ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

01) සම්මා දිට්ඨි
- ලෞකික (මෙලොව ජීවිතය ස.දිට්ඨිය පිළිබඳ නිවැරදි දැකීම)
- ලෝකෝත්තර (පරලොව පිළිබඳ ස.දිට්ඨිය නිවැරදි දැකීම)

02) සම්මා සංකප්ප
- නෙක්කම්ම සංකප්ප(කම්සැප වලින් ඉවත්වීම)
- අව්‍යාපාද සංකප්ප(තරහ ගතිවලින් ඉවත්වීම)
- අවිහිංසා සංකප්ප (හිංසාවෙන් ඉවත්වීම)

ප්‍රඥා

03)සම්මා වාචා
- මුසාවාදයෙන් ඉවත්වීම
- පරුෂාවාචයෙන් ඉවත්වීම
- සම්පප්‍රලාපයෙන් ඉවත්වීම
- පිසුනාවාචයෙන් ඉවත්වීම

04)සම්මා කම්මන්ත
- ප්‍රානඝාතයෙන් වැළකීම
- සොරකමින් වැළකීම
- කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වැලකීම

05)සම්මා ආජීව
- අවි ආයුධ වෙළඳාම
- මස් මාංශ වෙළඳාම
- වස විෂ වෙළඳාම
- සත්ත්ව වෙළඳාම
- මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම

සීල

06)සම්මා වායාම

- නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමට වෑයම් කිරීම
- උපන් අකුසල් නැතිකිරීමට වෑයම් කිරීම
- නූපන් කුසල් උපදවා ගැනීමට වෑයම් කිරීම
- උපන් කුසල් දියුණු කිරීමට වෑයම් කිරීම

07)සම්මා සති

- (කය) කායානුපස්සනා
- (කායික-මානසික) වේදානුපස්සනා
- (සිත) චිත්තානුපස්සනා
- (ධර්ම) ධම්මානුපස්සනා

08)සම්මා සමාධි → සිතෙහි මනා එකඟක

සමාධිය