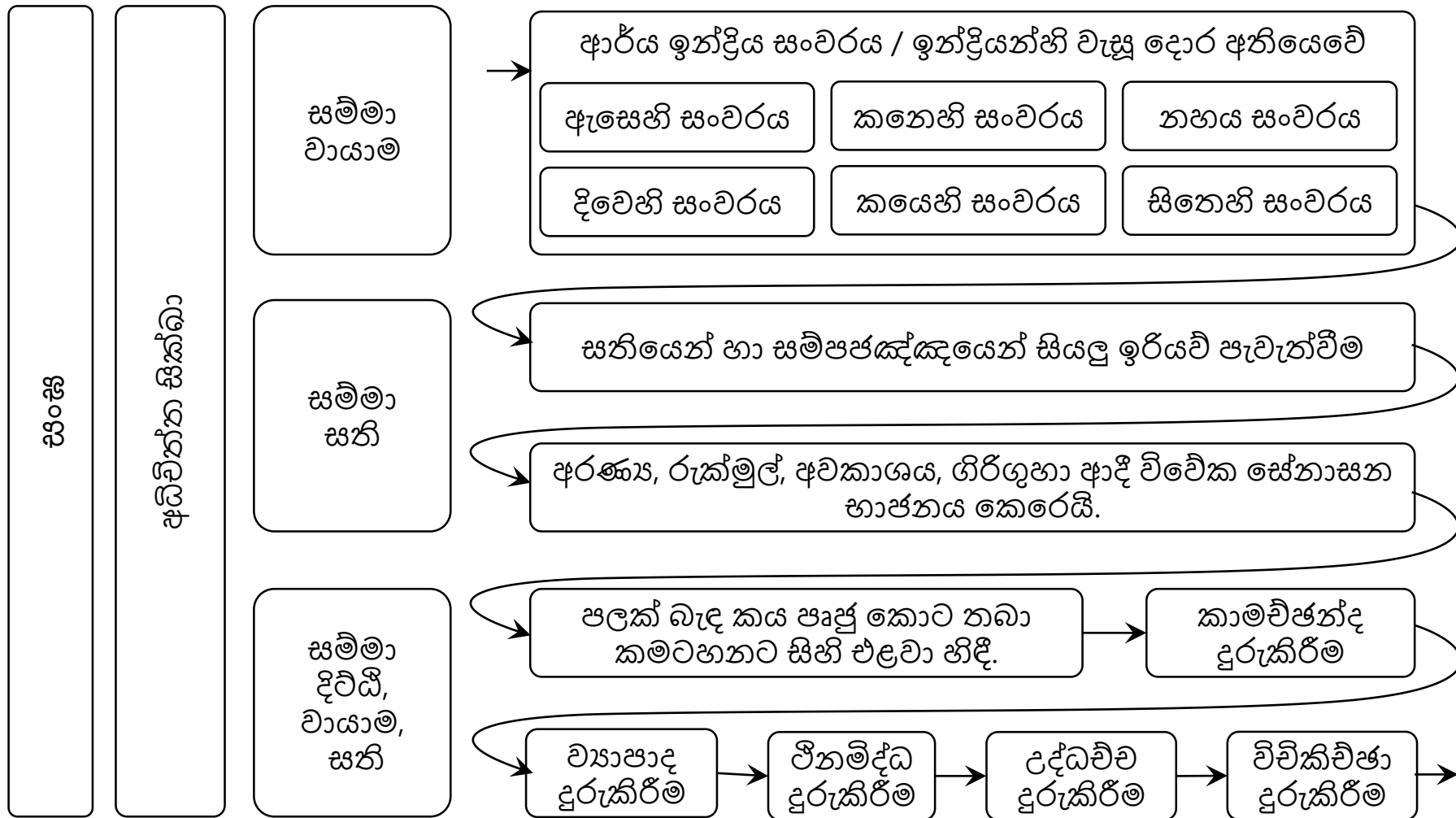


# මජ්ඣිම පටිපදාව - සාරාංශය

## Middle Path (Eightfold Path) - Summary

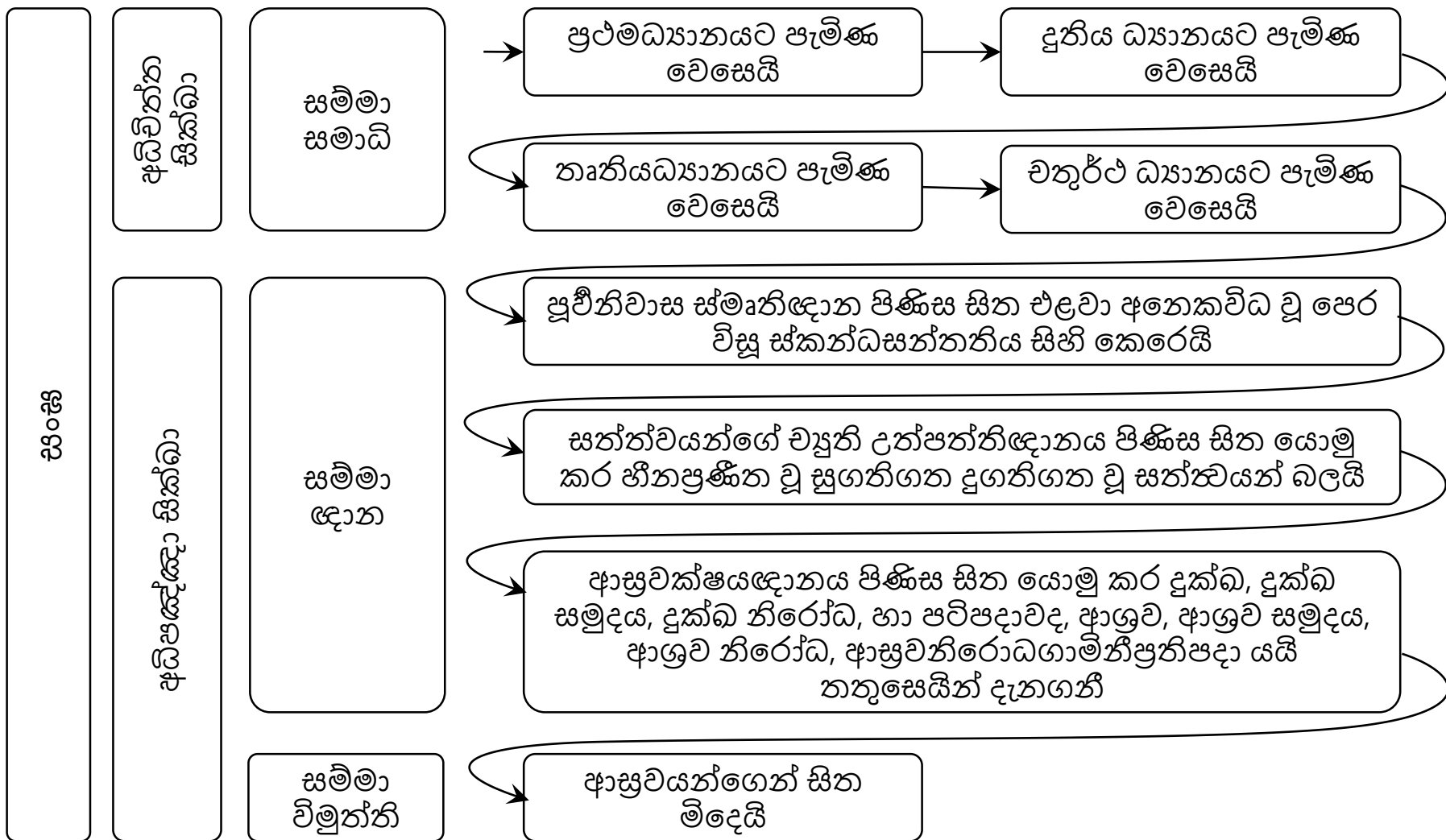


The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera





**The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera**



# ත්‍රිශික්ෂාව හා ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය

## Three Disciplines and the Noble Eight-fold Path



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

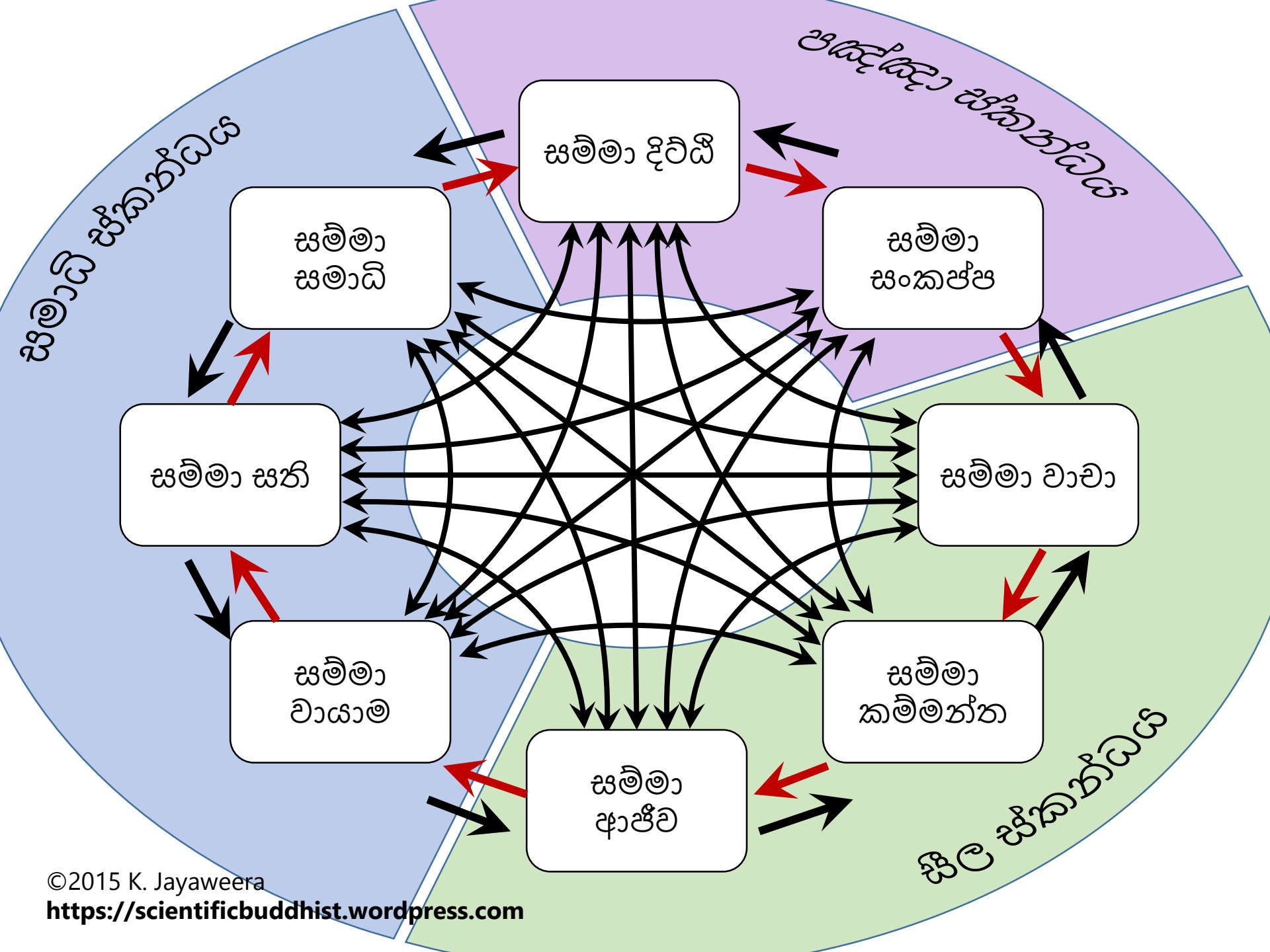
විසාඛ උපාසක: “ආයඝ්ථිවෙනි, ආයඝ්ථි අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි ස්කන්ධ තුන සංග්‍රහ කරන ලද්දාහුද? නැතහොත් සීලාදී ස්කන්ධ තුනෙහි ආයඝ්ථි අෂ්ටාංගික මාර්ගය සංග්‍රහ කරන ලද්දේද?”

ධම්මදිත්තා මහා තෙරණිය : “ඇවුත් විසාඛයෙනි, ආයඝ්ථි අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි සීලාදී ස්කන්ධ තුන සංග්‍රහ කරණ ලද්දේ නොවේ. ඇවුත්ති විසාඛයෙනි, ස්කන්ධ තුනෙහි ආයඝ්ථි අෂ්ටාංගික මාර්ගය සංග්‍රහ කරණලදී. ඇවුත්ති, විසාඛයෙනි, යම් නිවැරදි වචනයක් වේද, යම් නිවැරදි කර්මාන්තයක් වේද, යම් නිවැරදි ජීවිකාවක් වේද, මේ ධර්මයෝ ශීල ස්කන්ධයෙහි ඇතුළත් කරන ලදහ. යම් නිවැරදි උත්සාහයක් වේද, යම් නිවැරදි සිහියක් වේද, යම් නිවැරදි සමාධියක් වේද, මේ ධර්මයෝ සමාධිස්කන්ධයෙහි ඇතුළත් කරන ලදහ. යම් නිවැරදි දැනීමක් වේද, යම් නිවැරදි කල්පනාවක් වේද, මේ ධර්මයෝ ප්‍රඥා ස්කන්ධයෙහි ඇතුළත් කරන ලදහ.”

“ආයඝ්ථිවෙනි, සමාධිය කවරේද? සමාධි නිමිති කවරහුද? සමාධි පිරිවර කවරහුද? සමාධි භාවනාව කවරේද?”

“ඇවුත් විසාඛයෙනි, හිතෙහි යම් එකඟභවක් වේද ඒ සමාධියයි. සතර සතිපට්ඨානය, සමාධි නිමිත්තයෝය. සමයක් ප්‍රධාන වියඝ්ථි සතර සමාධි පිරිවරය, ඒ ධර්මයන්ගෙන්ම සෙවනය කිරීම, වැඩීම, බහුල කිරීම, යන යමක් ඇද්ද ඒ එහි සමාධි භාවනාවයි.”

