

**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 złej 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
- Rozpoczęcie uczciwego życia
- Prowadzenie uczciwego życia

**Grupa koncentracji
(samādhi)**

6. Właściwy wysitek - samma vayama - cetasika virija

- Wysitek ku niepowstawaniu nierozsądnych sytuacji
- Wysitek ku porzuceniu nierozsądnych sytuacji
- Wysitek ku powstawaniu rozsądnych sytuacji
- Wysitek dla pełnego rozwoju rozsądnych sytuacji

7. Właściwa uważność - samma sati - cetasika sati

- Trwanie w pełnej uważności ciała
- Trwanie w pełnej uważności uczuć
- Trwanie w pełnej uważności umysłu
- Trwanie w pełnej uważności fenomenów

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