



Göfugi áttfaldi stígurinn

Búdda sagði að leiðin til að losa sig við langanir og þar með við þjáningar væri sú að feta göfuga áttfalda stíginn. Áföngunum á göfuga áttfalda stígnum má skipta í þrjár meginreglur. Fyrstu tveir áfangarnir fjalla um að fyrst þurfi einstaklingurinn að skilja bæði sjálfan sig og kenningar Búdda um þjáninguna og vera tilbúinn til að lifa lífi sínu samkvæmt kenningum Búdda. Þannig losni hann við hina fölsku sjálfsmynd sem elur af sér allar skaðvænlegar langanir, hugsanir og gjörðir. Næstu þrír áfangarnir snúast um dyggðugt lífverni, því að einstaklingurinn forðist að gera hluti sem valdi sér eða öðrum skaða. Síðustu þrír áfangarnir snúast um einbeitingu hugans sem hjálpar einstaklingum að losna við langanir og hatursfullar hugsanir sem gætu leitt til þess að hann ylli skaða.



Áfangarnir eru þessir:

1. Rétt skoðun eða skilningur – merkir að skilja kenningu Búdda en einnig að skilja sjálfan sig og heiminn í kringum sig.
2. Rétt stefna eða hugsun – merkir að hugsa rétt, velja rétt og taka þá ákvörðun að lifa lífi sínu samkvæmt kenningum Búdda.
3. Rétt tal – merkir að ljúga ekki, gagnrýna ekki á ósanngjarnan hátt, að baktala ekki og vera ekki harðorður.
4. Rétt breytni – merkir að drepa ekki, stela ekki, beita ekki ofbeldi, eða lifa ósiðlegu lífi.
5. Réttir lifnaðarhættir – merkir að vinna ekki störf sem beint eða óbeint geta skaðað aðra, svo sem við þræla- eða vopnasölu, slátrun eða sölu áfengis eða eiturlyfja.
6. Rétt viðleitni – merkir að reyna sitt besta til að fylgja stígnum og útrýma illum hugsunum.
7. Rétt íhugun – merkir að vera alltaf vakandi fyrir því sem er að gerast í kringum sig og eigin framkomu en með því verður maður meðvitaður um líkama sinn, tilfinningar og hugsanir.
8. Rétt einbeiting – merkir að róa og tæma hugann með það að markmiði að sjá hlutina eins og þeir eru í raun og veru. Þessum áfanga er náð með djúprihugleiðslu og sá sem nær honum öðlast nirvana eða algleymi.

Hinn göfugi áttfaldi vegur hjálpar búddistum að kljást við þau vandamál sem fólk þarf að glíma við í daglegu lífi. Með því að fylgja honum telja búddistar að þeir minnki þjáningu en auki hamingju, bæði fyrir sjálfa sig og aðra.

Sjálfsmynd er sú ímynd sem maður hefur á sjálfum sér. Manns eigin hugmynd um útlit, hæfni og hlutverk í lífinu.

Hugleiðsla er tækni sem fólk notar til að róa hugann og losa hann frá venjulegum hugsunum um stundarsakir.

Nirvana er markmið hvers búddista, sem felst í því að losa sig undan áhyggjum og sársauka heimsins.



Spurningar

1. Um hvað fjalla fyrstu tveir áfangar göfuga áttfalda stígsins?
2. Um hvað fjalla næstu þrjú áfangar (3-6)?
3. Um hvað fjalla síðust þrjú áfangarnir?
4. Hvaða áfangi heldur þú að sé erfiðastur og hvers vegna?
5. Hvaða gagn telja búddistar af því að fylgja göfuga áttfalda stígnum?