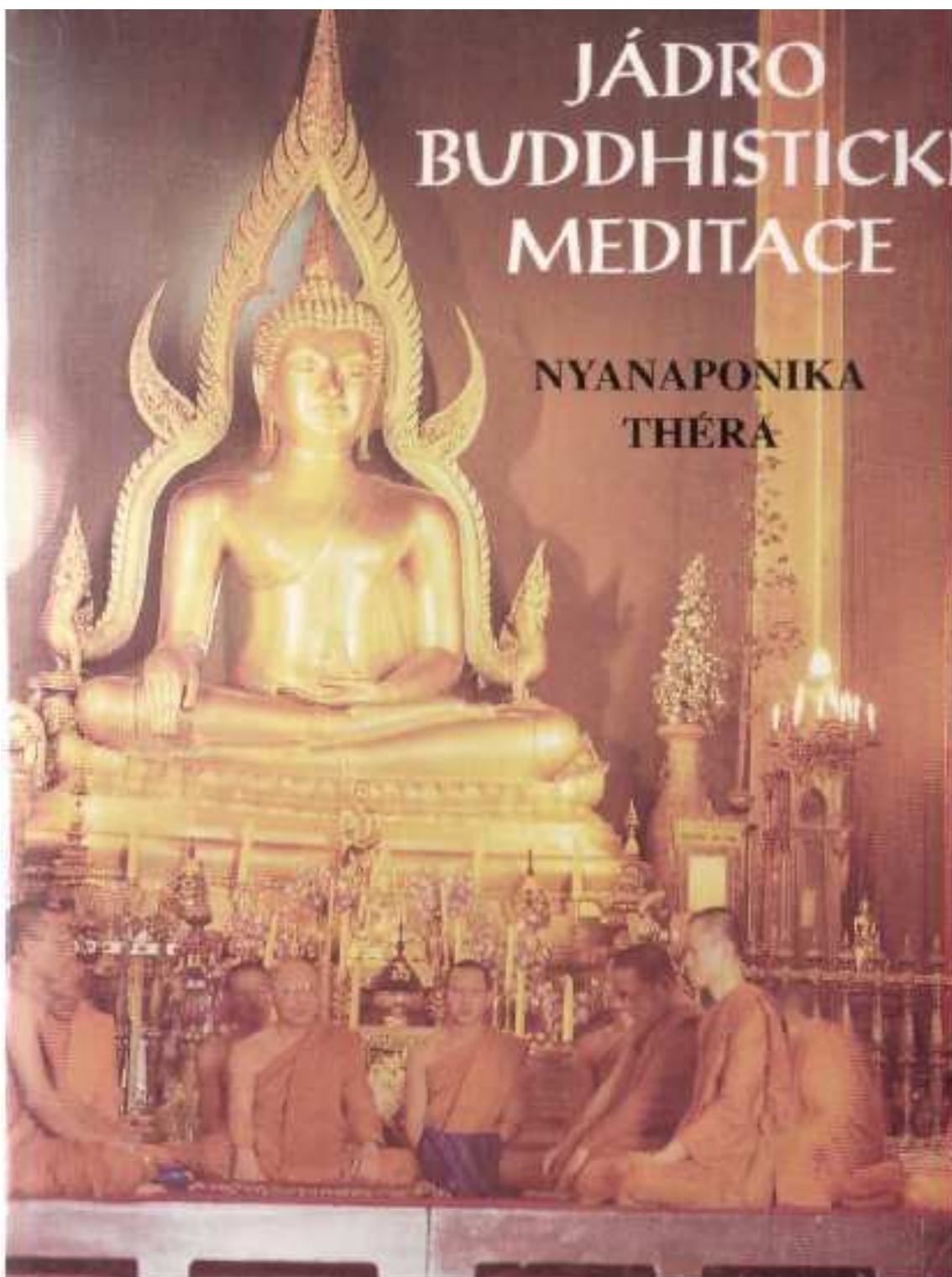


# JÁDRO BUDDHISTICKÉ MEDITACE

NYANAPONIKA  
THÉRA



Příručka pro výcvik mysli na základě  
Buddhovy cesty uvědomění

*Satipaṭṭhāna*

# JÁDRO BUDDHISTICKÉ MEDITACE

*Příručka pro výcvik mysli na základě  
Buddhovy cesty uvědomění*

S antologií textů  
přeložených z pálijštiny a sanskrtu

napsal

*Nyanaponika Théra*

přeložil  
Karel Werner

*Satipaṭṭhāna sutta*

*(Buddhovy rozpravy sv. 3)*

„Čtyři základy uvědomění jsou jedinou cestou k očištění bytostí, k překonání strážně a béd, ke zničení utrpení a žalu, nastoupení správné stezky, k uskutečnění nibbány.“

Unikátní dílo německého buddhistického mni-cha nás zasvěceně seznamuje se starobyrou cestou meditace a uvědomění a ukazuje, že po této cestě lze kráčet stejně dobře před 2500 lety jako dnes, uprostřed životního shonu i v klidu mnišské cely.

Díky své hloubce, universálnímu etickému zaměření i jasnému jazyku patří tato nejznámější Nyanaponikova kniha do zlatého fondu současné buddhistické literatury.



*Nyanaponika Thera (1901-1994), mnich německého původu, jenž na Cejloně žil od roku 1936, doplnil svůj překlad Buddhovy Rozpravy o čtyřech základech uvědomění rozsáhlou úvodní studií a závěrečnou antologií ukázek z théravádové i mahájánové literatury, které detailně vysvětlují jádro buddhistické meditace.*

# OBSAH

Předmluva překladatele.....	7
Úvod .....	15
Část první	
JÁDRO BUDDHISTICKÉ MEDITACE.....	25
1. Cesta uvědomění Význam, metody a cíle .....	27
2. Uvědomění a jasné chápání.....	39
3. Čtyři předměty uvědomění.....	70
4. Kultura mysli .....	93
5. Barmská metoda satipaṭṭhāny.....	103
6. Vědomé pozorování dechu (ánápána-sati) .....	129
Část druhá	
ZÁKLADNÍ TEXT.....	135
Část třetí	
KVĚTY OSVOBOZENÍ .....	157
Antologie textů zabývajících se správným uvědoměním.....	159
Odkazy k pramenům.....	238
Slovníček pálijských a sanskrtských výrazů .....	239
Index .....	243

## Předmluva překladatele

Buddhismus je jako každé náboženství velmi složitým systémem nauk, výhledů a praktik na několika úrovních. Nejrozšířenějším, alespoň v asijských zemích, v kterých byl domovem po mnohá staletí, je nepochybně buddhismus lidový s různými formami uctívání, a to jak osobního, tak i na komunální úrovni (včetně spojení se státním kultem, které se dosud zčásti zachovalo v Thajsku, jediné dosud přežívající buddhistické monarchii). Některé z těchto forem byly přeneseny i do západních zemí, kde jsou praktikovány povětšinou v buddhistických střediscích přistěhovalci z buddhistických zemí, avšak i někteří západní stoupenci buddhismu přijímají užitečnost či účinnost rituálního přístupu buď zcela, jestliže se stali členy některé organizované sekty nebo školy buddhismu, anebo zčásti, a v tom případě si jej často uzpůsobí své osobní potřebě.

Na nejvyšší úrovni, která nevyžaduje (na rozdíl od mnohých jiných náboženství) přijetí vnějších forem uctívání nebo kultu ani přijetí přesně formulovaných článků víry, je buddhismus duchovním poselstvím o konečném vysvobození (spáse) ze světa utrpení čili ze situace podmíněné existence, jejíž nevyhnutelnou součástí jsou stárnutí a umírání, a dosažení situace transcendentní a absolutní povahy, která nemůže být přiměřeně popsána omezenými výrazovými prostředky pojmového jazyka, avšak nemůže ani obsahovat ty jevy nebo zkušenosti námi zažívané existence, které člověk pocítuje jako strastné, nedokonalé a nežádoucí. Tato situace je nazývána v nejstarším kánonu buddhistických písem, dochovaném v pálijském jazyce, *nibbána* a v pozdějších sanskrtských písmech *nirvána*.

Je tedy zjevné, že přes nepřítomnost závazných článků víry buddhismus předpokládá jako podklad pro praxi na vyšší duchovní úrovni jistý světonázorový výhled, bez kterého by následování jeho pokynů a uplatnění jeho metod duševního výcviku nemělo smysl. Základem tohoto výhledu je pochopení existence na individuální i kosmické úrovni jako nepřetržitého cyklického procesu, jehož počátek je nevyzpytatelný, ježto buddhismus nepřijímá zjevení ostatních náboženství o původu vesmíru aktem stvoření všemohoucího boha nebo emanací z božské podstaty, a konec nedohledný, protože buddhismus neobsahuje apokalyptickou vizi konce světa a jeho globální proměny v rajskou existenci na věčnosti a nezastává ani vývojové pojetí světového dění, které by snad mohlo časem být dovršeno dosažením všeobecného stavu dokonalosti.

Tyto v jádře metafyzické otázky ponechává buddhismus ve svém předběžném výhledu stranou a vybízí jedince, aby v sobě vyvinul vyšší duchovní schopnosti, které mu v příslušné době umožní poznat podstatu existence přímo, a tím získat plnou nezávislost na jejím cyklickém běhu, tj. stát se dokonalým jedincem s transcendentním nadhledem ('osvícením'), tj. *arahatem* nebo *buddhou*.

Cykličnost procesu existence v sobě zahrnuje na kosmické úrovni představu gigantického sledu vesmírných období vzniku světových systémů a jejich rozvoje a trvání a posléze úpadku a rozkladu či zániku (přechodu do latence), s následným opětným vznikem a pokračováním těchto cyklů donekonečna. V tom se tato buddhistická kosmogonie do jisté míry podobá moderním teoriím o vzniku vesmíru ve velikém třesku a jeho expanzi a eventuálním zhroucení, zejména jestliže je v nich připuštěna možnost nebo pravděpodobnost nového 'třesku' následkem nesmírného zhuštění energie zhrouceného vesmíru, a tedy nového vzniku a expanze; to je tzv. teorie pulzujícího vesmíru. Astrofyzické teorie se ovšem zabývají pouze vnějším, viditelným a měřitelným děním ve vesmíru; v buddhistickém výhledu zahrnuje proces existence na kosmické úrovni také duchovní dimenzi s neviditelnými světy, obývanými nad-

lidskými i podlidskými bytostmi (v náboženských systémech zvanými nebeské a pekelné oblasti), které podle buddhismu rovněž podléhají cyklickému zákonu vzniku a zániku. Jedině transcendentní oblast *nibbány* (*nirvány*), která je přístupná pouze dokonalým bytostem (*arahatům*, *buddhům* a ještě snad *bódhisattvům* nejvyššího, tj. desátého stupně), je zcela mimo čas a prostor, a tedy nezávislá na kosmických cyklech.

Na individuální úrovni se cykličnost procesu existence manifestuje, podle buddhistického výhledu, ve sledu existencí každé jednotlivé bytosti. Jinými slovy, každá živoucí bytost prochází mnoha životy (vtěleními, znovuzrozeními), od nedohledného počátku cyklického času do stejně nedohledné budoucnosti bez zjevného zakončení, během výše popsaných kosmických cyklů.

Vedle této cykličnosti je, v buddhistickém výhledu, dalším základním znakem procesu existence jistá zákonitost. Představa zákonitosti v přírodním dění, a to jak v našem fyzickém okolí, tak v kosmickém měřítku, je dostatečně známa širokým kruhům alespoň z elementárních lekcí přírodních věd, v buddhistickém výhledu však je této zákonitosti podrobena veškeré dění na všech úrovních bytí, což zahrnuje i události v životě bytostí. Někdy je to vyjádřeno tak, že tzv. zákon příčiny a následku (kauzalita) platí nejen na hmotné úrovni, ale i v oblasti lidského volního (tj. mravního) konání. Buddhistické texty to vyjadřují obvykle v termínech tzv. řetězu 'vznikání v závislosti' (*paṭiicca-samuppāda*), totiž že vše, co se děje, je vytvářeno podmínkami. Jedinec svým jednáním přivodí jisté podmínky, které vedou k určitým událostem, v nichž je pak účastníkem.

Pochopení této globální zákonitosti je znesnadněno v moderní době tím, že věda vymezila své porozumění kosmické zákonitosti na základě pozorování přírodního dění a více méně v opozici k víře ve všemohoucího boha stvořitele a zákonodárce; ve vědeckém pojetí je zákonitost, namnoze vyjádřitelná matematickými formulami, vlastní (inherentní) přírodnímu dění jen na úrovních fyzikální, chemické a biologické a snad i psychologické a sociologické, avšak nevztahuje se

na úroveň duchovních hodnot, což vede ke značně naivnímu pojetí procesu existence, které bylo v této podobě, jež hovoří sklonům většiny, zpopularizováno materialisticky smýšlejícími vykladači vědeckého myšlení. Z tohoto pojetí vyplývá, že prohřešek proti přírodním zákonům sice nutně vede k nepříznivým následkům (např. nesprávným zacházením s ohněm je možno si zapálit střechu nad hlavou), avšak prohřešek proti mravnímu zákonu nebo duchovním hodnotám je bez následků, ledaže je potrestán v rámci lidských opatření v existujícím společenském systému, který je relativní, proměnlivý a ne vždy spolehlivý. Podobně, moudrým využíváním své znalosti přírodních zákonitostí člověk získá odměnu za svou práci v hmotném blahobytu, nezištná práce na duchovním poli však může zůstat zcela bez odměny. V západním myšlení prostě pojem inherence zákonitosti v procesu existence na vyšší duchovní úrovni chybí, protože tato zákonitost byla v minulosti odvozována od boha jako zákonodárce. Po opadnutí víry v něj zjevně není možno zavrhnout platnost zákonitosti ve hmotném světě (i když se i proti ní až příliš často hřeší přesto, že to má neblahé následky), pochopení duchovní zákonitosti však vyžaduje hlubší myšlení. V buddhistickém pojetí (které buddhismus sdílí s většinou ostatních škol indického myšlení) je zákonitost v oblasti mravního konání, která je pouze jedním aspektem globální zákonitosti procesu existence, vysvětlena populárně tzv. karmickým zákonem odplaty („jak kdo zaseje, tak sklídí“), jenž má působnost jak krátkodobou během jednoho života, tak dlouhodobou přes období několika nebo mnoha životů, podle povahy a závažnosti daného činu.

A konečně nejdůležitějším rysem buddhistického výhledu je přesvědčení, že každému jedinci je možno se osvobodit od podléhání cykličnosti podmíněné existence vyvinutím vyššího a globálního poznání. Tak jako poznáním přírodních zákonitostí se člověk dokázal částečně osvobodit od některých nemocí a jiných nepříznivých jevů v přírodním dění, tak poznáním globální zákonitosti, jež zahrnuje dění ve vyšších duchovních oblastech, se osvobodí od vší podmíněné existence a dosáh-



ne absolutní neodvislosti *nibbány*. Přesvědčení, že tomu tak je, není založeno na víře náboženského typu, nýbrž na důvěře v poselství Buddhovo, jenž dal najevo svým vrstevníkům, že si tuto skutečnost sám ověřil svou zkušeností (v 'osvícení), a jenž formuloval metody, s jejichž pomocí mohou dospět ke stejnému poznání a osvobození. Toto poselství je dosud k dispozici každému, kdo se odhodlá si jej ověřit.

Tato kniha je popisem jedné z těchto metod a návodem, jak podle ní začít cvičit. Napsal ji mnich théravadové školy buddhismu pro vážné zájemce o osobní duchovní pokrok podle Buddhova učení s tím, že může sloužit jak mnichům a laikům, kteří žijí nebo chtějí začít žít odříkavým způsobem, odpoutání od honby za hmotným blahobytem a vnějším úspěchem, tak pro ty, kdo mají závazky a vazby k světu, ke společnosti, k rodině a ke způsobu života, jenž zahrnuje ocenění kulturních hodnot naší civilizace, přece však chtějí získat jistou duchovní perspektivu a počáteční vhled do vyšší zákonitosti života na základě vlastních meditačních zkušeností. Ti pak po určité době shledají, že půlhodinka meditace denně a občasné období strávené v ústraní neobyčejně duchovně obohatí i jejich normální život.

Není nutno být následovníkem nebo vyznavačem Buddhova učení k tomu, aby bylo možno nastoupit dráhu této meditační metody, avšak jistá obeznámenost s touto naukou v její tradiční historické i současné podobě je výhodou.\*<sup>)</sup> Metodou *satipaṭṭhāny* lze obohatit také vlastní praxi jógy kteréhokoli směru. Stoupenci pozdějších mahájánových a dalších

\*<sup>)</sup> Jako minimální úvod do buddhismu lze doporučit následující publikace:

Ivo Fišer, *Filosofická koncepce nejstaršího buddhismu* (DharmaGaia, Praha 1992),

Úvod „O vzniku a nauce raného buddhismu“ v knížce

*Dhammapadam - cesta k pravdě* (Odeon, Praha 1992).

Sangharakshita, *Lidské osvícení. Setkání s ideály a metodami buddhismu* (DharmaGaia, Praha 1993).

Pro přehled o celkové oblasti buddhismu je dosud neocenitelná kniha Vincence Lesného *Buddhismus* (Samcovo knihkupectví, Praha 1948).

Čtení nových i starších publikací o buddhismu kterékoli školy postupně umožní soudnému čtenáři získat nadhled a utvořit si vlastní obraz o základním buddhistic-kém chápání světa a života a jak je možno z něj v životě těžit v současném světě.

škol buddhismu mohou rovněž s prospěchem studovat tuto příručku a uplatnit její rady. Její hodnotu pro praxi i poučení potvrzují mnohá vydání originálů v němčině a angličtině a překladů do jiných jazyků.

Některé rysy praxe *satipaṭṭhāny* byly zužitkovány, často bez udání pramene, praktikanty moderní psychoterapie a v populárně psychologické literatuře (např. ve spisech E. Fromma) a ovšem určité její rysy jsou známy v naukách některých sektářských hnutí mystického zaměření v různých náboženských tradicích, i když to není vždy na první pohled zjevné pro různost terminologie.

Snad je tu také na místě, aby i překladatel vydal svědectví o svých vlastních zkušenostech s touto metodou, když v šedesátých letech po prostudování knihy podle ní upravil svou jógickou praxi a uplatnil její pokyny ve svém denním životě a v několika obdobích celodenních cvičení v ústraní. Kromě jiných výsledků se mu metoda *satipaṭṭhāny* osvědčila jako neocenitelná pomoc v tom, jak vystát policejní výslechy (někdy prováděné i několika vyšetřovateli, kteří kladli otázky v rychlém sledu a vyžadovali rychlé odpovědi bez zaváhání), a neupadnout ve zmatek nebo se nedat vyprovokovat k negativní, ne-li nenávistné reakci, byť i jen výrazem tváře nebo očí. Výsledkem bylo nepochopení z jejich strany, i jistý úžas, ale postupně také jakési uznání, poté zmírnění nátlaku na vynucení přiznání a eventuelní ukončení vyšetřování.

Také během následujícího 'brigádnického' umístění v uhelných dolech umožnila metoda *satipaṭṭhāny* (meditativní nazírání pocitů a stavů mysli) snášet nezvyklé a obtížné podmínky, např. při práci na větracím systému s šachtami, skrze které se nebylo ani možno plazit po břiše a bylo nutno se posouvat centimetr po centimetru vleže na zádech, a nebýt ovlivněn přirozenými reakcemi na tuto prekérní situaci. Také celkový životní výhled se zaměřením na duchovní cíl, podporovaný vlastními zkušenostmi s výsledky metodické praxe *satipaṭṭhāny*, umožnil za těžkých podmínek hodnotnější život, než jaký by poskytovala pouhá naděje na to, že útlak jednoho dne skončí

a vnější svoboda se opět vrátí. Vnější svoboda je cenný statek, k hodnotnému životu však sama o sobě nestačí, k tomu je potřeba dát mu duchovní náplň.

Zkušenosti s touto metodou meditace přiměly pisatele těchto řádků k tomu, aby knihu, s jejímž autorem vstoupil v pravidelný písemný styk (a s nímž později, na sklonku roku 1975, strávil týden v jeho lesní poustevně v džungli nedaleko Kandy), přeložil pro okruh přátel a známých, takže kolovala v šedesátých letech ve strojových průklepech. Pro toto vydání byl onen starý a tu a tam neobratný překlad důkladně zrevizován a měl by nyní sloužit v nové situaci přemíry lákadel vnějšího materiálního života jako pomůcka k získání protiváhy pro vyrovnanější styl života a k nastoupení opravdové duchovní praxe.

Přitom je si třeba být vědom toho, že nestačí přečíst tuto knihu jen jednou. Mnohé formulace vyžadují jak několikeré přečtení, tak následné přemítání. Nejdůležitější je první část čili autorův výklad a návod, studovaný ve spojení s částí druhou, tj. překladem Buddhovy základní rozpravy o metodě *satipaṭṭhāny*. Třetí část může sloužit jako dodatečná četba, doplňující celkový obraz o této cestě a jejím místě v nejstarší i pozdější buddhistické tradici. Některé specifické otázky formulovaného učení buddhismu, na které autor tu a tam naráží (např. problém bezpodstatnosti ve vztahu k osobnosti v nauce *anatta* čili ne-já) a které jsou občas mezi různými školami buddhismu předmětem diskuse, lze ponechat při soustředění na praxi stranou. Jejich plné rozřešení na úrovni intelektuální diskuse není možné a jejich hlubší pochopení se počne vynořovat při dosažení pokročilejších stupňů vhlédové meditace.

Nyanaponika Théra, občanským jménem Siegmund Feniger, se narodil v židovské rodině dne 20. července 1901 v Hanau, Německo, a stal se v dospělém věku knihkupcem. Zaujat v poválečných letech četnou literaturou o buddhismu, osvojil si postupně buddhistický výhled na život a stal se činným v buddhistických organizacích v Berlíně a Královci v tehdejší východní Prusku a posléze se rozhodl stát se mnichem. Svůj úmysl musel odložit po otcově smrti, aby se mohl starat o svou matku, ale po její smrti odešel roku 1936 na Cejlon a stal se mnichem na ostrovní poustevně Polgasduwa, v níž sídlili většinou mnichové západního původu pod vedením staršího a velmi proslulého mnicha Nyanatiloky (1878-1957), který rovněž pocházel z Německa.

Za druhé světové války byl Nyanaponika spolu s jinými mnichy německého původu internován britskou správou v táboře Dehra Dun v Indii, odkud se vrátil na ostrovní poustevnu roku 1946. Když se Cejlon osamostatnil, bylo mu přiznáno cejlonské občanství roku 1951. Následujícího roku pak přesídlil do lesní poustevny u Kandy, kde dosud žije. Odtud řídil v letech 1958 až 1972 vydávání série buddhistických spisů pro Buddhist Publication Society, které byly a dosud jsou rozepisovány do mnoha zemí po celém světě. Zde napsal též tuto a jiné své publikace a působil jako rádce a učitel mnichů i laických následovníků buddhismu v jejich studiu nauky a v jejich pokusech uvést ji do praxe. A dosud i ve svém pokročilém věku a se selhávajícím zrakem pokračuje do jisté míry v této poradenské činnosti. Vydavatelskou činnost po něm převzal Bhikkhu Bódhi, jenž je amerického původu.

***V Londýně, 6. dubna 1994.***

*P.S. Ctihodný Nyanaponika Maháthéra zemřel 19. října 1994 ve své Lesní poustevně u Kandy ve věku devadesáti tří let.*

# Úvod

## *Jádro buddhistické meditace*

Účelem těchto stránek je upozornit na dalekosáhlý a hluboký význam Buddhovy 'cesty uvědomění' (*satipaṭṭhāna*) a poskytnout počáteční návod k pochopení tohoto učení i jeho praktickému uplatnění.

Předkládáme tuto knihu čtenářům v hlubokém přesvědčení, že systematické pěstování správného uvědomění, jak tomu učí Buddha ve své Rozpravě o *satipaṭṭhānē*, stále ještě skýtá tu nejjednodušší a nejpřímější, nejdůkladnější i nejúčinnější metodu pro výcvik a vývoj mysli pro její denní úkoly a problémy, jakož i pro její nejvyšší cíl: neotřesitelné osvobození samotné mysli od žádostivosti, nenávisti a klamu.

Buddhovo učení nabízí rozmanité metody duševního výcviku a různé meditační předměty, vhodné pro rozdílné individuální potřeby, povahy a schopnosti. Přesto se všechny tyto metody posléze sbíhají v 'cestě uvědomění', kterou samotný Mistr nazval 'jedinou cestou' (*ékájanó maggó*). Cesta uvědomění může tedy být právem nazvána jádrem (či srdcem) buddhistické meditace nebo i srdcem celé nauky (*dhamma-hadaja*). Toto veliké srdce je vskutku středem celého těla nauky (*dhamma-kája*), skrze něž pulzuje její život.

## *Pole působnosti metody satipaṭṭhāna*

Tuto starobylou cestu uvědomění lze praktikovat stejně dobře dnes jako před 2500 lety. Lze ji uplatnit v zemích Západu i Východu, uprostřed životního shonu i v klidu mnišské cely.

Správné uvědomění je vpravdě nepostradatelným základem pro správné žití a správné myšlení - všude, v každé době, pro každého. Je v něm poselství pro všechny; nejen pro následovníky Buddhy a jeho nauky (*dhamma*), ale pro všechny, kdož usilují o zvládnutí mysli, která je tak těžko ovladatelná, a skutečně si přejí rozvinout její skryté schopnosti k většímu prospěchu a většímu štěstí.

V prvních slovech Rozpravy, vymezujících její vysoký cíl, je řečeno, že tato metoda vede „k překonání strážně a bídy, ke zničení bolesti a žalu“. Není to právě to, co si každý přeje? Utrpení je obecnou lidskou zkušeností, a proto metoda k jeho radikálnímu překonání je věcí obecného lidského zájmu. Ačkoli konečné vítězství nad utrpením může být v individuálním případě dosud značně vzdáleno, cesta k němu je jasně vyznačena. A kromě toho, již od prvních kroků na této cestě metoda správného uvědomění vykáže okamžité a viditelné výsledky své působnosti tím, že umožňuje překonat utrpení v nejedné bitvě. Takové praktické výsledky, jež vedou k pocitům štěstí, jistě mají zásadní důležitost pro každého, a navíc představují účinnou pomoc na cestě duchovního vývinu.

Pravým cílem *satipaṭṭhāny* není nic menšího nežli konečné osvobození od utrpení, jež je také nejvyšším cílem Buddhova učení, totiž *nibbāna*. Přímá a rovná stezka k ní, jak ji umožňuje *satipaṭṭhāna*, a plynulý pokrok na této stezce však vyžadují vytrvalé meditační úsilí, zaměřené na několik vybraných předmětů v procesu uvědomění. Na těchto stránkách budou podány stručné počáteční návody k této praxi.

Ale pro snahu o tento nejvyšší cíl má nemenší důležitost obecné uplatnění uvědomění na úrovni normální životní činnosti. To poskytne neocenitelnou podporu úsilí o specializované a zintenzivnělé uvědomění, vstoupí dosud nevyvíčené mysli obecnou 'náladu' a zaměření na uvědomění a umožní jí bližší seznámení s jeho 'duchovním klimatem'. Blahodárné výsledky i v užší, 'světské' oblasti, ke kterým to povede, budou další pohnutkou k rozšíření okruhu uplatnění uvědo-

mění a budou povzbuzením k zahájení systematické praxe, zaměřené na nejvyšší cíl. Z těchto důvodů zde bude věnována zvláštní pozornost obecným aspektům uvědomění, tj. jeho místu v celkové struktuře života.

