

The Noble Eightfold Path

Sammâditthi:

(Right Understanding)

- *Insight into Dukkha (**dukkhe ñânam**)*
- *Insight into the Arising of dukkha (**dukkhsamudye ñânam**)*
- *Insight into the extinction of dukkha (**dukkhanirodhe ñânam**)*
- *Insight into the noble path that leads to the extinction of dukkha (**dukkhanirodhagâminî patipadâya ñânam**)*

Sammâsankappa:

(Right Thought)

- *Thought of freedom from Sensual pleasures*
- *Thought of Love and Kindness* (literally this refers to freedom from the destructive thinking)
- *Thought of freedom from violence.*

Sammâvâcâ:

(Right Speech)

- Abstaining from speaking a lie, abstaining from slander (malicious speech), abstaining from harsh speech, and abstaining from frivolous speech.

Sammâkammanta:

(Right Action)

- Refraining from killing, refraining from taking what is not freely given, and refraining from sexual misconduct.

Sammâ-âjîva:

(Right Livelihood)

- A noble disciple abstains from wrong livelihood but keeps sustaining life with right livelihood.

Sammâvâyâma:

(Right Perseverance)

- A noble disciple cultivates his or her willpower, makes an effort, mobilizes working energy, exerts his mind, and strives diligently for preventing from arising the not-yet-arisen evil, unwholesome things.
- He cultivates his willpower, makes an effort, mobilizes working energy, exerts his mind, and strives diligently for overcoming evil, unwholesome things that have already arisen.
- He cultivates his willpower, makes an effort, mobilizes working energy, exerts his mind, and strives diligently for developing the not-yet-developed noble, wholesome things.

- He cultivates his willpower, makes an effort, mobilizes working energy, exerts his mind, and strives diligently for maintaining the noble, wholesome things that have already started to grow, not to let them fade away, but to bring them to greater growth, and eventually to their complete development.

Sammâsati:

(Impeccable Mindfulness)

- A noble disciple regularly contemplates the body as just the body, is ardent and invincibly perseverant, clearly comprehending, impeccably mindful, and lets go of the drive to get something that belongs to others, and of the mental disturbance/distress.
- He regularly contemplates feeling/sensation as just feeling/sensation, is ardent and invincibly perseverant, clearly comprehending, impeccably mindful, and lets go of the drive to get something that belongs to others, and of the mental disturbance/distress.
- He regularly contemplates mind as just the mind and pays continual attention to all manifestations of consciousness and to numerous dimensions of the mind, clearly comprehending their various states that float along with each manifestation and each dimension. He is ardent and invincibly perseverant, clearly comprehending, impeccably mindful, and lets go of the drive to get something that belongs to others, and of the mental disturbance/distress.
- He regularly contemplates intellectual and spiritual subjects as they are, is ardent and invincibly perseverant, clearly comprehending, impeccably mindful, and lets go of the drive to get something that belongs to others, and of the mental disturbance/distress.

Sammâsamadhi:

(Right Stabilized Mind)

- A noble disciple having moved away from sense desires and liberated from unwholesome mental states (five hindrances), enters and abides in the first jhâna (meditative absorption) in which operate a thought or innerthink (vitakka), and an examining factor (vicâra) accompanied by joy and wellbeing born of solitude (quietude).
- He then enters and abides in the second jhâna in which appear the intrinsic, luminous consciousness and samadhi (stabilized mind), and is without a thought or innerthink and an examining factor but prevails with only joy and wellbeing born of samadhi.
- He enters and abides in the third jhâna in which joy has disappeared but there come into operation intently looking and unwaveringly gazing factor, impeccably mindful, and precisely discerning, enjoying the physical wellbeing. This attainer the noble ones praise: "Happy and feeling at ease indeed is he who remains an equanimous absorber and impeccably mindful meditator."
- Due to the abandonment of happiness and pain and the cessation of former mental satisfaction and mental distress he enters and abides in the fourth jhâna in which there does not exist either happiness or pain, but only prevailing pure mindfulness coupled with authentic equanimity or even-mindedness.

