

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b>	11
<b>1. Początki i wczesna historia</b>	17
Gdzie i kiedy zaczął się buddyzm?	17
Jakie było religijne i kulturowe środowisko, w którym pojawił się buddyzm?	18
Kim był Budda?	19
W jakim stopniu tradycyjna opowieść o życiu Buddy odpowiada prawdzie historycznej?	23
Co oznaczają różne imiona i tytuły Buddy oraz w jaki sposób odzwierciedlają one rozumienie postaci Buddy przez pierwszych buddystów?	24
Jaki styl życia prowadził Budda i dlaczego nazwał go Środkową Drogą?	26
Kim byli pierwsi uczniowie Buddy i jakiego rodzaju życie prowadzili?	27
W jaki sposób pierwsi buddyści postrzegali siebie jako wspólnotę, czyli sanghę?	29
Jaka była rola kobiet we wczesnej buddyjskiej wspólnocie?	30
Jakie zasady regulowały życie mnichów i mniszek?	32
Jakie były relacje między członkami wspólnoty zakonnej a świeckimi buddystami?	35
Jaki rodzaj zaangażowania religijnego był dostępny dla świeckiej społeczności buddystów?	36
W jaki sposób pierwsi buddyści dostosowywali się do systemu społecznego północnych Indii, szczególnie w okresie wczesnego rozwoju indyjskiego systemu kastowego?	38
Jakie są święte teksty buddyzmu?	39
Jakie problemy poruszają wczesne buddyjskie sutry i jak tych tekstów używano w praktyce?	41

Jakie stosunki panowały między buddyzmem a innymi indyjskimi tradycjami religijnymi w tym wczesnym okresie historycznym?	42
Kiedy i jak umarł Budda?	43
Co stało się ze społecznością buddyjską po śmierci Buddy?	45
<b>2. Rozwój buddyzmu</b>	<b>49</b>
Jak i kiedy buddyzm rozprzestrzenił się w północno-wschodnich Indiach w początkowym okresie swojego rozwoju?	49
Jakie są główne odłamy w buddyzmie?	51
Jakie cechy wyróżniają buddyzm w krajach Azji Południowo-Wschodniej – w Mjanmie, Tajlandii, Laosie i Kambodży – oraz w jaki sposób te buddyjskie kultury są powiązane z buddyjskimi tradycjami Sri Lanki?	53
Co to są sutry mahajany i czym różnią się od wcześniejszych tekstów związanych z Buddą?	55
Ile w ogóle jest sutr oraz w jakim stopniu buddyści znają je i czytają?	57
Spośród tak wielu sutr, które należałoby przeczytać, aby dobrze zrozumieć przekaz zawarty w świętych tekstach buddyjskich?	58
Czy oprócz sutr istnieją inne teksty buddyjskie, które miały równie silny wpływ na rozwój buddyzmu?	60
Dlaczego Jedwabny Szlak miał znaczenie dla rozwoju buddyzmu?	62
W jaki sposób doszło do wprowadzenia i zasymilowania buddyzmu w już ugruntowanej i wyrafinowanej kulturze chińskiej?	63
Jakie są najbardziej wyróżniające cechy buddyzmu w Chinach, Wietnamie, Korei i Japonii?	67
W jaki sposób buddyzm trafił do Tybetu i Mongolii oraz jak doszło tam do rozwinięcia wyjątkowej odmiany buddyzmu?	70
Czym jest buddyzm tantryczny i w jaki sposób doszło do jego rozwoju jako wyjątkowej formy buddyzmu?	74
Czym jest buddyzm zen?	76
Dlaczego buddyzm zniknął z Indii po tym, gdy już upowszechnił się niemal wszędzie w pozostałej części Azji?	80
Jak kontakt z Zachodem wpłynął na kształt buddyzmu?	82
W jaki sposób doszło do powstania buddyzmu zachodniego i jaki jest związek między buddyzmem zachodnim a buddyzmem azjatyckim?	85

<b>3. Nauki buddyjskie</b>	89
Czy buddyści wierzą w Boga?	89
Czym są Cztery Szlachetne Prawdy?	91
Czy podkreślanie obecności cierpienia w życiu ludzi sprawia, że buddyzm jest pesymistyczny?	93
Jakie inne nauki o przyczynach cierpienia mają ważne znaczenie w buddyzmie?	94
Jakie złudzenia buddyści uważają za szkodliwe dla życia?	95
Jak buddyści rozumieją nietrwałość wszystkich rzeczy?	96
Co oznacza zależne powstawanie i jaką rolę odgrywa w buddyjskiej teorii i praktyce?	98
Co oznacza buddyjska nauka o braku duszy lub braku jaźni?	100
Jeśli nie ma jaźni ani duszy, to czym jestem? Jak buddyści rozumieją bycie osobą?	102
Jak buddyści rozumieją śmierć i możliwość życia po śmierci?	104
Jakie jest buddyjskie rozumienie karmy?	106
W jaki sposób karma wiąże się z buddyjską koncepcją ponownych narodzin lub reinkarnacji i jak przypuszczalnie funkcjonuje to życie po śmierci?	108
Jaką rolę odgrywają koncepcje karmy i ponownych narodzin w buddyjskiej moralności?	111
Jaki jest buddyjski pogląd na kosmos?	113
Czy w buddyzmie wiara odgrywa ważną rolę, a jeśli tak, to jaką?	115
Jakie nauki odróżniają mahajanę od wcześniejszych tradycji buddyzmu?	117
Czym jest mahajanistyczny ideał bodhisattwy i czym różni się od wcześniejszego buddyjskiego wyobrażenia świętej osoby w tradycji therawady?	119
Czym jest w mahajanie koncepcja pustki i jaki ma związek z dążeniem bodhisattwy do osiągnięcia doskonałej mądrości i współczucia?	122
Jak w buddyzmie rozwijało się rozumienie postaci Buddy?	124
Jakie elementy nauczania wyróżniają buddyzm tantryczny?	126
Jakie są podstawowe nauki buddyzmu wyznaniowego?	128
Jakie są podstawowe nauki buddyzmu zen i jaką rolę odgrywają w praktyce zen?	131