චූළවෙදල්ල සූත්‍රය - ම.නි. 1.5.4

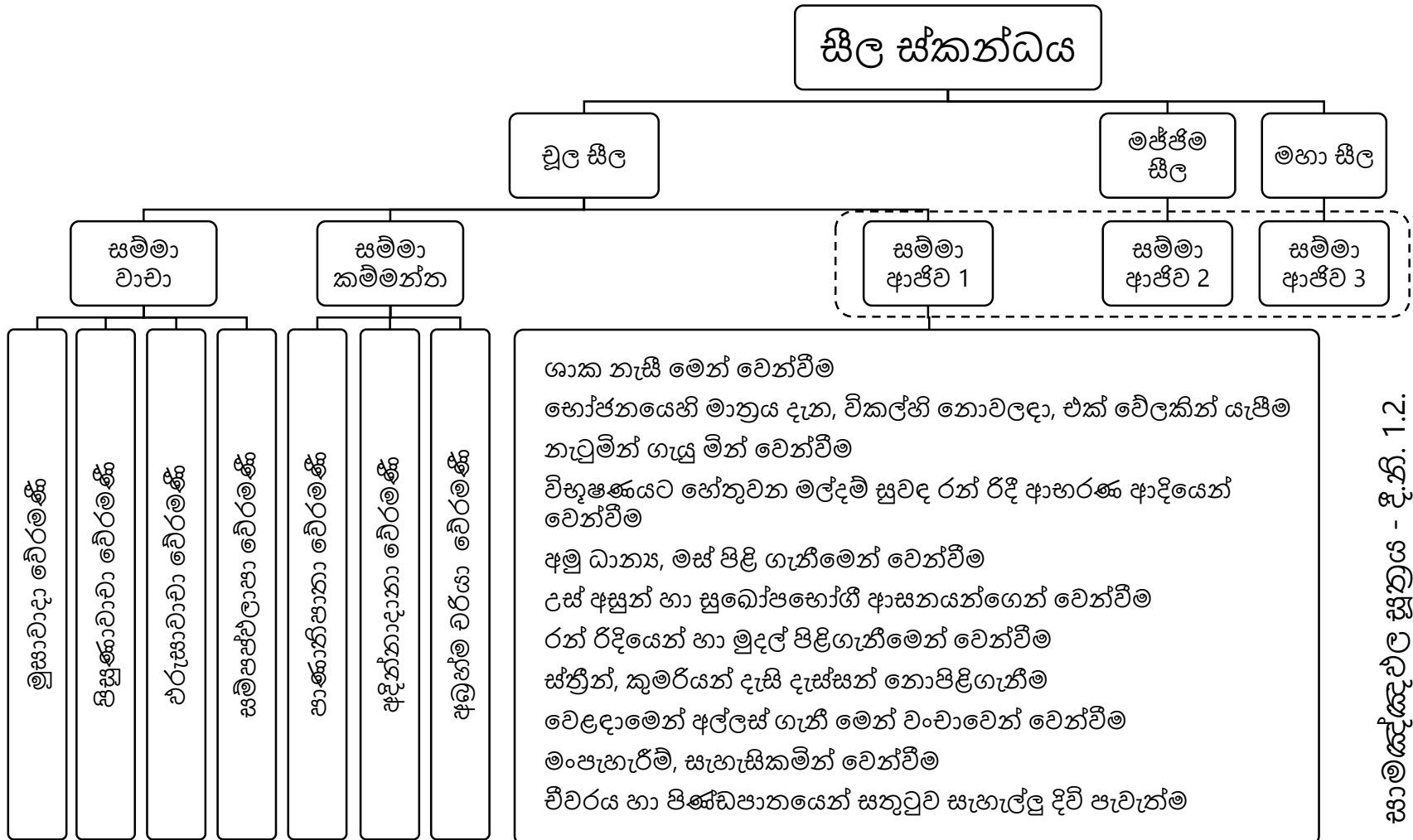


# සීල ස්කන්ධ විභාගය හා චූල සීලය

## Divisions of Body of Virtue & Minor Virtue



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



# මජ්ඣිම ඝිලය (සම්මා ආජීව 2) Middle Virtue (Right Living 2)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සමහර පින්වත් මහණ බමුණෝ ශ්‍රද්ධාවෙන් දෙන කැම කා:

- ගස් වැල් සිඳීමෙන් බිඳීමෙන් වැළකීම
- ආහාර පාන කල් තබා පසුවට පරිහරණයෙන් වැළකීම
- නැටුම් ගැයුම්, රංගන, මන්ත්‍ර විද්‍යා, සත්ත්ව පොර, මල්ලව පොර, විකාර දර්ශන නැරඹීමෙන් වැළකීම
- දඩු කෙළිය, සුදු කෙළිය ආදී ප්‍රමාදයට කරුණුවූ නොයෙක් ක්‍රීඩා වල යෙදීමෙන් වැළකීම
- විසිතුරු උස් අසුන් මහ අසුන් පාවිච්චි කිරීමෙන් වැළකීම.
- ඇඟ ඉලීමය, පිරිමැදීමය, සැරසීම, මල්දම් දැරීම රන් රිදී පැළඳීම, කය විසිතුරු විභූෂණය කිරීම සැරසීම් අලංකාර කිරීම් ආදියෙහි යෙදීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළකීම
- රජුන්, සොරුන්, ආහාර, ස්ත්‍රීන්, පුරුෂයන් පිළිබඳ කථාය, නොයෙක් ආකාරවූ තේරුම් නැති කථාය, ආදී පහත් කථාවෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළකීම
- 'ඔබ මේ ධර්මවිනය නොදන්නෙහිය. මම මේ ධර්ම විනය දනිමි' ආදී දෝෂාරෝපණ කථාවෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළකීම
- පණ්ඩුව ගෙනයාමෙන් දූත භාවයෙන්, හසුන් ගෙන යාමෙන් වැළකීම
- කුහකයෝද, සිවුපසය උදෙසා කථා කරන්නෝද, නිමිති කරන්නෝද නොහොත් ලාභ සත්කාර සඳහන් කරන්නෝද, පරලාභාදිය උදෙසා කියන්නෝද ලාභයකින් ලාභයක් සොයන්නෝද වෙත්. මෙබඳුවූ කුහක වංචා ප්‍රයෝග ආදියෙන් වැළකීම

සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය - දී.නි. 1.2.



# මහා සීලය (සම්මා ආජීව 3) Great Virtue (Right Living 3)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

සමහර පින්වත් මහණ බමුණෝ ශ්‍රද්ධාවෙන් දෙන කැම කා:

- නිමිති ශාස්ත්‍රය, ස්වප්න ශාස්ත්‍රය, ලක්ෂණ ශාස්ත්‍රය, මුඛ භෝම ලේ භෝම ආදී නොයෙකුත් භෝම, ගරීර විද්‍යා, වාස්තු විද්‍යා, භූත විද්‍යා, නාග විද්‍යා. විෂ විද්‍යා හා විවිධ මන්ත්‍ර ගුරුකම් යන පහත් ලාමක තිරිසන් විද්‍යා
- කඩු, දුනු, ආයුධ, ස්ත්‍රීලක්ෂණය, පූර්ව ලක්ෂණය, සත්ත්ව ලක්ෂණ දැක්වීම ආදී, මෙබඳු පහත් තිරිසන් විද්‍යාවන්
- නොයෙකුත් අනාවැකි පල කරමින් මෙසේ මොහුට ජය වන්නේය, මෙසේ පරාජය වන්නේයයි කියා මෙසේ පහත්, තිරශ්චීන විද්‍යා
- චන්ද්‍රග්‍රහණ, සූර්යග්‍රහණ, නැකත් තාරකා සමාගමය වන්නේය, යයි නොයෙක් නක්ෂත්‍ර අනාවැකි හා ඒවායේ ඵලාපල කියමින් මෙසේ පහත් තිරිසන් විද්‍යා
- මනා වැසි, ආහාරපාන, රොග ගැන අනාවැකි කීම, සෙත් කවි වස් කවි කීම, ලෝකයට සිදුවන දේ ගැන ශාස්ත්‍ර ඉගෙනීමයයි
- ආවාහ, විවාහ කරවීමය, ධන රැස්කිරීමය, වියදම් කිරීමය, නූල් බැඳීමය, මන්ත්‍ර ජප කිරීමය, අංජන බැලීම, මෝහනය කිරීම, දෙවියන් යකුන් බඳවා ප්‍රශ්න ඇසීම,
- ශාන්ති කිරීම, මන්ත්‍ර කිරීමය, ගෙට සුදුසු තැන බලිකම් නොවිල් විධානය, වමන කරවීමය, විරේක කරවීමය, බෙහෙත් ගැල්වීමය, නසයකිරීමය, ආයුධ කටු ගසා කරන වෙදකමය, ශල්‍යකර්මය,

මෙබඳු පහත් තිරිසන් විද්‍යා කරණකොට වැරදි ජීවත්වීමෙන් ජීවිකාවෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළකීම

සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය - දී.නි. 1.2.

# සම්මා ආජීවයෙහි ඇති වැදගත්කම Importance of Right Living for Gradual Practice



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

ගුවණයෙන් ආරම්භවන අනුපූර්ව පටිපදාවේ මුල් භාගය සිල ශික්ෂාව උදෙසා දීර්ඝ වශයෙන් යෙදී ඇත. සිල ශික්ෂා කොටසට අයත් කාය සමාචාරය, වචි සමාචාරය හා සම්මා ආජීවය යන කොටස් තුන අතුරෙන් දීර්ඝ වශයෙන් සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ, ආජීවයට අයත් කොටසෙනි.

දීඝ නිකාය සූත්‍ර වල ආජීවයට අයත් චූලසිල, මජ්ඣිමසිල, මහා සිල යන සිල් කොටස් තුල දීර්ඝ වශයෙන් විස්තර කෙරේ. නැකත් බැලීම, මගුල් තුලා, පුණ්ඩ්‍රික යැවීම, ආදී බොහෝ නිරිතර ළමක විද්‍යා වලින් මිදීමද මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

සම්මා ආජීවය යනු යහපත් වෙළඳාම යයි මතයක් පවතී. ආජීවය වෙළඳාමෙන් ඔබ්බට ගිය විශාල හා සියුම් කරුණු රාශියකින් සමන්විත ජීවිතය ගෙනයන ආකාරය හෙවත් lifestyle මත පදනම් වූවකි. අනුමාත්‍ර වශයෙන් වුවත් වැදගත් වන එදිනෙදා ජීවත්වීමේදී අප කරන ක්‍රියා මෙයට ගැනේ. ආහාර ගැනීමේ සිට ආහාරණ පළඳීම, වෙළඳාම, නැටුම් ගැයුම් බැලීම ආදී බොහෝ දේ ආජීවයට ඇතුළත් වේ. ගිහිගෙයක සිට මෙම ආජීවය සෘජු කිරීම හා අනෙකුත් මාර්ගාංග වැඩිම අසිරු කාර්යයක් වන බවින් බුදුහු නිතරම පැවද්දෙහි අනුසස් දක්වන ලද්දාහුය.

**“නස්මානින, ඵප්පතයො, සම්බාධො සරාවාසො රජාපථො, අබ්භොකාසො පබ්බජ්ජා. අලඤ්ච පන වො, ඵප්පතයො, අජ්ජමාදායා”ති**

වඩුවෙනි, ගිහිගෙය පළිබෝධ සහිතය, කෙලෙස් රජස් නගින තැනෙකි. සුවිද්ද එළිමහනෙකි. වඩුවෙනි, එහෙයින් මෙහි ලා නොප විසින් නොපමා වීමට සිදුසු යි.

# සීලය කුමක් සඳහාද? Why Virtue?



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහරජ, මෙසේ ශීල සම්පන්නවූ භික්ෂූහට භය කාරණයන් අතුරෙන් එක් පමණකුදු ඔහුගේ ශීලසංවරය හේතු කොට ගෙන කිසිතැනකදී නොඋපදන්නේ. කුමක් මෙන්ද යත්: මහරජ, ක්ෂත්‍රියාභිෂෙකයෙක් මුදුනෙහි අභිෂෙක ලද්දාවූ, සතුරන් නැති කළාවූ ක්ෂත්‍රිය රජෙක් කිසියම් සතුරෙකුගෙන් කිසි භයක් නොදක්නේද, එපරිද්දෙන්ම, මහරජ, **ශීලසම්පන්නවූ භික්ෂූනෙමේ භය කාරණයන් අතුරෙන් එකක් පමණකුදු ශීලසංවරය හේතුකොට කිසි තැනකදී නොදක්නේය.** ආර්යවූ (උතුම්වූ) මේ සීල රාශියෙන් යුක්තවූ ඒ භික්ෂූ නෙම, තමන් තුළ පිරිසිදුවූ (කායික චෛත්සක) සැපය විඳියි. මහරජ, මෙසේ දැක්වූ ශීලයෙන් යුක්තවූ භික්ෂුව ශීලසම්පන්න නම් වේ.

සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය - දී.නි. 1.2.

එකල්හි ආයුෂ්මත් ආනඤ්ඤා තෙරණුවෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරා එළඹියහ. එළඹ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සකසා වැද එකත්පස්හි හුන්හ. එකත්පස්හි හුන් අනඤ්ඤා තෙරණුවෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට තෙල කරුණ සැලකළහ:

වහන්ස, කුශලශීලයෝ කවරක් අර්ථ කොට කවරක් අනුසස්ස කොට ඇත් දැයි? **ආනන්දයෙනි, කුශලශීලයෝ අවිප්‍රතිසාරය (නොපසුතැවිල්ල) අර්ථ කොට අවිප්‍රතිසාරය අනුසස්ස කොට ඇති.**

කිමත්ථිය සූත්‍රය - අ.නි. 11.1.1.

