

OBSAH

Poznámka vydavatele	5
Z předmluvy k prvnímu vydání z roku 1907	6
Z předmluvy k třetímu vydání z roku 1928	7
Úvod	8
Úvod Květoslava Minaříka	10
Slovo Buddhovo aneb Čtyři ušlechtilé pravdy	13
První pravda – Ušlechtilá pravda o strasti	18
Pět skupin lpění	20
Skupina lpění na tělesném tvaru	21
Skupina lpění na pociťování	24
Skupina lpění na vnímání	25
Skupina lpění na mentálních formacích	25
Skupina lpění na vědomí	25
Závislý vznik vědomí	26
Současnost a vzájemná podmíněnost pěti skupin lpění	28
Tři příznaky života	30
Trojí varování	33
Sansára	34
Druhá pravda – Ušlechtilá pravda o vzniku strasti	36
Tři touhy	38
Vznik žízně	39
Závislé vznikání všech jevů	40
Hromadění přítomné strasti	41
Hromadění budoucí strasti	41
Dědictví činů	42
Třetí pravda – Ušlechtilá pravda o zničení strasti	45
Závislé zničení všech jevů	46

Nibbána	47
Arahat neboli světec	48
Čtvrtá pravda – Ušlechtilá pravda o stezce vedoucí k zániku strasti	51
Dvě krajnosti a střední cesta	51
Osmidílná stezka	53
První člen stezky – Správné nazírání	55
Pochopení čtyř spásných pravd	55
Pochopení dobra a zla	56
Pochopení tří příznaků	60
Neplodné otázky	60
Pět pout	61
Nemoudré úvahy	61
Šest názorů o podstatě já	62
Moudré úvahy	63
Sótápanna, kdo vstoupil do proudu učení	63
Světské a nadsvětské pochopení	65
Spojení s jinými členy	69
Prost veškeré teorie	69
Tři značky	70
Názory a rozpravy o podstatě já	72
Život minulý, přítomný a budoucí	73
Dvě krajnosti a nauka středu	73
Závislé vznikání	74
Působivá kamma	74
Neplodná kamma	75
Druhý člen stezky – Správné smýšlení, rozhodování	76
Světské a nadsvětské smýšlení	76
Souvislost s jinými členy stezky	78
Třetí člen stezky – Správná mluva	79
Upuštění od lži	79
Upuštění od osočování	79

Upuštění od drsné řeči	80
Upuštění od zbytečné řeči	81
Světská a nadsvětská mluva	81
Souvislost s jinými členy stezky	81
Čtvrtý člen stezky – Správné jednání	83
Upuštění od braní života	83
Upuštění od braní věcí nedarovaných	83
Upuštění od necudného života	84
Světské a nadsvětské jednání	84
Souvislost s jinými členy stezky	85
Pátý člen stezky – Správná životospráva	86
Světská a nadsvětská životospráva	86
Souvislost s ostatními členy stezky	86
Šestý člen stezky – Správné úsilí, snažení	88
Úsilí o nepřípuštění, o vystříhání se	89
Úsilí o překonání	90
Pět způsobů zapuzení zlých myšlenek	90
Úsilí o rozvinutí	91
Úsilí o udržení	92
Sedmý člen stezky – Správné rozjímání	95
Čtyři základy rozjímání	95
1. Pozorování těla (kájánupassaná)	96
2. Pozorování pocitů (védánánupassaná)	108
3. Pozorování mysli (čittánupassaná)	109
4. Pozorování jevů mysli (dhammánupassaná)	111
Osmý člen stezky – Správné soustředění	119
Předměty soustředění	120
Náradí soustředění	120
Rozvinutí soustředění	120
Čtyři pohroužení (džhána)	122
Postupné uskutečnění osmidílné stezky	128

Důvěra a správné smýšlení – druhý člen stezky	128
Kázeň a mravní výchova – třetí až pátý člen stezky	128
Ovládání smyslů – šestý člen stezky	129
Rozjímání a jasné uvědomění – sedmý člen stezky	130
Nepřítomnost pěti překážek	130
Pohroužení – osmý člen stezky	130
Nazírání (vipassaná) – první člen stezky	131
Nibbána	131
Tichý myslitel	131
Pravý cíl	132
Dodatek vydavatele	137
Základy vědomého sebezpozorování	138
I. Pozorování těla	138
1. Vědomé pozorování dechu	138
2. Vědomé pozorování postavení těla	139
3. Pozornost a jasné uvědomění	140
4. Rozjímání nad nečistotami	140
5. Rozbor čtyř základních látek	141
6. Úvahy nad mrtvolou	142
II. Pozorování pocitů	143
III. Pozorování mysli	144
IV. Pozorování jevů mysli	145
1. Pět překážek	145
2. Pět skupin uchopování vnějšího světa	146
3. Rozlišování šesti smyslových základů	147
4. Čtyři spásné pravdy	150
Sútra dobrotivosti	156