V *satipaṭṭhānē* dlí tvořivá síla, jakož i bezčasá a univerzální výzva pravé osvícenské nauky. *Satipaṭṭhāna* má hloubku a šíři, jednoduchost i všeobsáhlost, a proto může poskytnout základ a rámec pro život v duchu nauky (*dhamma*) každému člověku, anebo alespoň té veliké a dosud rostoucí části lidstva, na kterou již nepůsobí náboženská nebo pseudonáboženská sedativa, která však přesto pocíťuje ve svých životech a myslích naléhavost základních problémů nemateriálního druhu. Ty volají po řešení, jež nemůže poskytnout ani věda, ani náboženství víry. Pro účely nauky o stezce uvědomění (*satipaṭṭhāna dhamma*) pro každého je nezbytné do podrobností propracovat návod, jak tuto metodu aplikovat na moderní problémy a podmínky. V rozsahu těchto stránek mohou být v tomto směru poskytnuty jen stručné pokyny. Propracování a dodatky musí být ponechány pro jinou příležitost nebo vyhrazeny perům jiných.

Ku prospěchu zvláště těch západních čtenářů, kteří nejsou zcela obeznámeni s buddhistickou literaturou, následují nyní údaje o příslušných textech, na nichž je založena starobylá tradice *satipaṭṭhāny*.

### *Rozprava, její název a komentář*

Původní Buddhova *Rozprava o základech uvědomění* (*Satipaṭṭhāna sutta*) se vyskytuje v buddhistických písmech dvakrát: (1) jako desátá rozprava "Střední sbírky rozprav" (*Madždžhima nikája*) a (2) jako dvaadvacátá rozprava „Dlouhé sbírky" (*Dígha nikája*), kde má název *Mahásatipaṭṭhāna sutta*, tj. *velká* rozprava, přičemž od první verze se liší pouze podrobným pojednáním o čtyřech vznešených pravdách, zahrnutým v sekci 'kontemplace duševních obsahů', která se čtyřmi pravdami zabývá. V této publikaci je otištěna druhá, delší verze (tvoří druhou

část knihy). Na následujících stránkách je k ní odkazováno jako k 'Rozpravě'.

*Název.* Ve složeném pálijském výrazu *sati-paṭṭhāna* mělo první slovo *sati* (v sanskrtu *smṛti*) původně význam 'paměť', 'vzpomínka'. Avšak v buddhistickém úzu, a obzvláště v pálijských písmech, podrželo význam 'upamatování na minulé události' jen příležitostně. Nejčastěji se vztahuje na přítomnost a jako obecný psychologický výraz má význam 'pozornost' nebo 'uvědomění'. Ale ještě častěji je jeho užití v písmech omezeno na jistý druh pozornosti, která je ve smyslu buddhistické nauky dobrá, prospěšná či správná (*kusala*). Je třeba mít na paměti, že jsme vyhradili pro toto poslední užití převod 'uvědomění'.<sup>1)</sup> *Sati* je v tomto smyslu sedmým členem vznešené osmidílné stezky pod názvem *sammá-sati*, tj. správné uvědomění, které je výslovně vysvětleno jako čtvero 'základů uvědomění' (*satipaṭṭhāna*).

Druhá část složeniny, *paṭṭhāna*, je plným výrazem *upaṭṭhāna*, dosl. 'umístění blízko (vlastní mysli)', tj. zpřítomnění si, být si vědom, zakotvit. Tento výraz je v různých mluvnických tvarech často používán ve spojení se *sati*, např. v naší Rozpravě *satim upaṭhapétvá*, dosl. 'udržet zpřítomněno své uvědomění'. Mimoto je sanskrtská verze této Rozpravy, která je pravděpodobně velmi stará, nazvána *Smṛti-upasthāna sūtra*.

Celý výraz lze tedy na základě tohoto vysvětlení přeložit jako 'zpřítomnění uvědomění'.

Mezi alternativními způsoby výkladu názvu komentář uvádí, že čtyři předměty kontemplace (na tělo atd.), jež Rozprava probírá, jsou 'hlavním místem' (*padhānam ṭhānam*) či 'pravou doménou' (*góčara*) uvědomění; takto se nám nabí-

<sup>1)</sup> Český překlad pálijského *sati* (skt. *smṛti*, angl. *mindfulness*, něm. *Achtsamkeit*) jako 'uvědomění' není ideální, je však svým smyslem tomuto pojmu nejbližší. Také je třeba mít na paměti, že jde o synonymum výrazu pro 'bdělost' (pálijsky *appamāda*, angl. *heedfulness*, něm. *Wachsamkeit*), která často v textech označuje tutéž vlastnost. Zřídka jsem se pro větší srozumitelnost uchýlil k volnému překladu, např. 'uvědomělá pozornost', 'vědomé pozorování' nebo 'vědomá bdělost'. Další možnosti překladu jsou ještě 'dbalost', 'bedlivost', 'uvědomělost' a též 'pamětlivost', tj. 'mít na paměti', 'pamatovat se' ve smyslu napomenutí "Pamatuj se!" (pozn. překladatele).



zí převod 'doména uvědomění' nebo 'základy uvědomění', a tento poslední překlad je zde použit.

Je však žádoucí, aby samotné pálijské slovo *satipaṭṭhāna* zdomácnělo mezi západními čtenáři buddhistické literatury, podobně jak je tomu u výrazů *kamma* (*karma*), *dhamma* atd.

*Komentář* k Rozpravě je obsažen ve starých exegetických dílech o obou zmíněných kanonických sbírkách, v nichž se náš text vyskytuje. Tyto komentáře lze téměř s určitostí zařadit do nejranější doby nauky. Úplný originál všech starých komentářů k buddhistickému pálijskému kánonu však již ve čtvrtém století n. l. nebyl zachován. Verze, kterou nyní máme, je zpětným překladem a zčásti snad zrekonstruováním textu do pálijského jazyka podle rané sinhalské verze nalezené na Srí Lance. Tento převod do pálijštiny pořídil velký učenec a komentátor čtvrtého století n. l. Buddhaghósa, jenž kromě několika ilustrativních příběhů pravděpodobně nepřidal více než pár vlastních výkladů k těm, které už byly v tradici na Srí Lance běžné.

Protože existuje věrný anglický překlad onoho komentáře od ctihodného Sómy Maháthéry ze Srí Lanky (+ 1960),<sup>2)</sup> nebyl zde tento materiál zahrnut v úplnosti. Byl však zužitkován ve vysvětlivkách v poznámkách k Rozpravě a několik odstavců obecné důležitosti, převzatých z tohoto komentáře, bylo zahrnuto do antologie, jež tvoří třetí část této knihy.

Avšak těm, kteří si přejí seznámit se s úplným exegetickým materiálem o naší Rozpravě, bude studium komentáře v překladu ctihodného Sómy velmi užitečné. Nehledě k jeho přímé důležitosti pro náš předmět, obsahuje tento komentář nejen bohatství informací o různých buddhistických naukách, ale i množství pohnutých příběhů, demonstrujících rozhodný a heroický způsob, jakým mnichové starých dob kráčeli po této jedinečné stezce, a tak nám umožňují, abychom se poučili z jejich detailní praxe.

<sup>2)</sup> *The Way of Mindfulness*, přel. Bhikkhu Soma (Colombo 1949, Lake House Bookshop).

## *Satipaṭṭhāna ve východní tradici*

Žádná jiná Buddhova rozprava, ani jeho první proslulé 'Kázání u Banárasu', se netěší v buddhistických zemích Východu, které se hlásí k nefalšované tradici původního učení, takové popularitě a úctě jako *Satipaṭṭhāna sutta*.

Například na Srí Lance, když zbožní laičtí vyznavači zachovávají ve dnech úplňku osm z desíti hlavních předpisů pro mnišské novice, zdržující se během dne a noci v klášteře, zvolí si často tuto Rozpravu ke čtení, recitaci, naslouchání a kontemplaci. A v mnoha domovech je výtisk *Satipaṭṭhāna sutty* pečlivě zabalen v čistém plátně a čas od času je večer předčítán členům rodiny. Často je tato Rozprava recitována u lůžka umírajícího buddhisty, aby jeho srdce bylo v poslední hodině života povzneseno, utěšeno a rozradostněno velkým Mistrovým poselstvím osvobození. Ačkoli je naše doba věkem tisku, je na Srí Lance dosud zvykem dát písaři zhotovit na palmových listech nové rukopisy této Rozpravy a věnovat je knihovně některého kláštera. Autor viděl v jednom starém klášteře na Srí Lance sbírku téměř dvou set takových rukopisů *Satipaṭṭhāna sutty*, některé z nich v drahých deskách.

Prokazování tak velké úcty jednomu kanonickému textu lze připsat skutečnosti, že *Satipaṭṭhāna sutta* je jednou z velmi mála rozprav, které sám Mistr vyzdvihl tím, že jim dal obzvláště důrazný a slavnostní úvod a závěr. Ale to by samo o sobě nestačilo k vysvětlení tak trvalé a jedinečné úcty osvědčované v průběhu tisíce let. Musí to být přičteno také výsledkům dlouhé a úspěšné praxe cesty během dvaceti pěti staletí, což obklopilo tuto Rozpravu aureolou moci, která vzbuzuje tuto hlubokou úctu.

Nechť tato nesmrtelná Buddhova řeč působí i nadále svou blahodárnou mocí i dnes na Západě, daleko od místa a doby svého původu. Nechť slouží také jako most mezi rasami, neboť poukazuje na společné kořeny lidské povahy i na jejich společnou budoucnost, v níž zušlechtěná mysl bude mít vládu nad osudem lidstva!

## Antologie

Když byl takto čtenář uveden do prvních dvou částí knihy - do pojednání a základního textu - zbývá připojit několik slov o její třetí části, v níž byly shromážděny další buddhistické texty, které jsou důležité pro cestu uvědomění.

Ty poskytnou vážnému zájemci dodatečná objasnění Rozpravy a seznámí jej s aspekty a aplikacemi *satipaṭṭhāny*, kterým se dostalo jen letmé zmínky v prvních dvou částech nebo v nich nebyly vůbec zmíněny. Tato antologie je předně zamýšlena jako sbírka pramenů k tématu, ale mimo tento její informativní účel lze doufat, že poslouží také jako kniha kontemplací, ke které se čtenář bude znovu a znovu vracet pro čerstvou inspiraci.

Větší část těchto textů byla vzata z pálijského kánonu théravádové školy, v níž byla zachována nejstarší a nejvěrnější tradice Buddhova učení. Ze Sbírký rozprav (*Sutta piṭaka*) tohoto kánonu to byla zvláště *Samjutta nikája* (Sdružené či Seskupené výroky), která se ukázala být bohatým zdrojem textů o *satipaṭṭhānē*, a to předně ve skupině, nazvané podle ní *Satipaṭṭhāna-samjutta*, v *Anuruddha-samjuttē*, pojmenované podle velkého *arahata*, jenž byl vynikajícím praktikem *satipaṭṭhāny*, a konečně v *Salājatana-samjuttē*, skupině textů o šesti smyslových základnách, která obsahuje množství cenné látky o vyvinutí vhledu (*vipassanā*) na úroveň základního poznávacího procesu.

Ačkoli je v tomto výběru kladen důraz na literaturu théravádovou, bylo by opomenutím, kdyby tu spolu se zvukem původního slova Buddhova nebyla slyšena i krásná ozvěna, vyvolaná *satipaṭṭhānou* v rané literatuře mahájánové. Rané mahájánové rozpravy jsou tu zastoupeny výňatky ze Šántidévovy antologie *Śikṣā-samuččaja*. Tyto výňatky a rovněž Šántidévovo vlastní mistrovské dílo *Bódhičarjávatára* ukazují, jak hluboce oceňoval důležitost uvědomění v rámci učení. Některé ze Šántidévových hutných a krásných formulací lze právem pokládat za klasické a ti, kdo krácejí cestou uvědomění, by si je měli často připomínat.

Nedopustíme-li, aby vysoké zhodnocení uvědomění a *satipaṭṭhāny* v rané mahájánové literatuře zůstalo pouhým historickým pozůstatkem, a stane-li se naopak aktivní silou v životě a myšlení vyznavačů, pak může vytvořit silné a úzké pouto společného duchovního úsilí mezi mahájánovým a théravadovým směrem. To pak rozdíl mezi těmito dvěma školami odsune do pozadí. Příspěvek k tomu cíli je jedním z důvodů, který vedl k zahrnutí mahájánového oddílu do této publikace. Tento oddíl by jistě mohl být podstatně rozšířen povoláním znalcem oné literatury.

Je však nutno mít v této souvislosti na paměti dvě skutečnosti. Předně, jak sám Mistr tak důrazně praví v Rozpravě, nejvyšším cílem a nejvlastnější potencí *satipaṭṭhāny* je dosažení konečného osvobození z utrpení (*nibbána*). Avšak upřímný vyznavač mahájánového ideálu *bódhisattvy*, jenž se v plném vědomí důsledků takového kroku zaslíbí úsilí o dosažení buddhovství, se přestane snažit o individuální osvobození, pokud nedosáhne onoho vysokého cíle. V důsledku toho se bude muset vystříhat uplatnění *satipaṭṭhāny* k metodickému vyvinutí vhledu (*vipassaná*), což by jej mohlo dovést již v tomto životě na stupeň 'vstupu do proudu' (*sótápatti*), z něhož je konečné osvobození neodvolatelně zajištěno nejpozději po sedmi existencích; což by ovšem jeho bódhisattvovskou dráhu ukončilo. Takovéto omezení důsledné praxe *satipaṭṭhāny* vytváří ovšem z théravadového hlediska a ve světle Buddhových návodů poněkud zvláštní situaci.<sup>3)</sup> Avšak ať je tomu jakkoli, není pochyby o tom, že ten, kdo je rozhodnut kráčet strmou cestou k buddhovství, bude potřebovat velmi vysoký stupeň uvědomění a jasného chápání, jakož i ostré uvědomělosti a cílevědomosti, chce-li získat, udržovat a dále vyvíjet uprostřed výkyvů života ony vysoké ctnosti, zvané 'dokonalosti' (*páramí*), které jsou nezbytnou podmínkou dosažení buddhovství.

<sup>3)</sup> Na tento problém poukazuje pouze poměrně pozdní théravadová literatura. Mahájánová literatura se o něm nezmiňuje, avšak podle některých mahájánových pramenů se i *arahat* může rozhodnout k nastoupení cesty *bódhisattvy*. Poté shledá, že již vlastně dosáhl čtyř z deseti stupňů bódhisattvovské cesty (poznámka překladatele).

A v tomto úsilí bude po dlouhou dobu soupeřníkem svého théravádového bratra. Ve svém konečném náporu o dosažení osvícení a konečného odpoutání bude ovšem muset dosáhnout vrcholný vhled (*vipassaná*) právě pomocí této jediné cesty, totiž plným vyvinutím *satipaṭṭhāny*. To je cesta, kterou šli a půjdou všichni osvobození, ať jde o *buddhy*, *paččékabuddhy* nebo *arahaty*.<sup>4)</sup>

Mezi mahájánovými školami Dálného východu je to hlavně čínský *čchan* a japonský *zen*, které jsou nejbližší duchu *satipaṭṭhāny*. Přes rozdíly v metodách, cílech i základních filosofických koncepcích jsou spojitosti se *satipaṭṭhānou* těsné a silné a lze jen litovat, že byly dosud sotva zdůrazněny nebo upozorovány. Společné jsou například přímá konfrontace se skutečností (včetně vlastní mysli), prolínání všedního života a meditační praxe, transcendování pojmového myšlení přímým pozorováním a introspekci a důraz na 'zde a nyní'. Vyznavač *zenu* proto najde v théravádovém podání praxe *satipaṭṭhāny* mnohé, co mu může pomoci na jeho vlastní cestě. Protože zenová literatura se na Západě značně rozrostla, bylo by zbytečné zahrnovat zde ukázky, často otištěné jinde.

Ve snaze o úsporu místa autor upustil i od úmyslu zařadit do antologie také staré a nové hlasy ze Západu, ačkoli představují nezávislé svědectví o tom, jak důležité je uvědomění pro základní strukturu a budoucí vývoj lidské mysli.

### *Závěrečné poznámky*

První část této knihy, *Jádro buddhistické meditace*, spolu s kratší verzí *Rozpravy*, vyšla na Srí Lance ve dvou vydáních (Kolumbo 1954 a 1956, The Word of the Buddha Publishing Committee). Do nynějšího vydání byla kromě několika menších změn a dodatků pojata i nová kapitola 'Vědomé pozorování'.

<sup>4)</sup> *Buddhové* jsou ti, kdo dosáhli osvícení s úmyslem věnovat se učitelské činnosti ke spáse ostatních, *paččékabuddhové* ('osaměle osvícení') jsou ti, kdo dosáhli osvobození vlastním úsilím bez znalosti Buddhova učení. *Arahati* dosáhli osvobození na základě metod popsanych v Buddhově učení (poznámka překladatele). Viz verše v textu 1 ve třetí části knihy.

vání dechu' (kap. 6). Kratší verze Rozpravy byla nahrazena verzí delší, která se svým podrobným vysvětlením čtyř vznešených pravd obsahuje trest' Buddhova učení.

Kratší německá verze první části (bez kapitoly 5 a 6) byla též vydána pod názvem *Satipaṭṭhana, Der Heilsweg buddhistischer Geistesschulung*, Verlag Christiani, Konstanz 1950. Totéž nakladatelství vydalo také německou verzi antologie pod názvem *Der einzige Weg* (Konstanz 1956), od níž se toto anglické vydání liší několika přidanými a vynechanými texty. Autor děkuje německému nakladateli Dr. Paulu Christianimu za jeho laskavé svolení k použití tohoto materiálu v anglické verzi. Oceňuje též živý zájem Dr. Christianiho o šíření buddhistické literatury v Německu.

Je povzbudivé, že na Východě i Západě roste zájem o meditaci, který alespoň zčásti pochází z ryzí vnitřní potřeby. Lze doufat, že tato kniha bude v mnoha zemích nápomocná všem těm, kdo si přejí rozvinout potenciál lidské mysli k většímu klidu a síle, k pronikavějšímu uvědomění skutečnosti, a konečně i k jejímu neotřesitelnému osvobození od žádosti, nenávisti a klamu.

*The Forest Hermitage (Lesní poustevna),  
Kandy, Srí Lanka*

*Nyanaponika Théra*

Část první

JÁDRO  
BUDDHISTICKÉ MEDITACE





# 1

## Cesta uvědomění

### VÝZNAM, METODY A CÍLE

#### *Poselství pomoci*

Po dvou světových válkách se dnes zdá, že dějiny opakují své lekce lidstvu hlasitěji než kdykoli předtím, neboť nepokoje a strážně, které bohužel dávají obvykle ráz politickým dějinám, zasahují přímo nebo nepřímo stále větší část lidstva. A přesto to nevypadá, že by se lidstvo z těchto lekcí poučilo více než v minulosti. Pro přemýšlivou mysl je vedle četných jednotlivých případů utrpení, způsobených nedávnou minulostí, mnohem více skličující ona nemoudrá a tragická monotónnost počínání, která vede lidstvo k opětným přípravám na nové kolo běsnivého šílenství, zvaného válka. Je to starý mechanismus vzájemného působení chtivosti a strachu, jenž je opět při práci. Žádost po moci či touha panovat je jen tak tak držena na uzdě strachem - strachem člověka z vlastních nesmírně zdokonalených nástrojů ničení. Strach však není příliš spolehlivou brzdou lidských impulzů, a přitom neustále otravuje ovzduší tím, že vytváří pocit marnosti, jenž opět rozdmýchává oheň nenávisti. Ale lidé se dosud břídilsky zabývají pouze příznaky své choroby a zůstávají slepí vůči příčině nemoci, kterou není nic jiného než trojí kořen všeho zla (*akusala-múla*), jak jej vytkl Buddha, totiž žádostivost, nenávist a klam.

Tomuto našemu nemocnému a vpravdě pomatenému světu se nabízí prastaré učení věčné moudrosti a neselhávajícího vedení, totiž Buddha-Dhamma, nauka Osvíceného, se

svým poselstvím a schopností přinést uzdravení. Přichází s upřímnou a soucitnou, ale klidnou a nevtíravou otázkou, zda budou tentokrát národy světa připraveny uchopit pomocnou ruku, kterou Osvícený nabídl trpícímu lidstvu svým nadčasovým učením. Anebo bude svět opět čekat, až se mu zas podaří vyvolat ještě strašnější zkoušku, která může snadno vyústit v konečný hmotný i duchovní úpadek lidstva?

Zdá se, že národy světa bezmyšlenkovitě předpokládají, že zásoby jejich sil jsou nevyčerpatelné. Proti takové nezaručené víře stojí univerzální zákon pomíjivosti, tj. skutečnost neustálé změny, což Buddha vždy silně zdůrazňoval. Tento zákon pomíjivosti zahrnuje fakt, prokázaný dějinami i naší každodenní zkušeností, že totiž vnější podmínky pro hmotnou a duchovní regeneraci a životní síla a vnitřní připravenost, které jsou pro ni potřebné, nejsou bezmezné ani u jedinců a ani u národů. Kolik impérií, stejně mocných, jako jsou ta naše dnešní, se rozpadlo a jak mnohý člověk musel, přes pozdní lítost a 'nejvyšší předsevzetí', stát tváří v tvář neúprosnému 'Je pozdě!'. Nikdy nevíme, zda to není tento okamžik nebo tato situace, která nám otevírá bránu příležitosti naposled. Nikdy nevíme, zda síla, kterou pocítujeme jakkoli slabě pulzovat v našich žilách, nebude poslední dávkou, schopnou vyvést nás z naší tísně. Proto je to právě tento okamžik, který je nejdrahocennější. „Nepropaste jej!“ varuje Buddha.

Buddhovo poselství je pro svět účinným prostředkem, jak mu odpomoci od dnešních strázní a problémů, a radikálním lékem proti všudypřítomnému zlu. V mysli některých lidí na Západě mohou vyvstat pochybnosti o tom, jak jim s jejich problémy může pomoci nauka z dalekého a cizího Východu. A jiní, i na Východě, se mohou ptát, jakou jinou platnost než ve velmi obecném smyslu mohou mít pro náš 'moderní svět' slova pronesená před dvěma a půl tisíci lety. Ti, jejichž námitka se týká prostorové vzdálenosti (přičemž ve skutečnosti míní rasový rozdíl), by se měli zeptat sami sebe, zda Banáras je vskutku vzdálenější pro občana Londýna než Nazaret, odkud vyšlo učení, jež se stalo intimní a důle-

žitou součástí jeho života a myšlení. Měli by snad ochotně připustit, že matematické zákony, objevené dávno ve vzdáleném Řecku, mají dnes jinou platnost v Británii než jinde? Zvláště však by měli kritikové vzít v úvahu určité základní skutečnosti života, společné všemu lidstvu. A o nich Buddha hovoří především. Ti, jejichž námitka se týká časové odlehlosti, si jistě budou s to vybavit mnohá cenná slova dávno mrtvých mudrců a básníků, která dosud vyvolávají hlubokou odezvu spřízněnosti v našich srdcích, takže velmi živě pocítujeme živoucí a důvěrný kontakt s těmito velikány, kteří dávno opustili tento svět. Taková zkušenost je v přímém protikladu k současnému pošetilému tlachání ve společnosti, v novinách nebo rozhlase, jež ve srovnání s dávnými hlasy moudrosti a krásy vypadá, jako by vycházelo z duševní úrovně člověka doby kamenné v moderním převlečení. Pravá moudrost je věčně mladá a vždy v dosahu otevřené mysli, která se bolestně propracovala k výšinám a zasloužila si možnost jí naslouchat.

### *Nauka o mysli jádrem Buddhova poselství*

V užším smyslu se toto vyvrcholení lidské moudrosti, totiž Buddhovo učení, nezabývá ničím cizím, vzdáleným nebo zastaralým, nýbrž tím, co je společné všemu lidstvu, co je stále mladé a nám bližší než vlastní ruce a nohy, totiž lidskou myslí.

V buddhistické nauce je mysl východiskem, ohniskem, a jakožto osvobozená a očištěná mysl světce, vyvrcholením.

Je významné a hodno zamyšlení, že Bible začíná slovy: "Na počátku Bůh stvořil nebe a zemi...", zatímco *Dhammapadam*, jedna z nejkrásnějších a nejznámějších knih z buddhistických písem, slovy: "Mysl předchází všemu, co je, je základem a tvůrcem." Tato závažná slova jsou klidnou a nevtíravou, ale neochvějnou Buddhovou odpovědí na onu biblickou víru. Zde se cesty obou těchto náboženství rozcházejí: jedna vede daleko do imaginárního nadskutečna, druhá vede přímo domů, do samotného lidského srdce.

Mysl je nám tím nejbližším, protože jediné skrze mysl jsme si vědomi takzvaného vnějšího světa, včetně vlastního těla. "Je-li pochopena mysl, je pochopeno vše," praví *Ratnamégha sútra*, jeden z textů mahájánového buddhismu.

Mysl je zdrojem všeho dobra a zla, jež vzniká uvnitř nás a přepadá nás také zvnějšku. To prohlašují jak první dva verše *Dhammapadam*, tak i následující slova Buddhova:

„Cokoli je ze zla, je spojeno se zlem a patří ke zlu, pochází z mysli.

Cokoli je z dobra, je spojeno s dobrem a patří k dobru, pochází z mysli."

*(Aṅguttara nikája I)*

Proto rozhodný odvrát od zhoubných cest, obrát, jenž by mohl zachránit svět od současné krize, musí být nutně obrátem dovnitř, do skrýší lidské mysli. Jen vnitřní změnou lze dosáhnout změny vnější situace. I když se tato změna často dostaví se zpožděním, dostaví se najisto. Vybudujeme-li si mocné a vyrovnané vnitřní centrum ve vlastní mysli, zmatky na povrchu se postupně rozplynou a okrajové síly se spontánně seskupí kolem tohoto ohniska a budou se podílet na jeho jasnosti a pevnosti. Řád či zmatek ve společnosti odpovídá řádu či zmatku v myslích jedinců a z nich vyplývá. To neznamena, že trpící lidstvo bude muset čekat až na rozbřesk zlatého věku, „kdy všichni lidé budou dobří“. Zkušenost a dějiny svědčí o tom, že často je zapotřebí jen velmi malého počtu vpravdě ušlechtilých lidí, nadaných rozhodností a vhladem, k vytvoření 'ohnisek dobra', kolem nichž se seskupí ti, kdo sami neměli odvahu chopit se vedení, ale jsou ochotni následovat. Avšak jak ukazují nedávné dějiny lidstva, stejnou, ba i větší přitažlivostí dovedou působit síly zla. Ovšem je jednou z mála útěch na tomto ne zcela bezútěšném světě, že nejen zlo, ale i dobro může mít silnou nakažlivou moc, která se projeví vzrůstající měrou, budeme-li mít odvahu si to vyzkoušet.

"Je to tedy naše vlastní mysl, která by měla mít jako svůj základ kořeny dobra; je to naše mysl, která by měla být proniknuta deštěm pravdy; je to naše mysl, která by měla být očištěna ode všech zábran; je to naše vlastní mysl, která by měla být prodchnuta energií."