# සිල විපක්ති ආදීනව

## Dangers of Bad Conduct



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

### සිල විපක්ති ආදීනව

1. දුස්සිල නෙමේ ප්‍රමාදය කරණකොට ගෙන මහත්වූ සම්පත්තීන්ගේ හානියට පැමිණෙයි.
2. දුස්සිලයාගේ අපකීර්ති පවිටු ඥාණාව අතිශයින් උස්ව පැනනගියි.
3. දුස්සිලනෙම ක්ෂත්‍රිය රාජාදීන් පිළිබඳ පිරිසකට හෝ බ්‍රාහ්මණ පිරිසකට හෝ ගෘහපතීන්ගේ පිරිසකට හෝ ශුමණ පිරිසකට හෝ යම් යම් පිරිසකට පැමිණෙද්දී සැක සහිතවම භය සහිතවම ඵලඹෙයි.
4. දුස්සිලයා සිහිමුද්‍රාවට පැමිණ කාලක්‍රියා කෙරේ.
5. දුස්සිලනෙමේ ශරීරය විනාශවී මරණින් මතු සැපයෙන් තොරවූ නපුරු ගති ඇත්තාවූ නරකයෙහි උපදී.

### සිලවත්තන ආනිසංස

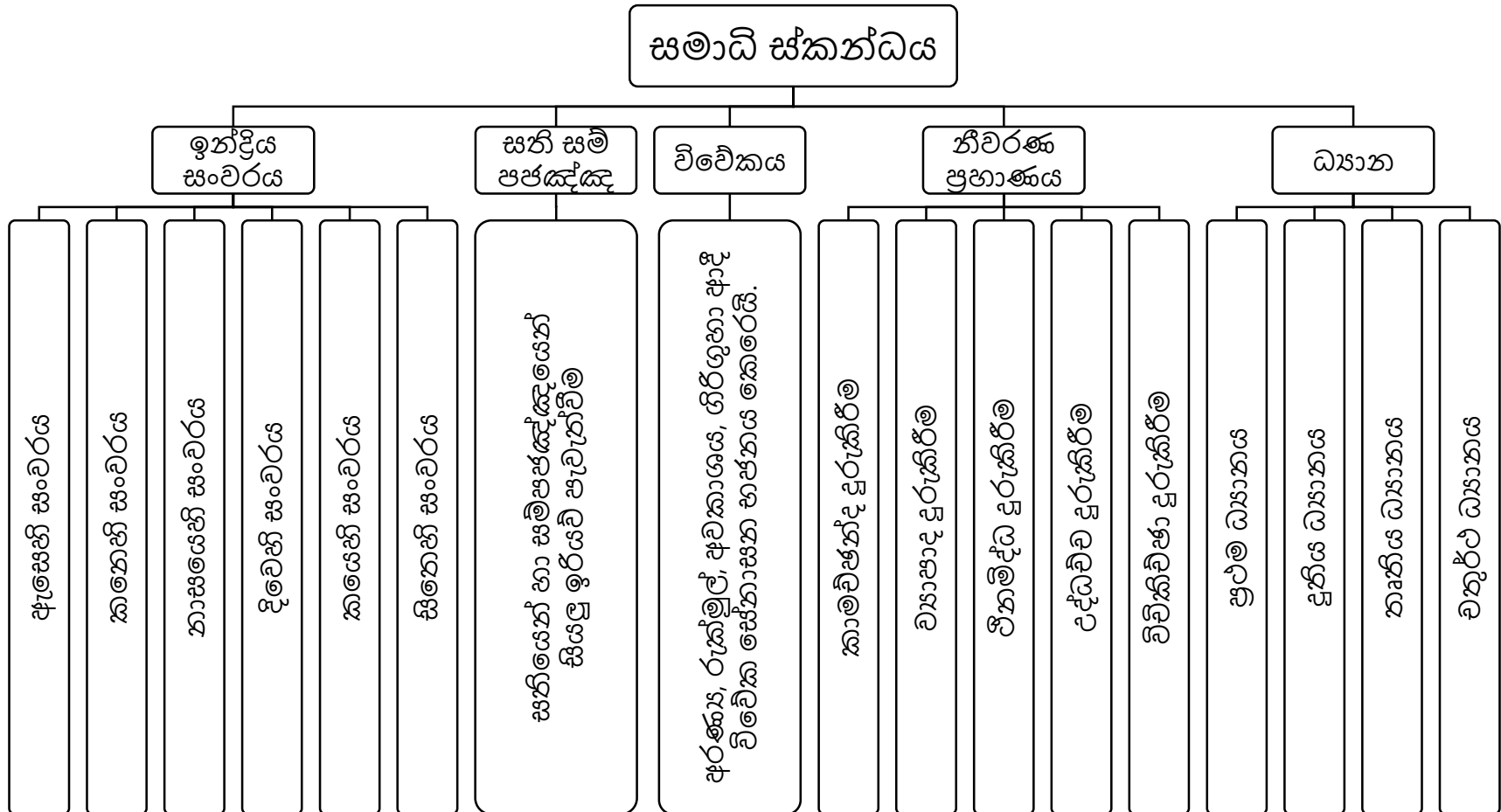
1. සිල්වත්තෙම සිලයෙන් සම්පූර්ණවූයේ නොපමාවීම කරණ කොටගෙන මහත්වූ සම්පත් ලබයි.
2. සිල්වත්තූගේ උතුම්වූ යහපත් කීර්ති ඥාණාව විශෙෂයෙන් උස්ව නැගේ.
3. සිල්වත් නෙම ක්ෂත්‍රිය රාජාදීන්ගේ පිරිසකට හෝ බ්‍රාහ්මණයන්ගේ පිරිසකට හෝ ගෘහපතීන්ගේ පිරිසකට හෝ ශුමණයන්ගේ පිරිසකට හෝ යම් යම් පිරිසකට පැමිණෙද්දී, සැකයක් නැතුවම නිර්භයවම ඵලඹෙන්නේය.
4. සිල්වත් නෙම සිහිමුද්‍රා නොවීම කාලක්‍රියා කෙරෙයි,
5. සිල්වත් නෙම ශරීරය විනාශවී මරණින් මතු හොඳ ගති ඇත්තාවූ, ස්වර්ග ලෝකයෙහි උපදී.

# සමාධි ස්කන්ධ විභාගය

## Divisions of Body of Tranquility



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



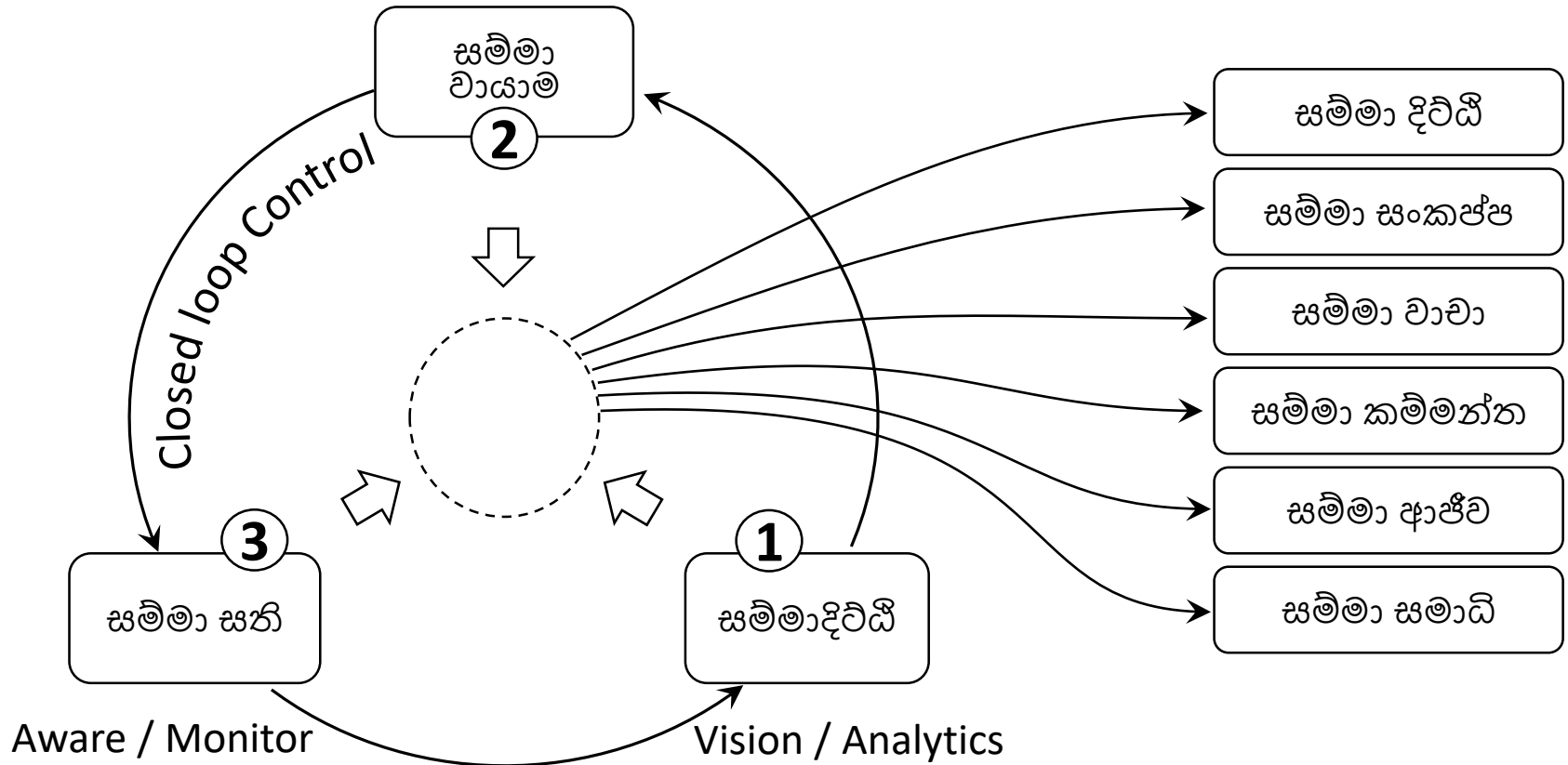


# දහම් තුනක් අනු-දිවෙයි, අනු-පෙරළෙයි

## Three Elements that run & roll around



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera  
Effort / Control



තයෝ ධම්මෝ අනුපරිධානන්ති අනුපරිවත්තන්ති  
- දහම් තුනක් අනු-දිවෙයි, අනු-පෙරළෙයි

මහා චන්තාරීසක සූත්‍රය - ම.නි. 3.2.7

# දහම් තුනෙන් අර්ෂට්ඨ මග

## From three Elements to Eightfold Path

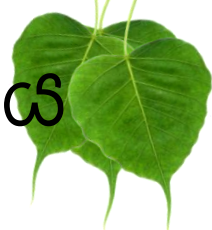


The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

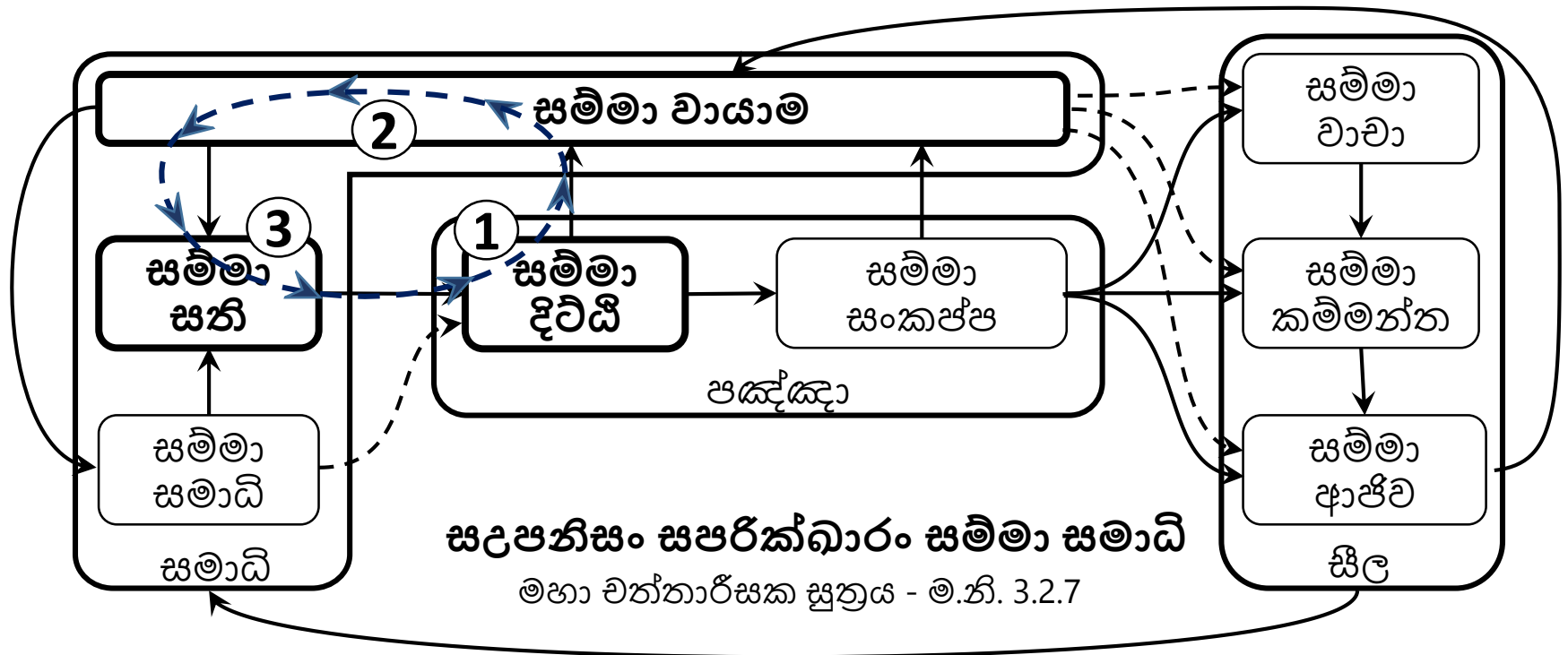
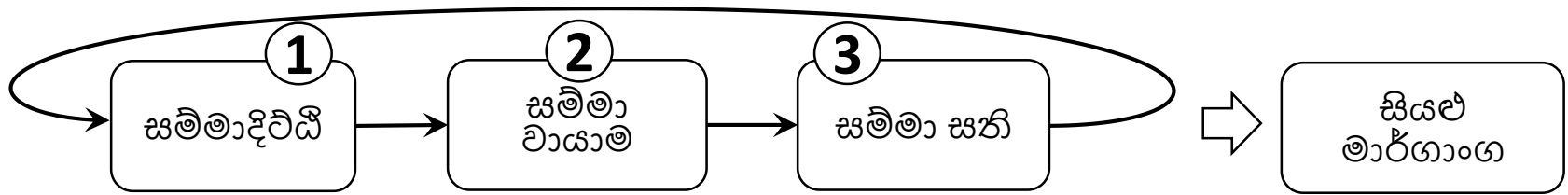
	① සම්මා දිට්ඨි	② සම්මා වායාම	③ සම්මා සනි
සම්මා දිට්ඨි	සම්මා දිට්ඨියන් මිච්ඡා දිට්ඨියන් දැනගනී	සම්මා දිට්ඨිය උපදවීමට වැයම් කරයි	සිහියෙන් මිච්ඡා දිට්ඨිය පහකර සම්මා දිට්ඨිය උපදවයි
සම්මා සංකප්ප	සම්මා සංකප්පයන් මිච්ඡා සංකප්පයන් දැනගනී	සම්මා සංකප්පය උපදවීමට වැයම් කරයි	සිහියෙන් මිච්ඡා සංකප්පය පහකර සම්මා සංකප්පය උපදවයි
සම්මා වාචා	සම්මා වාචාන් මිච්ඡා වාචාන් දැනගනී	සම්මා වාචා උපදවීමට වැයම් කරයි	සිහියෙන් මිච්ඡා වාචා පහකර සම්මා වාචා උපදවයි
සම්මා කම්මන්ත	සම්මා භා මිච්ඡා කම්මන්ත දැනගනී	සම්මා කම්මන්ත උපදවීමට වැයම් කරයි	සිහියෙන් මිච්ඡා කම්මන්ත පහකර සම්මා කම්මන්ත උපදවයි
සම්මා ආජීව	සම්මා ආජීවන් මිච්ඡා ආජීවන් දැනගනී	සම්මා ආජීව උපදවීමට වැයම් කරයි	සිහියෙන් මිච්ඡා ආජීව පහකර සම්මා ආජීව උපදවයි
සම්මා සමාධි	<div>සම්මා දිට්ඨි → සම්මා සංකප්ප → සම්මා වාචා → සම්මා කම්මන්ත</div> <div>සම්මා සමාධි ← සම්මා සනි ← සම්මා වායාම ← සම්මා ආජීව</div> <div>සම්මා කම්මන්ත ↓ සම්මා ආජීව</div>		

