Ośmioaspektowa Scieżka (Atthangika Magga)

Grupa wnikliwości (paññā)

- 1. Właściwe rozumienie - samma ditthi - cetasika panna
  - Wiedza odnośnie cierpienia
  - Wiedza odnośnie powstawania cierpienia
  - Wiedza odnośnie ustania cierpienia
  - Wiedza odnośnie praktyki wiodącej do ustania cierpienia
- 2. Właściwa intencja - samma sakappa - cetasika vitaka
  - Intencja wyrzeczeń
  - Intencja uwolnienia się od zlej woli
  - Intencja niekrzywdzenia

Grupa moralności (sīla)

- 3. Właściwa mowa - samma vaca - cetasika samma vaca
  - Powstrzymanie się do kłamstwa
  - Powstrzymanie się od kłótni
  - Powstrzymanie się od obelg
  - Powstrzymanie się od czczego gadania
- 4. Właściwe postępowanie - samma kamanta - cetasika samma kamanta
  - Powstrzymanie się od odbierania życia
  - Powstrzymanie się od kradzieży
  - Powstrzymanie się od bezwstydu
- 5. Właściwe życie - samma ajiva - cetasika samma ajiva
  - Porzucenie nieuczciwego życia
  - Rozpoczecie uczciwego życia
  - Prowadzeinie uczciwego życia

Grupa koncentracji (samādhi)

- 6. Właściwy wysiłek - samma vayama - cetasika virija
  - Wysiłek ku niepowstawaniu nierozsądnych sytuacji
  - Wysiłek ku porzuceniu nierozsądnych sytuacji
  - Wysiłek ku powstawaniu rozsądnych sytuacji
  - Wysiłek dla pełnego rozwoju rozsądnych sytuacji
- 7. Właściwa uważnosc - samma sati - cetasika sati
  - Trwanie w pełnej uważnosci ciała
  - Trwanie w pełnej uważnosci uczuć
  - Trwanie w pełnej uważnosci umysłu
  - Trwanie w pełnej uważnosci fenomenow
- 8. Właściwe skupienie - samma samadi - cetasika ekaggata
  - Realizacja pierwszego poziomu skupienia medytacyjnego
  - Realizacja drugiego poziomu skupienia medytacyjnego
  - Realizacja trzeciego poziomu skupienia medytacyjnego
  - Realizacja czwartego poziomu skupienia medytacyjnego

2007© Tipitaka.pl Wszystkie prawa zastrzezone. Wylacznie do bezplatnego rozpowszechniania.