*(Gaṇḍavjūha sūtra)*

A tak Buddhovo poselství spočívá v tom, že poskytuje pomoc mysli. Nikdo, kromě Vznešeného, neposkytl tuto pomoc tak dokonale, důkladně a účinně. To je tu zdůrazněno se vším náležitým oceněním velkých léčebných a teoretických výsledků, jichž dosáhla moderní analytická psychologie. V mnohých svých představitelích, obzvláště ve velké osobnosti C. G. Junga, dosáhla rozhodného obratu v tom, že rozpoznala důležitost náboženského prvku v životě lidí a hodnotu východní moudrosti. Moderní věda o mysli může s užitkem doplnit tuto nauku Buddhovu v mnoha praktických a teoretických podrobnostech, přeložit ji do pojmového jazyka moderní doby a usnadnit její léčebné a teoretické uplatnění na specifické individuální a sociální problémy naší doby. Ale základní teze Buddhovy nauky o mysli si podržely svou plnou platnost a potenci a nejsou umenšeny změnou doby a vědeckých teorií. Je tomu tak proto, že se hlavní okolnosti lidské existence nekonečně opakují (např. zrození, nemoc, stáří a smrt, pohlavní a rodinný život, nutnost jíst, potřeba lásky, touha po moci atd.) a že základní fakta tělesného a duševního vybavení člověka zůstanou ještě nadlouho v jádru nezměněna. Tito poměrně stálí činitelé - typické události v lidském životě a typická tělesná a duševní konstituce člověka - musí být vždy východiskem pro jakoukoli vědu o lidské mysli a pro jakýkoli pokus o její řízení. Buddhova nauka o mysli je založena na výjimečně jasném pochopení těchto dvou činitelů a to jí dává její 'bezčasový' charakter, tj. její nezmenšenou platnost i 'modernost'.

Buddhovo poselství jakožto nauka o mysli hlásá tři věci:

*poznávat* mysl - která je nám tak blízká, a přece je nám tak málo známá;

*formovat* mysl- která je tak nepoddajná a vzpurná, a přece se může stát tak ohebná;

*osvobodit* mysl - která je ze všech stran spoutána, a přece může získat svobodu zde a nyní.

To, co lze nazvat teoretickým aspektem Buddhovy nauky o mysli, by spadalo pod první ze tří pojmů uvedených v záhlaví. My se tím budeme zabývat, jen pokud je to nezbytně nutné pro přednostně praktický účel těchto stránek.

### *Správné uvědomění jádrem Buddhovy nauky*

Vše, co vyplývá z Buddhova léčebného poselství, jakož i jádro jeho nauky o mysli, je obsaženo v jeho napomenutí („Pěstujte uvědomění!“), které prostupuje jeho velkou Rozpravu o základech uvědomění (*Satipaṭṭhāna sutta*). Toto napomenutí ovšem vyžaduje dodatečné zodpovězení dvou otázek: „Pěstovat uvědomění čeho?“ a „Jak lze uvědomění pěstovat?“ Odpověď je dána v samotné Rozpravě, ve starobylém komentáři k ní a ve zhuštěném výkladu, jenž zde následuje.

Jestliže jsme výše nazvali nauku o mysli východiskem, ohniskem i vyvrcholením Buddhova poselství, můžeme nyní dodat, že správné uvědomění zaujímá přesně totéž místo v Buddhově nauce o mysli.

Uvědomění je tedy neselhávajícím hlavním klíčem k *poznávání* mysli, a tudíž východiskem stejně jako dokonalým nástrojem k *utváření* mysli, a proto i vyvrcholením.

Proto základy uvědomění (*satipaṭṭhāna*) Buddha právem prohlásil za 'jedinou cestu' (*ékájanó maggó*).

### *Co je uvědomění?*

Ačkoli je uvědomění tak vysoce ceněno a vede k tak velkým výsledkům, není vůbec mystickým stavem, který by byl mimo dosah a pochopení průměrné osoby. Je to naopak něco zcela jednoduchého a běžného a nám velmi blízkého. Ve svém elementárním projevu, známém pod názvem 'pozornost', je jednou ze základních funkcí vědomí, bez níž nemůže dojít

k vnímání vůbec žádného předmětu. Vyvolá-li nějaký předmět dostatečně silný podnět, pozornost je probuzena ve své základní podobě jakožto počáteční 'zpozorování' předmětu nebo 'zaměření se' na něj.<sup>5)</sup> Následkem toho se vědomí vynoří z temného proudu podvědomí (což je děj, k němuž podle buddhistické psychologie *abhidhammy* dojde nesčetněkrát během každé vteřiny bdělého života). Tato funkce zárodečného uvědomění či počáteční pozornosti je dosud spíše primitivním procesem, ale má rozhodnou důležitost, neboť je prvním vynořením se vědomí z nevědomého proudu.

Výsledkem této první fáze vnímacího procesu je přirozeně jen velmi obecný a nezřetelný obraz předmětu. Při dalším zájmu o dotyčný předmět nebo byl-li dojem, který učinil na smysly, dostatečně silný, bude užší pozornost namířena i na podrobnosti. Pozornost pak bude věnována nejen různým charakteristikám předmětu, ale také jeho poměru k pozorovateli. To umožní mysli, aby srovnala přítomný vjem s podobnými vjemy v minulosti, a tím umožnila koordinaci zkušenosti. Tento stupeň představuje velmi důležitý krok v duševním vývoji, zvaný v psychologii 'asociační myšlení'. Ukazuje nám též úzké a neustálé spojení mezi funkcemi paměti a pozornosti (nebo uvědomění); tím je též vysvětleno, proč jsou v pálijštině, jazyku buddhistických písem, obě tyto duševní funkce vyjádřeny jedním slovem *sati*.<sup>6)</sup> Bez paměti by pozornost, obrácená na nějaký předmět, zprostředkovala pouze izolovaná fakta, jak je tomu s většinou vjemů u zvířat.

Z asociačního myšlení je pak odvozen další důležitý krok v evolučním rozvoji: zobecnění zkušenosti, tj. schopnost abstraktního myšlení. Tu pro účely tohoto výkladu zahrnujeme do druhého stadia procesu poznání, který je důsledkem vyvinutí pozornosti. Nacházíme čtyři znaky tohoto druhého

<sup>5)</sup> Srov. výraz *áavadžžana* v buddhistické psychologii (*abhidhamma*), dosl. 'obrácení' (k předmětu). Je to první v řadě několika vědomých okamžiků, nutných pro jediný akt vnímání.

<sup>6)</sup> O místě, jaké zaujímá v buddhistické psychologii (*abhidhamma*) paměť, viz Nyana-ponikova kniha *Abhidhamma Studies*, str. 39 (Colombo 1949, Frewin & Co.).

stadia: více podrobnosti odkaz na pozorovatele (subjektivita) a asociační, jakož i abstraktní myšlení.

Převážná část duševního života lidstva se dnes odehrává na úrovni této druhé fáze, která má velmi široké pole působnosti: od soustředěného pozorování každodenních dějů a pozorného vykonávání pracovních úkonů až po badatelskou práci vědce a subtilní myšlenky filosofa. V této fázi je vnímání dojista podrobnější a obsažnější, nikoli však nutně spolehlivější. Je dosud více nebo méně zkaleno chybnými asociacemi a jinými příměskami, citovými a intelektuálními předsudky, myšlením ovlivněným tužbami atd., a především hlavní příčinou všeho klamu: vědomým nebo bezmyšlenkovitým předpokladem trvalé podstaty ve věcech a existence *ega* nebo duše v živých bytostech. Všemi těmito činiteli může být spolehlivost i nejběžnějších vjemů a úsudků vážně oslabena. Naprostá většina těch, kdo se neřídí naukou Buddhovou a kdo nepoužívají jejích návodů k systematickému výcviku vlastních myslí, ustrne na úrovni tohoto druhého stadia.

S dalším pokrokem v postupném vývinu pozornosti vstupujeme do vlastní oblasti správného uvědomění či správné pozornosti (*sammá-sati*). Je nazvána 'správnou', protože udržuje mysl oproštěnou od falešných vlivů, protože je základnou i nezbytnou součástí správného chápání, protože nás učí konat vše správným způsobem a protože slouží správnému účelu, Buddhou vytýčenému, totiž odstranění utrpení.

Předměty vnímání a myšlení, jak nám je předkládá správné uvědomění, prošly sítí nezkalitelného rozboru, a jsou proto spolehlivým materiálem pro všechny ostatní duševní funkce, jako je teoretické usuzování, praktické a etické rozhodování atd. A obzvláště poslouží tyto nepokřivené obrazy skutečnosti jako zdravý podklad pro ústřední buddhistickou meditaci, tj. pro nazírání všech jevů jako pomíjejících, podrobené utrpení a prosté podstaty, duše nebo *ega*.

Je jisté, že vysoká úroveň duševní jasnosti, kterou správné uvědomění představuje, bude pro nenaladěnou mysl vším možným, jen ne 'blízkou' a 'důvěrně známou' oblastí. Při-



nejlepším se nevyvíjená mysl jen příležitostně dotkne jejího okraje. Ale na cestě, vytčené metodou *satipaṭṭhāny*, může správné uvědomění *vyrůst* v něco zcela blízkého a důvěrně známého, neboť, jak už jsme ukázali dříve, má své kořeny ve zcela běžných a elementárních funkcích mysli.

Správné uvědomění vykonává tytéž funkce jako obě nižší stadia vývoje, byť tak činí na vyšší úrovni. Tyto jim společné funkce jsou: vytváření stále větší jasnosti a intenzity vědomí a vytváření obrazu skutečnosti, který je stále více očišťován od jakéhokoli zkreslování.

Podali jsme zde stručný nástin vývoje duševních procesů, jak se zrcadlí v probíhajících stadiích a kvalitativních odlišnostech vnímání: od nevědomého k vědomému, od prvního chabého uvědomění předmětu k jeho zřetelnějšímu vnímání a podrobnějšímu poznání, od vnímání izolovaných faktů k objevu jejich příčinných a jiných spojitostí, od dosud defektního a nepřesného poznání plného předsudků k jasnému a nepokřivenému vidění správným uvědoměním. Viděli jsme, jak ve všech těchto stadiích je právě *vzrůst intenzity a kvality pozornosti* čili uvědomění hlavním nástrojem přechodu k dalšímu, vyššímu stadiu. Potřebuje-li se lidská mysl vyléčit ze své nynější choroby a přeje-li si vykročit pevně na cestu k dalšímu pokroku ve svém vývoji, bude se na ni muset vydat skrze královskou bránu uvědomění.

### *Cesta k vývinu vědomí*

Druhé stadium vývoje - širší, ale dosud klamné poznávání objektivního světa - je již bezpečným vlastnictvím lidského vědomí. Umožňuje mu však nyní jen růst do šíře, tj. hromadění nových faktů a podrobností a jejich zužitkování pro hmotné cíle. Vzhledem k tomuto nahromadění znalostí o podrobnostech zašla v moderní civilizaci nadměrná specializace se všemi svými průvodními blahodárnými i škodlivými důsledky velmi daleko. Biologické důsledky jednostranného vývoje jsou dobře známé: degenerace, a nakonec vymizení druhů, jak k tomu

došlo v případě prehistorických obřích ještěrů s obrovskými těly a malými mozky. Dnešním nebezpečím je však přebujení jednostranné mozkové činnosti, jejímž cílem je uspokojení žízňě po smyslových požitcích a žádostivosti po moci. Průvodním nebezpečím přitom je možnost, že by lidstvo mohlo být jednoho dne rozdraceno právě výtvořy svého zbytnělého intelektu - svými vynálezy, které zabíjejí tělo, a svými 'rozptýleními', která ubíjejí ducha. Osud moderní civilizace by se snadno mohl stát zopakováním zhřoucení onoho technického zázřaku, babylonské věže, jejíž stavitelé si vzájemně nerozuměli, a naopak bojovali jeden proti druhému. Lékem, jenž může zabřánit katastrofálnímu vývoji, je Buddhova střední cesta. Ona je věčným strážcem, který - bude-li mu popřáno sluchu - ochřání lidstvo před zřoskotáním na úskalí duševních, duchovních i společenských extrémů.

Opakujeme: bude-li se lidstvo i nadále pohybovat na úrovni pouze druhého vývojového stupně, pak jej očekává stagnace, ne-li katastrofa. Jedině novým pokřokem v duševní jasnosti, tj. v kvalitě pozornosti či uvědomění, je možno znovu uvést do struktury moderního vědomí čerstvý pohyb a vývoj k lepšímu. Tohoto pokřoku lze dosáhnout zde tradovanou cestou uvědomění. Ta však musí být vybudována na bezpečné základně "lidské kultury srdce" (Konfucius), tj. na mravnosti, která je jak vznešená, tak realistická. Tu lze rovněž nalézt v nauce Buddhově.

Správné uvědomění čili *satipaṭṭhānu* Buddha prohlásil za cestu k osvobození mysli, a tím k pravé velikosti člověka. Jde o nový typ člověka, pravého 'nadčlověka', o němž snilo tak mnoho ušlechtilých, ale i na scestí svedených duchů; je to ideál, k jehož dosažení bylo zaměřeno mnoho scestného úsilí. Jako potvrzení tohoto tvrzení zde budiž uvedena následující pozoruhodná rozmluva, dochovaná v buddhistických písmech:

Sáriputta, přední Mistrův žák, oslovil Buddhu: „Lidé hovořív o 'velikých osobnostech' (*mahá-purisa*), pane. Do jaké míry, pane, může člověk být velikým?" Buddha odpověděl: „Má-li

člověk osvobozenou mysl, Sáriputto, je velikým; bez osvobozené mysli není velikým. Jak tedy, Sáriputto, lze osvobodit mysl? Tu mnich prodlévá v kontemplaci těla ... pocitování ... myšlenkových předmětů, horlivě, s jasným pochopením a uvědoměním ... Tomu, kdo takto prodlévá, se mysl odpoutá od poskvrnění a stane se svobodnou. Takto je, Sáriputto, mysl osvobozena. S osvobozenou myslí, pravím, je člověk velikým; bez osvobození mysli, pravím, člověk není velikým" (*Saṃjutta nikája* 47,11).

O tomto správném uvědomění, které má tak vysoký cíl a tak veliký potenciál, budou pojednávat následující stránky.

### *Správné uvědomění a jeho členění*

Správné uvědomění je sedmým článkem vznešené osmidílné stezky, vedoucí k zániku utrpení. Kanonické vysvětlení této stezky je výslovně definuje pojmem čtyři 'základy uvědomění' (*satipaṭṭhāna*). Proto správné uvědomění a 'základy uvědomění' čili *satipaṭṭhāna* zde budou užívány jako zaměnitelné výrazy.

Správné uvědomění je s ohledem na své *předměty* čtveré. Je namířeno na (1) tělo, (2) pocitování, (3) stav mysli, tj. obecný stav vědomí v daném okamžiku, a (4) duševní obsahy či předměty vědomí v onom daném okamžiku.

To je čtvero 'kontemplací' (*anupassanā*), na něž se naše Rozprava dělí. Občas jsou tyto kontemplace také nazývány čtyři *satipaṭṭhāny* v tom smyslu, že jsou základními předměty uvědomění čili *sati*.

V buddhistických písmech je výraz 'uvědomění' (*sati*) často spojen s jiným výrazem, zde přeloženým jako 'jasné chápání' (*sampadzañña*). Tyto dva pojmy tvoří v pálijském jazyce složený výraz *sati-sampadzañña*, jenž se v buddhistických textech vyskytuje velmi často. V souvislosti s tímto podvojným výrazem se uvědomění (*sati*) vztahuje především na zaměření a praxi prosté pozornosti za čistě receptivního stavu mysli. Jasné chápání (*sampadzañña*) vstupuje v činnost, je-li vyžadován

jakýkoli druh jednání, včetně aktivních myšlenkových úvah o pozorovaných věcech.

Tyto dva výrazy mohou také posloužit k obecnému rozčlenění správného uvědomění či *satipaṭṭhāny* a označit dva charakteristické způsoby jejího uplatnění. Nejprve se budeme zabývat tímto podvojným rozdělením, zatímco o jejím čtverém rozdělení, podle předmětů uvědomění, pojednáme níže.

### *Místo uvědomění v rámci buddhistické nauky*

Výraz 'uvědomění' se vyskytuje v buddhistických písmech v mnoha souvislostech a je členem několika skupin výrazů v nauce, z nichž zde budou zmíněny jen ty nejdůležitější.

'Správné uvědomění' (*sammá-sati*) je sedmým článkem *vznešené osmidílné stezky, vedoucí k zániku utrpení*, která tvoří čtvrtou ze čtyř vznešených pravd. V trojím dělení této osmidílné stezky - na ctnost, soustředění a moudrost - patří správné uvědomění, spolu se správným úsilím a správným soustředěním, ke skupině druhé, totiž k soustředění (*samádhi*).

Uvědomění je dále prvním ze sedmi *činitelů osvícení (bóždžhaṅga; viz níže)*. Je mezi nimi první nejen v pořadí výčtu, ale protože je základem pro plné rozvinutí ostatních šesti vlastností a je obzvláště nepostradatelné pro druhý činitel, totiž zkoumání (hmotných a duševních) jevů (*dhamma-vičaja-sambóždžhaṅga*). Přímý zkušenostní vhled do skutečnosti může být dovršen jedině s pomocí osvícenského činitele uvědomění (*sati-sambóždžhaṅga*).

Uvědomění je také jednou z pěti schopností (*indrija*); ostatní čtyři jsou: důvěra, energie, soustředění a moudrost. Kromě toho, že je základní schopností samo o sobě, má uvědomění důležitou funkci dozírat na rovnoměrný vývoj a vzájemnou vyrovnanost ostatních čtyř schopností, obzvláště důvěry (víry) ve vztahu k moudrosti (rozumu) a energie ve vztahu k soustředění (či vnitřnímu klidu).

## 2

### Uvědomění a jasné chápání

Z těchto dvou činitelů je to uvědomění ve svém specifickém aspektu prosté pozornosti, jež je klíčem k přesné metodě *sati-paṭṭhāny* a doprovází její systematickou praxi od samého začátku až k dosažení jejího nejvyššího cíle. Proto zde o ní pojednáme nejdříve a podrobněji.

#### I. PROSTÁ POZORNOST

##### *Co je prostá pozornost?*

Prostá pozornost je jasné a jednoduché uvědomění si toho, co se v *nás* během procesu vnímání doopravdy odehrává od okamžiku k okamžiku. Nazývá se 'prostou', protože se zabývá pouze holými fakty vnímání, jak nám je zprostředkuje buď našich pět tělesných smyslů, anebo mysl, která je v buddhistickém pojetí smyslem šestým. Je-li proces pozornosti či uvědomění zaměřen na naše šesteré smyslové vnímání, je omezen na prosté zaznamenávání pozorovaných faktů, aniž by na ně člověk reagoval jakýmkoli činem, slovem nebo myšlenkovým komentářem, jakým je jejich vztah k 'já' (např. líbí se, nelíbí se atd.), jejich hodnocení nebo úvaha o nich. Jestliže během kratší či delší doby, věnované udržování prosté pozornosti, vzniknou v naší mysli nějaké komentáře, pak je samotné učiníme rovněž předměty prosté pozornosti, aniž bychom je zapuzovali nebo rozvíjeli; jen je vezmeme krátce na vědomí, načež je pustíme se zřetele.

Tato slova snad postačí k nastínění obecného principu, jenž je podkladem praxe prosté pozornosti. Podrobné pokyny pro

její metodickou praxi budou podány v kapitole čtvrté a páté. Na následujících stránkách se budeme zabývat teoretickým a praktickým významem prosté pozornosti a výsledky, které je možno od jejího uplatnění očekávat. Domníváme se, že je třeba zabývat se tímto předmětem podrobněji, aby ti, kdo chtějí tuto praxi, jež se mnohým bude jevit jako neobvyklá, podstoupit, tak mohli učinit s jistou dávkou důvěry v její účinnost a s pochopením jejího účelu. Avšak jedině skrze osobní zkušenost, získanou v průběhu vytrvalé praxe, najde tato počáteční důvěra a pochopení své konečné a nepochybné potvrzení.

### *Důkladnost*

Každé hodnotné úsilí vyžaduje důkladnost, má-li dosáhnout svého účelu, zvláště jde-li o dílo tak povznesené a pracné, jako je to, jež Buddha nastínil ve své vznešené osmidílné stezce, vedoucí k zániku utrpení. Mezi osmi členy této stezky správné uvědomění představuje onen nepostradatelný prvek důkladnosti, ač ovšem má ještě mnohé jiné aspekty. V buddhistických písmech je jedna z kvalit, kterou se vyznačuje správné uvědomění, nazvána 'nepovrchnost', což je ovšem pouze negativní způsob vyjádření pozitivního výrazu 'důkladnost'.

Je jistě jasné, že praxe správného uvědomění vyžaduje co nejvyšší míru důkladnosti provedení. Nedostatek nebo zanedbání důkladnosti by bylo pravým opakem vlastnosti, jež zasluhuje název 'uvědomění', a připravilo by tuto metodu o její vyhlídky na úspěch. Stejně jako by nestabilní a nedbale položené základy budovy vedly k neblahým následkům, zatímco pevné a spolehlivé základy zaručí její užitečnost i v daleké budoucnosti.

Proto je správné uvědomění počátkem. Při uplatnění prosté pozornosti se vracíme zpět až k zárodečnému stavu věcí. Vztaženo na činnost mysli to znamená, že se naše pozorování zaměří na tu první fázi procesu vnímání, kdy je mysl v čistě receptivním stavu a kdy je pozornost omezena na prosté pozorování předmětu (viz nahoře). Tato fáze má velmi krátké

a stěží vnímatelné trvání, a jak jsme již řekli, poskytuje povrchní, neúplný a často chybný obraz předmětu. Úlohou další fáze procesu vnímání je opravit a doplnit ten první dojem, ale k tomu vždy nedojde. Právě prvnímu dojmu často přiznáváme plnou platnost a k němu přistoupí ještě další zkreslení, příznačná pro složitější duševní funkce druhého stadia.

Zde začíná úkol prosté pozornosti, neboť je dobře uváženým pěstováním a posílením onoho prvního, receptivního stavu mysli, jemuž umožňuje další příležitost ke splnění jeho důležité úlohy v procesu poznání. Prostá pozornost prokazuje důkladnost svého postupu tím, že pečlivě očistí a připraví půdu pro všechny následující duševní pochody. Touto očištnou funkcí slouží vysokému účelu této metody, vytčenému v Rozpravě: "... za účelem očisty bytostí ...", což je v komentáři vysvětleno jako očista mysli.

### *Získání holého předmětu*

Prostá pozornost spočívá v prosté a přesné registraci předmětu. Není to tak snadný úkol, jak by se mohlo zdát, neboť takto normálně naše mysl nepracuje. Ledaže jsme zaměstnání výzkumem, na němž nemáme osobní zájem. Normálně se člověk nezabývá bezzájmovým poznáváním 'věcí, jaké vpravdě jsou', nýbrž chápe se jich a posuzuje je z hlediska svého vlastního zájmu, jenž může být široký nebo úzký, ušlechtilý nebo nízký. Dává nálepky na věci, jež tvoří jeho hmotný a duševní vesmír, a ty pak většinou jasně prozrazují ráz jeho osobních zájmů i jeho omezený výhled. Člověk obvykle žije v takové sbírce nálepek, která určuje jeho konání a reakce.

Proto postoj prosté pozornosti, tj. postoj prostý nálepek, otevře člověku nový svět. Nejprve shledá, že tam, kde se domníval, že má co činit s jednotou, tj. s jednoduchým předmětem, jenž je výsledkem jednoduchého aktu v procesu vnímání, existuje ve skutečnosti mnohost. To jest celá série rozličných tělesných a duševních pochodů, vyplývajících ze vzájemně korespondujících aktů vnímání, které následují v rychlém sledu

jeden za druhým. Dále s úžasem zpozoruje, jak zřídka kdy si je ve skutečnosti vědom prostého nebo čistého předmětu bez jakéhokoli cizího příměsku. Například při normálním zrakovém vnímání, má-li na něm pozorovatel nějaký zájem, dostane se mu málokdy vjemu čistého a jednoduchého zrakového předmětu. Naopak! Dotyčný předmět se mu bude jevit ve světle přidáných subjektivních posudků jakožto krásný nebo ošklivý, příjemný nebo nepříjemný, užitečný nebo škodlivý. Jde-li o živou bytost, přistoupí k tomu též předpojatý náhled: "Toto je osoba, *ego*, právě tak jako já."

V tomto stavu, tj. úzce spjat se subjektivními přídávky, zapadne vjem do zásobárny paměti. Když bude později asociativním myšlením vybaven, uplatní svůj zkreslující vliv rovněž na budoucí vjemy podobných předmětů, jakož i na s nimi spojené úsudky, rozhodnutí, nálady atd.

Úlohou prosté pozornosti je oddělit všechny cizí přídávky od předmětu jako takového, jenž je právě v zorném poli procesu vnímání. Tyto přídávky je možno zvláště prozkoumat později, je-li to žádoucí, ale vnímaný předmět musí být od nich oproštěn. To bude vyžadovat vytrvalou praxi, během níž pozornost, postupně získávající na ostroti, bude obrazně řečeno používat sítko s čím dál tím jemnějším pletivem, jímž budou vyděleny nejprve hrubé a později jemnější příměsky, až zbude jen *holý předmět*.

Nutnost tak přesného vymezení a vyčlenění předmětu je zdůrazněna v samotné *Satipaṭṭhāna suttě* tím, že příslušný předmět uvědomění je zmíněn vždy dvakrát, například: "Prodlévá v nazírání těla v těle", a nikoli v nazírání např. svých pocitů nebo představ s tělem spojených, jak to výslovně objasňuje komentář. Vezměme si příklad osoby, hledící na zranění na svém předloktí. V tomto případě bude čistě zrakový předmět spočívat výhradně v příslušné části těla a jejím poškozeném stavu. Jeho rozličné rysy, jako maso, krev, hněs atd., budou předmětem 'kontemplace těla', přesněji cvičení, zaměřeného na část 'těla'. Bolest, pociťovaná v důsledku zranění, bude tvořit předmět 'kontemplace pociťování'. Více či méně vědo-



mé ponětí, že je to právě *ego* neboli 'já', které je zraněno a trpí bolestí, spadá pod 'kontemplaci stavů mysli' (mysl v klamu) nebo pod 'kontemplaci duševních obsahů' ve smyslu duševních pout, která jsou důsledkem tělesného doteku (v Rozpravě viz oddíl o smyslových základnách). Zloba, kterou snad člověk pociťuje (zjevně v témže okamžiku) proti osobě, která zranění způsobila, patří ke 'kontemplaci stavů mysli' (mysl s nenávistí) nebo ke 'kontemplaci duševních obsahů' (překážka hněvu). Tento příklad snad postačí jako ilustrace procesu prosívání pomocí prosté pozornosti.

Dalekosáhlou důležitost tohoto postupu, totiž dobrat se *holého předmětu*, zdůraznil i sám Buddha. Když jej jeden mnich požádal o stručné vodítko k této praxi, poskytl mu Mistr následující pravidlo:

„V tom, co je viděno, by mělo být jen viděné; v tom, co je slyšeno, jen slyšené, v tom, co je vnímáno (jako vůně, chuť nebo dotek), jen vnímané; v tom, co je myšleno, jen myšlené.“ (Udána I,10)

Tento stručný, ale závažný výrok Mistrův může posloužit jako vodítko a průvodce pro každého, kdo se věnuje praxi prosté pozornosti.

## TROJÍ HODNOTA PROSTÉ POZORNOSTI

Prostá pozornost má tutéž trojí užitečnost, jakou jsme už předtím přisoudili Buddhově nauce o mysli a celkově též správnému uvědomění: prokáže se být velkým a účinným pomocníkem v *poznávání, utváření i osvobození* mysli.