# උපනිශ්‍රය හා පිරිවර සහිත සම්මාසමාධිය

## Critically Supported Right Concentration



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

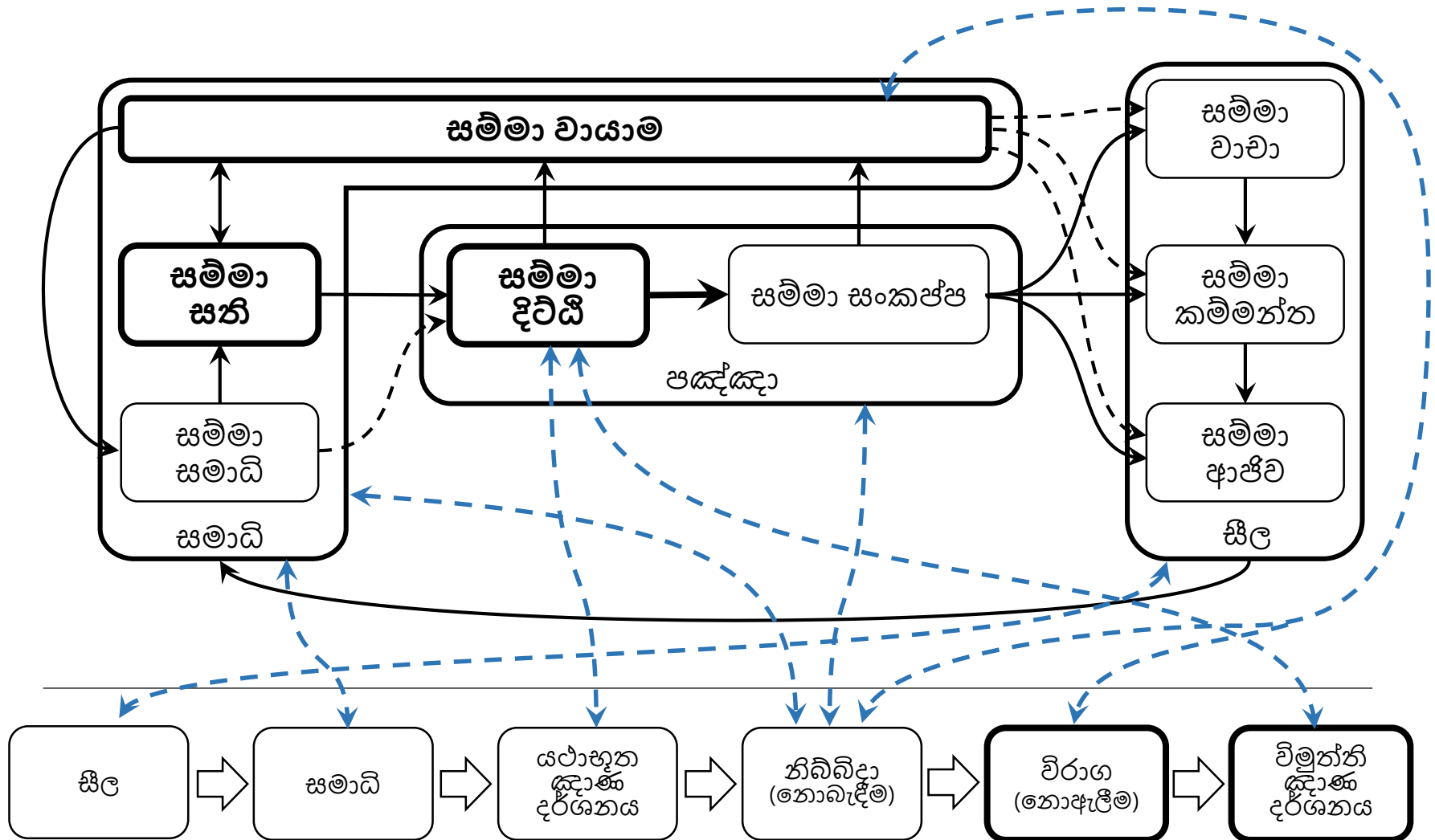


# අශ්වාංගික මාර්ගයෙන් ආශ්‍රවක්‍ෂය

## Ending of Contamination by Eightfold Path



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

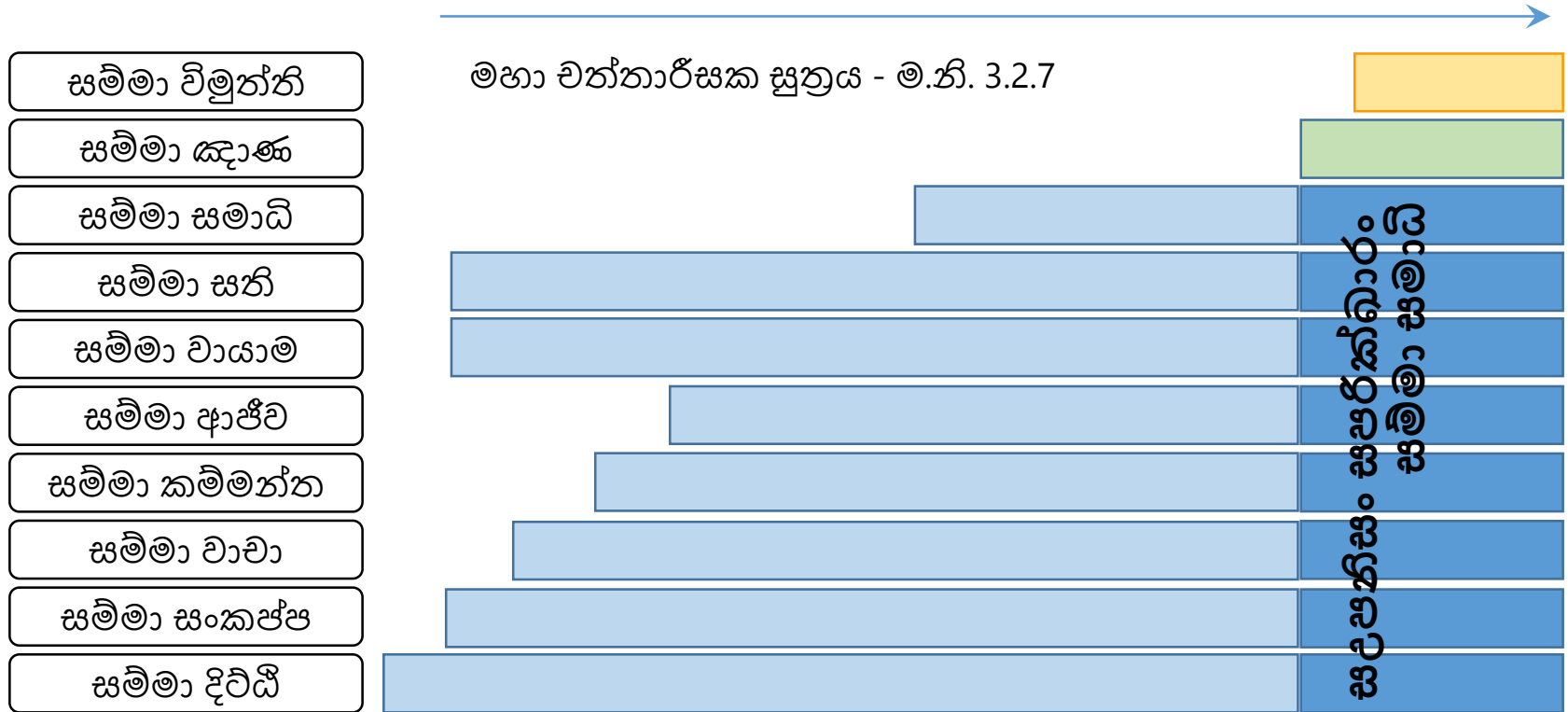


# දෙවැදෑරුම් අර් අටඟි / දසඟි මග

## Noble Eight-fold / Ten-fold Paths



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



සාසනවා පුඤ්ඤභාගියො  
උපධිවෙපක්කො  
ආශ්‍රව සහිත, පිනට නැඹුරු, මරණින් මතු  
උපත් විපාක දෙන