Jakie podstawowe zasady, cnoty i wady występują w buddyjskiej moralności?	134
Czym jest buddyjskie oświecenie? Czy to właśnie oznacza nirwana?	138
<b>4. Buddyjskie praktyki</b>	<b>143</b>
Jaki jest związek między buddyjskimi naukami a praktykowaniem buddyzmu?	143
Jaka relacja łączy buddyjską praktykę z karmą i celem, którym jest oświecenie?	145
Na jakie aspekty życia wpływają buddyjskie praktyki?	146
Czym jest buddyjska medytacja?	149
Jakie są podstawowe formy lub style buddyjskiej medytacji?	150
Co buddyści robią podczas medytacji?	154
Dlaczego uważa się, że dla medytacji ważna jest odpowiednia postawa ciała?	159
Czy modlitwa jest ważną praktyką w buddyzmie?	161
Które praktyki moralnego samodoskonalenia mają duże znaczenie w buddyzmie?	162
Czy istnieją jakieś ustalone etapy na ścieżce buddyjskiej praktyki?	165
Czy istnieją jakieś ascetyczne praktyki, które są ważne dla buddystów?	167
Jaką rolę w buddyjskiej praktyce odgrywa rytuał?	170
Jakie funkcje w buddyjskiej praktyce pełnią pisma święte i ich czytanie?	173
Czy artystyczne wizerunki Buddy mają znaczenie dla buddyjskiej praktyki?	175
Czy święte miejsca i pielgrzymki do nich odgrywają jakąś rolę w buddyjskiej praktyce?	177
Czy w buddyjskiej praktyce ma zastosowanie sztuka lub muzyka?	178
Jakie znaczenie dla praktykujących buddyzm mają kapłani, guru lub inni religijni przewodnicy?	181
Czym różni się praktyka tantryczna od wcześniejszych form buddyjskiej praktyki?	183
W jaki sposób rozwinął się wyraźny odrębny styl praktyki zen?	186
Czy buddyści próbują nawracać?	190

<b>5. Buddyzm we współczesnym świecie</b>	193
Czy buddyzm jest religią, a jeśli tak, to w jakim sensie?	193
Dlaczego buddyzm wzbudza obecnie zainteresowanie na całym świecie?	196
Jak buddyzm wypada w porównaniu z innymi głównymi religiami świata pod względem wieku i liczby zaangażowanych w tę tradycję ludzi?	198
Jak buddyzm odnosi się do rządu i polityki?	200
Jaki jest związek między buddyzmem a współczesną nauką i dlaczego obecnie tak często podkreśla się tę relację?	202
Czy nie istnieje konflikt między podstawowymi buddyjskimi wartościami a charakterem współczesnego kapitalizmu?	204
Jaki jest związek między buddyzmem a współczesną psychologią?	207
Czym jest świecki buddyzm oraz jak buddyzm dostosował się do ogólnie laickiego charakteru współczesnych społeczeństw?	211
Kim jest Dalajlama?	214
Kim są inni najbardziej znani lub najważniejsi buddyjscy przywódcy?	216
Jakie stanowisko zajmowali buddyjscy przywódcy w sprawach przemocy, wojny i pokoju?	219
Czego możemy się nauczyć z buddyzmu na temat przyrody i środowiska? Co to jest ekobuddyzm i zielony buddyzm?	221
Czy po tym, jak buddyzm faktycznie zniknął z kraju swojego pochodzenia, obecnie dochodzi do jego odrodzenia we współczesnych Indiach?	224
Jak zareagowali buddyści na złączenie ograniczeń religijnych w Chinach?	227
W jaki sposób buddyjskie organizacje humanitarne oraz kobiety zajmujące w nich kierownicze stanowiska zaczęły zmieniać buddyzm w Azji Wschodniej?	230
Jaki jest obecnie status buddyzmu w Tybecie? Co dzieje się z buddyzmem tybetańskim na wygnaniu?	232
Jak buddyzm radzi sobie z kontrowersyjnymi tematami, takimi jak rozwód, aborcja i samobójstwo?	235
Jakie święta i festiwale obchodzą współcześni buddyści i czy istnieją obecnie pielgrzymki, które buddyści uważają za ważne?	237

Jak zmieniła się rola kobiet we współczesnych buddyjskich wspólnotach, zarówno w Azji, jak i w świątyniach i ośrodkach buddyjskich na Zachodzie?	240
Jaki jest związek między współczesną praktyką uważności wykonywaną w świeckim środowisku, takim jak szkoły i szpitale, z buddyjskimi tradycjami medytacji?	243
Jakie są perspektywy dla buddyzmu w przyszłości?	246
<b>PROPOZYCJE DO DALSZEJ LEKTURY</b>	247
<b>PRZYPISY</b>	251