### *1. Užitečnost prosté pozornosti pro poznání mysli*

Mysl je elementem, v němž a skrze nějž žijeme, a přitom je vpravdě nepostižitelná a tajemná. Prostá pozornost však je schopna vnést světlo v tajemnou temnotu mysli a uplatnit i značný vliv na její vyhýbavý tok tím, že se nejprve trpělivě zaměří na základní fakta duševních pochodů. Systematic-

ká praxe, začínající prostou pozorností, nám opatří všechno vědění o mysli, jež je podstatné pro praktické účely, tj. pro zvládnutí, vyvinutí a konečné osvobození mysli. Ale jakmile dojde k pevnému zakotvení jasného uvědomění a pochopení v jedné z důležitých, byť i omezených částí naší rozsáhlé mysli, bude se následkem toho, vedle praktické působnosti metody *satipaṭṭhāny*, toto světlo uvědomění postupně a přirozeně šířit a dosáhne i vzdálených a temných koutů říše mysli, které byly doposud nepřístupné. To se stane hlavně zásluhou toho, že *nástroj* našeho pátrání po poznání přitom podstoupí radikální přeměnu, totiž že samotná naše pátrající mysl získá na průzračnosti a pronikavosti.

„Jen to, co bylo důkladně prozkoumáno uvědoměním, je přístupné moudrému pochopení, nikoli to, co podléhá zmatenosti,“ praví komentář ke sbírce *Sutta nipāta*. Ve vědeckém výzkumu musí být vzorek, určený k analýze pod mikroskopem, nejprve připraven - očištěn a zbaven cizích látek a umístěn pod čočkou tak, aby se nepohnul. Podobným způsobem je třeba i 'holý předmět' připravit pro moudrý průzkum prostou pozorností. Ta očistí předmět našeho výzkumu od poskvrn předsudků a vášní, oprostí jej od cizích příměsků a nenáležitých náhledů a přidrží jej pevně pod okem moudrosti tím, že zpomalí přechod od receptivní k aktivní fázi vnímacího nebo poznávacího procesu, a díky tomu neobyčejně zvýšenou měrou umožní jeho podrobné a bezvášnivě prozkoumání.

Tento přípravný postup prosté pozornosti není důležitý jen pro analytickou, tj. rozebírající a rozlišující, funkci mysli, která obnaží prvky, z nichž předmět sestává. Přispívá též k stejně důležité syntéze, tedy k objevení spojitostí a vztahů daného předmětu k jiným věcem a toho, jak vůči nim reaguje, jakož i toho, čím je podmíněn a jakým podmiňujícím vlivem na ně sám působí. Mnohé z toho nebude zpozorováno, není-li prosté pozornosti dopřána dostatečně dlouhá doba. Je třeba mít na paměti důležitou zásadu, která má nejrůznější uplatnění i v praktických záležitostech. Totiž že vztahy mezi věcmi mohou být spolehlivě poznány jen tehdy, když byly nejprve

jednotlivé články těchto vztahů náležitě vyšetřeny ve všech svých aspektech, které by mohly odkrýt veškeré spojitosti. Nedostatečná analytická příprava bývá častým zdrojem omylu v syntetické části filosofických systémů i vědeckých teorií. A právě této přípravě je v metodě prosté pozornosti věnována náležitá péče, aby došlo k jejímu zdokonalení. O jejích důsledcích pro duchovní praxi, o níž nám jde, jsme se již zmínili a ještě je dále objasníme na následujících stránkách.

Prostá pozornost nejprve dovolí věcem, aby hovořily samy za sebe s vyloučením konečných, překotně pronesených úsudků. Prostá pozornost jim poskytne příležitost plně se projevit, takže seznáme, že toho mají o sobě mnoho co říci a že jsme to předtím většinou ve spěchu přehlédli nebo pohřbili ve vnitřním a vnějším hluku, v němž obvykle žijeme. Protože prostá pozornost vidí věci bez zužujícího a zplošťujícího účinku navykých soudů, vidí je také stále nově a jakoby poprvé; proto dochází stále častěji i k tomu, že nám věci vyjeví něco nového a hodnotného. Trpělivé vyčkávání v tomto stavu prosté pozornosti otevře našemu pochopení široké obzory, čímž zdánlivě bez úsilí dosáhneme výsledků, jež byly předtím odepřeny usilovným snahám netrpělivého intelektu. V důsledku navyklé omezenosti, překotného označování věcí 'nálepkami', jejich nesprávného posuzování a zacházení s nimi se často stává, že nám zůstanou uzavřeny důležité zdroje poznání. Obzvláště západní civilizace se bude muset seznámit s touto východní praxí, totiž jak udržovat mysl déle a častěji v receptivním, ale bděle pozorném stavu - což je koneckonců i postoj, jenž si ve vědě osvojí každý výzkumný pracovník. Takový postoj by se však měl ve stále větší míře stávat všeobecným vlastnictvím. Zaměření na prostou pozornost se při vytrvalé praxi prokáže bohatým zdrojem poznání a inspirace.

Jakých zvláštních výsledků lze tedy pomocí prosté pozornosti dosáhnout v oblasti poznání? Zmíníme se zde jen o těch několika případech, které mají prvořadou důležitost. Potvrzení, vypracování a doplnění toho, co zde jen krátce vytkne-

me, musí být ponecháno vlastní zkušenosti poutníka na stezce uvědomění.

Jak jsme již řekli, a znovu tu opakujeme vzhledem k zásadní důležitosti věci, ve světle prosté pozornosti se bude zdánlivě jednotný akt vnímání jevit stále jasněji jako sled četných, vzájemně rozlišitelných fází, jež rychle následují jedna za druhou. Toto základní pozorování postupně odhalí celé bohatství jednotlivých faktů s jejich dalekosáhlými důsledky. Ukáže se být pravým vědeckým pozorováním v pravém slova smyslu, tj. poznáním, které poskytuje vědění (C. J. Ducasse). Vyjeví tak například základní rozčleněnost vnímacího procesu, totiž poznání poměrně holých smyslových dat<sup>7)</sup> a následnou fázi jejich interpretace a zhodnocení. To je pro buddhistu dávno známý psychologický poznatek získaný z rozprav samotného Mistra a rozpracovaný v pozdějších knihách a komentářích systému *abhidhammy*. Rozlišení 'holých faktů' případu a k nim zaujatého interpretačního postoje má, kromě svého vědeckého ('vědění poskytujícího') přínosu, také dalekosáhlý praktický význam: zpřístupňuje totiž nejranější, tj. nejslibnější fázi, během níž můžeme ovlivnit další vývoj dané situace, pokud to závisí na našem postoji k ní. Pojednání o tomto aspektu však patří do následující kapitoly o formování mysli.

Při praktikování prosté pozornosti bude pravděpodobně prvním mocným zážitkem pozorovatelovy mysli přímá konfrontace s všudypřítomným faktem změny. Vyjádřeno v pojmech nauky, jde o první ze tří charakteristik či znaků života, totiž pomíjejícnost (*anicča*). Neustálý sled zrodů a zániků událostí, zaznamenaných prostou pozorností, představuje stále mocnější zkušenost a bude rozhodující příčinou pro pokrok v meditaci. V pravé chvíli se z téže zkušenosti změn od okamžiku k okamžiku vynoří i přímé uvědomění ostatních dvou charakteristik existence, tj. zla (utrpení, nedostatečnosti - *dukkha*) a bezpodstatnosti osobnosti (*anatta*).

<sup>7)</sup> Výhrada "poměrně holých" je nutná, protože v pronikavé analýze, uplatněné *abhidhammou*, nese s sebou i nejranější fáze prostého předvedení smyslových dat jennou příchut' z dřívějších podobných dojmů.

Ačkoli je skutečnost změny alespoň do jisté míry obecně přijímána, lidé si ji v obyčejném životě zpravidla uvědomí, až když je dosti prudce vyburcuje buď příjemným, nebo častěji nepříjemným způsobem. Praxe prosté pozornosti nám však pádně připomene, že nás změna neustále provází a že na rozpoznání změn, které probíhají i v nepatrném zlomku času, naše kapacita poznání normálně nestačí. Pravděpodobně nás takto poprvé napadne myšlenka - nejen intelektuálně, ale tak, že se to dotkne celé naší bytosti - v jakém to vlastně světě ve skutečnosti žijeme. Tváří v tvář faktu změny, takto živě zakoušeném ve vlastním těle a mysli, začneme teprve 'vidět věci takové, jaké skutečně jsou'. A to se týká zvláště 'věcí mysli'. Mysli nemůžeme porozumět, dokud ji nepoznáme jako proud a nezůstaneme si tohoto faktu vědomi ve veškerém našem zkoumání, věnovaném jejímu poznávání. To, že demonstruje výskyt, jakož i povahu změny v duševním procesu, je proto základním přínosem praxe prosté pozornosti pro poznání mysli. *Fakt* změny přispěje k poznání naší vlastní mysli negativním způsobem tím, že vyloučí možnost jakéhokoli statického názoru na mysl, jenž předpokládá existenci trvalých jsoucen, pevných vlastností atd. Vhled do *povahy* změn bude příspěvkem v pozitivním smyslu v tom, že nám poskytne spousta podrobných informací o dynamické povaze duševních procesů.

Ve světle prosté pozornosti, zaměřené na smyslové vnímání, bude jasněji rozpoznán rozdílný charakter hmotných a duševních procesů a jejich vzájemný vztah a střídavost jejich výskytu, jakož i základní 'objektivační' funkce mysli.

Používáme-li zde výrazů 'objektivační' funkce mysli (tj. mající jako předmět, beroucí si za předmět) a 'hmotné a duševní procesy', činíme tak jen pro účely praktické analýzy. Tyto výrazy nejsou míněny v tom smyslu, že bychom zastávali dualismus subjekt-objekt, mysl-hmota. Nestraníme zde žádnému monismu, ať už o výlučnosti mysli nebo výlučnosti hmoty. Buddhovo učení vznikání v závislosti (*paṭiṭṭha-samuppāda*), pramenící z jeho střední cesty, je nade všemi pojmy monismu,

pluralismu a dualismu. Ve světě podmíněnosti, relativnosti a stálého toku, jak jej přímo zažíváme při praktikování prosté pozornosti, se tyto strnulé pojmy budou brzy jevit jako s ním naprosto neslučitelné.

Tyto letmé poznámky navozují ještě další, teoretičtější poznatek o oněch pradávných filosofických směrech, které jsou založeny na falešných předpokladech o skutečnosti a které se honosí mohutnými teoretickými nadstavbami, přistřiženými tak, aby byly v souhlase s oněmi předpoklady. Ale o tyto problémy nám tu nejde. V souvislosti s naším tématem postačí poukázat na to, že běžná zkušenost, jakož i zevrubná analýza potvrzují, že uvnitř procesu poznání dochází k jisté diferenciaci, která je natolik zjevná, aby ospravedlnila naše pragmatické použití tradičních dvojic výrazů, jakými jsou subjekt-objekt a mysl-hmota.

Jakmile meditující získá v průběhu praxe prosté pozornosti jistou šíři a hloubku zkušenosti při svém zaobírání se duševními pochody, nabude plné jistoty v tom, že *mysl je pouze poznávací funkcí, a ničím více*. Nikde uvnitř této funkce nemůžeme odhalit žádného individuálního činitele nebo trvalou entitu, která by se za ní skrývala. Takto člověk dospěje na základě přímé zkušenosti k poznání pravdy o bezbytnosti či bezpodstatnosti osobnosti (*anatta*, skt. *anátman*), podle níž je veškerá existence prosta nepomíjející osobnosti (já, duše, nad- já atd.) nebo nepomíjející podstaty, jakkoli definované. Toto jedinečné a revoluční učení o *anatta* může pomoci i moderní psychologii k dalším poznatkům tím, jak odhaluje sám kořen nauky o mysli a osvětluje její různé úseky. Tyto implikace budou jistě zjevné badateli v tomto oboru vědění a my je zde nemůžeme ilustrovat. Tím, že jsme nazvali nauku o *anatta* jedinečnou, chtěli jsme ji odlišit od směru, známého na Západě jako 'psychologie bez duše', která je většinou materialistického zabarvení a je občas znevažujícím tónem nazývána 'bezduchá'.

Buddhistická psychologie však není materialistická ani ve filosofickém, ani v etickém slova smyslu. Pravý filosofický

a etický význam nauky o bezpodstatnosti a rovněž její 'citový aspekt' mohou být plně pochopeny jen v souvislosti s celou buddhistickou naukou, a nikoli v izolaci. Budeme mít ještě příležitost se k tomuto tématu vrátit.

Prostá pozornost nám dále poskytne překvapující a užitečné poznatky o tom, jak naše vlastní mysl pracuje: o mechanismu našich citů a vášní, spolehlivosti naší rozumové schopnosti, našich pravých i předstíraných motivech a mnoha jiných aspektech duševního života. Rovněž se tím dostane jasného osvětlení našim slabým a silným stránkám a o některých z nich se tak dovíme vůbec poprvé.

Metoda prosté pozornosti, jež je tak užitečná pro poznání mysli a skrze ni i pro poznání světa, je také ve shodě s postupy a postoji pravého vědce a badatele. Jsou to jasné vymezení tématu a používaných termínů, nepředpojatá receptivita vůči poznatkům, které vyvěrají ze zkoumaných věcí samotných, vyloučení nebo alespoň omezení subjektivní složky v usuzování a odklad zhodnocení až po pečlivém prozkoumání faktů. Tento pravý duch badatelské práce, jak se jeví v postoji prosté pozornosti, zůstane navždy pojítkem mezi Buddhovou naukou a pravou vědou. Ovšem nikoli však se všemi právě platnými vědeckými teoriemi! Avšak *účel* Buddhovy nauky není týž jako účel světské vědy, jež se omezuje na objevení a vysvětlování faktů. Buddhova nauka o mysli naproti tomu není omezena na teoretické *vědění* o mysli, nýbrž má za cíl *zformovat* mysl a skrze ni i život. V tomto ohledu se však zčásti shoduje s oním odvětvím moderní psychologie, které se věnuje praktické aplikaci teoretických znalostí o mysli.

## *2. Užitečnost prosté pozornosti pro formování mysli*

Větší část lidmi způsobeného utrpení ve světě nemá svůj původ ani tolik v úmyslné špatnosti jako spíše v nevědomosti, nedbalosti, bezmyšlenkovitosti, zbrklosti a nedostatku sebeovládání. Velmi často by byl jediný okamžik uvědomění zabránil následujícím dlouhodobým pocitům smutku a viny. Uděláme-

-li v průběhu navyklé praxe prosté pozornosti přestávku předtím, než začneme jednat, budeme s to zachytit onen rozhodný, ale kratičký okamžik, kdy se mysl dosud neustálila na určitém směru jednání ani nezaujala rozhodný postoj, a je proto dosud přístupná rozumnému usměrnění. Příští okamžik však může zcela změnit situaci tím, že umožní škodlivým podnětům a mylným úsudkům našeho nitra nebo zhoubným vlivům zvnějšku konečnou převahu. Prostá pozornost zpomalí, nebo i zastaví přechod od myšlenky k činu, a tím nám poskytne i více času k tomu, abychom dospěli k zralému rozhodnutí. Takové zpomalení má pro nás životní důležitost, pokud nás snadno napadají škodlivá nebo zlá slova a pokud máme sklony v jejich smyslu jednat. Tedy pokud se tyto sklony projevují jako bezprostřední reakce na události skutkem, slovem, nebo i jen myšlenkou, aniž ponechají prozíravým vnitřním zábránám, sebevládě a zdravému rozumu příležitost k uplatnění. Osvojení si zvyku 'zpomalení' se tak osvědčí jako účinná zbraň proti zbrklosti v řeči i jednání. Naučíme-li se pomocí prostého pozorování vyčkávat a zpomalovat, nebo dokonce i zastavovat také naše automatické duševní pochody, vzroste neobyčejně tvárnost a vnímavost naší mysli, protože již u nás nebude docházet se stejnou pravidelností jako dříve k reakcím nežádoucího typu. Budeme-li nadvláde těchto návykových reakcí, kterým lidé často dávají průchod bez překážek, pravidelně čelit, ubere jim to postupně na síle.

Prostá pozornost nám také poskytne čas k úvaze, zda je v dané situaci nutno nebo radno účastnit se na ní činem, slovem nebo myšlenkově. U mnoha lidí se často projevuje přílišný sklon ke zbytečnému zasahování, které jim pak přivodí dodatečné utrpení a zauzlení dané situace, jemuž se bylo možné vyhnout. Když zakusíme klid mysli, jenž je výsledkem praxe prosté pozornosti, nebudeme již natolik v pokušení, abychom se hnali do nějaké činnosti nebo snadno zasahovali do záležitostí druhých lidí. Jestliže se nám takto zmenší komplikace a konflikty všeho druhu, setká se naše snaha *formovat* mysl s menším odporem.



S ohledem na tyto dva poslední body ('zbrkllost' a 'zasahování') zní praktická rada krátce: dobře se podívej, než skočíš, poskytni mysli příležitost k delší a obsáhlejší úvaze, drž na uzdě nutkání 'jednat za každou cenu'.

Prostá pozornost se zaměřuje pouze na *přítomnost*. Učí tomu, nač už tak mnozí z nás zapomněli, totiž žít s plným uvědoměním *zde a nyní*. Učí nás *čelit* přítomnosti, aniž bychom se jí pokoušeli uniknout v myšlenkách do minulosti či budoucnosti. Pro průměrné lidské vědomí nemohou být minulost a budoucnost předmětem pozorování, ale pouze přemýšlení. A v obyčejném životě jsou jen zřídka objektem vpravdě *moudrých* úvah, nýbrž většinou jen snů v bdělém stavu a marnivých představ, které jsou hlavními nepřáteli správného uvědomění, správného chápání i správného konání. Prostá pozornost zůstává věrna svému pozorovacímu úkolu a zaznamenává klidně a bez ulpívání neustálý chod času; klidně vyčkává, až se jí budoucí děje objeví před zrakem, aby se tím proměnily v přítomné události a hned zase zmizely do minulosti. Jak mnoho energie vyplýváme neúčinným přemítáním o minulosti - planým toužením po zašlých dnech, marnou lítostí, žalem, nesmyslným tlacháním anebo myšlenkovým přemíláním všech těch minulých banálností! Většina myšlenek, obírajících se budoucností, je také bezpodstatná; marné naděje, fantastické plány a prázdné sny, nepodložené obavy a zbytečné starosti. To vše je opět příčinou žalů a zklamání, jímž se bylo možno vyhnout a které prostá pozornost dokáže vymýtit.

Správné uvědomění vrátí člověku ztracený poklad jeho svobody, který pro něj vydobude z drápů draka času. Správné uvědomění vyprostí člověka z pout minulosti, která on vlastně jen posiluje, ohlíží — li se příliš často zpět buď toužebným zrakem, anebo s nelibostí či lítostí. Správné uvědomění zabrání člověku, aby se znovu v představách spojených se strachem a nadějí nepřikovával k očekávaným událostem budoucnosti. Správné uvědomění tak zajistí člověku svobodu, kterou lze nalézt pouze v přítomnosti.

Myšlenky na minulost a budoucnost jsou hlavním materiálem bdělého snění, které v nekonečném kolotoči přeplňují svou hutnou a vtíravou masou omezený rozsah přítomnostního vědomí, zabraňují jeho formování a činí je stále beztvárnějším a mdlejší. Toto bezcenné bdělé snění je hlavní překážkou při soustředování. Jistý způsob, jak se ho zbavit, je zaměstnat svou mysl prostým pozorováním jakéhokoli předmětu, jenž je po ruce, kdykoli člověk nepocítuje nutnost nebo nemá důvod k účelným úvahám nebo k jednání, čímž by mu hrozila duševní prázdnota, která by pak byla rychle zaplněna těmito sny v bdělém stavu. Jestliže nás však již přepadly, je pouze zapotřebí, abychom i je samotné učinili předmětem bedlivého pozorování, tím je připravili o jejich moc oslabovat mysl, a nakonec je rozptýlili. Toto je příklad účinné metody, jak proměnit vlivy, jež narušují meditaci, v meditační *předměty*. O tom ještě pojednáme později.

Prostá pozornost vnáší řád do neharmonických koutů mysli. Odhalí nám četné mlhavé a zlomkovité vjemy, nedokončené sledy myšlenek, zmatené představy, potlačené city atd., které jí každodenně procházejí. Vzaty jednotlivě jsou tyto obsahy, které stravují naši duševní energii, slabé a bezmocné, avšak dojde-li k jejich nahromadění, budou s to postupně oslabit účinnost našich duševních funkcí. Jelikož těmto myšlenkovým fragmentům obvykle dovolujeme zapadnout do podvědomí, aniž bychom jim věnovali náležitou pozornost, budou odtud přirozeně ovlivňovat základní složení naší povahy, dispozic a sklonů. Postupně také zmenší celkový dosah a průzračnost vědomí, jakož i jeho tvárnost, tj. schopnost formovat se, transformovat a vyvíjet.

Nelichotivé sebepoznání, získané introspektivně prostou pozorností, která nám odhalí nečisté a chvály nehodné oblasti naší vlastní mysli, vyvolá v nás vnitřní odpor ke stavu věcí, v němž se jas a řád proměňují v nesoulad a drahocenný kov naší mysli ve strusku. Pod tlakem tohoto odporu v nás dojde k posílení opravdovosti při uplatňování praktik na cestě uvědomění a nadměrné mrhání duševní energií se

postupně dostane pod naši kontrolu. Tato automatická očištná funkce prosté pozornosti slouží takto k účelům ztvárnění mysli.

Prostá pozornost, zaměřená na naši vlastní mysl, nám o ní poskytne veškeré informace, které jsou nezbytné pro dosažení úspěchu při jejím tvárnění. Obrátíme-li plnou pozornost na své myšlenky při samém jejich vzniku, dostane se nám lepší znalosti našich slabých a silných stránek, tj. našich nedostatků a schopností. Sebeklam s ohledem na naše nedostatky a nevědomost s ohledem na vlastní schopnosti činí sebevýchovu nemožnou.

Tím, že si pomocí prosté pozornosti osvojíme schopnost nazvat špatné nebo škodlivé věci ihned jejich pravými jmény, učiníme první krok k jejich vymýcení. Uvědomíme-li si například během kontemplace stavů mysli jasně fakt, že 'je tu žádostivé hnutí', nebo během kontemplace duševních obsahů mysli, že 'nyní je ve mně překážka vzrušivosti', pak v nás takovýto jednoduchý návyk výslovného konstatování vyvolá vnitřní odpor k podobným vlastnostem, jenž se bude stále více zesilovat. Tato bezvášnivá a stručná forma pouhého 'zaznamenávání' se často osvědčí mnohem lépe nežli zmobilizování vůle, citů a rozumu, jež často jen vyprovokuje antagonistické síly mysli k tužšímu odporu.

Naše pozitivní vlastnosti se v tomto procesu také octnou v našem zorném poli a ty, které jsou buď slabé, nebo jim dosud nebyla věnována náležitá pozornost, budou nyní mít příležitost, aby plně rozkvetly a vydaly své ovoce. Nedotčené zdroje energie a poznání se takto dostanou na světlo a odhalí v nás schopnosti, o nichž jsme doposud ani nevěděli, že je máme. To vše posílí naši sebedůvěru, která je tak důležitá pro náš vnitřní pokrok.

Takto a dalšími způsoby se jednoduchá a nenásilná metoda prosté pozornosti osvědčuje jako účinný pomocník při *formování mysli*.

### 3. *Užitečnost prosté pozornosti pro osvobození mysli*

Navrhuji čtenáři, aby se nejprve jen na několik dní pokusil udržovat v sobě, jak nejlépe dokáže, postoj prosté pozornosti vůči lidem, neživému okolí i různým událostem dne. Učiní-li tak, brzy pocítí, jak mnohem harmoničtěji probíhají tyto dny ve srovnání s těmi, kdy podléhal i těm nejmenším popudům k zasahování do proudu událostí kolem sebe skutkem, slovem, emocí nebo myšlením. Takovými dny bude člověk procházet klidně a spokojeně, s blaživým pocitem pohody a svobody, jako by byl chráněn neviditelným krunýřem proti banalitám a dotěrnostem vnějšího světa. Je to, jako by člověk unikl z nepříjemné blízkosti tlačícího se a hlučného davu do ticha a odloučenosti horského vrcholku a s povzdechem úlevy se zahleděl na shluk a rej pod sebou. Takto zakusí mír a štěstí odpoutanosti. V důsledku tohoto odstupu od věcí a lidí bude k nim mít přátelštější poměr, protože tu nebude ono napětí, které tak často vzniká následkem zasahování, tužeb, averzí a jiných forem osobní zúčastněnosti. Život se nám stane mnohem snazším a náš vnitřní a vnější prostor bude volnější. Mimoto upozorujeme, že svět jde dále docela dobře bez našeho zasahování a že i my sami jsme na tom následkem své zdrženlivosti mnohem lépe. Kolika zápletkám se takto vyhneme a kolik problémů se takto samovolně vyřeší bez našeho přispění! Prostá pozornost tím demonstruje viditelný prospěch, který plyne ze zřeknutí se karmické akce, ať dobré či zlé, tj. z upuštění od světatvorné činnosti, která plodí utrpení. Prostá pozornost nás vyškolí v umění nechat vše být a umožní nám, abychom si odvykli zasahovat a zaplétat se do cizích záležitostí.

Vnitřní odstup od věcí, lidí a nás samých, jak ho lze dočasně a částečně dosáhnout pomocí prosté pozornosti, nám ze zkušenosti ukáže, že je možné nakonec získat z něj plynoucí *dokonalé* odpoutání a štěstí. To nám dodá důvěru, že takový *ústup stranou* se může jednoho dne stát *úplným vystoupením* ze světa utrpení. Poskytně nám jakousi 'předchut' nebo alespoň poskytně jistou představu o nejvyšší svobo-

dě čili o dosažení 'svatosti za života' (*diṭṭhadhamma-nibbána*), na niž naráží výrok: „Na tomto světě, ale nikoli z tohoto světa.“

Prostá pozornost nám vyvine hlavní nástroj pro dosažení nejvyššího a konečného osvobození mysli, totiž ono nejvyšší proniknutí do jádra pravdy, které je v systému nauky nazváno *vhled* (*vipassaná*). Vyvinutí tohoto vhledu je tím nejvlastnějším účelem metody, zde popsané, a tím nejvyšším výsledkem její osvobozující funkce.

*Vhled* je přímé a pronikavé pochopení tří znaků existence, tj. její pomíjejícínosti, strastnosti a bezpodstatnosti. Není to pouhé intelektuální porozumění těmto pravdám nebo jenom jejich pojmová znalost, nýbrž nepochybná a neotřesitelná osobní zkušenost jejich platnosti, která byla získána a dozrála s pomocí opakované meditativní konfrontace se skutečnostmi, jež jsou podkladem těchto pravd. *Vhled* patří k onomu typu poznání, které transformuje život a které měl na mysli francouzský myslitel Guyeau, když řekl: "Jestliže člověk něco ví, ale nejedná podle toho, ví to jen nedokonale." Nejpodstatnějším znakem *vhledu* je to, že vede k trvale se zvyšujícímu odpoutání a stále většímu osvobození od žádostivosti, které vrcholí v konečném vysvobození mysli od všeho, co bylo příčinou jejího zotročení ve vztahu ke světu utrpení.

Praxe prosté pozornosti a *satipaṭṭhāny* jako takové nás dovede k oné přímé konfrontaci se skutečností, jež nakonec vyústí do vhledu. Metodický postup k plnému vyvinutí *satipaṭṭhāny* bude popsán později. Ale i její občasné uplatnění v běžném životě prokáže její osvobozující účinek na mysl, a bude-li uplatňována vytrvale, vytvoří v nás mentální pozadí, které nám bude nápomocno při přísné a systematické praxi.

Je to v povaze vhledu, že je prost touhy, odporu a zaslepení a že jasně vidí všechny věci ve vnitřním i vnějším světě jako 'holé jevy' (*suddha-dhammá*), tj. jakožto neosobní procesy. To je také charakteristika prosté pozornosti, a proto její praxe povede k postupné aklimatizaci na vysokou polohu dokonalého vhledu a konečného vykoupení.