අරියො අනාසනො  
ලොකුන්නරො මග්ගඛිගො  
ආර්ය, ආශ්‍රව රහිත, ලොවුතුරා  
මාර්ගාංග වන

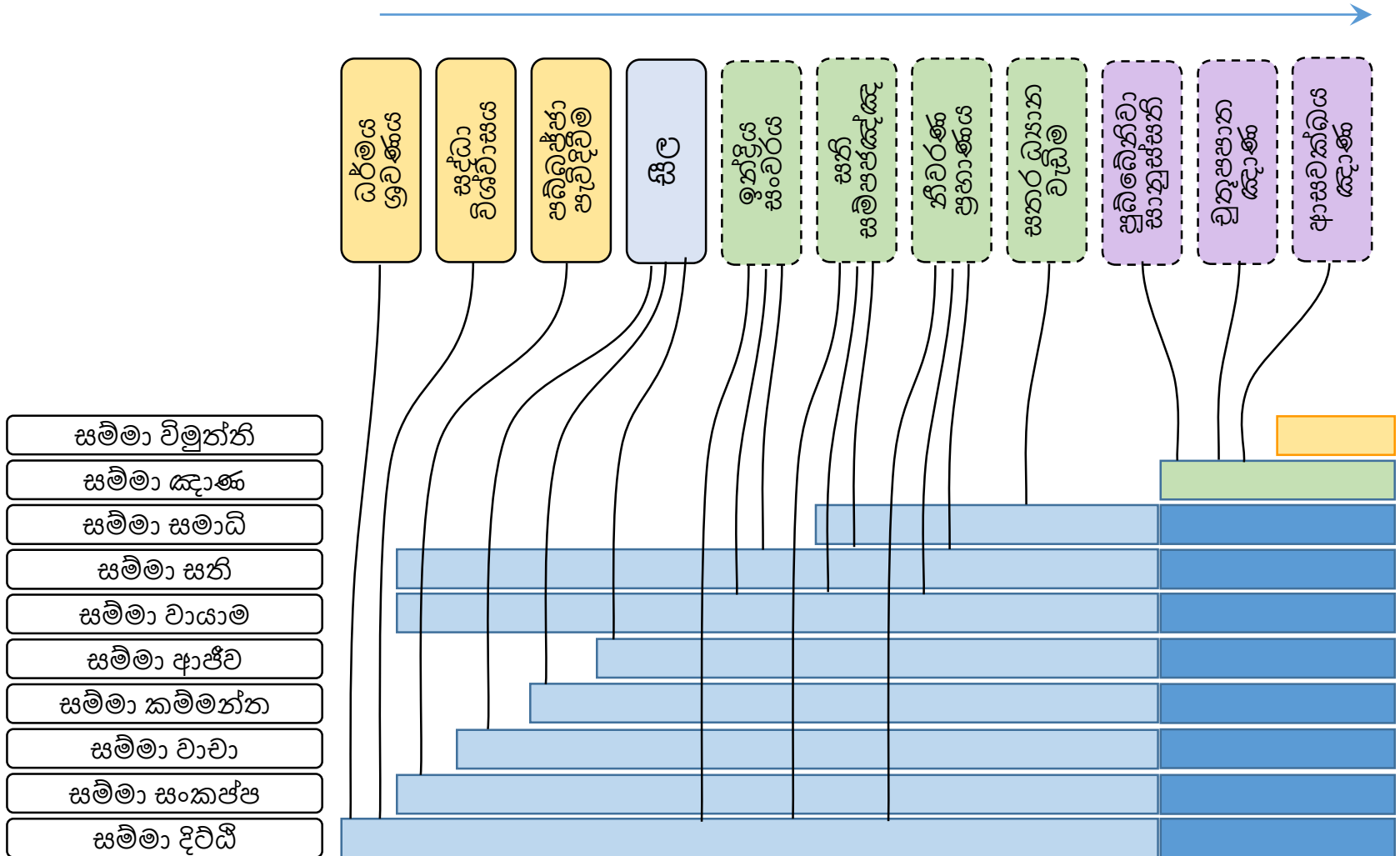


# අනුපුබ්බ පටිපදාචෙහි අර් අට්ඨි මග

## Gradual Training & Noble Eight-fold Paths



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

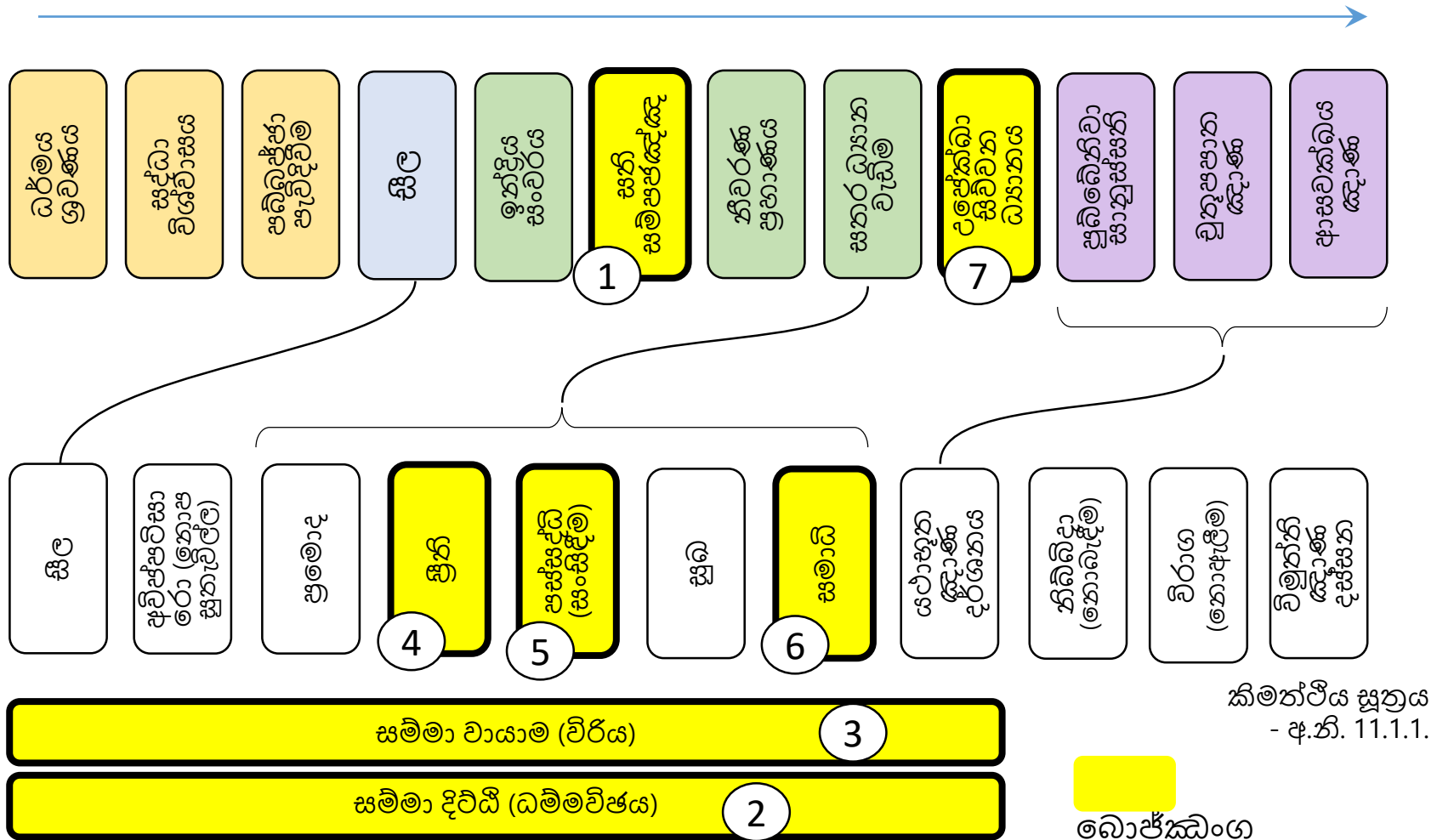


# අනුප්‍රබ්බ පටිපදාවෙහි බොජ්ඣංග

## Gradual Training & Factors of Enlightenment



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



# සුපරිපත්තෝ The Noble Course



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

අධිසීලං අධිචිත්තං,  
අධිපඤ්ඤාස්ථ විරියවා;  
ථාමවා ධුතීමා ඤායී,  
සතො ගුත්තින්ද්‍රියො චරෙ.

යථා පුරෙ තථා පච්ඡා,  
යථා පච්ඡා තථා පුරෙ;  
යථා අධො තථා උද්ධං,  
යථා උද්ධං තථා අධො.

යථා දිවා තථා රත්තං,  
යථා රත්තං තථා දිවා;  
අභිභුය්‍ය දිසා සඤ්ඤා,  
අප්පමාණසමාධනා.

තමාහු සෙඛං පටිපදං,  
අථො සංසුද්ධචාරියං;  
තමාහු ලොකෙ සුමිබ්බද්ධං,  
ධරං පටිපදන්තගුං.

විඤ්ඤාණස්ස නිරොධෙන,  
තණ්හාක්ඛයවිමුත්තිනො;  
පප්පොතස්සෙව නිබ්බානං,  
විමොක්ඛො භොති චෙනසො

අධිශීල, අධිචිත්ත, අධිප්‍රඥා සහිතව විශීචන් වූ  
බලවත්වූ ධෛර්යවත් වූ ධ්‍යාන කරණ සුලු මහණ,  
ස්මෘතිමත් ව සංවාත ඉදුරන් ඇතිව වෙසේ.

පෙරදිග යම්සේද අපරදිග එසේ ම පුරන්තේ ය.  
අපරදිග යම්සේද පෙරදිග එසේ ම පුරන්තේ ය.  
යටදිග යම්සේද උඩදිග එසේ ම පුරන්තේ ය.  
උඩදිග යම්සේද යටදිග එසේ ම පුරන්තේ ය.

දහවල යම්සේද රාත්‍රිය එසේ ම පුරන්තේ ය.  
රාත්‍රිය යම්සේද දහවල එසේ ම පුරන්තේ ය.  
සියළු දිසාවන්ම මැඩ පවත්වමින්  
ඔහු අප්‍රමාණ සමාධිය පතුරවයි

ඔහු පිරිසිදු සිල් ඇති ශික්ෂා ප්‍රතිපදාවෙහි  
පිළිපත්තකු කොට කියත්. ඔහු ලෝකයෙහි  
චතුස්සත්‍යාවබෝධය කළ ප්‍රතිපදාවෙහි  
කෙළවරට ගිය ධරයකු කොට කියත්.

විඤානයේ නිරොධයෙන් තණ්හාකෂය කොට  
විමුක්තියට එල්ලේය. නිර්වාණ මාර්ගයට පිළිපත්  
ඔහු සිත කෙළෙසුන්ගෙන් මුදවයි.

දුතියසික්ඛත්තය සූත්‍රය - අ.නි. 3.2.4.10.

# රළුලට යන ගොනුන් නොවෙමු Let's not be Cattle that follows blindly



**The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera**

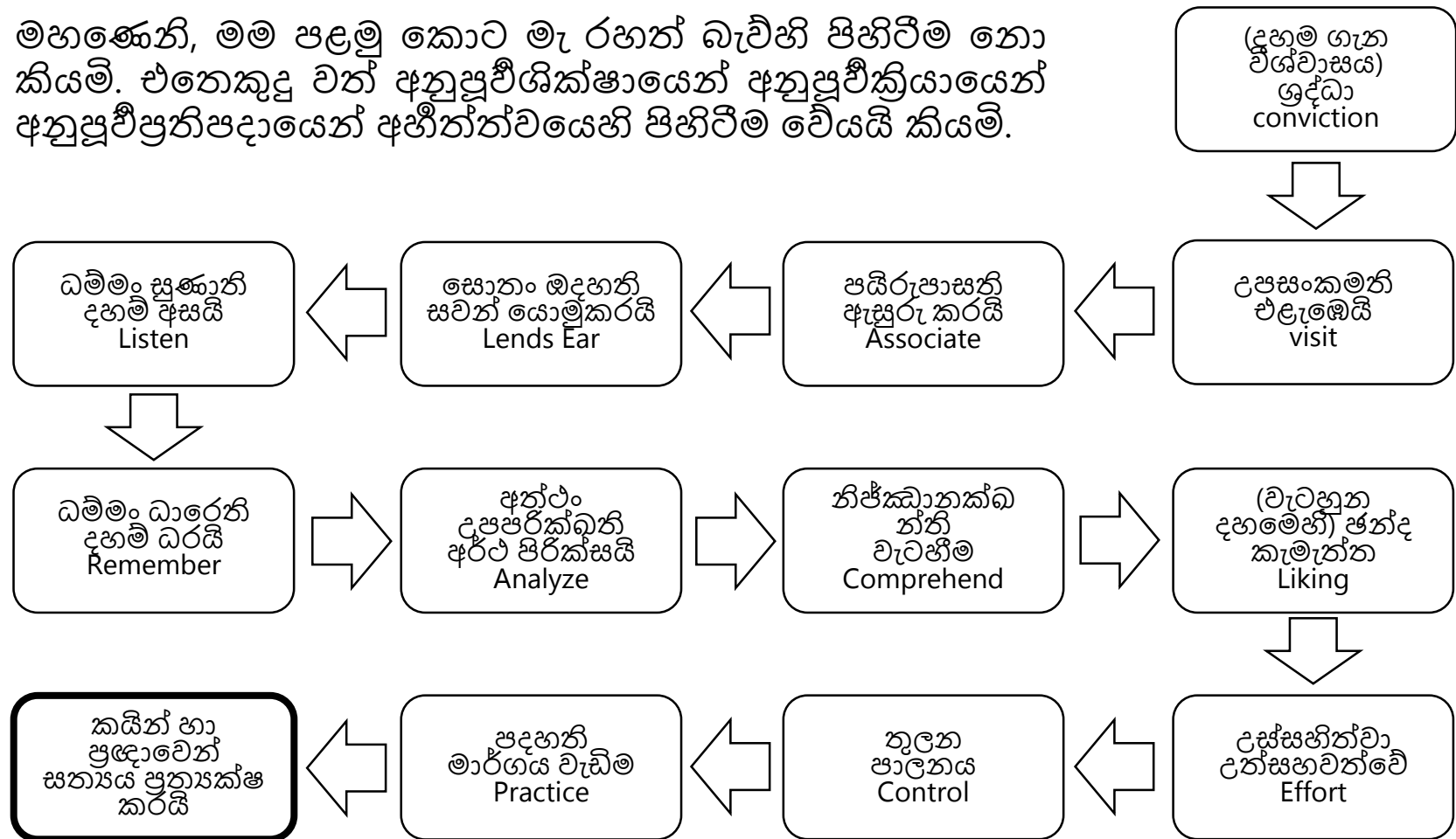
මහණෙනි, යම් පිරිදි ගවයෙක් (ගදුහයෙක්) “අහම්පමිහා අහම්පමිහා (මම ද ගවයෙමි, මම ද ගවයෙමි යි” යන අනුකරණයෙන් හඬමින්) ගොගණයා පසු පස් ලුහු බඳුන් වේ ද, ගවයන්ට වන පරිද්දෙන් ඔහුට එබඳු පැහැසටහනක් නොවෙයි. ගවයන්ට වන පරිද්දෙන් එබඳු හඬකුදු නොවෙයි. ගවයන්ට වන පරිදි එබඳු පිය සටහනක් ද නොවෙයි. හේ “අහම්පමිහා, අහම්පමිහා ” යි ගවමුළු ම පස් පස් ලුහු බැඳ යන්නේ වෙයි.

මහණෙනි, එපරිදි ම මෙසස්තෙනි කිසි මහණෙක් “මම ද මහණයෙමි, මම ද මහණයෙමි” යි (බෙණෙමින්) බික් සඟුන් පස් පස් ලුහු බැඳ යන්නේ වේ ද, සෙසු මහණුන්ට වන පරිදි අධිගීලගික්ඛාසමාදානයෙනි ලා ඔහුට එබඳු ඡතුයෙක් නො වෙයි. සෙසු මහණුන්ට වන පරිදි අධිචිත්ත ගික්ඛාසමාදානයෙනි ලා එබඳු ඡතුයෙක් නො වෙයි. සෙසු මහණුන්ට වන පරිදි අධිප්‍රඥා ගික්ඛා සමාදානයෙනි ලා එබඳු ඡතුයෙක් නො වෙයි. හේ “මම ද මහණයෙමි, මම ද මහණයෙමි” යි බික් සඟුන් ම පස් පස් ලුහු බඳුන් වෙයි.

මහණෙනි, එහෙයින් මෙහි මෙසේ හික්මිය යුතුය: අධිගීලගික්ඛාසමාදානයෙනි ලා අපගේ නීව්‍ර ඡතුයෙක් වෙයි. අධිචිත්තගික්ඛාසමාදානයෙනි ලා අපගේ නීව්‍ර ඡතුයෙක් වෙයි. අධිප්‍රඥාගික්ඛාසමාදානයෙනි ලා අපගේ නීව්‍ර ඡතුයෙක් වෙයි, කියා යි. මහණෙනි, මෙසේ ම නොප විසින් හික්මිය යුතුයි.

ගදුහ සූත්‍රය - 3.2.4.2.

මහණෙනි, මම පළමු කොට මැ රහත් බැව්හි පිහිටීම නො කියමි. එතෙකුදු වත් අනුප්පච්ඡික්ෂායෙන් අනුප්පච්ඡියායෙන් අනුප්පච්ඡතිපදායෙන් අහීන්ත්වයෙනි පිහිටීම වේයයි කියමි.



