

## Ušlechtilá osmidílná stezka



(v páli *ariya atthangika magga*, v sanskrtu *árja aštángika márga*), Čtvrtá ušlechtilá pravda, je podle buddhismu cestou k ukončení strasti, k poznání a tím k osvobození. Může být rozdělena do tří aspektů: moudrost (*paññá*), mravnost (*síla*) a soustředění (*samádhi*).

Čeština	Pálí	Sanskrt
Správné chápání - <b>moudrost</b>	Sammá ditthi	Samjak drišti
Správný záměr - <b>moudrost</b>	Sammá sankappa	Samjak samkalpa
Správná mluva - <b>etika</b>	Sammá váčá	Samjak váč
Správné konání - <b>etika</b>	Sammá kammanta	Samjak karmanta
Správné živobytí - <b>etika</b>	Sammá ádžíva	Samjak ádžíva
Správná snaha - <b>soustředění</b>	Sammá vájáma	Samjak vjájáma
Správná bdělost - <b>soustředění</b>	Sammá sati	Samjak smrti
Správné soustředění – <b>soustředění</b>	Sammá samádhi	Samyak samádhi

Všechny kategorie začínají slovem *sammá*, které znamená „správný“ či „dokonalý“. Mínil se tím to, co je „náležité“, „nesobecké“, „nejednostranné“, „vztažené na celek“. Buddhova nauka je střední cesta, která se vyhýbá všem krajnostem. První dva předpisy se vztahují na mysl. Pro buddhisty totiž konání nezačíná činem samým, nýbrž příprava na čin vždy začíná v mysli, ať už vědomě nebo nevědomě. Třetí až páté pravidlo se vztahuje na mravné jednání a poslední tři se zabývají kultivací mysli.

Pojem „stezka“ zde neznamena lineární postup od jednoho stupně ke druhému. Všechny části mají stejnou důležitost a měli by být rozvíjeny současně, i když se to může dařit s různým stupněm úspěchu. Navíc je mezi jednotlivými články mnoho vzájemných vazeb a závislostí. Tak patří například „správná mluva“ i do oblasti „správného konání“ a to je opět možné pouze se „správnou bdělostí“.

## Stezky moudrosti (*Paññá*)

(1) Správné chápání je pochopení a vhled do Čtyř vznešených pravd. K tomu patří také vhled do pomíjivosti a neuspokojivosti všech jevů a pochopení, že neexistuje žádné trvalé „já“ (*anattá*).

(2) Správné myšlení znamená přemýšlet, hovořit a jednat bez žádostivosti, nenávisti a krutosti.

## Stezky mravnosti (*Síla*)

(3) Správná mluva se vyhýbá lhaní, pomlouvání, drsným výrazům a zbytečnému tlachání a povzbuzuje druhé k prospěšným činům.

(4) Správné konání znamená zdržet se zabíjení, braní toho, co nebylo darováno a nepřislušných pohlavních styků.

(5) Správné živobytí znamená vykonávat taková povolání, která neškodí druhým bytostem. S tím je neslučitelné například obchodování se zbraněmi, zvířaty či opojnými látkami, práce na jatkách, získávat obživu jako rybář, žoldák, věštec nebo lichvář.

## Stezky soustředění (*Samádhi*)

(6) Správná snaha zahrnuje úsilí vyhnout se neprospěšným stavům mysli nebo je překonat, pokud už vznikly, a vyvolat a udržet prospěšné stavy mysli.

(7) Správná bdělost se týká uvědomování si pěti složek (tělesnosti, vědomí, vnímání, cítění a mentálních formací). Zahrnuje neustálé uvědomování si tělesných funkcí (dýchání, chůze, stání, atd.), všech obsahů vědomí, vjemů, pocitů a dalších mentálních fenoménů. Aby člověk mohl mentální funkce ovládat, musí si jich být nejprve vědom.

(8) Správné soustředění zahrnuje meditační techniky sloužící k vyvinutí dostatečné koncentrace mysli, která je nezbytná pro dosažení vhledu do pravé skutečnosti.