Tento vysoký cíl dokonalého odpoutání a vzhledu může být pro začátečníka na stezce prozatím velmi daleko, ale v důsledku jeho vlastních obdobných zkušeností při praxi prosté pozornosti mu nebude tak zcela cizí. Pro takového žáka bude cíl mít již nyní jistou dávku důvěrné obeznámenosti, a tím i pozitivní sílu přitažlivosti, kterou by nemohl mít, kdyby pro něj zůstal pouhým abstraktním pojmem bez čehokoli, co by odpovídalo jeho vlastní vnitřní zkušenosti. Tomu, kdo vstoupil na cestu uvědomělosti, se bude cíl jevit jako obrysy vysokého horského hřebenu na vzdáleném obzoru. Pro poutníka, který k nim vzhlíží, zatímco se lopotí na své namáhavé cestě prozatím tak daleko od těch vznešených vrcholků, budou tyto obrysy postupně na sebe brát důvěrnou podobu. Ačkoli poutník musí nutně věnovat svou hlavní pozornost často nevábným úsekům cesty pod nohama, různým překážkám a matoucím zákrutům stezky, nemenší důležitost bude mít i to, že se čas od času jeho zraky obrátí k výšinám cíle, jak se mu jeví na obzoru vlastní zkušenosti. Tak si udrží před očima pravý směr cesty, což mu pomůže vrátit se na správnou stezku, pokud zabloudí. Dodá to novou sílu unaveným nohám, nové odhodlání jeho mysli a rovněž naději, kterou by mohl ztratit, kdyby měl výhled na hory trvale zatarasen nebo kdyby o nich věděl jenom z doslechu nebo četby. Budou mu též připomínat, aby během drobných radostí, které také občas zažije na své cestě, nezapomínal na majestát oněch vrcholků, které na něj na obzoru čekají.

## II. JASNÉ CHÁPÁNÍ

Prostá pozornost se svým receptivním postojem odpoutanosti může, a jistě by i měla zaujímat mnohem více místa v našem duševním životě, než tomu obvykle je, a proto se jí tu dostalo tak podrobného vylíčení. To však by nás nemělo vést k tomu, abychom zapomínali na to, že prostou pozornost je možno v běžném životě obvykle udržovat jen po omezenou dobu, s výjimkou období, vyhrazených výslovně pro její pl-

nou aplikaci. Každá hodina od nás vyžaduje nějakou činnost, ať již skutkem, slovem nebo myšlením. Předně tu jsou četné požadavky na tělesnou činnost nebo pohyb, byť by šlo jen o změnu polohy. Opětovně také musíme opouštět své útočiště soběstačného mlčení a komunikovat s druhými hovorem. A ani mysl se nemůže vyhnout občasnému zhodnocování situace ve vztahu k sobě a druhým a musí se nesčetněkrát za den rozhodovat k činnosti. Musí volit, činit rozhodnutí a hodnotit.

A právě *jasné chápání (sampadžaňňa)*, tento druhý aspekt správného uvědomění, se zabývá větší, aktivní částí našeho života. Jedním z cílů praxe *satipaṭṭhāny* je, aby se jasné chápání postupně stalo řídicí silou ve veškeré naší činnosti tělesné, slovní i duševní. Jeho úkolem bude dohlédnout na to, aby činnost byla účelná, účinná a v harmonii s realitou i s našimi ideály a plně odpovídala našemu chápání na nejvyšší úrovni. Výrazu 'jasné chápání' je třeba rozumět v tom smyslu, že k *jasnosti* čirého uvědomění se připojí i plné *pochopení* vnitřních a vnějších dějů a jejich účelu. Jinými slovy: jasné chápání je správné vědění (*ñāṇa*) či moudrost (*pañña*), založená na správné pozornosti (*sati*).

Ačkoli Buddha v Rozpravě hovoří o správném chápání jen ve vztahu k činnosti a mluvě, a v důsledku toho se obírá jasným chápáním v pasáži o kontemplaci těla, rozumí se samo sebou, že i myšlení musí být uvedeno pod kontrolu jasného chápání.

## ČTYŘI DRUHY JASNÉHO CHÁPÁNÍ

Buddhistická tradice, jak je vtělena do komentářů k Buddhovým rozpravám, rozeznává čtyři druhy jasného chápání: (1) jasné pochopení účelu (*sátṭhaka-sampadžaňňa*), (2) jasné pochopení vhodnosti (*sappája-sampadžaňňa*), (3) jasné pochopení domény meditace (*góčara-sampadžaňňa*) a (4) jasné pochopení skutečnosti (dosl. 'bezbludnosti'; *asammóha-sampadžaňňa*).

## 1. Jasně pochopení účelu

Tento první druh jasného chápání nám ukládá, abychom se před jakýmkoli jednáním nejprve vždy zeptali sami sebe, zda zamýšlená akce je opravdu v souladu s naším účelem a s našimi cíli či ideály, tj. zda je vpravdě účelná jak v užším smyslu praktickém, tak s ohledem na náš ideál. Vsunout jistou časovou mezeru před započítí dané akce, abychom si mohli položit tuto otázku - pokud se nám tato praxe již nestala zvykem - se budeme muset naučit tím, že se budeme cvičit v aplikaci prosté pozornosti.

Někteří lidé mají zato, že není třeba se dívat na účelné jednání jako na něco, co by bylo třeba studovat a v čem je třeba se zvlášť cvičit, protože se domnívají, že jakožto 'rozumné bytosti' také i přirozeně jednáme 'rozumně', tj. účelně. Nehledě ani tak ke *konečnému* účelu cesty uvědomění, je třeba si přiznat, že člověk se nechová vždy rozumně, a to ani tehdy, když účel, který má na mysli, je zcela úzkoprsý a dokonale sobecký a materialistický. Člověk často zapomíná na svá předsevzetí, plány i zásady a zanedbává i své nejzjevnější zájmy, a to nikoli jen ze zbrklosti nebo propadne-li nějaké vášni, ale i následkem zcela náhodných rozmarů dětinské zvědavosti nebo líné nedbalosti. Z těchto a jiných stejně podružných důvodů se lidé často odvracejí od svých pravých životních cílů a vlastních zájmů.

Pod tlakem nesčetných dojmů, dotírajících na nás ze světa vnější i vnitřní mnohosti (*papaňča*), je občasná ztráta celkového směru v našem životě pochopitelná a do jisté míry i pro většinu z nás nevyhnutelná. Tím více je však nutné, abychom takové případy ztráty směru omezili na nejmenší míru a snažili se jim zcela vyhnout. To je ovšem úplně uskutečnitelné až po dosažení dokonalého uvědomění, jaké má světec (*arahat*). Těchto odchylek od přímé stezky cílevědomého života se ovšem nelze vystríhat nebo jejich výskyt zmenšit tím, že bychom se podřídili diktátorským příkazům suchého rozumování nebo moralizování. Citová složka lidské osobnosti, pro kterou jsou takové výstřelky náladovosti jen příležitost



k vybití energie nebo druhem protestu, by se brzy vzbouřila a vymstila by se nějakou okázalou iracionalitou chování. Abychom pronikli do iracionálních oblastí mysli pokojně a získali je k ochotné spolupráci na jasně pochopeném účelném konání, musíme 'začít od počátku', totiž na široké základně prosté pozornosti. Pomocí jednoduchých, nenásilných a harmonizujících metod této praxe budou síly, vytvářející uvnitř mysli ona napětí, postupně vstřebány do hlavního proudu našeho snažení, které směřuje za našimi pravými cíli a ideály. Účelné koordinace různých sklonů a potřeb lidské mysli a mnohotvárné lidské činnosti dosáhneme pouze pomocí systematického - ale organického a přirozeného - rozšíření vědomí kontroly nad nimi čili sebevládou. Jedině takto může dojít k stále větší citové vyrovnanosti a celkové harmoničnosti a pevnosti charakteru, jemuž se pak stane od základu cizí všechna ta rozmarnost a libovůle, včetně 'okázalé iracionality' v chování a sklonů k sebezničení. Nenásilná metoda prosté pozornosti je bezpečnou základnou pro takovou sebevládu, tj. pro vládu nad smysly a myslí, a tím, že posiluje návyk 'zastavit se a zapřemýšlet si', poskytne jasnému pochopení účelu větší příležitost k projevení se. Tím, že tato metoda předkládá mysli nepokroucená fakta, poskytuje jasnému pochopení spolehlivé údaje k tomu, aby mohlo dospět k rozhodnutím.

Může se ovšem stát - a stane-li se to, budeme toho později hluboce litovat - že se některý náš ideál nebo důležitý cíl, na nějž jsme pozapomněli nebo který jsme dočasně odložili kvůli přechodnému rozmaru nebo vrtochu, stane dříve, než se k němu opět vrátíme, naprosto nedosažitelným, a to následkem změny ve *vnějších* okolnostech, kterou jsme si sami svým zblouděním přivodili. Náš ideál nebo cíl se může stát nedosažitelným také následkem *vnitřní* změny v nás samotných, způsobené tímž počínáním. Budeme-li pěstovat jasné pochopení účelu tak, že se stane naší druhou přirozeností, budeme mít méně důvodů k tomu, abychom ztracených příležitostí později litovali.

Jestliže naproti tomu člověk ze zvyku podléhá vrtochům a dá se snadno odvést od svého cíle, budou vlastnosti, jako jsou energie, vytrvalost, spolehlivost apod., postupně podkopány a oslabeny do té míry, že již nebudou stačit k dosažení původního účelu ani jen k jeho náležitému ocenění. Tak se často stává, aniž to dotyčná osoba zpozoruje, že se její ideály, náboženská přesvědčení a rovněž její obyčejné cíle a ambice stanou prázdnými skořápkami, které s sebou vleče již jen ze zvyku.

Těchto několik poznámek zde snad postačí jako poukaz na to, jak naléhavé a nutné je posílit účelnost v jednání a rozšířit okruh jejího vlivu. Toho lze dosáhnout především neustálým zpřítomňováním praxe jasného pochopení účelu. Její *negativní* funkcí je zabraňovat tékavosti, bezcíllosti a nehospodárnosti, jež provázejí valnou část lidského počínání, ať již ve skutečích, ve slovech, nebo i jen v myšlení. *Pozitivní* funkcí praxe jasného pochopení účelu je soustřeďovat rozptýlenou energii člověka a využívat ji k tomu, aby se stal pánem svého života. Takto vede jasné pochopení účelu k vytvoření silného vnitřního centra v našem charakteru, jež bude mít dosti síly k tomu, aby postupně zkoordinovalo veškerou naši činnost. Jasné pochopení účelu také posiluje *vůdčí roli mysli* tím, že jí umožňuje rozhodnou a moudrou *iniciativu* všude tam, kde byla dříve navyklá pasivně se poddávat tlaku zevnitř nebo zvenčí anebo na něj reagovat automaticky. Pečuje rovněž o to, aby si člověk vždy moudře *vybral*, kdy má jednat, a *omezil* svou činnost jen na případy, kdy je vzhledem ke složité mnohosti dojmů, zájmů a požadavků, kterým je v životě vystaven, nezbytně nutná. Vyvine-li dostatečně svou cílevědomost, nebude tím odvrácen od svého účelu.

Vlastním cílem oné *iniciativy* a zásadou, kterou je nutno mít na zřeteli při *výběru* případů, kdy je jednání nutné, je osobní pokrok ve smyslu nauky (*dhammató vuddhi*), tj. rostoucí pochopení osvobozující nauky Buddhovy a pokrok v jejím praktikování. To je podle učitelů dávné doby pravým účelem praxe prvního druhu jasného pochopení. Jakmile člověk

pochopí pravdu o utrpení v celé její závažnosti, stane se mu pokrok na stezce, vedoucí k zániku utrpení, tou nejnaléhavější potřebou a vpravdě jediným účelem, hodným lidského života.

## 2. *Jasně pochopení vhodnosti*

Jasně pochopení vhodnosti jednání za daných okolností bere náležitě v úvahu skutečnost, že není vždy v naší moci, abychom si zvolili ten nejúčelnější a nejžádoucnější směr jednání, a že náš výše zmíněný výběr je ještě zúžen okolnostmi a mezemi našich schopností. Tento druhý způsob jasného chápání nás naučí umění praktičnosti a přizpůsobení se podmínkám doby, místa i své osobní kapacitě. Krotí dále slepou prudkost a umíněnost lidských přání a tužeb, cílů a ideálů. Tím nám ušetří mnoho zbytečných neúspěchů, z nichž, pokud zažijeme zklamání a ztrátu odvahy k dalším pokusům, často viníme náš původní účel nebo samotný ideál, namísto abychom je přičetli vlastnímu nesprávnému postupu. Jasně pochopení vhodnosti nás učí 'kompetenci ve volbě správných prostředků' (*upája-kósalla*), tj. vlastnosti, kterou měl Buddha v nejvyšší míře a kterou tak obdivuhodně uplatnil při výuce a vedení druhých.

## 3. *Jasně pochopení domény meditace*

První dva aspekty jasného chápání platí rovněž pro čistě praktické účely obyčejného života, ač je třeba i v tomto jeho praktickém uplatnění respektovat náboženský ideál nauky (*dhamma*). Nyní však vstupujeme do nejvlastnější domény nauky jakožto síly, která přetváří život. Uplatněním třetího druhu jasného chápání vneseme specifické *metody* vývinu mysli, hlávané naukou, přímo do svého každodenního života, přičemž ve čtvrtém druhu ('pochopení skutečnosti') učiníme totéž se základními tezemi nauky, zejména s učením o bezpodstatnosti čili absolutní proměnlivosti 'jedince'.

Jasně pochopení domény meditace osvětlují staří komentátoři jakožto 'neopuštění předmětu meditace' během pravidelné denní činnosti. Tomu je třeba rozumět dvojmým způsobem:

(1) Jestliže jsme si zvolili jeden zvláštní předmět pro účely své meditace, měli bychom se nyní pokusit jej spojit se svou prací nebo s myšlenkovým pochodem, který naše denní zaměštnání vyžaduje. Vyjádřeno obráceně - právě vykonávané práci by se mělo dostat místa v rámci naší meditační praxe, takže nám bude ilustrovat její předmět. Například funkci jídla lze snadno uvést do souvislosti s kontemplací o pomíjejícínosti těla, o čtyřech elementárních silách, o podmíněnosti atd. Takto se začnou vzájemně prolínat oblasti meditace a obyčejného života k prospěchu obou. Nebude-li možné, abychom našli nějakou spojitost mezi právě konanou prací a svým předmětem meditace, jak se může v mnoha případech přihodit, nebo kdyby se takové spojení zdálo příliš mlhavé či umělé, pak by měl být předmět naší meditace po zralé úvaze „odložen stranou, jako bychom odložili předmět, jenž jsme nesli v ruce". Neměli bychom však zapomenout se k němu vrátit později, jakmile svou práci dokončíme. Toto počínání bude mít rovněž platnost 'neopuštění předmětu meditace'.

(2) Je-li však naší meditační praxí udržování stavu trvalého uvědomění tak, jak ji zde zastáváme, pak nebude vůbec nikdy zapotřebí, abychom předmět své meditace odložili, neboť nám za předmět meditace poslouží cokoli. Praxe správného uvědomění by totiž měla krok za krokem do sebe vstřebávat veškerou činnost, prováděnou tělem, řečí a myslí, takže nakonec nikdy nebudeme bez předmětu meditace. Jak dalece se nám to bude dařit, bude v jednotlivých případech záležet na naší duchapřítomnosti a na tom, nakolik bude naše pilná praxe stále silněji přerůstat v návyk. Cíl, o nějž má žák touto metodou usilovat, je sjednocení *života* s duchovní *praxí*, takže se jeho praxe stane plnokrevným *životem*.

Hájemství (*góčara*) správného uvědomění nemá strnulých hranic. Je královstvím, které neustále roste tím, jak vstřebává stále nová území říše života. Právě ve vztahu k všeobsáhlé

doméně *satipaṭṭhāny* pronesl Mistr následující slova: „Co je, mnichové, pravým domovem (*góčara*)<sup>8)</sup> mnicha? Jsou jím právě tyto čtyři základy uvědomění.“

Proto by se žák této metody měl vždy sám sebe ptát slovy Śántidévovými:

*"Jak bych mohl nejlépe provádět praxi uvědomění právě nyní, za přítomných okolností?"*

O tom, kdo se nezapomene takto sám sebe dotazovat a rovněž přiměřeně jednat, je možno říci, že má 'jasné pochopení domény' správného uvědomění.

Jistě není snadným úkolem toho dosáhnout, ale budeme mít méně obtíží, pokud nám k tomu první dva druhy jasného chápání připravily půdu. Pomocí jasného pochopení účelu získala mysl už jistý stupeň pevnosti a aktivní 'formovací schopnosti', vlastnosti potřebné k tomu, aby obyčejný život byl přeměněn v duchovní praxi. Na druhé straně mysl vyvinula i jasné pochopení toho, jak vhodné jsou komplementární pasivní vlastnosti duševní tvárliivosti a přizpůsobivosti. Jestliže se nám takto podařilo přiblížit se úrovni, kdy je mysl ve stavu trvalé meditace, usnadní se nám vstup do 'domény nepřerušené praxe' a my ji budeme moci dále rozšiřovat.

#### *4. Jasně pochopení skutečnosti*

Jasně pochopení skutečnosti (dosl. 'bezbludnosti') odstraňuje - s pomocí jasného světla nezkaleného pochopení toho, co je - ten nejhlubší a nejzarputilejší blud v člověku, totiž jeho víru v existenci neměnného 'já', duše či nějaké jakkoli popisované věčné podstaty. Tento blud je se svými odnožemi - žádostivostí a nenávistí - tou pravou hnací silou, která otáčí kolem života a utrpení, k němuž jsou bytosti připoutány jako k mučícímu nástroji a na němž jsou znovu a znovu lámány.

<sup>8)</sup> Názvu tohoto třetího druhu jasného chápání, totiž *góčara-sampadžaṅṅa*, tu bylo snad použito jako narážky na citovanou stať, která je dobře známá.

'Jasně pochopení skutečnosti' je zpřítomněné jasné vědění o tom, že ve funkcích nebo za funkcemi, které plní první tři druhy jasného chápání, se neskryvá žádná trvalá osobnost, 'já', *ego*, duše či jakákoli jiná podobná podstata. V tomto ohledu se medituující setká s velmi silnou vnitřní opozicí, protože se proti tomuto nejvyššímu výsledku lidského myšlení, tj. Buddhově nauce o *anatta*, vzedme zarputilý odpor návyku, starého jako svět, totiž myslet a jednat ve vztahu k pojmům 'já' a 'mé', i ze strany mocné instinktivní 'vůle k životu', jež se projevuje prosazováním sebe sama. Hlavním problémem tu ani tak nebude teoretické pochopení a přijetí nauky o *anatta*, jako spíše její trpělivé, opětovné a neustálé uplatňování v myšlení a jednání. Specifickou úlohou čtvrtého 'bezbludného' druhu jasného pochopení je pomoci nám překonat tuto těžkost, přičemž se nám dostane pomoci také od oněch tří předchozích druhů jasného pochopení. Jen tehdy, budeme-li se neustále cvičit v nazírání na právě vzniklé myšlenky a pocity jako na pouhé neosobní procesy, dokážeme zlomit, zmenšit, a nakonec i vykořenit moc svých hluboce zakořeněných, egocentrických myšlenkových návyků a egoistických instinktů.

Zde je na místě několik slov o 'citovém podbarvení' pravdy o bezpodstatnosti, protože o něm často panují mylné představy. Pochopení faktu o bezpodstatnosti v průběhu přemítání nebo jako důsledku metodické praxe prosté pozornosti je samo o sobě jistě stejně neemotivní a střízlivé jako postoj vědce. Přesto zároveň mohou v medituujícím, není-li již světcem (*arahatem*), vzniknout citové odezvy, podobně jako k nim může dojít i u vědce v souvislosti s objevem nového faktu při výzkumu. Tyto citové odezvy při vhledovém zážitku faktu bezpodstatnosti naší osobnosti nejsou uniformní a rozhodně se neomezují na bezútěšný pocit, jenž snad může být někdy vyvolán v souvislosti s výrazem 'bezduchost' nebo 'psychologie bez duše' (viz výše). 'Citové zabarvení' naší zkušenosti se bude lišit podle úhlu pozorování a stupně vnitřního vývoje pozorovatele a dosáhne svého *vyvrcholení* v nerušeném plynutí zklidněné mysli světcovy. Ve skutečné, a nikoli pouze

pojmové konfrontaci s faktem bezpodstatnosti, umožněné prostou pozorností, zažijeme jeho plnou závažnost pro nás, což je v souhlase se závažností veškeré existence, jejímž nejdůležitějším rysem je právě její bezpodstatnost. To však nebude jedinou citovou zkušeností, vyvěrající z vědomého zažití bezpodstatnosti (*anatta*). Staré i moderní záznamy o meditačních zkušenostech podávají svědectví o celé škále zážitků nadzemského štěstí, od extatického vytržení po zjasněnou blaženost. Vyjadřují rozjařenost a úlevu, kterou člověk pociťuje, když se uvolní svěrák 'já' a 'mé', když povolí napětí, které tento svěrák působil v těle i v mysli, když můžeme na chvíli zvednout hlavu nad prudký proud a vír, do něž nás uvrhla posedlost jástvím a vlastněním, a když nám svítá pochopení, že už samotný fakt bezpodstatnosti, jenž v nás při první konfrontaci s ním vyvolal pronikavý pocit úzkosti, nám nyní otevírá bránu osvobození od veškeré úzkosti. To nazýváme vskutku závažným aspektem tohoto faktu.

Čtvrtý druh jasného chápání má ještě další funkci, důležitou pro plynulý pokrok na cestě ke zničení utrpení.

Protože žák nyní počal praktikovat první tři druhy jasného chápání, opustil poměrné bezpečí a odpoutanost prostého pozorování, a vrátil se tím do nebezpečného světa účelového jednání - jednání, které vyvolává reakci ze strany těch, vůči nimž je namířeno. Kromě těchto reakcí bude muset žák čelit především tomu, že téměř každý jeho čin jej zaveče hlouběji do labyrintu světské mnohotvárnosti (*papaňča*), k níž také přispěje i jeho vlastní jednání. A je již v povaze činnosti jako takové, že vede k další, intenzivnější a obsažnější aktivitě. I při své snaze praktikovat první tři druhy jasného chápání žák shledá, že jeho činy jej budou zaplétat do nových zájmů, plánů, povinností, cílů apod. To znamená, že pokud nebude krajně bdělý, bude se stále vystavovat nebezpečí, že ztratí z dohledu to, čeho dosáhl svou předchozí praxí. A v tom ohledu mu přijde na pomoc 'bezbludné' jasné pochopení skutečnosti, tj. živoucí uvědomění si bezpodstatnosti. "*Uvnitř* není žádného podstatného jáství, které by jednalo, a *vně* není

žádné podstatné jáství, které by bylo tímto jednáním ovlivněno!" Budeme-li tuto tezi mít na paměti nejen v závažných záležitostech, ale i v neméně důležitých, byť i drobných úkolech obyčejného života, začne v nás vznikat blahodárny pocit niterného odstupu od našich takzvaných 'vlastních' činů a stále silnější nezávislost na tom, zda jejich výsledkem bude úspěch či neúspěch, chvála či haná. Budeme pak přistupovat k činům jen po zvážení jejich účelnosti a vhodnosti a budeme je vykonávat pro ně samy a pro jejich správnost. Přesto a snad právě proto, že budeme jednat se zdánlivou nezúčastněností, nikterak tím neutrpí energičnost, s jakou k činnosti přistoupíme. Naopak, když nebudeme mít postranní úmysly s ohledem na výsledky, které naše jednání bude mít pro nás osobně nebo pro jiné, a jestliže se budeme věnovat pouze svému dílu samotnému, zvýší to vyhlídky na jeho úspěšné dokončení.

Nebudeme-li nadále lpět celým srdcem a celou bytostí na své činnosti a nebudeme-li již bažit po osobním úspěchu nebo slávě, budeme mnohem méně vystaveni nebezpečí, že se dáme unést proudem vlastního jednání do dalších nových oblastí oceánu *samsáry*. Pak pro nás bude snazší, abychom si uchovali jistou kontrolu nad svými dalšími kroky, které vyplynou z počátečního jednání, nebo abychom se rozhodli 'přerušit konání', bude-li to třeba, a uchýlili se k 'nekonání', tj. do klidu a ochrany prostého pozorování.

Jednání za účelem dosažení světských cílů, jak se v něm angažuje neosvobozená mysl, vede většinou jen k dalšímu zotročení. Jedním z obzvláštních úkolů a výsledků jasného pochopení skutečnosti, ve spolupráci s třemi ostatními druhy, je umožnit nám, abychom si v tomto světě otročení činům (*kamma*) zachovali co nejvyšší 'svobodu konání'. Komplementární 'svobodu nekonání' čili 'svobodu nechat být' nám umožnila prostá pozornost (viz výše). Citovali jsme již také Mistra slova o tom, že osvobozená mysl vpravdě velikého, tj. svatého, muže je výsledkem dovršení praxe *satipaṭṭhāny*. Když jsme se nyní obeznámili s dvěma druhy svobody, vyplývajícími z uvě-



domění a jasného chápání, porozumíme snáze těmto slovům o osvobozujícím účinku satipaṭṭhánové praxe.

Na závěr zasluhuje zmínky ještě jiný významný rys čtvrtého druhu jasného chápání. Pomocí jasného pochopení skutečnosti bude i aktivní část našeho života proniknuta vpravdě revoluční myšlenkou bezpodstatnosti osobnosti (*anatta*), která je středem Buddhova učení a má rozhodný účinek na dosažení osvobození od utrpení. Proto by její vliv neměl být omezen jen na několik hodin přemítání nebo meditace, jež si mohou popřát lidé se světskými povinnostmi. Náš život je krátký. Nemůžeme si dovolit nahlížet na jeho největší část, věnovanou běžným povinnostem, jako na mrtvou přítěž nebo s ní zacházet jako s nějakou párijskou kastou nepostradatelných, ale opovrhovaných nevolníků, udržovaných úmyslně nebo z nedbalosti na nízké kulturní úrovni. Nemůžeme si dovolit ponechat tuto velkou část našeho života bez užitku a bez kontroly a umožnit většině svých myšlenek, citů a činů bezcílnou svobodu, často k vlastní škodě.

I bez formulované zásady satipaṭṭhánové metody, jež vyžaduje splynutí života s duchovní praxí, krátkost našeho života sama o sobě diktuje naléhavost toho, abychom podle možnosti v každém okamžiku *zužitkovali i tu nejobyčejnější činnost pro úsilí o osvobození*. Proto prolínání života s osvobozujícím věděním je umožněno jedině jasným pochopením skutečnosti na základě přímého zažití bezpodstatnosti osobnosti.

V tibetské moudrosti se dočteme:

"Systém meditace, jehož výsledkem je schopnost soustředit mysl na cokoli, je nepostradatelný.

Způsob života, který člověku umožní zužitkovat jakoukoli činnost pro pokrok na stezce, je nepostradatelný."

(Evans-Wentz, *Tibetan Yoga*)

### *Závěrečné poznámky o obou způsobech praxe*

Ke konci pojednání o jasném chápání jsme dospěli k jednomu z jeho rysů, jenž je podobný jistému rysu prosté pozornosti,

o níž jsme se zmínili ke konci pasáže jí věnované. Je jistě povzbudivé, že i počáteční stupeň opravdově pojaté praxe vykazuje příbuznost a obdobu s nejvyšším cílem dokonalého odpoutání a svobody.

