

Obsah:

Předmluva k německému vydání	11
Předmluva k českému vydání 1993	13
Předmluva k českému vydání 2010	16
Prameny textů	17
Úvod: Buddha, Dhamma, Sangha	19
Trojí Ochrana	21
Pět etických pravidel	22
Slovo Buddhovo: Čtyři ušlechtilé pravdy	23
První ze Čtyř ušlechtilých pravd: Prožité utrpení	25
Pět skupin jevů (khandhá)	27
Skupina tělesnosti (rúpa–khandha)	28
Skupina cítění (vedaná–khandha)	30
Skupina vnímání (sañña–khandha)	30
Skupina formací (sankhára–khandha)	30
Skupina vědomí (viññána–khandha)	31
Závislé vznikání vědomí	31
Závislost vědomí na čtyřech ostatních skupinách	32
Tři charakteristiky existence (ti–lakkhana)	33
Nauka anattá	33
Tři varování	35
Samsára	36
Druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd: Vznik utrpení	38
Trojí žádostivost	38
Vznik žádostivosti	38
Závislé vznikání všech jevů	39
Přítomné důsledky kammy	40
Budoucí důsledky kammy	40
Kamma jako záměr	41
Dědictví činů (kamma–sakata)	42
Kamma	42

Třetí ze Čtyř ušlechtilých pravd: Konec utrpení	44
Závislé vyhasnutí všech jevů	44
Nibbána	46
Arahat neboli světec	46
To neměnné	47
Čtvrtá ze Čtyř ušlechtilých pravd:	
Stežka vedoucí ke konci utrpení	48
Dvě krajnosti a střední cesta	48
Osm členů stežky	48
Ušlechtilá osmičlenná stežka (arija-atthangika-magga)	49
První člen stežky: Pravé pochopení (sammá-ditthi)	51
Znalost (ňána) Čtyř ušlechtilých pravd	51
Znalost blahodárného a zhoubného	51
Poznání tří charakteristik (ti-lakkhana)	53
Neužitečné otázky	54
Pět pout (samjodžana)	54
Nemoudré uvážení (ajoniso manasikára)	54
Šest názorů o já (attá-ditthi)	55
Moudré uvážení (joniso manasikára)	56
Sotápanna neboli „Ten, který vstoupil do proudu“	57
Deset pout (samjodžana)	57
Ušlechtilí (arija-puggala)	58
Světské a nadsvětské Pravé pochopení	58
Spojení s ostatními členy stežky	59
Osvobozen od všech teorií	60
Tři charakteristiky	60
Názory a diskuse o já	61
Minulé, přítomné a budoucí	63
Dvě krajnosti (víra v úplné zničení a víra ve věčnost) a nauka středu	64
Závislé vznikání (Patičča-samuppáda)	64
Kamma působící znovuzrození	66
Ustání kammy	66

Druhý člen stezky:

Pravé zamýšlení (sammá–sankappa) 69

Světské a nadsvětské Pravé zamýšlení 69

Spojení s ostatními členy stezky 70

Třetí člen stezky: Pravé mluvení (sammá–váčá) 71

Zdržení se lhaní 71

Zdržení se pomlouvání 71

Zdržení se hrubé řeči 72

Zdržení se planého hovoru 72

Světské a nadsvětské Pravé mluvení 73

Spojení s ostatními členy stezky 73

Čtvrtý člen stezky: Pravé jednání (sammá–kammanta) 74

Zdržení se zabíjení 74

Zdržení se kradení 74

Zdržení se nezákonného pohlavního styku 74

Světské a nadsvětské Pravé jednání 75

Spojení s ostatními členy stezky 75

Pátý člen stezky: Pravá životospráva (sammá–ádžíva) ... 76

Světská a nadsvětská Pravá životospráva 76

Spojení s ostatními členy stezky 77

Šestý člen stezky: Pravé úsilí (sammá–vájáma) 78

Úsilí předcházet (samvara–padhána) 78

Úsilí překonat (pahána–padhána) 78

Pět metod překonání zlých myšlenek 79

Úsilí rozvinout (bhávaná–padhána) 80

Úsilí zachovat (anurakkhana–padhána) 80

Sedmý člen stezky: Pravá všímavost (sammá–sati) 82

Čtyři podklady všímavosti (satipatthána) 82

Sledování těla (kája–anupassaná) 82

Všímání nádechu a výdechu (ána–apána–sati) 83

Polohy těla (irija–pátha) 84

Jasně uvědomování (sati–sampadžaňña) 84

Části těla (kája-gatá-sati)	85
Pozorování prvků (dhátu-manasikára)	86
Uvážení nečistého (asubha-paččavekkhaná)	86
Desatero dobrodiní	87
Šest psychických sil (abhiñňá)	88
Sledování citů (vedaná-anupassaná)	89
Sledování mysli (čitta-anupassaná)	90
Sledování jevů mysli (dhammá-anupassaná)	91
Poznání pěti překážek (nívarana)	92
Rozlišování pěti skupin lpění (upádána-khandha)	93
Rozlišování smyslových základů (ájatana)	94
Sedm členů probuzení (bodždžhanga)	94
Čtyři ušlechtilé pravdy (arija-sačča)	96
Osvobození sledováním nádechu a výdechu (ánapánasati)	97
Osmý člen stezky:	
Pravé soustředění (sammá-samádhi)	101
Definice	101
Rozvoj soustředění	101
Čtyři pohroužení (džhána)	102
Postupné uskutečnění Ušlechtilé osmičlenné stezky	107
Důvěra a pravé zamýšlení (druhý člen)	107
Mravnost (třetí, čtvrtý a pátý člen)	107
Ovládání smyslů (šestý člen)	109
Všímavost a jasné uvědomění (sedmý člen)	109
Překonání pěti překážek	110
Pohroužení (osmý člen)	110
Vhled (první člen)	110
Nibbána	111
Ztichlý myslitel	111
Pravý cíl	112
Anton W. R. Gueth	
Bhikkhu Nyánatiloka (1878—1957)	113
Páli rejstřík	116
Věcný rejstřík	124