

## NOBLE EIGHTFOLD PATH *Aṭṭhaṅgikamagga*

အဋ္ဌင်္ဂီကမဂ္ဂ- မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုသည်မှာ မှန်စွာသိမှု၊ မှန်စွာကြံစည်မှု၊ မှန်စွာပြောဆိုမှု၊ မှန်စွာပြုလုပ်မှု၊ မှန်စွာအသက်မွေးမှု၊ မှန်စွာအားထုတ်မှု၊ မှန်စွာအောက်မေ့အမှတ်ရမှု၊ မှန်စွာတည်ကြည်မှု- တို့ဖြစ်သည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူသော အရိယာလမ်းစဉ်သည် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

The Ariya Path of Eight Constituents; the middle way

The eight constituents of the Ariya Path are:

1. Right Understanding,
2. Right Thinking,
3. Right Speech,
4. Right Action,
5. Right Livelihood,
6. Right Effort,
7. Right Mindfulness, and
8. Right Concentration.

The Ariya Path is the practice that leads to the end of suffering, *dukkha*.

## **RIGHT ACTION *Sammākammanta***

သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်ကန်သော အလုပ်၊ ကောင်းစွာပြုလုပ်မှု။  
ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သမ္မာ  
ကမ္မန္တ မည်၏။

Right conduct

Right action consists of abstaining from the three demeritorious bodily actions, ie., killing living beings, taking that which is not given, and sexual misconduct.

See also NOBLE EIGHTFOLD PATH.

## **RIGHT CONCENTRATION *Sammāsamādhī***

သမ္မာသမာဓိ - မှန်ကန်သော တည်ကြည်ခြင်း၊ ကောင်းစွာတည်  
ကြည်ခြင်း။

Right concentration consists of concentration of one's thought on a single object.

## **RIGHT EFFORT *Sammāvāyāma***

သမ္မာဝါယာမ - မှန်ကန်သော အားထုတ်ခြင်းလုံ့လ၊ ကောင်းစွာ အားထုတ်မှု။

ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်နိုင်အောင်ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်ပေါ်အောင်ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို တိုးတက်များပြားလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း ဟူသော သမ္ပပ္ပဓာန်လေးပါးနှင့် အညီ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသည် သမ္မာဝါယာမ ဖြစ်သည်။

Right endeavour

Right Effort consists in striving to discard whatever demerit that has accrued to oneself and to stave off whatever demerit that has not arisen in oneself, as well as in striving to earn whatever merit that has not accrued to oneself and to enhance whatever merit that has already arisen in oneself.

## **RIGHT LIVELIHOOD *Sammāājīva***

သမ္မာအာဇီဝ - မှန်ကန်သော အသက်မွေးခြင်း၊ ကောင်းစွာ အသက်မွေးခြင်း။

ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးတို့နှင့် ကင်းလွတ်၍ မည်သူ့ကိုမျှ ထိခိုက်နစ်နာစေမှု မရှိသော အသက်မွေးမှုသည် သမ္မာအာဇီဝ မည်၏။

Right livelihood means earning a living that in no way harms anybody, and in ways that are free from the three kinds of physical misdeed and the four kinds of evil speech.

## **RIGHT MINDFULNESS *Sammāsati***

သမ္မာသတိ - မှန်ကန်သော အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း၊ ကောင်းစွာ အောက်မေ့ခြင်း။

ကုသိုလ်တရားတို့၌ ကောင်းစွာ အောက်မေ့သတိရခြင်းသည် သမ္မာသတိ မည်၏။

Right Mindfulness means being never forgetful about doing good things that are meritorious.

## **RIGHT SPEECH *Sammāvācā***

သမ္မာဝါစာ- ကောင်းစွာ စကားဆိုခြင်း၊ မှန်ကန်သော စကားကို ဆိုခြင်း။

ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သမ္မာဝါစာ မည်၏။

Right speech consists in refraining from the four kinds of evil speech.

## **RIGHT THINKING *Sammāsaṅkappa***

သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်ကန်သော အကြံအစည်၊ ကောင်းစွာကြံစည်မှု။

နေက္ခမ္မဝိတက်၊ အဗျာပါဒဝိတက်နှင့်၊ အဝိဟိသာဝိတက် တို့သည် သမ္မာသင်္ကပ္ပ မည်၏။

Right Thinking means thinking about renouncing the world, and thoughts free from ill will and cruelty.

## **RIGHT VIEW *Sammādiṭṭhi***

သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်ကန်သော အမြင်၊ မှန်ကန်သော အယူ၊ ကောင်းသော အမြင်၊ ကောင်းသော အယူ။

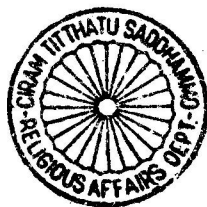
ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း၊ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်ခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မည်၏။

Right understanding

Right view means a firm belief in *kamma*, i.e., ones actions and the result thereof. It also means comprehending the four Ariya Truths.

A DICTIONARY  
OF  
BUDDHIST TERMS

ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် ဝေါဟာရ  
အဘိဓာန်



Ministry of Religious Affairs  
Yangon, Myanmar