Ve stadiu prosté pozornosti, jež nám zpřístupnilo 'svobodu nekonání', jsme viděli, že dočasné ustoupení *na stranu* zaujetím pozice pozorovatele odpovídá světcevu konečnému vystoupení *ven* z tohoto světa utrpení. Ve stadiu jasného chápání, obzvláště jeho čtvrtého druhu, je rostoucí odpoutání s ohledem na jakoukoli akci obdobné 'dokonalé akci' světce, která, přestože je sama o sobě účelná, je i zcela nesobecká a prostá jakéhokoli lpění. Ačkoli se na ni svět dívá jako na 'dobrý čin', nemá pro světce karmických následků a nepovede k dalším existencím.<sup>9)</sup> Skutek, vykonaný s jasným pochopením, je blízko 'dokonalému činu' světce, a to do té míry, do jaké jsme odpoutáni od jeho výsledků, protože tím dojde rovněž k zmenšení jeho účinnosti ve smyslu zmenšení karmického zauzlení.

Oba druhy praxe, uvědomění (prostá pozornost) i jasné chápání, jsou si vzájemně nápomocny a doplňují se. Vysoký stupeň ostražitosti a sebevlády, dosažený ve škole prosté pozornosti, nám podstatně ulehčuje úlohu v usměrňování našich skutků a slov ve světle jasného chápání, namísto abychom se nechali zaskočit situacemi a unášet vášněmi nebo klamnými iluzemi. Na druhé straně nám jasné chápání zvětší možnost uplatňovat prostou pozornost a vytvoří pro ni vhodnější ovzduší tím, že nám dá kontrolu nad jednáním, které by mohlo mít světské cíle, i tím, že má uklidňující vliv na nepokojné myšlení.

Prostá pozornost nám dá možnost, abychom nashromáždili pečlivě a bezvášnivě prozkoumaná data, na jejichž základě se můžeme s jasným pochopením rozhodovat k jednání nebo činit závěry. Umožní rovněž, abychom se zbavili nesprávných

<sup>9)</sup> Stavy vědomí, z nichž vyvěrá 'dokonalý čin' světce, jsou označovány abhidhammovým výrazem *krija-džavana*, to znamená, že jsou ve světcevě mysli pouze funkčními 'impulsy k činu' nebo 'motivy k jednání', které již nemají schopnost přivodit karmické následky.

pojmu a falešných hodnot, jež jsme dříve slepě připisovali holým faktům. Jasně chápání pak dovolí, abychom je nahradili kriticky přezkoumanými pojmy a pravými hodnotami, jak nám je nabízí nauka.

Prostá pozornost zvyšuje vnímavost a zjemňuje senzitivitu lidské mysli, jasné chápání poskytuje vedení aktivním a tvůrčím silám mysli a zvyšuje jejich energii. Prostá pozornost přispívá k růstu, uchování a zjemnění intuice, tohoto nepostradatelného zdroje inspirace a regenerace, tak potřebného ve světě činnosti a racionálního myšlení. Naproti tomu jasné chápání jakožto aktivní a aktivující síla směřuje k tomu, aby učinilo z mysli dokonalý nástroj harmonického rozvoje člověka a jeho konečného osvobození. Současně jej učí nesobecké práci ve službě trpícího lidstva tím, že v něm vyvine pronikavé oko moudrosti a spolehlivou schopnost jejího uplatnění; obojího je pro službu lidstvu zapotřebí, stejně jako hřejivého srdce. Jasně chápání nám tento vývoj umožňuje, neboť nám dává výtečné školení v účelném, obezřetném a nesobeckém jednání.

Takto vytvoří *satipaṭṭhāna*, dosáhnou-li oba její aspekty plného rozvinutí, v lidské mysli dokonalou rovnováhu mezi její *receptivitou* a *aktivitou*. To je jeden ze způsobů, jímž se v této metodě správného uvědomění projevuje Buddhova střední cesta.

### 3

## Čtyři předměty uvědomění

1. TĚLO, 2. POCIŤOVÁNÍ, 3. STAV MYSLI,
4. DUŠEVNÍ OBSAHY

Předmětem správného uvědomění je celý člověk a celé pole jeho zkušenosti. V něm jsou zahrnuty jak tělo a jeho funkce, tak jeho pociťování a dále procesy vnímání a myšlení a jejich obsahy. Správné uvědomění tak pojímá do svého okruhu nejprimitivnější i nejpozvednější aspekty této složité bytosti zvané člověk od funkcí, které sdílí se zvířaty, tj. např. vyživování a vyměšování, až po jeho nejvyšší zkušenosti, jako jsou faktory osvícení. Setkáváme se tu znovu se základním principem této metody, totiž s její důkladností, a také s tím, že je svou povahou střední cestou, která se vyhýbá jednostrannosti a výlučnosti a aspiruje na úplnost a harmonii. Procedury duchovní praxe tím dostanou široce založené, bezpečné základy, neboť se opírají o celou osobnost. Bez takových základů by mohlo dojít k tomu, že z toho, co jsme přehlédli, podcenili, zanedbali nebo ignorovali, by časem vyrostly silné antagonistické síly, které by mohly vážně narušit, nebo i zničit výsledky dlouhodobého duchovního úsilí. Důkladnost, uplatněná při tomto úsilí, učiní cestu vnitřního pokroku tak bezpečnou, jak můžeme logicky očekávat, když se člověk vydá na výpravu za tak vysokým cílem. Dále je nutno vzít v úvahu všechny vnitřní konflikty, které stravují takové množství energie a jsou příčinou tolika porážek na poli duchovního zápolení, např. konflikt mezi "duchem, jenž je ochotný, a tělem, jež je slabé",

mezi citem a rozumem atd. Tyto rozpory rovněž značně zredukuje nebo zmírní rovnoměrná pozornost a moudré pochopení, jež této metodě harmonického vývoje osobnosti věnujeme oběma stranám každého podobného konfliktu. Chceme-li něco ovládnout, transformovat nebo transcendovat, musíme to nejprve poznat a pochopit.

Proto je nutné, aby žák této metody pěstoval všechny čtyři kontemplace či předměty uvědomění, zmíněné v Rozpravě, kdykoli se objeví v okruhu jeho denní zkušenosti. Středem systematické meditační praxe však je (jak ukážeme později) jen několik málo vybraných předmětů, vzatých z 'kontemplace těla'. Nicméně ostatní předměty uvědomění budou mít rovněž hojné příležitosti dostat se do okruhu pozorování. Pak bychom jim měli věnovat plnou pozornost.

### *Instrukce pro praxi*

Jak je vidno z popisů v Rozpravě, důkladnost a úplnost této metody se uplatňuje i v jiných oblastech pozorování, na něž lze nahlížet jako na přímé instrukce pro praxi a které se opakují při každém jednotlivém cvičení (viz Část druhou). Začínají následovně: "Takto prodlévá, nazíraje tělo uvnitř (v sobě) ... vně (u jiných) ... jak uvnitř, tak vně ..."

Podle první části těchto 'instrukcí' musíme každé jednotlivé cvičení uplatnit nejprve na sebe, potom na jiné (obecně, nebo na určitou osobu, právě pozorovanou), a nakonec na oba. Tento trojdílný rytmus každého jednotlivého aspektu této praxe byl zjevně považován za velmi důležitý. Vyskytuje se v různých spojitostech a aplikacích v rozličných Buddhových rozpravách, a také v pozdější pálijské literatuře. Budeme-li se řídit těmito instrukcemi, vyhneme se neúplným závěrům a nesprávným úsudkům, které by jinak vplynuly z nedostačitého dosahu našeho uvědomění a z jednostrannosti našeho zaměření.

Jako příklady jednostrannosti nám zde mohou posloužit charakterové typy, jak je popsal C. G. Jung. Rozdělil je na

introvertní a extravertní, tj. na lidi, zaměřené převážně buď dovnitř, nebo navenek. První typ dá přirozeně přednost kontemplaci předmětů vnitřních, druhý vnějších. Nedostatky, jež by vyplynuly z každé z těchto částečných kontemplací, můžeme snadno napravit tím, že se budeme věrně řídit danými instrukcemi. Přirozeným výsledkem aplikace této trojdílné praxe bude náprava nedostatků obou těchto typů, až nakonec oba dosáhnou ideálního vyrovnaní. Tato metoda správného uvědomění jakožto ztělesnění střední cesty umožní každému z obou typů, aby si doplnil to, co mu chybí, a to způsobem, jenž je oběma přijatelný a srozumitelný. Do větších podrobností však v tomto krátkém pojednání zabíhat nemůžeme.

Mnohým věcem porozumíme lépe, budeme-li je pozorovat raději na jiných lidech nebo na vnějších předmětech, nežli jen na sobě. Umožní nám to podrobnější a nestrannější prozkoumání věcí a rozličné lidské vady a ctnosti a jejich důsledky se nám tak mohou objevit v jasnějším světle. Kdybychom naproti tomu věnovali svou pozornost výlučně lidem a věcem kolem sebe, mohli bychom z pohodlnosti zapomenout, jak je nadevše důležité aplikovat vědomé pozorování na sebe. To by se nám mohlo bezděčně přihodit i při kontemplaci pomíjivosti atd. Kdybychom prováděli takové kontempace jen na velmi obecné úrovni, aniž bychom je vztahovali také přímo na sebe, měly by jen velmi omezený účinek.

Třetí fází v tomto trojdílném rytmu praxe je nazírání vnitřních a vnějších předmětů bezprostředně po sobě. Při jejich srovnávání budou pro nás jejich pozorované podobnosti a rozdíly nanejvýš poučné. Mimoto bude naše pozornost zaujata vzájemnými spojitostmi, které existují mezi vnitřními a vnějšími složkami téže skupiny předmětů, např. mezi látkou, z níž se skládá naše tělo, a vnější přírodou. Dále bude zaujata příčinnými i jinými vztahy mezi různými vnitřními a vnějšími jevy, krátce: faktem podmíněnosti nebo relativnosti. Toto zkoumání vztahů a podmínek je stejně důležité pro úhrnné pochopení skutečnosti jako výsledky předchozí analýzy. Konečně slouží

tato třetí, kombinovaná fáze naší praxe k tomu, aby ukázala *obecnou* platnost získaného poznání a zkušenosti, jakož i neosobní charakter kteréhokoli zkoumaného objektu. To povede postupně k tomu, že vnitřní i vnější předměty, tj. ty, které se týkají nás samých, i ty, jež se týkají druhých, budou běžně nazírány jako neosobní procesy.

Je však třeba poznamenat, že v procesu systematického meditačního rozvíjení vzhledu použijeme pouze *vnitřní* předměty k tomu, abychom na ně zaostřili svou prostou pozornost. Je tomu tak proto, že pouze naše vlastní tělesné a duševní procesy jsou přístupny naší přímé zkušenosti. Pouze poznání přímou zkušeností (*pačakkha-ñāṇa*) je v nejpřísnějším slova smyslu naším cílem a význačným rysem buddhistické meditace, vedoucím k vzhledu (*vipassanā-bhāvanā*). Úvahy, přemítání apod. jsou na počátku praxe zcela vyhoštěny a teprve v pozdějším stadiu se jim v ní může dostat omezeného uplatnění jakoby v mezihře, když si budeme činit závěry z meditativního pozorování přítomných faktů o minulých a budoucích dějích téhož typu. Můžeme však, a jistě bychom měli, pěstovat uvědomění také s ohledem na *vnější* předměty, a to mimo dobu, kterou věnujeme přísné meditační praxi. Tyto vnější předměty, totiž tělesná a duševní činnost druhých, nám budou přístupny buď přímým vnímáním prostřednictvím našich smyslů, nebo úvahou. Kontemplace těchto pro nás vnějších předmětů bude mít rozličnou podobu podle specifických detailů každého cvičení (jak je popsáno v Rozpravě) a každý takový případ bude mít jiný stupeň důležitosti - což je předmět, který zde můžeme jen nadhodit, nikoli podrobně probrat.

*Druhý* způsob uplatňování jednotlivých cvičení se děje rovněž v trojdílném rytmu: jde o zaměřování pozornosti na (1) vznik, (2) zánik a (3) vznik i zánik příslušného předmětu. Jak už jsme na to poukázali dříve, přímé zažití faktu a povahy změny je klíčovým bodem praxe a má rozhodující význam pro její úspěch. Na každém kroku, v němž se tato instrukce v Rozpravě opakuje, bychom se měli poradit s komentářem. Avšak

komentář nepojednává o konkrétním meditativním pozorování výskytu změny ani o tom, jak se tyto změny v jednotlivých případech projevují, neboť to nevyžaduje ani tak výklad, jako pilnou praxi. Zabývá se spíše tím, jak lze tato meditativní pozorování zužitkovat k analytickým úvahám a jak se dobrat jejich pochopení v širším kontextu nauky (*dhamma*). My zde k tomu ještě dodáme, že je možno této kontemplace využít v úvahách k tomu, abychom se vyhnuli jistým spekulativním teoriím a dovedli je vyvrátit. Podle Buddhovy nauky je víra ve zničení (zastávaná filosofickým nihilismem, materialismem apod.) vyvrácena faktem vznikání a víra ve věčné bytí čili eternalismus (zastávaná v teismu, panteismu, naivním realismu apod.) je vyvrácena zase faktem zanikání.

Zbývající část příslušné textové pasáže naznačuje *výsledky* právě popsané dvojí praxe pozorování dějů jako vnitřních a vnějších a v jejich aspektu vznikání a zanikání: "Tělo existuje", "pocitování existuje" atd., avšak nikoli samostatné já, trvalá osobnost nebo duše. Zmíněná slova textu popisují tyto výsledky výrazy, jež vyplývají z vhledu, tj. z realistického nazírání na věci, jaké ve skutečnosti jsou. Dále v textu čteme: „Žije nezávisle a nelpí na ničem." To svědčí o výsledném postoji odpoutání. Tato závěrečná část pasáže, která se několikrát opakuje, ukazuje, že výsledkem praxe je osvobození od dvou hlavních 'závislostí' nebo sklonů člověka, jak to formuluje komentář, tj. od falešného nazírání (*diṭṭhi*) a od žádostivosti (*taṇhā*), což představuje osvobození od intelektuálního i iracionálního, teoretického i praktického ujařmení.

Celá pasáž, kterou jsme se právě zabývali, je výrazným příkladem mimořádně pádných výroků, neboť pocházejí z pramene dokonalého osvětlení (*sammá-sambóddhi*). Mají jedinečnou povahu celistvosti a definitivnosti jak co do významu, tak co do jeho vyjádření a chovají v sobě hlubokou přesvědčivost alespoň pro ty, kdo dovedou tyto jejich mimořádné vlastnosti, byť i jen zčásti, ocenit. Nejvlastnější povahou takových prohlášení je to, že v sobě spojují hloubku s jednoduchostí, takže uspokojí každého na kterékoli úrovni chápání. Jejich působení



na mysl je uklidňující i podnětné; uklidňují tím, že odstraňují pochybnosti a rozpory, a tím, že nám propůjčují onen pocit uspokojení, a jsou podnětné svou hloubkou, nebo ještě jinak vyjádřeno, tím, že rozšiřují náš obzor.

Zde jsme mohli podat jen nejzákladnější náznaky dalekosáhlého a hlubokého významu těchto zdánlivě jednoduchých slov Mistrových. Ten, kdo si podle nich zařídí svou praxi a bude o nich moudře uvažovat, o nich zjistí více.

Nyní přistoupíme k úvahám o jednotlivých kontemplacích a cvičeních, podaných v Rozpravě.

## I. KONTEMPLACE TĚLA

*(kájánupassaná)*

### *1. Vědomé pozorování dechu*

Stať o kontemplaci těla začíná 'vědomým pozorováním vdechování a vydechování' (*ánápána-sati*). Je to cvičení v *uvědomění*, a nikoli *dechové* cvičení, jakým je *pránájáma* hinduistické jógy. Během buddhistické praxe nedochází k 'zadržování' dechu ani k žádnému jinému zasahování do procesu dýchání. Jde tu pouze o klidné, prosté pozorování jeho přirozeného plynutí pevnou a vytrvalou, ale nenásilnou a 'nadnesenou' pozorností, tj. bez napětí nebo strnulosti. Délku nebo krátkost jednotlivých vdechů a výdechů bereme na vědomí, vystříháme se však toho, abychom jejich trvání vědomě ovlivňovali. Nicméně zcela přirozeným výsledkem pravidelné praxe bude zklidnění, zpravidelnění a prohloubení našeho dechu, přičemž zklidnění a prohloubení dechového rytmu povede ke zklidnění a prohloubení celého životního rytmu. V tomto smyslu se stane vědomé pozorování dechu důležitým činitelem s ohledem na tělesné a duševní zdraví, i když to bude jen vedlejším účinkem praxe.

Dech nás provází neustále. Proto můžeme - a měli bychom - k němu obracet svou pozornost v kterékoli volné nebo 'prázdné' chvíli během denního zaměstnání, byť tak snad

nebudeme moci činit s onou nejvyšší pozorností, která je nezbytná při provádění samotného cvičení. I takové krátké a příležitostné zaměření mysli na dechový proces přispěje k tomu, abychom v sobě vybudovali základnu pro zřetelný pocit pohody, soběstačného štěstí a neporušitelného klidu. Podmínky pro takové šťastné stavy mysli, jakož i bystrost a přirozenost při zaměřování naší pozornosti, budou neustálou praxí vzrůstat.

Rovněž shledáme, že provedeme-li několik hlubokých a klidných vdechů a výdechů předtím, než se pustíme do jakéhokoli souvislého úkolu, bude to pro nás a naši práci na nejvyšší blahodárné. Vytvoříme-li si návyk učinit tak pokaždé, nežli přistoupíme k důležitému rozhodování, nežli proneseme něco závažného, nežli oslovíme podrážděnou osobu apod., zabrání to mnoha ukvapeným činům a slovům a zachová nám to rovnováhu mysli a její schopnost jednat. Prostě tím, že se oddáme pozorování dechu, budeme se moci stáhnout do sebe, aniž to někdo zpozoruje, jestliže si budeme přát uzavřít se rušivým dojmům, prázdnému tlachání ve velkém shromáždění nebo čemukoli jinému, co by nám bylo na obtíž. To je jen několik příkladů toho, jak i pouze příležitostně prováděné vědomé pozorování dechu, jež lze uplatnit uprostřed obyčejného života, může přinést blahodárné výsledky.

Na takových příkladech si prokážeme, že vědomé pozorování dechu je velmi účinný prostředek k odstranění tělesného a duševního neklidu nebo podráždění, a to jak pro obyčejné, tak i pro vyšší účely. Navíc je také jednoduchou metodou pro počáteční stupně *soustředování* a meditace, ať již jako úvod k jiným cvičením nebo jako samostatná praxe. Avšak k vyvinutí pokročilejších stupňů soustředění, nebo dokonce pro dosažení úplné duševní 'jednobodovosti' v meditativních vnorech (*džhána*) není vědomé pozorování dechu nikterak jednoduchá metoda, je však pro tento účel nanejvýš vhodná. Pokrok na této vyšší úrovni praxe může vést ke čtyřem stupňům meditativních vnorů, ba i k ještě vyšším výsledkům. O tomto pokročilém stupni praxe praví buddhistická tradice: "Vědomé

pozorování dechu zaujímá první místo mezi různými předměty meditace (*kammaṭṭhāna*). Všem *buddhům*, *paččékabuddhům* a svatým žákům bylo základem pro jejich dosažení cíle a pro jejich blaženost zde a nyní."

Dech stojí na hranici mezi dobrovolnými a nedobrovolnými tělesnými funkcemi a nabízí se nám tak jako vhodný počátek pro rozšiřování oblasti naší vědomé kontroly nad tělem. Tímto způsobem je vědomé pozorování dechu schopno přispět k oné dílčí úloze *satipaṭṭhāny*, kterou lze vyjádřit slovy Novalise: "Člověk by se měl stát sám sobě dokonalým nástrojem!"

Ačkoli je vědomé pozorování dechu pokládáno v první řadě za předmět meditace vedoucí k stavům zklidnění (*samatha-bhāvanā*), tj. k dosažení meditativních vnorů (*džhána*), může být přesto použito rovněž k vyvinutí vhledu (*vipassanā-bhāvanā*), neboť učiníme-li dýchání předmětem prosté pozornosti, lze na něm dobře pozorovat vzdouvání se oceánu pomíjivosti v jeho neustálém přílivu a odlivu. (Pro podrobnosti praxe viz kap. 6 a Část třetí, text 39.)

Vědomé pozorování dechu také přispěje k celkovému pochopení pravé povahy těla. Podobně jako byl ve starobylém mystickém pojetí dech ztotožněn se samotnou životní silou, dívá se buddhistická tradice na dýchání jako na proces, jenž je reprezentativní pro ostatní tělesné funkce (*kāja-saṅkhāra*). Ve zjevné prchavosti dechu spatřujeme *pomíjivost* těla; lapeme-li obtížně po dechu nebo při potížích, způsobených onemocněním dýchacích orgánů, zpřítomní se nám fakt *utrpení*, který je tělu inherentní; v dechu jakožto projevu vibračního čili vzdušného elementu (*vájó-dhātu*) se nám odhalí povaha těla jako organismu, poháněného neosobními procesy, tj. stane se nám zjevnou *nepřítomnost jakékoli podstaty* v těle; závislost dechu na jistých orgánech, a na druhé straně závislost živého těla na procesu dýchání demonstrují *podmíněnou* povahu těla. Takto napomáhá vědomé pozorování dechu tomu, abychom pochopili pravou povahu těla, a v důsledku tohoto pochopení získali od něj přiměřený odstup.

## 2. Uvědomování si tělesných pozic

Při běžném uplatnění tohoto cvičení během normálního života je jeho prvotním účelem dosáhnout toho, abychom si byli více vědomi našeho tělesného počínání, když chodíme, stojíme, sedíme nebo ležíme. Často se stává, že jsme ponořeni do myšlenek o cíli naší chůze, a to nám zcela zastíní plné uvědomění *aktu* chůze, podobně věnujeme celou svou pozornost jen činnosti, kterou právě vykonáváme ve stoje nebo vsedě, ale nemáme případně vůbec ponětí o tom, kterou z obou pozic zaujímáme. Ačkoli v normálním životě není možné ani žádoucí, abychom si byli vždy vědomi své pozice, bude nicméně praxe tohoto cvičení v uvědomování si pozice blahodárná i z praktických důvodů. Zaměříme-li svou pozornost na vlastní pozici, potlačíme tím jakýkoli nervózní spěch v chůzi a stejně tak i v ostatních pozicích se vyhneme zbytečným a škodlivým deformacím těla nebo si je napravíme. Takto zabráníme vadám v jeho držení, pro jejichž nápravu se děti i dospělí musí občas uchýlit k lékařské pomoci. Dále se tak vyhneme zbytečné únavě těla, a tím i únavě mysli a zachováme si nad tělem více kontroly. Vědomá kontrola pohybů našeho těla bude neomylným výrazem toho, že máme vládu nad vlastní myslí.

Pokud jde o konečný účel *satipatthány*, povede toto vědomé pozorování pozic k jasnějšímu uvědomění neosobní povahy tělesného organismu, a to nám umožní, abychom k němu získali vnitřní odstup. Během praxe lze dospět až tak daleko, že se budeme dívat na pozice svého těla, jako bychom se dívali na automatické pohyby loutky v životní velikosti. Souhra údů této živé loutky v nás vyvolá pocit, jako by to byl někdo cizí, a budeme jí i mírně pobaveni, jako bychom byli diváky v loutkovém divadle. Tím, že budeme pohlížet na pozice těla s takovou odtažitou objektivností, zvyk ztotožňovat s tělem začne zvolna mizet z mysli.

Během období přísného meditativního výcviku tvoří uvědomování si tělesných poloh základní východisko celodenní praxe a pozornost meditujícího se k němu má vracet, kdykoli není zaměstnán pozorováním jiných předmětů uvědomění

(viz kap. 5). Umístěny v ohnisku zostřeného uvědomění, vyvinutého přísnou praxí, poskytnou nám tělesné pozice zvláště také příležitost k pozorování vzniku a zániku jevů od okamžiku k okamžiku a dále k tomu, abychom mohli obrátit pozornost i na jiné rysy těla, o nichž jsme se zmínili dříve.

### 3. Jasně chápání

Pro účely praxe v jasném chápání slouží jako jeho předměty všechny funkce těla; tedy opět ony čtyři polohy, akt dívání, ohýbání a natahování údů, oblékání, jídlo, pití, vyprazdňování, mluvení, mlčení, probouzení, usínání atd. Obecné zásady této praxe, její účel a význam jsme již popsali dříve. Můžeme je stručně shrnout takto: praxe jasného chápání nás učí obezřetnému a účelnému jednání (1) k dosažení praktických cílů, (2) abychom pokročili v nauce (*dhamma*), (3) abychom postupně dosáhli sloučení svého obyčejného života s duchovní praxí, (4) abychom si v každodenní zkušenosti prohloubili vhled do aspektu neosobnosti tělesných procesů při jejich pozorování a (5) abychom tím dosáhli odstupu od těla.

Při popsaném cvičení v pozorování tělesných pozic provádíme svým uvědoměním zaujímané polohy prostě tak, že je bereme na vědomí. Na rozdíl od toho vykonávají první a druhý stupeň jasného pochopení ('účelu' a 'vhodnosti') na různé tělesné činnosti *usměrňující* vliv. Cvičení v prostém pozorování spočívalo v tom, že jsme si byli sice plně - avšak pouze v obecném smyslu - vědomi svých pozic a jejich neosobního charakteru. Čtvrtý druh jasného chápání ('skutečnosti', 'bezbludnosti') může k tomu přidat podrobnější analýzu daných procesů, a tím nás přivést k hlubšímu proniknutí jejich neosobní povahy.

### 4. Části těla

Tato kontempace otevírá jakoby skalpelem kůži našeho těla a vystavuje pohledu vše, co se pod ní skrývá. Tato v duchu prováděná pitva naruší naši matnou představu o jednotě tě-

la zaostřením pozornosti na jeho jednotlivé části a odstranění iluzi o kráse těla tím, že odhalí jeho nečistotu. Představíme-li si v duchu tělo jako kráčeující kostru, která je pokryta masem a kůží, nebo v něm budeme vidět jen konglomerát jeho jednotlivých částí podivných tvarů, budeme sotva pociťovat náklonnost k tomu, abychom se s tím takzvaně 'svým' tělem ztotožňovali, anebo toužili po těle někoho jiného.

Dosáhneme-li při meditativní vizualizaci částí těla opravdu dobrého soustředění mysli, aniž budeme svedeni k pocitu odporu nebo náklonnosti, budeme s to v průběhu této praxe dosáhnout vzrůstající odpoutanosti od těla a nenásilného odvratu od smyslnosti. I když se tak stane jen dočasně a nedokonale, dokud nedosáhneme druhého a třetího stupně na cestě k dokonalosti čili arahatství,<sup>10)</sup> bude naše pilné provádění této kontemplace v rámci praxe uvědomění nápomocno v tom, abychom se tomuto vysokému cíli pomalu přibližovali. Jestliže v sobě vyvineme schopnost snadno a rychle se uchýlit k této kontemplaci, pak nám to v praktickém životě poslouží jako vhodná pomůcka, když budeme chtít uplatnit protiváhu v případech, kdy nás zcela ovládne náklonnost ke svému tělu či strach o něj (např. během vážné nemoci nebo v nebezpečí) anebo budeme-li chtít odolat smyslovým pokušením.

Tato kontemplace však není zaměřena na potlačení pocitů přichylnosti k tělu tím, že by dala vznik protitlaku vyvoláním pocitu odporu, nýbrž směřuje k tomu, aby vyústila do nenásilného odklonu od lpění na něm a přerostla do pochopení jeho pravé povahy. I když je kontemplace částí těla někdy nazývána 'meditací o nechutnosti těla', není rozpoložení mysli, vyvolané jejím správným uplatněním, stavem nepotlačitelného odporu k tělu nebo sklíčenosti, nýbrž stavem neporušeného klidu, nebo i pocitem povznesení, jenž vyplyne z našeho střízlivého, analytického pozorování.