කිව්‍යාගිරි සූත්‍රය - ම.නි. 2.2.10



# අනුපුර්ව (අනුප්‍රබ්බ) පටිපදාව Gradual Training (Practice)



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

1. සීලවා හොනි (පානිමොක්ඛ සීලයෙන් සම්න්වාගත වෙයි)
2. ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො (ඉන්ද්‍රියයන්හි වැසූ දොර ඇතිසේ වේ)
3. භොජනෙ මත්තඤ්ඤා (භෝජනයෙහි මාත්‍රය දැන වළඳන්නේ වේ)
4. ජාගරියං අනුයුත්තො (නිදි වැරිමෙහි යෙදුනේ වේ)
5. සතිසම්පජ්ඤාදිසංසාරා සමන්තාගතො (එල්බ සිටි සිහිය හා මනා දැනුම් ඇත්තේ වේ)
6. විචිත්තං සෙනාසනං භජාහි (ජනයාගෙන් වෙන්වූ සෙනසුන් භාජනය)
7. අභිජ්ඣං ලොකෙ පහාය (දැඩි ලොබ දුරුකෙරෙයි)
8. බ්‍යාපාදපදොසං පහාය (ව්‍යාපාද දෝෂ දුරුකෙරෙයි)
9. ථිනමිද්ධං පහාය (ථිනමිද්ධ දුරුකෙරෙයි)
10. උද්ධච්චකුක්කුච්චං පහාය (උද්ධච්චකුක්කුච්ච දුරුකෙරෙයි)
11. විචිකිච්ඡං පහාය (සැක දුරුකෙරෙයි)
12. පට්ඨං ක්කානං උපසම්පජ්ජ විහරති (ප්‍රථම ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)
13. දුතියං ක්කානං උපසම්පජ්ජ විහරති (ද්විතීය ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)
14. තතියං ක්කානං උපසම්පජ්ජ විහරති (තෘතීය ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)
15. චතුත්ථං ක්කානං උපසම්පජ්ජ විහරති (චතුර්ථ ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)



# සෙබ පටිපදා

## Training Process



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

පසළොස් වර්ෂ ධර්ම

1. සීලසම්පත්තො (පාතිමොක්ඛ සීලයෙන් සම්ත්වාගත වෙයි)
2. ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො (ඉන්ද්‍රියයන්හි වැසූ දොර ඇතියේ වේ)
3. භොජනෙ මත්තඤ්ඤා (භෝජනයෙහි මාත්‍රය දැන වළඳන්නේ වේ)
4. ජාගරියං අනුයුත්තො (නිදි වැරීමෙහි යෙදුනේ වේ)
5. සද්ධො භොති (බුදුන් ගැන විශ්වාසයට පත්වූයේ වේ)
6. හිරිමා භොති (අකුශලයෙහි ලජ්ජා වෙයි)
7. ඔත්තප්පි භොති (පාපයට බිය වෙයි)
8. බහුස්සුතො භොති (ස්වාක්ඛාත ධර්මය බොහෝකොට අසන ලදවේ)
9. ආරද්ධවිරියො විහරති (ඇරඹූ විරියය ඇතියේ වේ)
10. සනිමා භොති (එල්බ සිටි සිහිය හා මනා දැනුම් ඇත්තේ වේ)
11. පඤ්ඤවා භොති (උදය-වය දැකීමට සමත් ප්‍රඥා ඇත්තේ වේ)
12. පඨමං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති (ප්‍රථම ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)
13. දුතියං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති (ද්විතිය ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)
14. තතියං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති (තෘතිය ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)
15. චතුත්ථං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති (චතුර්ථ ධ්‍යානය උපයා වෙසේ)

ත්‍රිවිද්‍යා

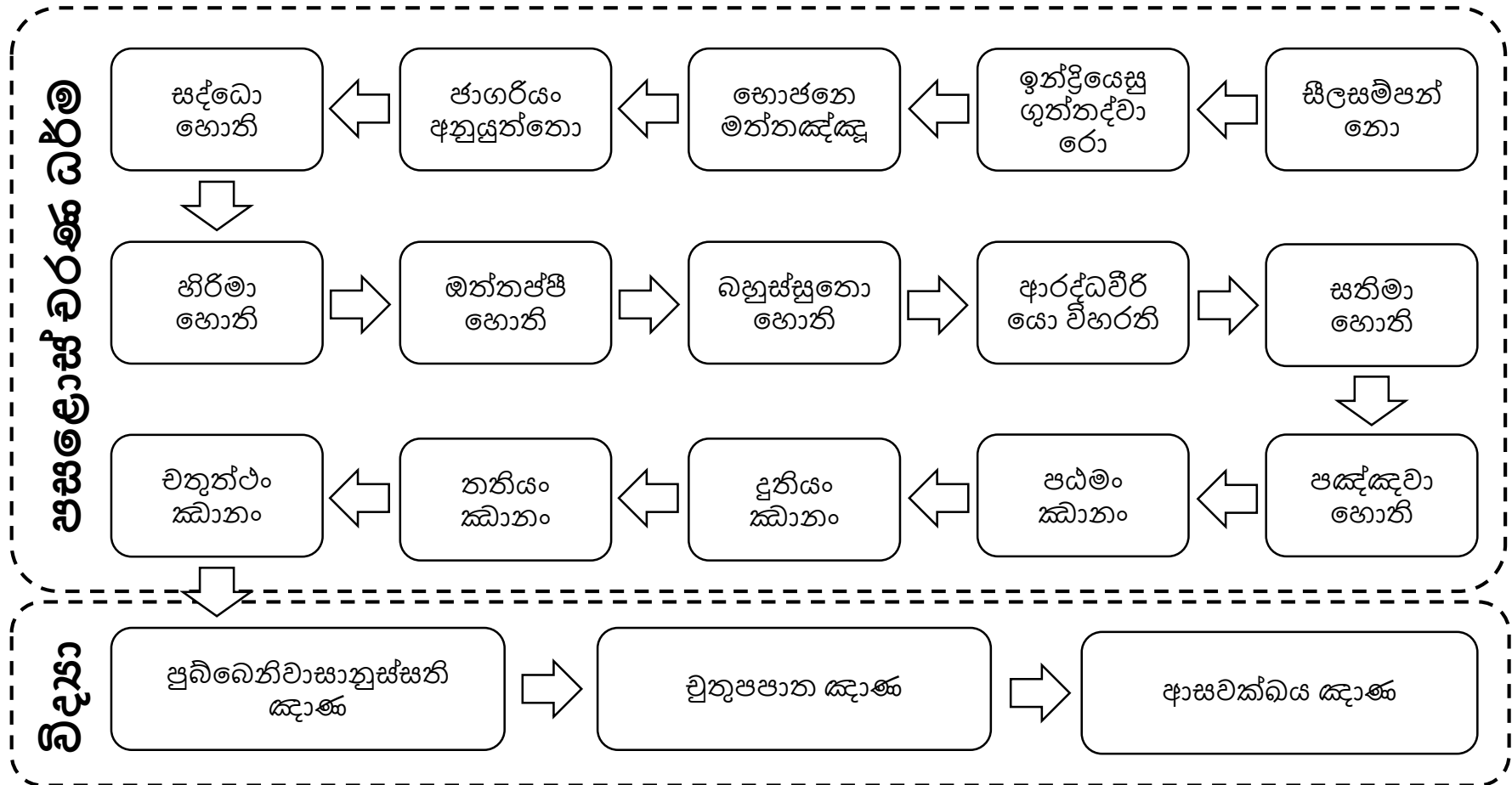
1. අනුත්තරං උපෙක්ඛාසනිපාරිසුද්ධිං ආගම්ම අනෙකවිහිතං  
පුබ්බෙනිවාසං අනුස්සරති (පූර්වනිවාස අනුස්මරණය කෙරේ)
2. දිබ්බෙන චක්ඛුතා විසුද්ධෙන අනික්කන්තමානුසකෙන සත්තෙ  
පස්සති (සත්ත්වයන්ගේ චුති උප්පත්ති බලමින් වෙසේ)
3. ආසවානං බයා අනාසවං වෙතොවිමුත්තිං පඤ්ඤාවිමුත්තිං දිට්ඨෙව  
ධම්මෙ සයං අභිඤ්ඤා සච්ඡිකත්වා උපසම්පජ්ජ විහරති (ආශ්‍රවණය  
කොට වෙතොවිමුත්ති පඤ්ඤාවිමුත්ති උපදවා වෙසේ)

# සෙව පටිපදා (හික්මෙන ප්‍රතිපදාව)

## Training Process



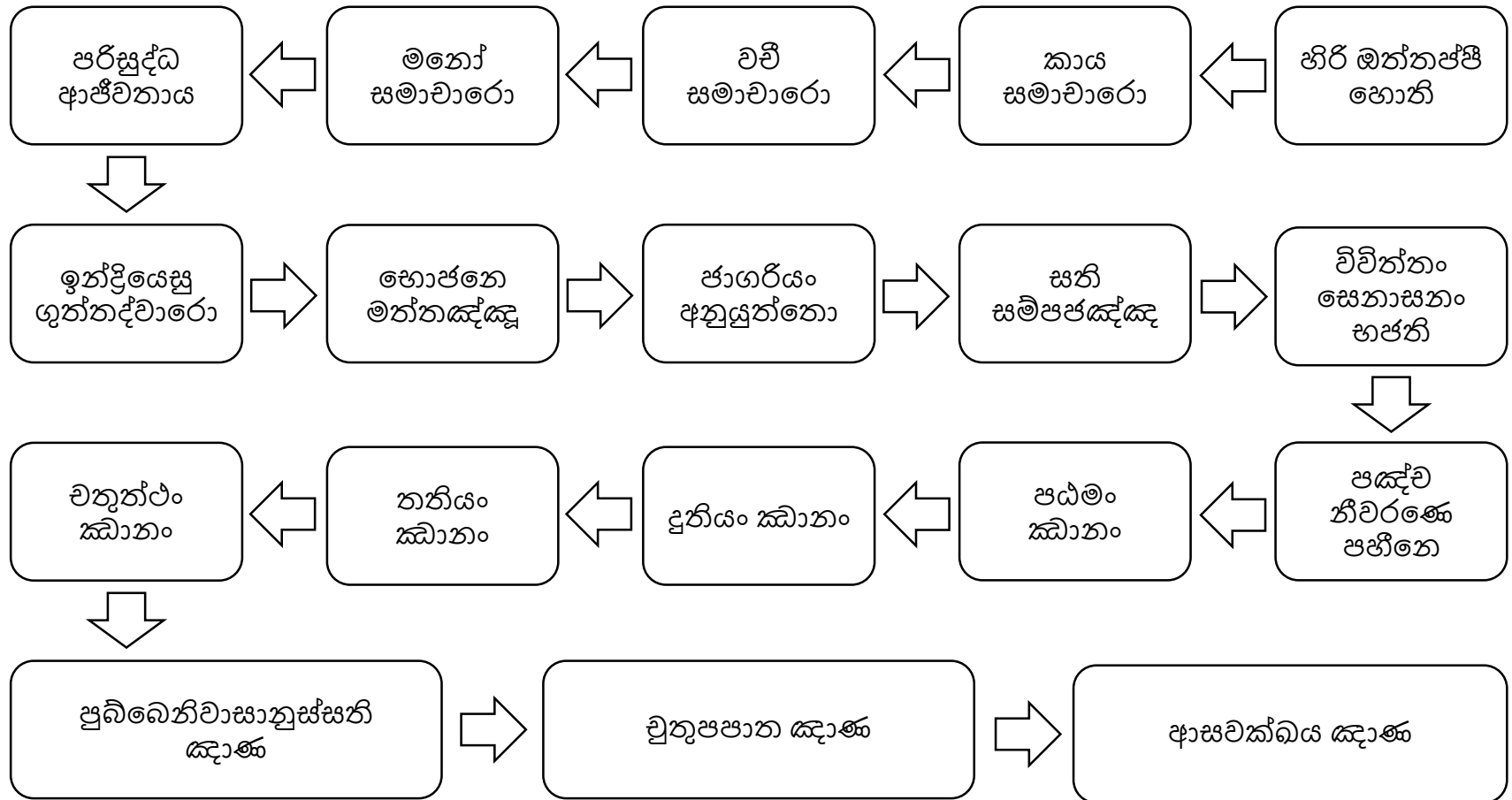
The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



