

OBSAH

Předmluva k německému vydání	11
Předmluva k českému vydání r. 1993	13
Dodatek k českému vydání r. 2006	16
Prameny textů	17
Úvod (Buddha, Dhamma, Sangha)	19
Trojí Ochrana	21
Pět etických rozhodnutí	22
SLOVO BUDDHOVO: ČTYŘI UŠLECHTILÉ PRAVDY	23
První ze Čtyř ušlechtilých pravd:	
Prožité utrpení	25
Pět skupin jevů (khandhá)	27
Skupina tělesnosti (rúpa-khandha)	27
Skupina citění (vedaná-khandha)	29
Skupina vnímání (sañña-khandha)	30
Skupina formací (sankhárá-khandha)	30
Skupina vědomí (viññána-khandha)	30
Závislé vznikání vědomí	31
Závislost vědomí na čtyřech ostatních skupinách	32
Tři charakteristiky existence (ti-lakkhana)	32
Nauka anattá	32
Tři varování	34
Samsára	35
Druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd:	
Vznik utrpení	37
Trojí žádostivost	37
Vznik žádostivosti	37
Závislé vznikání všech jevů	38
Přítomné důsledky kammy	39
Budoucí důsledky kammy	39
Kamma jako záměr	40
Dědictví činů (kamma-sakata)	40
Kamma	41

Třetí ze Čtyř ušlechtilých pravd:

Konec utrpení	43
Závislé vyhasnutí všech jevů	43
Nibbána	44
Arahat neboli světec	45
To neměnné	45

Čtvrtá ze Čtyř ušlechtilých pravd:

Stezka vedoucí ke konci utrpení	47
Dvě krajnosti a střední cesta	47
Osm členů stezky	47
Ušlechtilá osmičlenná stezka (arija-atthangika-magga)	48

První člen stezky:

Pravé pochopení (sammá-ditthi)	50
Znalost (ňána) Čtyř ušlechtilých pravd	50
Znalost blahodárného a zhoubného	50
Poznání tří charakteristik (ti-lakkhana)	52
Neužitečné otázky	52
Pět pout (samjodžana)	53
Nemoudré uvážení (ajoniso manasikára)	53
Šest názorů o já (attá-ditthi)	54
Moudré uvážení (joniso manasikára)	54
Sotápanna neboli „Ten, který vstoupil do proudu“	55
Deset pout (samjodžana)	55
Ušlechtilí (arija-puggala)	55
Světské a nadsvětské Pravé pochopení	56
Spojení s ostatními členy stezky	57
Osvobozen od všech teorií	57
Tři charakteristiky	58
Názory a diskuse o já	58
Minulé, přítomné a budoucí	60
Dvě krajnosti (víra v úplné zničení a víra ve věčnost) a nauka středu	61
Závislé vznikání (Patičča-samuppáda)	61
Kamma působící znovuzrození	63
Ustání kammy	63

Druhý člen stezky:

Pravé zamýšlení (sammá-sankappa)	66
Světské a nadsvětské Pravé zamýšlení	66
Spojení s ostatními členy stezky	66

Třetí člen stezky:

Pravé mluvení (sammá-váčá)	68
Zdržení se lhaní	68
Zdržení se pomlouvání	68
Zdržení se hrubé řeči	69
Zdržení se planého hovoru	69
Světské a nadsvětské Pravé mluvení	69
Spojení s ostatními členy stezky	70

Čtvrtý člen stezky:

Pravé jednání (sammá-kammanta)	71
Zdržení se zabíjení	71
Zdržení se kradení	71
Zdržení se nezákonného pohlavního styku	71
Světské a nadsvětské Pravé jednání	71
Spojení s ostatními členy stezky	72

Pátý člen stezky:

Pravá životospráva (sammá-ádžíva)	73
Světská a nadsvětská Pravá životospráva	73
Spojení s ostatními členy stezky	74

Šestý člen stezky:

Pravé úsilí (sammá-vájáma)	75
Úsilí předcházet (samvara-padhána)	75
Úsilí překonat (pahána-padhána)	75
Pět metod překonání zlých myšlenek	76
Úsilí rozvinout (bhávaná-padhána)	76
Úsilí zachovat (anurakkhana-padhána)	77

Sedmý člen stezky:

Pravá všímavost (sammá-sati)	78
Čtyři podklady všímavosti (satipatthána)	78
Sledování těla (kája-anupassaná)	78
Všímání nádechu a výdechu (ána-apána-sati)	78

Polohy těla (irija-pátha)	80
Jasně uvědomování (sati-sampadžaňňa)	80
Části těla (kája-gatá-sati)	80
Pozorování prvků (dhátu-manasikára)	81
Uvážení nečistého (asubha-paččavekkhaná)	82
Desatero dobrodiní	83
Šest psychických sil (abhiňňá)	83
Sledování citů (vedaná-anupassaná)	84
Sledování mysli (čitta-anupassaná)	85
Sledování jevů mysli (dhammá-anupassaná)	86
Poznání pěti překážek (nivarana)	86
Rozlišování pěti skupin lpění (upádána-khandha)	87
Rozlišování smyslových základů (ájatana)	88
Sedm členů probuzení (bodždžhanga)	89
Čtyři ušlechtilé pravdy (arija-sačča)	90
Osvobození sledováním nádechu a výdechu (ánápánasati)	91
Osmý člen stezky:	
Pravé soustředění (sammá-samádhi)	95
Definice	95
Rozvoj soustředění	95
Čtyři pohroužení (džhána)	96
Postupné uskutečnění Ušlechtilé osmičlenné stezky	100
Důvěra a pravé zamýšlení (druhý člen)	100
Mravnost (třetí, čtvrtý a pátý člen)	100
Ovládání smyslů (šestý člen)	102
Všímavost a jasné uvědomění (sedmý člen)	102
Překonání pěti překážek	102
Pohroužení (osmý člen)	103
Vhled (první člen)	103
Nibbána	103
Ztichlý myslitel	104
Pravý cíl	104
Anton W. F. Gueth Bhikkhu Nyánatiloka (1878-1957)	106
Páli rejstřík	108
Věcný rejstřík	117
Kontakty	126