<sup>10)</sup> Druhého stupně dosáhl ten, kdo se vrací na tento svět již jen jednou (*sakadágami*). Kdo dosáhl třetího stupně, se již nevrací, nýbrž dosáhne osvobození po znovuzrození ve vyšší sféře duchovního vesmíru. Dokonalý světec (*arahat*) se již nerodí v žádné pomíjivé oblasti vesmíru, tj. v *samsáre* (pozn. autorova, doplněná překladatelem).

Prospěch z této kontempace mohou mít také ti, kdo se sice nehodlají zcela vzdát toho, čemu se říká 'rozkoše těla', ale chtějí získat větší kontrolu nad svými citovými a smyslovými reakcemi. Moderní obyvatel města je dnes vystaven opravdové palbě smyslového dráždění, namířené obzvláště na pohlavní pud. Prostředky k tomu jsou mnohé: jeviště a promítací plátno, rozhlas a televize, umění a literatura, pseudoumění a pseudoliteratura, inzeráty a nápadné titulní stránky časopisů. Průměrný vzdělaný občan to vše může ze sebe seřást a nemusí to brát příliš vážně. Domnívá se, že je nad to povznesen, i když se na tom pochybném pokrmu také trochu přiživuje, pokud ho to těší a baví. Ale při každodenním opakování bude tento zákeřný nápor na jeho vědomou a podvědomou mysl silnější, než mu bude zjevné, a může pozvolna přivodit hluboké změny v jeho celém duševním založení - ve smyslu citovém, etickém i intelektuálním - ledaže si vybuduje rozhodnou sebeobranu proti těmto zrádným vlivům. I zde se mu kontempace částí těla může osvědčit jako užitečná pomůcka při budování vědomé i podvědomé ochrany proti této nákaze.

### 5 Čtyři elementy

Toto cvičení pokračuje v analýze těla na komponenty stále neosobnější povahy tím, že tělo zredukuje na ony čtyři prvotní projevy hmoty které jsou společné jemu i přírodě. Výsledkem bude opět naše rozčarování tělem, pocit odpoutání a odstupu od něj, jakož i zintenzivnělé uvědomění toho, že tělo není naše *ego*.

Jako samostatné cvičení se analýza těla na čtyři elementy vždy těšila v buddhistické tradici velké úctě, protože slouží k velmi účinnému rozbití jeho zdánlivé kompaktnosti a substanciálnosti.<sup>11)</sup> Ačkoli v metodické praxi *satipaṭṭhāny*, jak ji

<sup>11)</sup> Podrobné instrukce pro praxi této meditační metody jsou obsaženy v XI. kap. Buddhaghósova díla *Visuddhi-magga*, kterou přeložil do angličtiny Nánamoli Théra pod názvem *The Path of Purification* (Colombo 1956).

popisujeme v kapitole 5, není tento druh meditace uveden jako zvláštní cvičení, seznámíme se přesto v naší meditaci důvěrně alespoň s elementem vibrace (či vzduchu; *vájó-dhátu*), jenž je součástí obou zde doporučených primárních předmětů meditace, jimiž jsou pohyb žaludeční krajiny a proces dýchání. Meditujícímu se ozřejmí, že charakteristické rysy a funkce vzdušného či vibračního elementu, jak je popisuje pozdější komentářová literatura pálijského buddhismu (a *Visuddhi-maggu* na str. 399 angl. překladu, viz pozn. 11), nejsou jen výsledkem dedukcí nebo abstraktních spekulací, nýbrž opírají se o skutečné meditativní zkušenosti. Také povaha ostatních tří hmotných elementů se nám v průběhu pilné praxe ozřejmí.

## 6. 'Hřbitovní' kontemplace

Pro tuto kontemplaci si opatříme opravdové objekty za účelem přímého pozorování, nebo není-li to možné, musíme je vizualizovat pomocí své živé představivosti. Jde o kontemplaci mrtvého těla v různých stádiích rozkladu. Účelem tohoto cvičení je probudit u povahy se sklonem k vášnivosti a smyslnosti nechuť k předmětu její touhy (ačkoli v některých případech se jiné metody mohou osvědčit jako vhodnější). Dále slouží jako lekce v pomíjivosti tím, že nám předvádí rozklad tohoto složitého tělesného organismu, jenž u jiných lidí kolem nás, jakož i ve svém vlastním případě, vidíme plný života. "Takto meditující uplatní toto pozorování na sebe: Toto mé tělo je vpravdě téže povahy, stane se také takovým a neunikne tomu."

Tyto kontemplace nám také umožní, abychom rozpoznali jako sebeklam svůj postoj k tělu, které pokládáme za 'své' a těšíme se z něj, jako by nám zcela patřilo, ačkoli již zítra může 'patřit' žvlům anebo ptákům a červům jako jejich potrava. Těmito kontemplacemi také dospějeme k důvěrnějšímu poznání faktu smrti.

I zde dojde k obdobnému sledu zkušeností jako v předchozím cvičení: od znechucení přes rozčarování a odvrát až



k odstupu od těla, jakmile si začneme být živě vědomi jeho rysu neosobnosti.

Ve staré Indii bylo možno nazírat předměty těchto kontem-  
plací snadno na pohřebištích, kde byla mrtvá těla chudých  
nebožtíků a popravených zločinců vystavena žvlům, dravé  
zvěři a ptactvu. Dnes jsou takové příležitosti řídké, ale mohou  
se přesto občas naskytnout, např. v márnících nebo pitevnách,  
přičemž lidská chamtivost, nenávist a bláhovost se bohužel  
dosud často starají o to, aby podobnou podívanou poskytovala  
i bojiště.

### *Závěrečné poznámky o kontemplaci těla*

Cvičení, popsaná v předchozím oddílu, zahrnují oba typy pra-  
xe; patří zčásti pod prostou pozornost a zčásti pod jasné chá-  
pání.

Shledali jsme, že společným rysem všech těchto cvičení je  
fakt, že vedou k *odstupu* od těla, jenž se vyvinul pozorováním  
a správným pochopením povahy těla. Odstup od věcí a dějů  
nám nad nimi dává vládu a zároveň nás od nich osvobozuje.  
To plně platí i o těle. K získání vlády mysli nad tělem není  
třeba tělo umrtvovat. Je to právě střední stezka, která je jedno-  
duchou, realistickou a nenásilnou cestou uvědomění a jasného  
chápaní a vede mezi extrémy umrtvování a smyslnosti k sebe-  
vládě a svobodě. Poutníkovi, jenž půjde po této „jediné cestě  
vedoucí k zániku utrpení a žalu“, se tělo stane lehkým a pod-  
dajným, a když bude někdy podrobena nemoci a bolesti, klid  
jeho mysli tím nebude dotčen.

## II. KONTEMPLACE POCIŤOVÁNÍ

*(védanánupassaná)*

Pálijský výraz *védaná*, přeložený zde jako 'pocit'ování', ozna-  
čuje v buddhistické psychologii pouze příjemný, nepříjemný  
nebo indiferentní pocit tělesného nebo duševního původu. Ne-

vztahuje se na 'cit' nebo 'emoci', což je duševní hnutí mnohem složitější povahy.

Pocit'ování je, ve smyslu uvedené definice, naší první reakcí na jakýkoli smyslový vjem, a proto zasluhuje zvláštní pozornost těch, jejichž cílem je vláda nad myslí. V Buddhově formulaci nauky o 'vznikání v závislosti' (*paṭiṭṭha-samuppāda*), v níž nastínil podmíněné "vznikání celého tohoto konglomerátu utrpení", je smyslové vnímání označeno za hlavní podmínku pocit'ování (*phassa-paṭṭhajā vedanā*), zatímco pocit'ování je zde potenciální podmínkou žádostivosti, a tím i následného lpění, které je intenzivnější než žádostivost (*vedanā-paṭṭhajā taṇhā, taṇhā-paṭṭhajā upādānam*).

Toto je proto kritický bod s ohledem na podmíněný původ utrpení, protože právě zde pocit'ování může umožnit vznik vášnivých citů všeho druhu, a tedy právě zde je možno prolomit ono osudné zřetězení. Pokud budeme schopni po za znamení určitého smyslového vjemu do tohoto složitého procesu vnímání vsunout přestávku, pozastavit se u fáze pocit'ování a učinit pocit'ování už v jeho prvním stadiu projevu předmětem prosté pozornosti, nebude pocit'ování s to stát se původcem žádostivosti nebo jiné vášně. Celý proces se zastaví u prostého konstatování 'příjemnosti', 'nepříjemnosti' nebo 'indiferentnosti' daného pocitu. To poskytne jasnému chápání čas k zásahu, takže se budeme moci rozhodnout, jaký postoj zaujmout nebo kterým směrem se máme ve svém jednání dát. Jestliže kromě toho také při uplatnění prosté pozornosti zpozorujeme, jak za daných podmínek jistý pocit vzniká a postupně se zase vytrácí a jak na jeho místo pak nastupuje pocit jiný, ověříme si na vlastní zkušenosti, že vlastně není vůbec nikdy nutné dát se unést reakcemi na tyto pocity, reakcemi, které se mohou vystupňovat až ve výbuchy vášně, a tak se stát počátkem nového řetězu utrpení.

Tato kritická úloha pocit'ování v duševním kontinuu nám umožní pochopit, proč buddhistická písma přikládají kontemplaci pocit'ování stejně důležité místo v oblasti mysli jako kontemplaci čtyř hmotných elementů s ohledem na tělo (viz Část

třetí, texty 48-51). Tak tomu je také v metodě satipaṭṭhánové meditace, neboť jakmile meditující dosáhne plynulého pokroku ve vědomém pozorování těla, uloží mu meditační mistr, aby věnoval pozornost také pocitům uspokojení nebo nespokojenosti, jež v něm mohou během jeho praxe nebo ve spojitosti s ní vzniknout. Kdo cvičí bez učitele, měl by si rovněž takto počínat, jakmile zpozoruje, že jeho vědomé pozorování tělesných pochodů se dobře zaběhlo.

Tyto pocity uspokojení a nespokojenosti jsou ovšem značně složitými stavy mysli a nejde při nich jen o čisté pociťování, jak jsme jej svrchu definovali. Ale tím, že na ně zaměříme *prostou pozornost*, zbavíme je emocionálních složek a egocentrického charakteru. Budou se pak jevit jako pouhé příjemné a nepříjemné pocity a nebudou již dále schopny nás při meditati unést do stavů nadměrného povznesení nebo sklíčenosti, jež by nás odchýlily od stezky pokroku.

Lidé emocionálního založení se vyznačují tím, že kladou přílišný důraz na citový doprovod při zažívání reality. Vášnivě lpějí na příjemných a nepříjemných aspektech zkušenosti a stále se k nim vracejí - a tím je dále zveličují. To u nich často vede k přehnanému názoru na situaci a k extrémním reakcím nadšení nebo deprese, přeceňování nebo snižování apod. Ale i když ponecháme emocionální typy stranou, i průměrný člověk, jenž nepodrobil procesy pociťování kontrole, bude ze zvyku nakloněn k přehánění, po němž se vzápětí dostaví nespokojenost a zklamání. Často je možné být svědkem toho, jak někdo prohlásí: "To je mé jediné štěstí!" nebo: „Z toho budu mít smrt!" Tichý hlas uvědomění však k tomu praví: „Je to jen příjemný pocit, stejně jako mnoho jiných, a nic více!" nebo: "Je to jen nepříjemný pocit, stejně jako mnoho jiných, a nic více!" Takový postoj neobyčejně přispěje k vnitřní rovnováze a spokojenosti, jichž je tolik zapotřebí uprostřed životních proměn.

Jinou inherentní slabostí světa pociťování, pokud není pod rozumnou a moudrou kontrolou, je jeho extrémní a nekritická *subjektivita*. Nekontrolovaný cit si tu ani v nejmenším nepři-

pouští pochybnosti o hodnotách, které tak bezuzdně přisuzuje osobám a věcem; nechápe, že by jiné ohodnocení téhož předmětu bylo vůbec možné, a snadno zneužívá a zraňuje city druhých, tj. jejich emocionální hodnoty. To vše činí proto, že je tak naivně egocentrický. I na to má správné uvědomění lék: je třeba uplatnit nezúčastněné pozorování také na pocity druhých a srovnat je s pocity vlastními, ve smyslu instrukcí pro praxi, popsanych v Rozpravě.

V části o 'kontemplaci pocitování' zde najdeme nejprve jednoduché zjištění kvality právě vzniklého pocitu, tj. je-li příjemný, nepříjemný nebo indiferentní. Pak následuje totéž zjištění, doplněné o označení, zda jde o pocit světského nebo nadsvětského charakteru, ať již patří k tomu či onomu ze tří druhů pocitování. Taková prostá, ale přesná zjištění nám velmi usnadní postupné zjemňování našeho emocionálního života spolu s pěstěním ušlechtilých a vylučováním nízkých citů. Strohé a jednoduché, ale opakované konstatování povahy našich právě vzniklých pocitů bude mít na náš citový život větší vliv než citový nebo rozumový nátlak nějakým chvalořečením, omlouváním, odsuzováním nebo přemlouváním. Zkušenost ukazuje, že citově založení lidé jsou méně ovlivněni argumenty nebo citovými reakcemi druhých, nežli opětovnými podněty v podobě stručných, jednoduchých a rozhodných konstatování, které na ně učiní dojem silou a jistotou vnitřního přesvědčení, s jakým jsou proneseny. Toto pravidlo se osvědčí i pro náš citový život. Jednoduchá pomůcka prosté pozornosti v podobě prostých konstatování, jak jsou uvedeny v Rozpravě, se ukáže jako neobyčejně způsobilá metoda k tomu, abychom učinili onen prchavý svět svých emocí přístupnější našemu vedení a kontrole. To bude obzvláště důležité v každodenním životě, když dojde ke konfrontaci našich vlastních emocí s emocemi druhých a bude nutno je rychle, jednoduše, ale rozhodně vyřešit.

### III. KONTEMPLACE STAVU MYSLI

*(čittánupassaná)*

Také zde je mysl postavena před čisté zrcadlo prosté pozornosti. Předmětem pozorování tu je, obecně vyjádřeno, stav a úroveň mysli či vědomí, jak se s nimi v daném okamžiku setkáme. Pro ten účel nám příslušná stať Rozpravy dává příklady vzájemně protichůdných stavů mysli, ať již blahodárných nebo škodlivých, vyvinutých nebo nevyvinutých, např. mysl s žádostí či bez žádosti, s nenávistí nebo zaslepeností a bez nich, mysl soustředěná a nesoustředěná. Pouze dva výrazy tu tvoří výjimku: mysl strnulá a roztěkaná. Zde jsou postaveny proti sobě dva stavy mysli, oba škodlivé, ale vzájemně protichůdné.

V obecném smyslu spočívá hlavní prospěch, kterým kontemplace stavu mysli přispívá ke kvalitě výcviku mysli, v tom, že účinná cesta sebezkoumání vede k stále se zvětšujícímu sebezpoznání. Jde tu opět o to, abychom prostě vzali na vědomí stav své mysli, a to buď v retrospekci, anebo, kdykoli je to možné a žádoucí, v bezprostřední konfrontaci se svým vlastním přítomným rozpoložením nebo stavem mysli. Tato metoda, která dovolí prostým faktům pozorování hovořit a vykonávat vliv na mysl, bude mnohem blahodárnější a účinnější nežli metoda introspekce, která vyústí ve vnitřní argumentaci se sebeospravedlňováním a sebeobviňováním nebo v složité pátrání po 'skrytých motivech'. Takové metody sebezkoumání mohou (i když nutně nemusí) vést k vážným závadám nebo překážkám ve vývinu charakteru podle toho, o jaký lidský typ v daném případě jde. Někteří mohou následkem toho trpět trapnou plachostí, stát se nejistými a neschopnými zdravých spontánních reakcí a chování. Pro druhé to může vést k neustálým vnitřním konfliktům nebo pocitům viny či méněcennosti (v nichž však přitom někteří nacházejí uspokojení), ještě jiní se mohou domnívat, že se jim podařilo se ospravedlnit, a zcela se v tomto klamu zahledí sami do sebe. A všichni mohou podlehnout pocitu sebeuspokojení a vědomí vlastní spravedlnosti, jež se vyskytuje u těch, kteří se honosí tím, že nastoupili

'duchovní cestu introspekce'. Všem těmto rizikům se můžeme vyhnout nebo je výrazně zredukovat, budeme-li se řídit střízlivou a nevtíravou metodou prostého konstatování, které se nám může častým použitím proměnit v přirozenou funkci naší mysli, jež je prosta vyumělkovanosti a egocentrického zájmu.

Takové sebezkoumání povede k naprosté poctivosti vůči sobě samým, což je nepostradatelná vlastnost jak pro vnitřní pokrok, tak pro pravé duševní zdraví.

Ve většině případů se člověk vyhýbá tomu, aby musel příliš zblízka nahlížet do své vlastní mysli, protože poznání vlastních chyb a nedostatků by mu mohlo narušit jeho spokojenost nebo vážně poškodit sebeúctu. Jestliže však při některých příležitostech nemůže nevidět své chyby, projeví se v něm obvykle sklon přenést se přes tuto nevítanou pravdu co nejspěšněji. Takovým postojem ovšem sám sobě znemožní, aby mohl v budoucnosti opakování těchto nežádoucích chyb nebo i jejich růstu účinně zabránit.

Na druhé straně by měl člověk věnovat plnou pozornost také svým dobrým vlastnostem, kdykoli se projeví, zvláště těm, které jsou dosud slabé; povzbudí to jejich vývin. Věnovat jasnou pozornost svým dobrým rysům a připomínat si je - to je také věc, kterou člověk příliš často zanedbává.

Oba tyto nedostatky lze napravit kontemplacemi stavu mysli.

Kontempace stavu mysli nám v průběhu naší metodické meditační praxe umožní zjistit, zdali se nám meditace daří, či nikoli (např. je-li mysl soustředěná nebo nesoustředěná apod.). Mimoto nám naše prostá kontemplační konstatování budou pomáhat v tom, abychom se dovedli vypořádat s každým přerušením a jinými rušivými vlivy během meditace. Jestliže se v nás například v důsledku rušivého hluku probudí hněv, pak naše prosté konstatování "mysl s hněvem" bude často stačit k tomu, aby se pocit podráždění rozplynul, a tak byl tento stav citového rozrušení zaměněn za stav sebezkoumání, jenž je bez citové složky. Tento postup rovněž odvrátí pozornost

od původního vyrušení (hluku) a změny zaměření mysli od vnějších podnětů k vnitřním procesům.

Na tomto a jiných příkladech jsme si tu ukázali, jak jedna jediná jednoduchá pomůcka, jakou je prostá pozornost, má při použití za různých okolností vzápětí za sebou řadu blahodárných výsledků.

#### IV. KONTEMPLACE DUŠEVNÍCH OBSAHŮ

*(dhammānupassanā)*

Pravidelným praktikováním této poslední ze čtyř kontemplaní nabudou myšlenkové předměty (*dhammā* - to je specifický význam tohoto výrazu v této souvislosti), tj. obsahy myšlení, postupně pojmovou strukturu nauky (*dhamma*) ve smyslu Buddhova učení o skutečnosti a osvobození. Pro tento účel poskytuje pět druhů cvičení, uvedených v tomto oddílu Rozpravy, dostatečný výběr takových funkčních pojmů neboli naukových termínů, které odpovídají pravé vizi a vytvoří v mysli přirozenou náklonnost směřovat k cíli osvobození. Meditující by je měl co nejlépe vstřebat do svých myšlenkových pochodů ve svém každodenním životě a nahradit jimi ty pojmy, které neobstály, když byly podrobeny rozboru správným chápáním, a které jsou příliš úzce spjaty s pojetími a účely, jež jsou cizí cestě uvědomění.

*První* cvičení se zabývá pěti hlavními duševními překážkami (*nīvaraṇa*), zatímco *čtvrté* pracuje se sedmi činiteli osvětlení (*bóddžhaṅga*). Jinými slovy, tato dvě cvičení se zabývají vlastnostmi, jichž je nutno zanechat, i vlastnostmi, kterých je třeba nabýt. Další vlastnosti, kterých je nutno zanechat, jsou pak naznačeny v *třetím* cvičení (jež se týká šesti smyslových základů) pod názvem pouta (*samjódžana*).

Počáteční části *prvního* a *čtvrtého* cvičení spadají do praxe prosté pozornosti. Obsah těchto dvou statí se dá krátce shrnout takto: meditující by si měl vždy být plně vědom toho, zda je v jeho mysli přítomna nějaká duševní překážka, či nikoli,

a stejně tak by tomu mělo být, pokud jde o každý jednotlivý činitel osvícení. Do kategorie prosté pozornosti patří také následující část *třetího* cvičení: "... a ví dobře, jaké pouto vzniká v závislosti na obou" (např. v závislosti na oku a tvarech).

Všechny tyto tři uvedené statě, které obsahují prosté konstatování přítomného stavu mysli meditujícího, vlastně popisují *kontemplaci stavu mysli, jež* v této souvislosti slouží jako nezbytná příprava pro druhou fázi těchto tří cvičení. Ta spočívá v důkladném analytickém uplatnění *jasného chápání*, jehož účelem je umožnit meditujícímu: (1) vyhybat se příslušným překážkám a poutům, dočasně je překonávat, a nakonec je zničit a (2) vyvinout a zdokonalit činitele osvícení. Pro oba tyto úkoly, z nichž jeden je negativní a druhý pozitivní, je nezbytná důkladná znalost podmínek, které vedou ke vzniku příslušných stavů mysli, a podmínek, které jim vzniknout nedají. V Rozpravě je nutnost znalosti těchto podmínek zmíněna těmito slovy: "... ví dobře, jak dochází ke vzniku dosud nevzniklého (tj. překážky, pouta, činitelé osvícení) ..."

Některé ze základních podmínek pro vznikání a nevznikání těchto duševních faktorů najde čtenář ve vysvětlivkách k příslušným statím Rozpravy (pozn. 29, 31, 33); podrobněji jsou popsány v Buddhaghósově komentáři k Rozpravě.<sup>12)</sup>

Avšak teoretická znalost těchto 'podmínek' nestačí. Jedině pomocí skutečného pozorování překážek, pout a činitelů osvícení uvnitř sebe samých nasbíráme postupně poznatky o vnějších a vnitřních podmínkách, které napomáhají, nebo naopak zabraňují vzniku těchto vlastností. Tyto okolnosti se mohou lišit u různých jedinců a často si toho ani nebudeme plně vědomi, když se vyskytnou typické situace, které zvláště přispívají ke vzniku těchto kladných nebo záporných vlastností nebo jejich vzniku zabraňují. Budeme-li se neustále a pozorně snažit, abychom se s nimi obeznámili, pomůže nám to vyhnout se situacím nepříznivým a vytvářet situace příznivé. To nám podstatně usnadní pokrok na cestě.

<sup>12)</sup> *The Way of Mindfulness*, str. 119n.



U těchto tří cvičení (prvního, čtvrtého a u druhé fáze cvičení třetího) jde o poznání mysli a o její vývin.

*Druhé, třetí* (ve své první fázi) a *páté* cvičení, zabývající se pěti kategoriemi lpění (*upádána-kkhandha*), šesti smyslovými základnami (*ájatana*) a čtyřmi vznešenými pravdami (*sačča*) souhrnně popisují skutečnost v její úplnosti - každé cvičení to činí svým určitým způsobem a z odlišného hlediska.

Tato tři cvičení umožní meditujícímu, aby všechny své denní zkušenosti, jež ze zvyku nerealisticky vztahuje na sebe jakožto nepomíjející 'já', uvedl v soulad s pravou povahou skutečnosti, která neobsahuje nic statického ani trvalého, ať v osobním nebo neosobním smyslu. Konvenční jazyk (*vóhára* nebo *sammuti*), založený na víře v nepomíjející osobnost, je zde převeden do termínů nauky (*dhamma*), tj. na úroveň absolutní skutečnosti (*paramattha*). Tímto způsobem mohou být jednoduché životní zkušenosti uvedeny do vztahu k nauce jako celku, a tím se jim může dostat jejich náležitého místa uvnitř systému nauky

Pro tuto aplikaci kontemplance duševních obsahů uvádí komentář příklad, jenž značně získává na působivosti tím, že se v něm pravidelně opakuje. Komentář vždy nejprve důkladně vysvětlí každé cvičení uvedené v Rozpravě, načež je uvede do vztahu ke čtyřem vznešeným pravdám. Například: „Zde těžkost, která provází vdechování a vydechování, představuje utrpení. Žádostivost, která předchází utrpení a je jeho příčinou, představuje pravdu o vzniku (utrpení). Nevyskytnutí se obojího (žádostivosti jako příčiny) představuje pravdu o zániku (utrpení). Cesta jasného pochopení utrpení, opuštění jeho vznikání, vytýčení si jako cíle zánik utrpení - to je stezka k pravdě.“

Toto je velmi přílehlavá ilustrace způsobu, jak bychom mohli a měli uplatňovat kontemplanaci duševních obsahů v denním životě: kdykoli nám okolnosti dovolí, abychom vědomě a soustředěně věnovali svou pozornost nějaké události, ať velké nebo malé, měli bychom ji uvést do vztahu ke čtyřem pravdám. Tímto způsobem se přiblížíme uskutečnění zásady, podle níž

by se náš život mel proměnit v duchovní praxi a praxe by se nám měla stát plnokrevným životem. Tak se svět běžné zkušenosti, který je tak 'mnohomluvný', pokud jde o hmotné a duševní osvojování nebo odmítání, ale zcela němý, pokud jde o jazyk osvobozujícího vhledu, stane postupně 'sdílnější' a začne nám připomínat věčný hlas nauky.

Všechny tři kontemplace, týkající se duševní části člověka, totiž kontemplace pociťování, stavu mysli a duševních obsahů, se spolu s kontemplací těla točí kolem ústředního pojmu nauky, kterým je 'ne-já' (*anatta*). Celou Rozpravu o základech uvědomění lze pokládat za souhrnnou teoretickou a praktickou instrukci k realizaci této osvobozující pravdy *anatta*, která má dva aspekty, totiž bezjáství a nepřítomnost podstaty. Vedení, které nám metoda *satipaṭṭhāny* poskytuje, nám nejenom umožní dospět k hlubokému a důkladnému pochopení této pravdy, ale tím, že nám ji bude také viditelně demonstrovat v průběhu našich cvičení, nám navíc zprostředkuje i její přímé zření, což je to jediné, co nám dodá sílu k přetvoření našeho života a jeho konečnému transcendování.

## Kultura mysli

### *Kultura mysli a kultura srdce*

*Satipaṭṭhāna* jakožto výcvik ve správném uvědomění je kulturou mysli v nejvyšším slova smyslu. Avšak z Rozpravy a také z předchozího výkladu by někteří čtenáři mohli nabýt prvního dojmu, že to je do značné míry chladně intelektuální, suché a prozaické učení, lhostejné k etice a zanedbávající kulturu srdce. Ačkoli doufáme, že vřelý proud života, pulzující uvnitř střízlivého rámce *satipaṭṭhāny*, nezůstal nezpozorován, připojíme zde několik slov k této námitce.

Onen zdánlivý nedostatek, že totiž etika nebyla vzata v úvahu, je vysvětlitelný tím, že Buddha hovořil při mnoha jiných příležitostech o mravnosti jako o nepostradatelné základně pro jakýkoli vyšší duchovní vývoj.<sup>\*)</sup> Tato skutečnost, dobře známá všem Mistrovým následovníkům, nepotřebovala opětovné zmínky v Rozpravě, věnované speciálnímu předmětu Abychom však odstranili jakékoli pochyby nebo námitky, připojíme zde za tím účelem několik dalších poznámek k doplnění.