# ග්‍රමණ පටිපදා (මහණ ප්‍රතිපදාව) Training Process



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

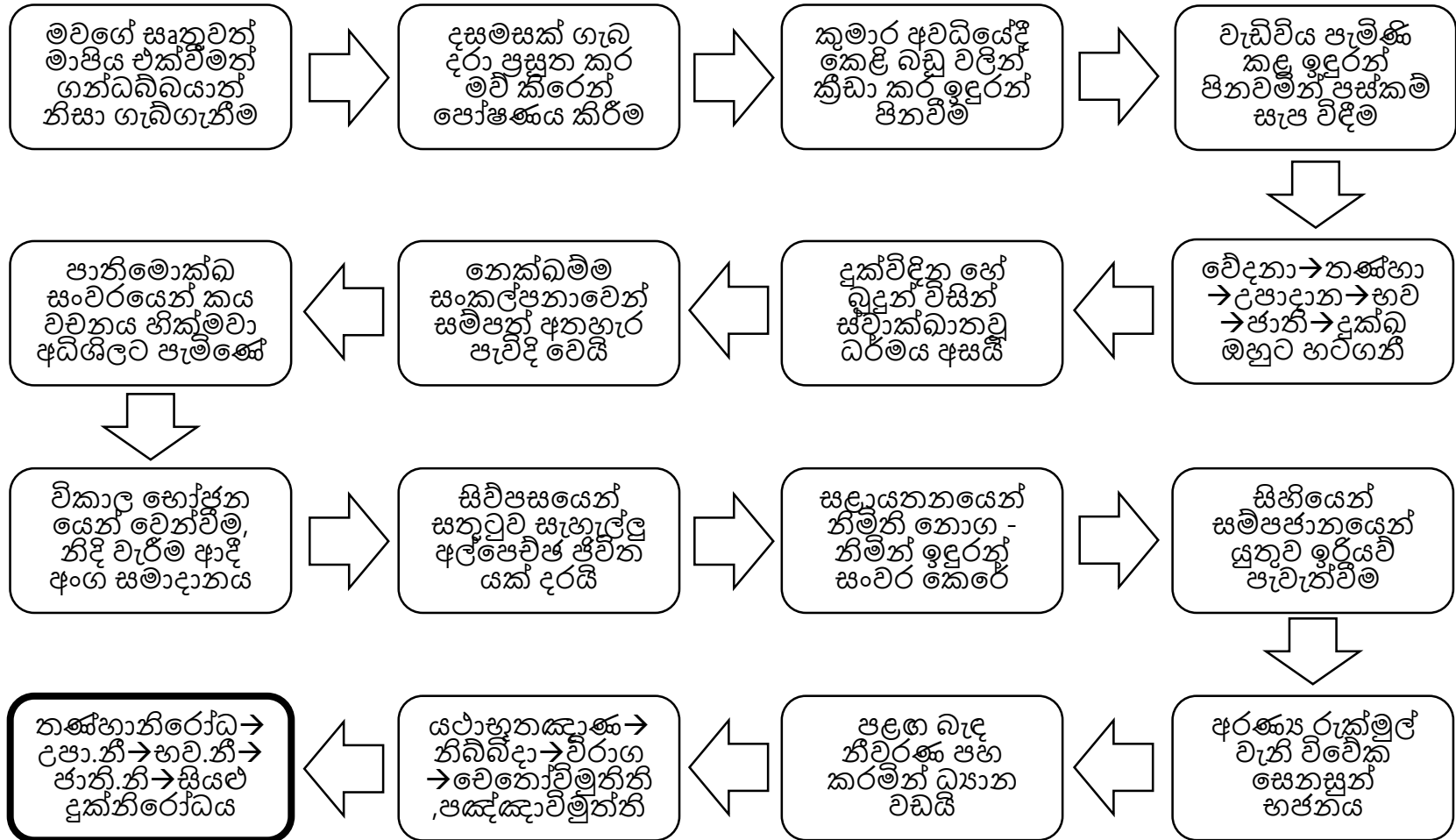


# උපතේ සිට රහත්බව දක්වා

## From Birth to attaining Arahantship



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera



මහාතණ්හාසඬ්ඛය සූත්‍රය - ම.නි. 1.4.8



# මේ බ්‍රහ්මචයියීය ඒ රහත්බව පිණිස වේ

This Ascetism is meant for Arahantship



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහණෙනි, යම් සේ අරටුව ප්‍රයෝජන කොට ඇති අරටු සොයන්නා වූ අරටු සෙවීමෙහි හැසිරෙන්නා වූ පුරුෂයෙකු තෙමේ නො වැටී සිටිනා හර ඇති මහත් වූ රුකෙකු හර ඉක්මවා (=හැරදමා) ම බොරුදු ඉක්මවා ම සිවිය ඉක්මවා ම පොත්ත ඉක්මවා ම 'හරය'යි සිතා අතු හා කොළ සිඳ ගෙන යන්නේ ද, ඇස් ඇති පුරුෂයෙකු ඒ මොහු දැකු මෙසේ කියන්නේ ය: 'මේ හවත් පුරුෂ තෙමේ සාරය නො දන්නේ ය. බොරුදු නො දන්නේ ය. සිවිය නො දන්නේ ය. පොත්ත නො දන්නේ ය. අතු හා කොළ නො දන්නේ ය. එහෙයින් ම හර ප්‍රයෝජන කොට ඇත්තා වූ හර සොයන්නා වූ හර සෙවීමෙහි හැසිරෙන්නා වූ මේ හවත් පුරුෂ තෙමේ නොවැටී පවත්නා වූ හර ඇති මහත් රුකෙහි හරය ඉක්මවා ම බොරුදු ඉක්මවා ම සිවිය ඉක්මවා ම පොත්ත ඉක්මවා ම 'හර' යයි සිතන්නේ අතු කොළ කඩා ගෙන ගියේ වෙයි. මොහු විසින් රුකහරින් කළ යුතු යම් හර පිළිබඳ කටයුත්තෙකු වේ ද, ඒ ප්‍රයෝජනය නො ලබන්නේය'යි.

මහණෙනි, එ පරිදිදෙන් ම මේ ලෝකයෙහි ඇතැම් කුලපුත්‍රයෙකු "ජාතියෙන් ජරාමරණයෙන් ගෝකයෙන් පරිදේවියෙන් දකින දොමනසින් දැඩි ආයාසයෙන් මැඩුනු මේ වෙමි. දකටු බටුයෙමි වෙමි. දකින පෙළුනෙමි වෙමි. මේ සියලු හුදු දක් රැස කෙළවර කිරීම පැණෙන්නේ නම් මැනවැ"යි ශ්‍රද්ධාවෙන් ගිහිගෙයින් නික්ම පැවිද්දට පැමිණියේ වෙයි. හෙතෙම මෙසේ පැවිදි වූයේ ලාභසත්කාර කීර්තිප්‍රශංසා උපද්වයි. හෙතෙම ඒ ලාභසත්කාර කීර්තිප්‍රශංසාවෙන් සතුටු වූයේ පරිපූර්ණසංකල්පනා ඇත්තේ වෙයි. හෙතෙම ඒ ලාභසත්කාර කීර්තිප්‍රශංසාවෙන් 'මම ලාභී වෙමි. කීර්ති ඇත්තෙමි වෙමි' මේ අතින් භික්ෂුහු අප්‍රකටයෝ ය, අලුප්‍රේශාබ්‍යයෝ යි නමින් හුවා දකවයි. අනුන් හෙළා දකවයි. හෙතෙම ඒ ලාභසත්කාර කීර්තිප්‍රශංසාවෙන් මත් වෙයි, ප්‍රමත්ත වෙයි, සුමානි ව්‍යව්‍යාසයට පැමිණෙයි. ප්‍රමත්ත වූයේ දුකු සේ වෙසෙයි. මහණෙනි, මේ මහණ තෙමේ බඹසරෙහි අතු හා කොළ ගත්තේය යි ද, එයින් අවසානයට පැමිණියේ ය යි ද කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, මෙසේ වනාහි මේ බ්‍රහ්මචයියීය ලාභසත්කාර කීර්තිප්‍රශංසා අනුසස් කොට ඇත්තේ නො වෙයි. ශීලසම්පත්තිය අනුසස් කොට ඇත්තේ නො වෙයි. සුමාධිසම්පත්තිය අනුසස් කොට ඇත්තේ නො වෙයි. ද්‍යානදශ්‍යය අනුසස් කොට ඇත්තේ නො වෙයි. මහණෙනි, යම් මේ ආකෘතිය - නිශ්චල චිත්තවම්බනියක් වේ ද, මහණෙනි, මේ බ්‍රහ්මචයියීය ඒ රහත්බව පිණිස වේ. මේ සාර යයි. මේ නිෂ්ඨාව යි.

# බුදුවරු මග පවසන්නෝ පමණි

Buddhas are only Guides who show the path



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

බමුණ, එ කෙසේ හඟිනි, පුරුෂයෙක් රජගහ යනු කැමැති ව එන්නේ ය, හේ නා කරා එළැඹීමෙසේ බෙණෙයි: 'වහන්ස, මම රජගහ වදනට කැමැතියෙමි, මට රජගහනුවරට මං දක්වයි, තෝ තෙල පුරුෂ හට මෙසේ කියන්නෙහි, එම්බා පුරුෂය, එ, මෙ මග රජගහ නුවරට යේ, මෙසේ මෙසේ ගොස් රජගහනුවර අරමිරමණිය වතරමණිය බිම්මරමණිය පොකුණුරමණිය දක්නෙහි' යි. ඒ පුරුෂ නා විසින් මෙසේ අවවාද කරනු ලබනුයේ මෙසේ අනුශාසනා කරනු ලබනුයේ උන්මාර්ගයක් ගෙන් පශ්චාත්-මුඛ ව (වැරදි අතට) යන්නේ ය.

නැවත රජගහ යනු කැමැති දෙවන පුරුෂයෙක් එන්නේ ය, හේ නා විසින් මෙසේ අවවාද කරනු ලබනුයේ මෙසේ අනුශාසනා කරනු ලබනුයේ සුවසේ රජගහනුවරට යන්නේ ය.

බමුණ, රජගහනුවර ඇත් මැ යැ රජගහනුවර යන මග ඇත් මැ යැ සමාදන් කරවන නොයින් ඇත් මැ යැ වැලි නා විසින් මෙසේ අවවාද කරනු ලබන මෙසේ අනුශාසනා කරනු ලබන එක් පුරුෂයෙක් උන්මාර්ග ගෙන පශ්චාත්මුඛ ව යන්නේ යැ. එකෙක් සුවසේ රජගහනුවර යන්නේයැ ඊට හෙතු කිම? ප්‍රත්‍ය කිමැ' යි.

හවත් ගෞතමයෙනි, මෙහි ලා මම කුමි කෙරෙමි ද? හවත් ගෞතමයෙනි, මම මග කියන සුල්ලෙමි.

එසෙයින් මැ බමුණ, නිවන් ඇත් මැ යැ නිවන් යන් මග ඇත් මැ යැ සමාදන් කරවන මමි සිටිමි මැ යැ. එතෙකුදු වත් මාගේ සවිචෝ මා විසින් මෙසේ අවවාද කරනු ලබන්නාහු මෙසේ අනුශාසනා කරනු ලබන්නාහු ඇතැම් කෙනෙක් අත්‍යන්තනිෂ්ඨා වූ නිව්ඤාන සම්පාදනය කෙරෙහි, ඇතැම් කෙනෙක් සම්පාදනය නො කෙරෙත්. බමුණ, මෙහි ලා මමි කුමි කෙරෙමි ද? බමුණ, මම මග පවසන තථාගතයෙමි.

ගණකමොග්ගල්ලාන සූත්‍රය - ම.නි. 3.1.7

# දුක් හා සීඝ්‍රතාව අනුව පටිපදා බෙදීම

## Courses based on pain & speed of attainment



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

පටිපදාව	රාග, දොස, මොහ	එයින් හටගත් දුක් දොමනස් වලින්	[සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා] ඉන්ද්‍රිය ධර්ම	අනතුරුව ආශ්‍රව ක්ෂයට
දුක්ඛා පටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤා	නිවු ලෙස පහළ වේ	නිතර පීඩා විඳියි	මෘදුව පහළවෙත්	ලැසි ව පැමිණේ
දුක්ඛා පටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා	නිවු ලෙස පහළ වේ	නිතර පීඩා විඳියි	අධිමාත්‍රව පහළවෙත්	ශීඝ්‍ර ව පැමිණේ
සුඛා පටිපදා දන්ධාභිඤ්ඤා	නිවු ලෙස පහළ නොවේ	නිතර පීඩා නොවිඳියි	මෘදුව පහළවෙත්	ලැසි ව පැමිණේ
සුඛා පටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා	නිවු ලෙස පහළ නොවේ	නිතර පීඩා නොවිඳියි	අධිමාත්‍රව පහළවෙත්	ශීඝ්‍ර ව පැමිණේ

දෙවැනි ප්‍රතිපදා සූත්‍රය - අ.නි. 4.4.2.2.

මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ 'දුක්ඛා පටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා' වෙන්ද, සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ 'සුඛා පටිපදා බිජ්ජාභිඤ්ඤා' වෙන්ද අරහත් ඵල ප්‍රාප්ත වූහ.

මොග්ගල්ලාන / සාරිපුත්ත පටිපදා සූත්ත - අ.නි. 4.4.2.7-8

# ප්‍රතිචාර ක්‍රම අනුව පටිපදා විභාගය

## Courses based on way of reactions



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

### අක්ඛමා පටිපදා (නොඉවසීම/අක්ෂාන්ති)

මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයෙක් ආක්‍රොෂ කරන්නන්ට පෙරළා ආක්‍රොෂ කෙරෙයි. ඝටන්නන්ට පෙරළා ඝටයි. පහර දෙන්නන්ට පෙරළා පහර දෙයි. මහණෙනි, මේ අක්ඛමා පටිපදා නම්.

### බමා පටිපදා (ඉවසීම/ක්ෂාන්ති)

මෙලොව ඇතැම් පුද්ගලයෙක් ආක්‍රොෂ කරන්නන්ට වටාලා ආක්‍රොෂ නො කෙරෙයි. ඝටන්නන්ට වටාලා නො ඝටයි. පහර දෙන්නන්ට වටාලා නො ම පහර දෙයි. මහණෙනි, මේ බමා පටිපදා නම්.

### දමා පටිපදා (ඉන්ද්‍රිය දමනය)

මෙසස්තෙනි මහණෙක් ඇසින් රු දැක ... කණින් ශබ්ද අසා ... නැහැයෙන් ගඳ අසා ... දිවෙන් රස විඳ ... කයින් පහස පැහැසි ... සිතින් දහම් දැන නිමිත්තග්‍රාහී නො වේ. අනුව්‍යක්ඛජනග්‍රාහී නො ද වේ. යම් හෙයකින් මනිඤ්ජය ය අසංවෘත කොට වසන මේ මහණහු අභිධ්‍යා දෝමනස්ස සච්ඛ්‍යාත ලාමක දහම්හු ලුහුබැඳ එද්ද, එහි සංවරය පිණිස පිළිපදී. මනිඤ්ජය රක්තේ මනිඤ්ජයෙහි සංවරයට පැමිණේ. මහණෙනි, මේ දමා පටිපදා යි කියනු ලැබේ.

### සමා පටිපදා (පාපී විතක්ක සමනය)

මෙසස්තෙනි මහණෙක් උපන් කාමවිතකී සිත්හි නො වසවයි, දුරු කෙරේ, බැහැර කෙරේ, සමනය කෙරේ, පිරිසිඳු ලයි, අභාවයට පමුණුව යි. උපන් ව්‍යාපාදවිතකීය ... උපන් විහිංසාවිතකීය ... උපනුපන් ලමු අකුසලදහම් සිත්හි නො වසවයි, දුරු කෙරේ, බැහැර කෙරේ, සමනය කෙරේ, විගතාත්ත කෙරේ, අනභාවයට පමුණුවයි. 'මහණෙනි, මේ සමා පටිපදා යි' කියනු ලැබේ.