El Noble Camino Óctuple

Sammâditthi:

(Comprensión correcta)

- *Insight de Dukkha (**dukkhe ñânam**)*
- *Insight del surgir de dukkha (**dukkhsamudye ñânam**)*
- *Insight de la extinción de dukkha (**dukkhanirodhe ñânam**)*
- *Insight del camino noble que lleva a la extinción de dukkha (**dukkhanirodhagâminî patipadâya ñânam**)*

Sammâsankappa:

(Pensamiento correcto)

- *Pensamientos libres de placeres sensuales*
- *Pensamientos amorosos y amables (literalmente hace referencia a estar libre de pensamientos destructivos)*
- *Pensamientos libres de violencia*

Sammâvâcâ:

(Habla correcta)

- *Abstenerse de decir mentiras, abstenerse de calumniar (hablar maliciosamente), abstenerse de hablar con dureza y abstenerse de hablar con frivolidad.*

Sammâkammanta:

(Acción correcta)

- *Abstenerse de matar, abstenerse de coger lo que no ha sido ofrecido libremente y abstenerse de una conducta sexual inapropiada.*

Sammâ-âjîva:

(Sustento correcto)

- *Un noble discípulo se abstiene del sustento incorrecto, pero tiene un sustento correcto para vivir la vida.*

Sammâvâyâma:

(Perseverancia correcta)

- *Un noble discípulo cultiva su fuerza de voluntad, hace un esfuerzo, moviliza la energía de trabajo, ejerce su mente y se esfuerza diligentemente por evitar que surjan cosas malvadas e insanas que aún no han surgido.*
- *Cultiva su fuerza de voluntad, hace un esfuerzo, moviliza la energía de trabajo, ejerce su mente y se esfuerza diligentemente por superar las cosas malvadas e insanas que ya han surgido.*
- *Cultiva su fuerza de voluntad, hace un esfuerzo, moviliza la energía de trabajo, ejerce su mente y se esfuerza diligentemente por desarrollar las cosas nobles y saludables aún no se han desarrollado.*

- Cultiva su fuerza de voluntad, hace un esfuerzo, moviliza la energía de trabajo, ejerce su mente y se esfuerza diligentemente por mantener las cosas nobles y saludables que ya han comenzado a crecer, sin dejar que se desvanezcan, sino para llevarlas a un mayor crecimiento, y eventualmente a su completo desarrollo.

Sammâsati:

(Atención Plena Impecable)

- Un noble discípulo regularmente contempla el cuerpo solo como el cuerpo, es ardiente e invenciblemente perseverante, claramente comprensivo, impecablemente atento, y suelta el impulso de obtener algo que le pertenece a los demás, y la perturbación / angustia mental.
- Contempla con regularidad el sentimiento / sensación como solo sentimiento / sensación, es ardiente e invenciblemente perseverante, claramente comprensivo, impecablemente atento, y suelta el impulso para obtener algo que pertenece a los demás, y la perturbación / angustia mental.
- Contempla con regularidad la mente como solo la mente y presta una atención continua a todas las manifestaciones de la consciencia y las numerosas dimensiones de la mente, comprendiendo con claridad los diversos estados que flotan junto a cada manifestación y cada dimensión. Es ardiente e invenciblemente perseverante, claramente comprensivo, impecablemente consciente, y deja de lado el impulso para obtener algo que pertenece a los demás, y la perturbación / angustia mental.
- Contempla con regularidad temas intelectuales y espirituales tal como son, es ardiente e invenciblemente perseverante, comprende con claridad, está impecablemente atento y deja de lado el impulso para obtener algo que pertenece a otros, y la perturbación / angustia mental.

Sammâsamadhi:

(Estabilidad Mental Correcta)

- Un noble discípulo alejado de los deseos sensoriales, liberado de los estados mentales no saludables (cinco obstáculos), entra y permanece en el primer jhâna (absorción meditativa) en el que opera el pensamiento interno (vitakka), y el factor de examen (vicâra), acompañado por el gozo y el bienestar que nacen de la quietud serena.
- Después entra y permanece en el segundo jhâna, en el que aparece la consciencia intrínseca y luminosa y el samadhi (mente estabilizada). No tiene pensamiento interno ni factor de examen. Solo prevalece el gozo y el bienestar que nacen del samadhi.
- Después entra y permanece en el tercer jhâna en el que desaparece el gozo, pero aparecen como factores la observación intencionada y la mirada intensa e inquebrantable, la consciencia impecable, el discernimiento preciso y el disfrute del bienestar físico. A este triunfador los nobles lo elogian y describen como: "Aquel que se mantiene absorto con ecuanimidad y es un meditador con atención plena impecable en efecto es feliz y se siente a gusto".
- Debido al abandono de la felicidad y el dolor y el cese de la antigua satisfacción mental y la angustia mental, él entra y permanece en el cuarto jhâna en el que no existe ni la felicidad ni el dolor, sino solo la atención plena pura y la auténtica ecuanimidad o equilibrio mental.