

# OBSAH

<b>Předmluva</b> . . . . .	3
<b>Předmluva k českému vydání</b> . . . . .	5
<b>Prameny</b> . . . . .	9
<b>Úvod</b> . . . . .	10
<b>Trojí ochrana</b> . . . . .	12
<b>Pět etických pravidel</b> . . . . .	13
<b>Čtyři ušlechtilé pravdy</b> . . . . .	16
<b>Prožití utrpení</b> (První ze Čtyř ušlechtilých pravd) . . . . .	17
<b>Pět skupin jevů (khandhá)</b> . . . . .	19
Skupina tělesnosti . . . . .	19
Skupina cítěný(vedaná-khandha) . . . . .	21
Skupina vnímání (saññá-khandha) . . . . .	21
Skupina formací (sankhára-khandha) . . . . .	22
Skupina vědomí (viññána-khandha) . . . . .	22
Závislé vznikání vědomí . . . . .	22
Závislost vědomí na čtyřech ostatních skupinách . . . . .	23
Tři charakteristiky existence (ti-lakkhana) . . . . .	24
Nauka anattá . . . . .	24
Tři varování . . . . .	26
Samsára . . . . .	27
<b>Vznik utrpení</b> (druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd) . . . . .	29
Trojí žádostivost . . . . .	29
Vznik žádostivosti . . . . .	29
Závislé vznikání všech jevů . . . . .	30
Přítomné důsledky karmy . . . . .	31
Budoucí důsledky karmy . . . . .	31
Kamma jako záměr . . . . .	32
Dědictví činů (kamma-sakata) . . . . .	32
Kamma . . . . .	33
<b>Konec utrpení</b> (Třetí ze Čtyř ušlechtilých pravd) . . . . .	34
Závislé vyhasnutí všech jevů . . . . .	34
Nibbána . . . . .	35

Arahat neboli světec . . . . .	36
To neměnné . . . . .	36
<b>Stežka vedoucí ke konci utrpení</b>	
(Čtvrtá ze Čtyř ušlechtilých pravd) . . . . .	37
Dvě krajnosti a střední cesta . . . . .	37
Osm členů stežky . . . . .	37
Ušlechtilá osmičlenná stežka (arija-atthangika-magga) . . . . .	38
<b>Pravé pochopení</b> (sammá-ditthi) První člen stežky . . . . .	40
Znalost (ňána) Čtyř ušlechtilých pravd . . . . .	40
Znalost blahodárného a zhoubného . . . . .	40
Poznání tří charakteristik (ti-lakhana) . . . . .	42
Neužitečné otázky . . . . .	42
Pět pout (samjodžana) . . . . .	43
Nemoudré uvážení (ajoniso manasikára) . . . . .	44
Šest názorů o já (attá-ditthi) . . . . .	44
Moudré uvážení (joniso manasikára) . . . . .	45
Sotápanna neboli „Ten, který vstoupil do proudu“ . . . . .	45
Deset pout (samjodžana) . . . . .	46
Ušlechtilí (arija-pugalla) . . . . .	46
Světské a nadsvětské pravé pochopení . . . . .	47
Spojení s ostatními členy stežky . . . . .	47
Osvobozen ode všech teorií . . . . .	48
Tři charakteristiky . . . . .	48
Názory a diskuse o já . . . . .	49
Minulé, přítomné a budoucí . . . . .	50
Dvě krajnosti (víra v úplné zničení a víra ve věčnost a nauka středu) . . . . .	52
Závislé vznikání (patičča-samuppáda) . . . . .	52
Kamma působící znovunarození . . . . .	53
Ustání kammy . . . . .	54
<b>Pravé zamýšlení</b> (sammá-sankappa) Druhý člen stežky . . . . .	57
Světské a nadsvětské pravé zamýšlení . . . . .	57
Spojení s ostatními členy stežky . . . . .	57
<b>Pravé mluvení</b> (sammá-váčá) Třetí člen stežky . . . . .	59
Zdržení se lhaní . . . . .	59
Zdržení se pomlouvání . . . . .	59

Zdržení se hrubé řeči . . . . .	60
Zdržení se planého hovoru . . . . .	60
Světské a nadsvětské pravé mluvení . . . . .	60
Spojení s ostatními členy stežky . . . . .	61
<b>Pravé jednání</b> (sammá-kammanta) Čtvrtý člen stežky . . . . .	62
Zdržení se zabíjení . . . . .	62
Zdržení se kradení . . . . .	62
Zdržení se nezákonného pohlavního styku . . . . .	62
Světské a nadsvětské pravé jednání . . . . .	62
Spojení s ostatními členy stežky . . . . .	63
<b>Pravá životospráva</b> (sammá-ádžíva) Pátý člen stežky . . . . .	64
Světská a nadsvětská pravá životospráva . . . . .	64
Spojení s ostatními členy stežky . . . . .	65
<b>Pravé úsilí</b> (sammá-vájáma) Šestý člen stežky . . . . .	66
Úsilí předcházet (samvara-padhána) . . . . .	66
Úsilí překonat (pahána-padhána) . . . . .	66
Pět metod překonávání zlých myšlenek . . . . .	67
Úsilí rozvinout (bhávaná-padhána) . . . . .	67
Úsilí zachovat (anurakhana-padhána) . . . . .	68
<b>Pravá všímavost</b> (sammá-sati) Sedmý člen stežky . . . . .	69
Sledování těla (kája-anupassaná) . . . . .	69
Všímání nádechu a výdechu (ána-apána-sati) . . . . .	69
Polohy těla (iriya-pátha) . . . . .	71
Jasně uvědomování (sati-sampadžaňňa) . . . . .	71
Části těla (kája-gatá-sati) . . . . .	71
Pozorování prvků (dhátu-manasikára) . . . . .	72
Uvážení nečistého (asubha-paččavekkhaná) . . . . .	72
Desatero dobrodiní . . . . .	73
Šest psychických sil (abhiňňa) . . . . .	74
Sledování citů (vedaná-anupassaná) . . . . .	75
Sledování mysli (čitta-anupassaná) . . . . .	76
Sledování jevů mysli (dhammá-anupassaná) . . . . .	77
Poznávání pěti překážek (nívarana) . . . . .	77
Rozlišování pěti skupin lpění (upádána-khandha) . . . . .	78
Rozlišování smyslových základů (ájatana) . . . . .	79

Sedm členů probuzení (bodždžhanga) . . . . .	80
Čtyři ušlechtilé pravdy (arija-sačča) . . . . .	81
Osvobození sledováním nádechu a výdechu (ánaápánasati) . . . . .	82
<b>Pravé soustředění (sammá samádhi) Osmý člen stezky</b> . . . . .	86
Definice . . . . .	86
Rozvoj soustředění . . . . .	86
Čtyři pohroužení (džhána) . . . . .	87
<b>Postupné uskutečnění Ušlechtilé osmičlenné stezky</b> . . . . .	91
Důvěra a pravé zamýšlení (druhý člen) . . . . .	91
Mravnost (třetí, čtvrtý a pátý člen) . . . . .	91
Ovládání smyslů (šestý člen) . . . . .	93
Všímavost a jasné uvědomění (sedmý člen) . . . . .	93
Překonání pěti překážek . . . . .	94
Pohroužení (osmý člen) . . . . .	94
Vhled (první člen) . . . . .	94
Nibbána . . . . .	95
Ztichlý myslitel . . . . .	95
Pravý cíl . . . . .	96
<b>Slovník pálijských termínů</b> . . . . .	97
<b>Věcný rejstřík</b> . . . . .	103
Knihy nabízené nakladatelstvím STRATOS . . . . .	108