සිවුවැනි ප්‍රතිපදා සූත්‍රය - අ.නි. 4.4.2.4.



# අරහත් ප්‍රාප්තිය වන මාර්ග

## Paths to attain Arahantship



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

අනද තෙරණුවෝ: ඇවැත්නි, යම් කිසි මහණෙක් හෝ වේවයි මෙහෙණක් හෝ වේවයි මා කෙරෙහි අභීත්තප්‍රාප්තිය පවසා ද, ඒ හැම සතර මගින් හෝ මොවුන් අතරෙන් එක්තරා එකෙකින් හෝ වෙයි. කවර සතර මගින යත්: මෙසස්නෙහි මහණ,

1. **සමථ පූච්ඡිගම කොට විදසුන් වඩයි.** සමථපූච්ඡිගම කොට විදසුන් වඩන උනුට ප්‍රථම ලෝකෝත්තර මාගීය උපදනේ ය.
2. **විදශීනා පූච්ඡිගම කොට සමථය වඩයි.** විදශීනාපූච්ඡිගම කොට සමථය වඩන උනුට මාගීය උපදී.
3. **සමථ විදශීනා යුගනද්ධ කොට ගෙණ වඩයි.** විදශීනා යුගනද්ධ කොට ගෙණ වඩන ඔහුට මාගීය උපදනේ ය.
4. **උද්දච්චයෙන් (විසිරීමෙන් එකඟ නොවූ) පෙළා ගත් සිත් වෙයි.** ඇවැත්නි යම් කලෙක ඒ විදශීනාවිථියට බැසගත් සිත ආධ්‍යාත්ම ආලම්බනයෙහි ම ස්ථිති වෙයිද, සන්හිදී ද, එකඟ වේ ද, සමාහිත වේ ද, එබඳු කාලයෙක් වෙයි. ඔහුට මාගීය උපදී.

හේ එමග සෙවුනේ ය. වඩනේ ය. බහුල විසින් කරන්නේ ය. එමග සෙවුනා වඩනා බහුල විසින් කරණ ඔහට සංයොජනයෝ ප්‍රහීණ වෙත්. අනුශයයෝ විගතාත්ත වෙත්.

ඇවැත්නි, යම් කිසි මහණෙක් වේවයි මෙහෙණක් වේවයි මා කෙරෙහි අභීත්තප්‍රාප්තිය පවසා ද, ඒ හැම මේ සතර මගින් හෝ මොවුනතුරෙන් එක්තරා එකෙකින් හෝ පවසන්.

අරහත්තප්පතති සූත්‍රය - අ.නි. 4.4.2.10.



# අරියවංස ධර්ම

## Practice of the Noble Caste



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

මහණෙනි, මේ සතර ආයීවංශධර්ම කෙනෙක් අග්‍රයහ සිදු, දිගුකල් පැවතියහ සිදු, ආයීයන්ගේ වංශයහ සිදු, පුරාණයහ සිදු, අවිකිණියහ සිදු දනැයන්නාහ. බැහැර නො කරණ ලද්දාහ. (දැනුදු) බැහැර නො කරණ ලැබෙත්. (අනායෙහි බුදුවරුන් විසිනුත්) බැහැර නො කරණ ලබන්නාහු වෙත්. මහණුන් විසින් බමුණන් විසින් නුවණැතියන් විසින් අනින්දිතයහ. කවර ධර්ම සතර කෙනෙක යත්:

1. මහණෙනි, මෙසස්තෙනි මහණ යම්කිසි චීවරයෙන් සතුටු වෙයි. එහි ගුණද කියයි. සිවුරු ද නොලැබ නො තැනිගණි. සිවුරු ලැබ ද තෘෂ්ණායෙන් නොවළඳනා ලද්දේ දොස් දක්නා සුලු වූයේ නිෂ්පරණ ප්‍රඥා ඇත්තේ පරිහරණ කෙරෙයි. ඒ යම්කිසි චීවර සන්නොෂයෙනුත් තමා හුවා නො දක්වයි. අනුත් හෙළා නො දකී. හෙ ද වනාහි ඒ චීවරසන්නොෂයෙහි දක්ෂ වූයේ අනලස් වූයේ මනා නුවණින් දන්නේ එළඹ සිටි සිහි ඇත්තේ වේ.
2. තවද මහණෙනි, මහණ යම්කිසි පිණ්ඩපාතයෙන් සතුටු වෙයි. ....
3. තවද මහණෙනි, මහණ යම්කිසි ගයනාසනයෙන් සතුටු වෙයි. ....
4. තවද මහණෙනි, මහණ භාවනාභිරතී ඇතියේ බවුන්හි ඇලුනේ වෙයි. ප්‍රභාණාභිරතී ඇතියේ ප්‍රභාණයෙහි ඇලුනේ වෙයි. වැලින් ඒ භාවනාරාමනයෙන් වේවයි, භාවනාරතියෙන් වේවයි, ප්‍රභාණාරාමනයෙන් වේවයි, ප්‍රභාණරතියෙන් වේවයි තමා හුවා නො දක්වයි. අනුත් හෙළා නො දකී. හෙ ද වනාහි ඒ භාවනාරතියෙහි ප්‍රභාණරතියෙහි දක්ෂ වූයේ අනලස් වූයේ නුවණින් දන්නේ එළඹ සිටි සිහි ඇතියේ වෙයි.

මහණෙනි, මේ මහණ පුරාණ වූ අග්‍රඥ වූ ආයීවංශධර්මයෙහි සිටියේ යි කියනු ලැබේ. මහණෙනි, මේ සතර ආයීවංශධර්මයෙන් සමන්වාගත වූ මහණ සතර දික්නුදු වෙසේ නම් හෙ ම අනභිරතිය මැඩගෙණ සිටියි. අරතිය ඔහු නො මඩයි. ඒ කවර හෙයින් යත්: මහණෙනි, ධීර තෙමෙ අරතිය හා පඤ්චකාමගුණරතිය හා මැඩ සිටුනට පොහොතේ ය.

අරතිය වීරයා මැඩ නො සිටුනේය. අරතිය වීරසංහතියෙක් නොවේ. තවද ධීරයා අරතිය මඩයි, ධීරයා වනාහි අරතිය මැඩ පියහෙන්නෙකි.

# ලොව රහතුන්ගෙන් සිස් නොවන්නේය World is not empty of Arahants



The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

“සුභද්‍රයෙනි, යම් ධර්ම විනයයෙක (යම් සස්තෙක) අරී අටැඟි මඟ නො ලැබෙයි ද, එහි (පළමු වන) සෝවාන් මහණ ද නො ලැබේ (නො මැන), දෙවෙනි සෙදැගැමි මහණ ද එහි නැත, තෙවෙනි අනාගැමි මහණ ද එහි නැත, සතර වන රහත් මහණ ද එහි නැත. වැලි දු සුභද්‍රයෙනි, යම් සස්තෙක අරී අටැඟි මඟ ඇද්ද, එහි (පළමු) සෝවාන් මහණ ද ඇත, දෙවෙනි සෙදැගැමි මහණ ද ඇත, තෙවැනි අනාගැමි මහණ ද ඇත, සතරවන රහත් මහණ ද ඇත. සුභද්‍රයෙනි, මේ (දහම් විනය ඇති) සස්තෙහි අරී අටැඟි මඟ ඇත. සුභද්‍රයෙනි, මෙහි ම (පළමු) සෝවාන් මහණ ද ඇත, මෙහි ම දෙවෙනි සෙදැගැමි මහණ ද ඇත, මෙහි ම තෙවෙනි අනාගැමි මහණ ද ඇත, මෙහි ම සිවු වැනි රහත් මහණ ද ඇත. මේ සතර මහණුන්ගෙන් අත්‍ය වූ පරප්‍රවාදයෝ (පර තන්ත්‍රයෝ) සත්‍යයෙන් ගූත්‍ය හ. සුභද්‍රයෙනි, මේ මහණහු ද නිසි පරිදි වසන්නාහු නම් ලොව රහතුන් ගෙන් හිස් නො වන්නේ ය.”

“සුභද්‍රයෙනි, කුසල් නම් (නිවන් මඟ නම්) කිම් දැ යි සොයනුයෙමි මම් පැවිදි වීම් යන යමක් ඇද්ද, එය වයසින් එකුන්නිසක් ඇත්තෙමි කෙළෙමි. සුභද්‍රයෙනි, යම් කලෙක මම් පැවිදි වීම් ද, එ දා සිට මේ දැනුරෙහි මදක් වැඩි පස් පතස් වසෙක් ඉකුත් විය. අරීමඟ දහමැ විවසුන් වැඩිමි වශයෙන් ඒකදේශයෙක්හි දු (එක් කොටසෙක නමුදු) පවත්නා මහණෙක් මේ සස්තෙන් බැහැර නැත. පළමු මහණ ද මේ සස්තෙන් බැහැර නැත. දෙවෙනි මහණ ද නැත. තෙවෙනි මහණ ද නැත. සිවුවන මහණ ද නැත. මේ සතර මහණුන්ගෙන් අත්‍ය වූ පරප්‍රවාදයෝ හිස් හ.

**ඉමෙ ව, සුභද්ද, හික්ඛු සම්මා විහරෙය්‍යං, අසුඤ්ඤො ලොකො  
අරහත්තෙහි අස්සා”ති.**

සුභද්‍රයෙනි, මේ මහණහු නිසි පරිදි (සමයක්ප්‍රතිපත්ත ව) වසන්නා හු නම්,  
ලොව රහතුන් ගෙන් නොසිස් වන්නේ ය.”

මහාපරිනිබ්බාන සුත්ත - දිනි 2.3.

# බඹසර සදහා බෝධිපාක්ෂික ධර්ම Practice with Factors conducive to Awakening

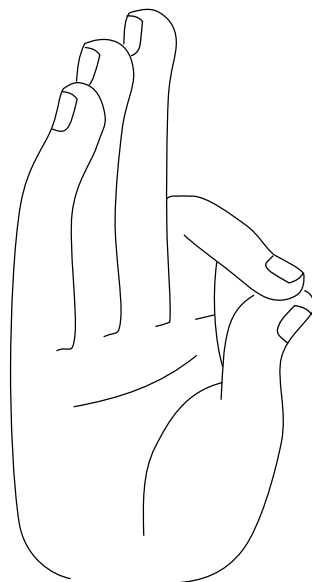


The Gradual Training & The Noble Eight-fold Path ©2018 K. Jayaweera

තස්මානිහ, භික්ඛවෙ, යෙ තෙ මයා ධම්මා අභිඤ්ඤා දෙසිතා, තෙ වො සාධුකං උග්ගහෙත්වා ආසෙවිතබ්බා භාවෙනබ්බා බහුලීකාතබ්බා, යථස්සිදං බ්‍රහ්මචරියං අද්ධනියං අස්ස චිරට්ඨිතිකං, තදස්ස බහුජනහිතාය බහුජනසුඛාය ලොකානුකම්පාය අත්ථාය හිතාය සුඛාය දෙවමනුස්සානං. කතමෙ ච තෙ, භික්ඛවෙ, ධම්මා මයා අභිඤ්ඤා දෙසිතා, යෙ වො සාධුකං උග්ගහෙත්වා ආසෙවිතබ්බා භාවෙනබ්බා බහුලීකාතබ්බා, යථස්සිදං බ්‍රහ්මචරියං අද්ධනියං අස්ස චිරට්ඨිතිකං, තදස්ස බහුජනහිතාය බහුජනසුඛාය ලොකානුකම්පාය අත්ථාය හිතාය සුඛාය දෙවමනුස්සානං. සෙය්‍යථිදං - **චත්තාරො සතිපට්ඨානා චත්තාරො සම්මප්පධානා චත්තාරො ඉද්ධිපාදා පඤ්චින්ද්‍රියානි පඤ්ච බලානි සත්ත බොජ්ඣංගිනා අරියො අට්ඨංගිනො මග්ගො.**

මහණෙනි, යම් සේ මේ සසුන්බඹසර බොහෝ කල් පැවැත්ත හෙත්තේ ද, චිරස්ථිතික වත්තේ ද, එසේ මෙහි මා විසින් යම් ධර්ම කෙනෙක් වෙසෙසි නුවණින් දැන දෙසන ලද ද, තොප විසින් ඒ මෙතොටට ඉගෙන ආසෙවන කළ යුතු, භාවනා විසින් වැඩිය යුතු, බහුල වශයෙන් කළ යුතු. එය බොහෝ දෙනාට හිත පිණිස, බොහෝ දෙනාට සැප පිණිස, ලොවට අනුකම්පා පිණිස දෙව්මිනිස්තට අර්ථ පිණිස, හිත පිණිස සුව පිණිස වත්තේ ය. මහණෙනි, යම්සේ මේ සසුන් බඹසර බොහෝ කල් පැවැත්ත හෙත්තේ ද, චිරස්ථිතික වත්තේ ද, එය බොහෝ දෙනාට සැප පිණිස ලොවට අනුකම්පා පිණිස දෙව්මිනිස්තට අර්ථ පිණිස, හිත පිණිස, සුව පිණිස වත්තේ ද, එසේ ඒ යම් ධර්ම කෙනෙක් තොප විසින් මොතොටට ඉගෙන ආසෙවන කළ යුතු ද, වැඩිය යුතු ද, බහුල කළ යුතු ද, මහණෙනි, මා විසින් වෙසෙසි නුවණින් දැන දෙසන ලද ඒ ධර්මයෝ කවුරු ද යත්: ඔහු නම් **සතර සතිපට්ඨානයෝ ය, සතර සමයක්ප්‍රධානයෝ ය, සතර සෘද්ධිපාදයෝ ය, පංච ඉන්ද්‍රියයෝ ය, පඤ්ච බල ය, සත්ත බොධිංගින ය, ආයථි අශ්ටාංගික මාර්ගය ය** යන මොහු ය.

මහාපරිනිබ්බාන සුත්ත - දී.නි.2.3



තෙරුවන් සරණයි!

**May you find refuge in the Triple Gem!**