

Buddha's Eight Fold Path Philosophical and Spiritual Dimension

| S.No. | त्रि-रत्न (Three Jewels) | अष्टांग मार्ग (The Eight Fold Path) | दार्शनिक आयाम (Philosophical Dimension) | आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimension) |
|-------|-----------------------------|--|--|---|
| 1 | प्रज्ञा (Wisdom) | सम्यक् दृष्टिकोण Right Viewpoint | 1. कारण-कार्य सिद्धांत समझना (Understanding the Cause and Effect) 2. चार आर्य सत्य समझना (Understanding the 4 Noble Truths) | बाह्य और आंतरिक पक्षपात से मुक्ति (To see the outer and inner events with impartiality) |
| | | सम्यक् संकल्प Right Thinking | 1. उदारता (Letting-go, Generosity) 2. मैत्री (Loving friendliness) 3. करुणा (Compassion) | 1. ज़िद्द नहीं, बोध के कारण लिया हुआ नियम (Taking any regulation out of understanding not insistence) 2. उत्साह से लिया हुआ नियम (Following any regulation out of joy) |
| 2 | शील (Virtue) | सम्यक् वचन Right Speech | 1. सत्य वचन बोलना (Speak the truth) 2. दुर्भावनापूर्ण वचन का निषेध (Avoid malicious talks) 3. अनुत्तेजित वचन बोलना (Soft speech) 4. व्यर्थ वचन का निषेध (Avoid useless chatter) | वचन बोलने से पहले उन्हें तीन परीक्षा से पसार करें (Let your words pass the 3 tests) 1. क्या यह सत्य है? (Is this truth?) 2. क्या यह ज़रूरी है? (Is this necessary?) 3. क्या यह संवेदनापूर्ण है? (Is this kind?) |

| S.No. | त्रि-रत्न (Three Jewels) | अष्टांग मार्ग (The Eight Fold Path) | दार्शनिक आयाम (Philosophical Dimension) | आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimension) |
|-------|-----------------------------|--|--|---|
| | | सम्यक् कर्म Right Action | पाँच नीति वचन का पालन (Following 5 Precepts) 1. अहिंसा (Abstain from killing) 2. सत्य (Abstain from speaking falsely) 3. अचौर्य (Abstain from stealing) 4. ब्रह्मचर्य (Abstain from illegitimate sex) 5. अमदिरापान (Abstain from alcohol & intoxicants) | विवेक से कर्म का चुनाव करना क्योंकि समय और शक्ति मर्यादित है। अनावश्यक कार्य को कम करेंगे तभी जो आवश्यक है उसका बोध होगा। To choose your actions rightly because time and energy are limited. When we reduce useless action then only we become capable of choosing right actions. |
| | | सम्यक् आजीविका Right Livelihood | न्यायपूर्ण आजीविका (Just Income) 1. दूसरों को नुकसान पहुँचाने वाले व्यवसाय का निषेध (Abstain from profession that harms others like arms, drugs, liquors, killing animals etc.) 2. दुर्भावना का अभाव (Abstain from malicious thoughts) 3. ग्राहक से झूठ नहीं (Don't lie to customer) 4. निश्चित भाग का जन-कल्याण हेतु दान (Fix portion in charity to benefit humanity) | 1. अहितपूर्ण व्यवसाय नहीं हो (Abstain from malicious business) 2. व्यापार में जाने-अनजाने दूसरों का अहित होता ही है तो संचित धन का एक निश्चित भाग जन-हित में उपयोग करना। (Knowingly-unknowingly we do hurt & do wrong while accumulating wealth, so we should fix a portion in charity to do good to humanity) |

| S.No. | त्रि-रत्न (Three Jewels) | अष्टांग मार्ग (The Eight Fold Path) | दार्शनिक आयाम (Philosophical Dimension) | आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimension) |
|-------|-----------------------------|--|---|--|
| 3 | ध्यान (Mindfulness) | सम्यक् प्रयास Right Efforts | <ol style="list-style-type: none"> 1. संयम (Prevent negative states of mind) 2. साहस (Overcome negative states of mind) 3. सत्संग (Cultivate positive states of mind) 4. साधना (Maintain positive states of mind) | <p>विवेक पूर्वक मध्य में जीना - समय और शक्ति से अधिक भी नहीं और कम भी नहीं।</p> <p>Live rightly to maintain the balance, neither more nor less than the available energy.</p> |
| | | सम्यक् स्मृति (सजगता) Right Mindfulness | <ol style="list-style-type: none"> 1. शारीरिक सजगता (Mindfulness of body) 2. भावनात्मक सजगता (Mindfulness of feelings) 3. विचारात्मक सजगता (Mindfulness of thoughts) 4. संवेदनात्मक सजगता (Mindfulness of sensations) | <p>जीवन की प्रत्येक परिस्थिति की परिधि के प्रति सजग रहना</p> <p>To be aware that every situation in life is just at the circumference.</p> |
| | | सम्यक् समाधि Right Concentration | <ol style="list-style-type: none"> 1. समग्र सजगता (Holistic concentration) 2. सजगता के चार सोपान चढ़ना (Climbing 4 stages of concentration) | <p>परिधि से स्वयं के केंद्र पर आना जहाँ से स्व का गुण-अनुभव आरम्भ होता है।</p> <p>To return from circumference to the centre from where originates the experience of all the virtues of Self.</p> |