Mravnost, která upravuje vztahy mezi jedincem a jeho druhy, musí být v tomto našem světě podepřena a chráněna předpisy, pravidly a zákony a potřebuje též objasňování zdravým rozumem, jakož i filosofické zdůvodnění. Avšak nejbezpečnější základ mravnosti spočívá v pravé *kultuře srdce*. V Buddhově učení má tato kultura srdce významné místo a dochází svého

<sup>\*)</sup> Blíže viz některé rozpravy v 1. a 2. sv. *Buddhových rozprav* (DharmaGaia, 1994). Pozn. red.

ideálního vyjádření ve čtyřech *ušlechtilých stavech* čili *božských oblastech mysli (brahma-vihára)*. Jsou to: milující laskavost, soucit, spoluradost a duševní rovnováha.<sup>13)</sup> Nesobecká a bezmezná milující laskavost je základnou pro ony další tři vlastnosti, jakož i pro jakoukoli snahu o zušlechtění mysli. Proto je v metodě *satipaṭṭhāny* rovněž prvotním úkolem uvědomění bdít, aby se žádný skutek, slovo ani myšlenka neprovinily proti duchu bezmezná milující laskavosti (*méttá*). Její pěstění by nikdy nemělo na žákově stezce chybět. „Udržujte si ve svém uvědomění (tuto milující laskavost)!" praví klasická rozprava *Méttá sutta* (Tíseň o milující laskavosti').

A v jiném výroku spojuje Buddha milující laskavost se *satipaṭṭhánou* takto:

'Budu ochraňovat sebe' - s touto myšlenkou by měly být budovány základy uvědomění. 'Budu ochraňovat druhé' - s touto myšlenkou by měly být budovány základy uvědomění. Tím, že chrání sebe, ochraňuje člověk druhé; tím, že chrání druhé, ochraňuje sebe.

A jak tím, že chrání sebe, ochraňuje člověk druhé? Opakovaným uplatňováním uvědomění, jeho meditativním rozvíjením i tím, že se jím pravidelně zabývá.

A jak tím, že chrání druhé, ochraňuje sebe? Trpělivostí, nenásilným životem, milující laskavostí a soucitem.

(*Samjutta nikája* 47,19)

### *Poselství svépomoci*

Na začátku tohoto výkladu jsme nazvali cestu uvědomění 'poselstvím pomoci'. Nyní, po všem tom, co jsme uvedli na těchto stránkách, ji můžeme popsat přesněji jako 'poselství svépomoci'. Svěpomoc je ve skutečnosti jedinou účinnou pomocí. Ačkoli může mít pomoc nabídnutá nebo poskytnutá druhými - v podobě poučení, rady, sympatie, praktického přispění nebo hmotné štědrosti - rozhodující důležitost pro jedince, jenž ji

<sup>13)</sup> Viz brožuru Nyanaponika Théra, *The Four Sublime States* (BPS, Kandy, Srí Lanka).

potřebuje, bude vždy také zapotřebí notné dávky 'svépomoci' ochotného přijetí a vhodného použití - aby se tato pomoc stala účinnou a *skutečnou*.

Sám sebou každý koná zlo, sám sebe poskvvrňuje;  
sám sebou každý činí zlo, sám sebe očistí.

Zda je čistý nebo nečistý, závisí na něm samém;  
nikdo nemůže očistit druhého.

(*Dhammapada* 165)

Vy sami musíte vyvinout úsilí,  
Dokonalí cestu pouze ukazují.

(tamtéž, 276)

Kromě toho, že je tu jasně ukázána cesta, jak si pomoci, již samo poselství o tom, že pomoc *existuje*, je třeba nahlédnout jako vpravdě radostnou zvěst ve světě, jenž se zcela zapletl do pout, které si sám vytvořil. Lidstvo má dostatek důvodů k zoufalství, pokud jde o jakoukoli pomoc, protože pokusy uvolnit zde či onde tato pouta vedly příliš často jen k tomu, že se právě v důsledku těchto pokusů zařízla do živého někde jinde. Ale pomoc tu *je* a našel ji Buddha i ti z jeho žáků, kteří dosáhli dovršení jeho učení. Lidé, "jejichž oči nejsou zcela pokryty prachem", si nespletou tyto Osvícené s těmi, kteří nabízejí pomoc pouze částečnou, proti příznakům, a tedy neúčinnou. Ty, kteří skutečně pomáhají, poznáme podle jedinečné harmonie a vyváženosti, důslednosti a přirozenosti, jednoduchosti i hloubky, jimiž se vyznačuje jak jejich učení, tak jejich život. Poznáme je podle hřejivého úsměvu pochopení, soucítění a ujištění, jenž září na jejich rtech a vzbuzuje důvěru, která překoná veškeré pochybnosti.

Tento úsměv ujištění na Buddhově tváři praví: „Také vy můžete dojít k cíli! Brány k nesmrtelnosti jsou otevřeny!“ Brzy poté, co Buddha prošel těmito dveřmi osvícení, prohlásil:

„Povstanou vítězní světci, mně podobní,  
kteří dosáhnou konce poskvřňování.“

Buddhovo 'ukázání cesty' k vysokému cíli nebylo gestem provedeným s chladnou lhostejností. Mistr nenaznačil jen příležitostně prstem cestu, jeho nauka nebyla pouhým 'kusem papíru' se spleitou, těžko srozumitelnou 'mapou', vloženou do rukou těch, kdo potřebují zkušeného vůdce a pomocníka, Poutníci na této cestě nebyli ponecháni pouze svým nedokonalým prostředkům, pokud jaké měli, aby se po ní ubírali se zmořeným tělem a zmatenou myslí. Buddhovo 'ukázání cesty' v sobě obsahuje poukaz na *výzbroj*, potřebnou pro tak dlouhou cestu, tu výzbroj, kterou ostatně poutníci stále nosí s sebou, aniž si jsou toho ve své němé otupělosti vědomi. Buddha opětovně a důrazně prohlašoval, že člověk má ve svém plném vlastnictví všechny zdroje potřebné k tomu, aby sám sobě pomohl. Když hovořil o metodě *satipaṭṭhāny*, popsal je nanejvýš jednoduše a zevrubně. Její jádro může být zhuštěno do dvou slov: "Bud uvědoměly!" To znamená: *Bud si vědom své vlastní mysli!* A proč? Protože mysl v sobě chová vše: svět utrpení a jeho původ, ale také konečný zánik zla a cestu k tomuto zániku. Zda převládne jedno či druhé, závisí opět jen na naší vlastní mysli, na usměrnění, jakého se našemu myšlenkovému proudu dostane její činností právě v tomto přítomném okamžiku.

*Satipaṭṭhāna*, zabývající se neustále tímto rozhodujícím přítomným okamžikem činnosti mysli, musí být nezbytně naukou *sebedůvěry*. Sebedůvěru však je nutno vyvinout postupně, protože lidé, kteří nevědí, jak zacházet s nástrojem mysli, si zvykli spoléhat se na druhé a na zvyk; a v důsledku toho se zanedbáním tento skvělý nástroj, jímž lidská mysl je, stal nespolehlivým. Proto cesta k sebevládě, kterou *satipaṭṭhāna* vytyčuje, začíná velmi jednoduchými kroky, které mohou učinit i lidé s nejmenší dávkou sebedůvěry.

Ve své jednoduchosti, jež je patřičná pro učení, které si činí nárok na to, že je jedinou cestou, začíná *satipaṭṭhāna* opravdu s málem: s jednou z nejzákladnějších funkcí mysli, totiž s *pozorností* čili s počátečním uvědoměním. Ta je nám vskutku tak blízká a známá, že každý člověk, bude-li jen chtít, na ní mů-

že snadno založit své první kroky, učiněné se sebedůvěrou. A stejně jsou nám známé i první předměty této pozornosti: jsou to *úkoly a drobné činnosti každodenního života*. Uvědomění s nimi nakládá tak, že je vyjme z jejich navyklých drah a vytrídí je za účelem bližšího prozkoumání a zdokonalení.

Viditelná zlepšení v pracích každodenního života, přivoděná pečlivou pozorností, důkladností a obezřetností, nám budou dalším povzbuzením k hledání svépomoci.

Přitom také dojde ke znatelnému *zlepšení v celkovém stavu mysli* a uklidňující vliv duchapřítomného konání a myšlení vnukne pocit blaha a štěstí tam, kde snad dříve panovala nespokojenost, špatný rozmar a podrážděnost.

Jestliže se tímto způsobem břemeno našeho denního života poněkud ulehčí, bude to hmatatelný důkaz schopnosti metody *satipaṭṭhāny* zmírňovat utrpení. Tento počáteční výsledek však bude v soulase s učením (*dhamma*) jen potud, pokud se praví, že je „blahodárný na počátku“ (*ádi-kaljána*). Vyšší výsledky - výtěžky střední a konečné části cesty - budou teprve následovat a je třeba se o ně vynasnažit.

V průběhu další praxe se pro nás stanou *drobné věci každodenního života* učiteli velké moudrosti a postupně nám odhalí svou vlastní nesmírnou dimenzi hloubky. Naučíme-li se krok za krokem rozumět jejich řeči, dostanou se tím do okruhu naší přímé zkušenosti i hloubkové aspekty nauky, a tím v nás vzroste důvěra v naši vlastní mysl a v moc jejích skrytých zdrojů.

Dostane-li se nám takového přímého poučení od samého života, naučíme se postupně vypořádávat se se zbytečnou duševní přítěží a zbytečnými myšlenkovými komplikacemi. Když uvidíme, jak život nabývá pod výběrovým a kontrolním vlivem správného uvědomění jasů a pohody, naučíme se postupně řešit i zbytečné komplikace v praktickém životě, které byly způsobeny bezmyšlenkovitým udržováním zvyků a potřeb.

*Satipaṭṭhāna* obnovuje *jednoduchost a přirozenost* ve světě, jenž se stává čím dál tím složitější, problematičtější a závislejší

na umělých vynálezech. Učí ctnostem jednoduchosti a přirozenosti především pro jejich vlastní vnitřní hodnotu, ale také pro usnadnění úkolu duchovní svépomoci.

Tento náš svět je zajisté již samou svojí povahou složitý, ale není třeba, aby jeho složitost nekonečně vzrůstala. Nemusí být tak komplikovaný a matoucí, jak jej učinila neschopnost, nevědomost, bezuzdná vášeň a chtivost lidí. Všem těmto vlastnostem, vedoucím ke vzrůstající složitosti života, je možno účinně čelit duševním výcvikem ve správném uvědomění.

*Satipaṭṭhāna* učí člověka, jak se utkat se vší touto matoucí složitostí života a jeho problémy na prvním místě tím, že jej vybaví *přízpůsobivostí* a pružností mysli, schopností rychle a vhodně reagovat na měnící se situace a 'dovedností v používání správných prostředků' (tj. jasným pochopením vhodnosti). Pokud jde o *nezredukovatelné* minimum složitosti života, pak i to může být v rozumné míře zvládnuto s pomocí správného uvědomění, které nás tak učí, jak si uchovávat vlastní světské a mravní záležitosti v pořádku, bez pohledávek a dluhů, jak používat a ovládat otěže kontroly, jak koordinovat četná fakta a jak je podřizovat mocnému a vznešenému účelu.

Pokud jde o složitosti, které lze redukovat, *satipaṭṭhāna* vytyčuje ideál *jednoduchosti potřeb*. Zdůraznit právě tento ideál je dnes nanejvýš naléhavé vzhledem k nebezpečné moderní tendenci uměle vynalézat a propagovat stále nové potřeby a vytvářet pro ně podmínky. Výsledky této tendence, jak se jeví ve společenském a hospodářském životě, patří k druhotným příčinám války, zatímco kořen této tendence - chtivost - je jednou z jejích prvotních příčin. Pro hmotné i duchovní blaho lidstva je nezbytné tento vývoj zastavit. A pokud jde o náš vlastní předmět, jímž je duchovní svépomoc - jak může dojít mysl k tomu, aby se spoléhala jen sama na sebe, bude-li i nadále podstupovat onu nekonečnou a krušnou lopotu neustálého rozmnožování pomyslných potřeb, které vedou k vzrůstající závislosti na druhých? Jednoduchost života by měla být pěstována pro je-



jí vlastní vnitřní krásu, jakož i kvůli svobodě, kterou nám poskytne.

Pohledme nyní na *vnitřní* komplikace, kterým je možno se vyhnout, nebo alespoň na několik z nich. Zde nás *satipaṭṭhāna* učí, jak zvládnout a zdokonalit hlavní nástroj člověka, totiž mysl, a poukazuje na správný účel, pro který má být použita.

Častým zdrojem růstu vnitřních a vnějších komplikací je zbytečné a nežádoucí *zasahování*. Kdo však pěstuje pravé uvědomění, bude dbát nejprve o záležitosti vlastní mysli. Touhu zasahovat lze účinně udržet na uzdě osvojením si zvyku čisté pozornosti, která je v přímém rozporu se zasahováním. Jasně pochopení, jež je vodítkem k obezřetné činnosti, pak pečlivě prozkoumává účel a vhodnost zamýšleného zásahu a většinou nám poradí, abychom od něj upustili.

Mnoho vnitřních komplikací je způsobeno tím, že zaují- máme *krajní stanoviska* v mysli a nemoudře zacházíme s proti- chůdnostmi, které se v životě vyskytují. Podléhání krajnostem v jakékoli podobě omezuje naši svobodu jednání a myšlení i schopnost správného chápání, a zmenšuje tak naši nezávis- lost a vyhlídky na účinnou praktickou a duchovní svépomoc. Z neznalosti zákonů, jež ovládají protiklady, nebo tím, že se připojíme k některé z krajností v jejich věčném konfliktu, se staneme bezmocnou figurkou v jejich neustálém střídání. *Sa- tipaṭṭhāna* jakožto výraz Buddhovy střední stezky je cestou, která vede nad krajnosti a protiklady. Opravuje jednostranný vývoj tím, že vyrovnává naše nedostatky a redukuje výstřelky. Vštěpuje smysl pro míru a směřuje k harmonii a vyváženos- ti, bez nichž nemůže být trvalého spolehnutí na sebe sama a účinné svépomoci.

Jako příklady je možno uvést dva protikladné typy povah, jak je formuloval a dále propracoval C. G. Jung: introvertní ('obrácený dovnitř') a extravertní ('obrácený navenek'), kte- ré částečně zahrnují další protikladné typy, jako jsou hlou- bavý a činný, samotářský a společenský atd. Rys *satipaṭṭhāny* jakožto střední stezky je v této metodě tak hluboce zakoře-

ně, že má schopnost přitahovat oba typy a přivodit u nich kompenzaci.

Začátečníci v meditaci si budou často bolestně vědomi toho, jak značně rozdílný je občas stav jejich myslí v obyčejném životě a během omezených časových úseků, věnovaných duchovní praxi. Pomocí *satipaṭṭhāny* dojde k zmenšování této mezery, a nakonec k jejímu překlenutí postupným prolínáním života a praxe, což bude blahodárné pro obojí. Mnozí, odrazení zmíněnou nestejností a neúspěchem svých snah, opustili cestu duševní kultury a duchovní svépomoci a poddali se vírám, které učí, že člověk může být spasen pouze milostí. To se sotva přihodí žákovi *satipaṭṭhāny*, metody sebedůvěry a svépomoci.

Jiným zdrojem vnitřních komplikací je mocný a nepředvídatelný vliv *podvědomí*. Avšak skrze prostou pozornost dojde s ním k přirozenému, blízkému a 'přátelštějšímu' kontaktu následkem naší vzrůstající obeznamenosti s nanejvýš jemnými vibracemi těla a mysli i s pomocí postoje 'vyčkej a naslouchej', který se vyhýbá jakémukoli hrubému a škodlivému zasahování do podvědomé oblasti. Takto a tím, že do něj bude pomalu, ale neustále pronikat světlo uvědomění, se podvědomí stane více 'artikulovaným' a přístupnějším kontrole, tj. bude možno je zkoordinovat s převládajícími tendencemi vědomé mysli, takže jim bude nápomocno. Tím, že zredukujeme prvek nepředvídatelných a nezvládnutelných vpádů z podvědomí, vytvoříme si bezpečnější základnu pro naši sebedůvěru.

V souhlase se svým rysem spoléhání se na sebe sama nevyžaduje praxe *satipaṭṭhāny* žádnou složitou *techniku* ani vnější pomůcky. Materiálem, s nímž pracuje, je pro ni denní život. Nemá nic společného s exotickými kultury nebo obřady a neposkytuje 'zasvěcení' nebo 'esoterické vědění' jinak než sebeosvícením.

Protože metoda *satipaṭṭhāny* využívá existujících životních podmínek, nevyžaduje úplnou *odloučenost* ani klášterní podmínky, ačkoli u některých z těch, kdo se oddají její praxi, se

může objevit rostoucí touha a potřeba obojího. Příležitostná období odloučenosti však napomáhají při nastoupení meto-  
dické a přísné praxe a ke zrychlení pokroku v ní. I západní společnost by měla poskytnout příležitosti k takovému občas-  
nému odloučení ve vhodném okolí. Kromě jeho hodnoty pro  
přísnou meditační praxi, bude ovzduší takových 'domů ticha'  
zdrojem tělesné i duševní regenerace z následků městské civi-  
lizace.

*Satipaṭṭhāna* je cestou *sebeosvobození*. Jelikož je založena na  
zákonitosti *karmy* (*kamma*), tj. na zodpovědnosti za vlastní ko-  
nání, je *satipaṭṭhāna* s ohledem na svůj konečný cíl a úplnost  
praxí, která je neslučitelná s vírou ve zprostředkovanou spásu,  
ve spásnou boží milost nebo v pomoc kněží.

*Satipaṭṭhāna* je prostá *dogmat*, není v ní spoléhání na 'božské  
zjevení' ani na jakoukoli vnější autoritu v duchovních věcech.  
*Satipaṭṭhāna* spoléhá pouze na poznání z první ruky, získa-  
né přímou vizí z vlastní zkušenosti. Učí, jak očistit, rozšířit  
a prohloubit toto hlavní zřídlo pravého poznání, totiž přímou  
zkušenost. Žák *satipaṭṭhāny* přijímá slovo Buddhovo a chová  
je v úctě jako podrobné cestovní pokyny, poskytnuté někým,  
kdo již sám prošel celou délkou cesty, a proto zasluhuje dů-  
věry. Ale duševním vlastnictvím žakovým se stane jen do té  
míry, do jaké si je ověří vlastní zkušeností.

Tento charakter *satipaṭṭhāny* jakožto poselství spolehnutí na  
sebe sama a výzvy k svépomoci je dokumentován slovy sa-  
motného Buddhy, která pronesl během posledních dnů svého  
života. Už tento fakt jim dodává obzvláštního důrazu:

"Proto, Ánando, buďte ostrovem sami sobě! Buďte útočiš-  
tům sami sobě! Neuchylujte se k žádnému vnějšímu útočišti!  
Pravda (*dhamma*) nechť je vaším ostrovem, pravda nechť je va-  
ším útočištěm! Neuchylujte se k žádnému jinému útočišti! Jak  
lze toho dosáhnout?"

Tu, Ánando, prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo, při citech,  
nazíraje city, při vědomí, nazíraje vědomí, u myšlenkových  
předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, zanícený, s jasným

pochopením a uvědoměly, překonav ve světě tužby a malomyslnost.

A kdokoli bude, Ánando, nyní nebo po mé smrti ostrovem sám sobě, útočištěm sám sobě, neodeběře se k žádnému vnějšimu útočišti, ale bude se pevně přidržovat pravdy jako svého ostrova a útočiště, neuchyluje se k ničemu jinému, pak ten, Ánando, i jemu podobní mezi mými mnichy dosáhnou toho nejvyššího vrcholu - ale musí se usilovně cvičit."

*(Mahá-parinibbána sutta)\**

Opravdový žák ocení pádnost této poslední věty

Pokud jde o ty ostatní, tedy bylo stručně a správně řečeno, že když žák obdržel poučení o cestě a cíli, platí již jen dvě pravidla pro jeho úspěšnou duchovní praxi: „Začni!" a „Pokračuj!"

<sup>\*)</sup> Vychází jako 4. sv. *Buddhových rozprav* v nakladatelství DharmaGaia v r. 1995.

## Barmská metoda *satipaṭṭhāny*

Ačkoli se znaky, podle nichž lze odlišit satipaṭṭhánovou meditaci od jiných metod, zdají tak jednoduché a samozřejmé, jakmile jsme se s nimi z poslechu anebo četby i jen napoprvé seznámili, převládající představy o tom, jak je uplatnit v praxi, zůstanou namnoze značně mlhavé. I v některých buddhistic-  
kých zemích dříve zaostávalo její pravé pochopení a praktické uplatnění daleko za postojem zbožné úcty a pouhého intelektuálního oceňování. Teprve v Barmě začátkem dvacátého století došlo k zásadní změně v této situaci působením mnichů, kteří - vedeni svým zkoumavým duchem - znovu jasně vymezili jedinečné zásady cesty uvědomění. Díky jejich energickému meditačnímu úsilí dokázali i pro jiné odstranit mnohé překážky, stojící v cestě správnému porozumění a praktikování této jediné cesty. A v Barmě a brzo také v jiných zemích se našli mnozí, kdo je následovali s opravdovým úsilím.

Na počátku tohoto století barmský mnich, jménem U Nara-  
da, zaměřený na opravdové uskutečnění cíle nauk, jejichž studiu se věnoval, usilovně pátral po systému meditace, jenž by sliboval umožnit přímý vzestup k nejvyššímu cíli bez vedlejších přídavků. Během svého putování zemí se setkal s mnohými, kdo se věnovali přísné meditační praxi, nemohl však od nikoho obdržet vedení, které by jej uspokojilo. Když v průběhu svého hledání dorazil k meditačním jeskyním v horách Sagaingu v horní Barmě, potkal mnicha, o němž se šířila pověst, že vstoupil na onu vznešenou stezku svatosti (*ariya-magga*), na níž je dosažení konečného osvo-

bození zaručeno. Když mu ctihodný U Narada položil svou otázku, mnich se ho na oplátku otázel: "Proč hledáš jinde než ve slově Mistrově? Což nezvěstoval *satipaṭṭhānu*, jedinou cestu?"

U Narada se tedy zařídil podle jeho pokynu. Prostudoval znovu příslušný text a jeho tradiční výklad, hluboce o něm přemýšlel, a započav podle něho usilovnou praxi, dospěl konečně k pochopení jeho vynikajících rysů. Výsledky, kterých svou praxí dosáhl, jej přesvědčily, že našel, co hledal: jasně vymezenou a účinnou metodu výcviku mysli pro účely nejvyšší realizace. Ze své zkušenosti pak vyvinul zásady a podrobnosti praxe, jež vytvořily základnu pro ty, kdo jej následovali jako jeho přímí i nepřímí žáci.

Abychom metodu výcviku ctihodného U Narady, v níž jsou zásady *satipaṭṭhāny* uplatněny tak přesně a radikálně, nějak pojmenovali, budeme ji zde nazývat *barmská metoda satipaṭṭhāny*; nikoli proto, že by byla barmským vynálezem, nýbrž díky tomu, že to bylo v Barmě, kde došlo s takovou schopností a energií k oživení praxe této starobylé cesty.

Žáci ctihodného U Narady rozšířili znalost této metody v Barmě i jiných buddhistických zemích, kde mnohým byla velmi ku prospěchu v jejich pokroku na stezce. Ctihodný U Narada Maháthéra, namnoze známý v Barmě jako Džétavan (nebo Mingun) Sayadaw, zesnul 18. března 1955 ve věku 87 let. Mnozí věří, že dosáhl konečného osvobození (arahatství).

Je opravdu nanejvýš uspokojivé, že v současné Barmě je praxe a výuka *satipaṭṭhāny* v rozkvětu a přináší pozoruhodné výsledky, tvoříc tak nápadný protiklad k vlnám materialismu, zaplavujícím svět. *Satipaṭṭhāna* je dnes mocnou silou v duchovním životě Barmy. V zemi jsou četná výcviková střediska, v nichž prošlo tisíce účastníků kursy přísné praxe *satipaṭṭhāny*. Těchto kursů se účastní jak mnichové, tak laici. Bylo to jistě znakem vyzrálé moudrosti, když barmská vláda pod vedením ministerského předsedy U Nu brzy poté, co země dosáhla nezávislosti, povzbuzovala a podporovala

tato meditační střediska, uznávají, že ti, kdo projdou jejich školením, budou přínosem pro svou zemi v kterékoli oblasti života.<sup>14)</sup>

Mezi učiteli *satipaṭṭhāny* vynikl ctihodný Mahási Sayadaw (U Sóbhana Maháthéra), jenž osobním vyučováním v kursech meditace i svými knihami a přednáškami velmi přispěl k rozvoji této praxe v Barmě. Tisícům lidí prospělo jeho moudré a zkušené vedení; muži a ženy, mladí i staří, chudí a bohatí, učenci i prostí lidé se chopili této praxe s velkou opravdovostí a nadšením. A výsledky nechybí.

Především díky snahám ctihodného Mahási Sayadawa a jeho žáků se praktikování této meditační metody rozšířilo i do Thajska, na Srí Lanku a do Indie.

## INSTRUKCE K METODICKÉ PRAXI *SATIPATṬHĀNY*, JAK JE VYUČOVÁNA V BARMĚ

### *Obecné poznámky*

Na následujících stránkách podáme informace o kursu přísné meditační praxe podle *satipaṭṭhánové* metody. Kurs byl konán ve středisku Thathana Yeiktha (čti: jíta) u Rangúnu v Barmě pod vedením ctihodného Mahási Sayadawa (U Sóbhana Maháthéry).

Kurs praxe trvá v tomto meditačním středisku obvykle jeden až dva měsíce. Po této době se od medituujících očekává, že budou pokračovat ve své praxi, přizpůsobené jejich individuálním životním podmínkám, ve vlastních domovech. Během kursu přísné meditační praxe se meditu-

<sup>14)</sup> Brzy po prvním anglickém vydání této knihy roku 1962 byla demokratická ústava Barmy zrušena vojenským pučem a od této doby Barma byla a dosud je pod vládou brutálních vojenských diktatur marxisticko-nacionalistického ražení, které však tolerují buddhismus, protože je v lidu hluboce zakořeněn. Několik meditačních středisek dosud funguje a účastníci kursů ze zahraničí mohou v některých případech obdržet povolení k delšímu pobytu, jenž je jinak pro turisty omezen na pouhý jeden týden (pozn. překladatele).

jící nezabývají čtením a psaním ani žádnou jinou činností kromě meditace a běžných denních úkonů. Hovor je omezen na minimum. Laičtí účastníci tu zachovávají po dobu trvání svého pobytu osm předpisů (*aṭṭhaṅga-sīla*), které zahrnují například i zdrženlivost od požívání pevné stravy (a některých tekutin jako mléka atd.) po dvanácté hodině polední.

Krátké písemné pojednání o praktické meditaci, byť se jako zde zabývá jen jejími prvními kroky, nemůže nahradit osobní vedení zkušeným učitelem, neboť jen on může vzít náležitě v úvahu potřeby a tempo pokroku jednotlivých žáků. Následující poznámky jsou proto míněny pro ty, kdo nemají přístup ke zkušenému meditačnímu mistru. Skutečnost, že jejich počet bude velmi značný jak na Západě, tak na Východě, přiměla autora, aby jim nabídl tyto vysvětlivky i přes všechny jejich nedostatky jako praktické doplnění hlavního obsahu této knihy.

Základním principem metody *satipaṭṭhāny* je snaha, aby žák učinil již své první kroky na pevné půdě vlastní zkušenosti. Měl by se naučit vidět věci, jaké skutečně jsou, a měl by je vidět sám svými očima. Neměl by být ovlivněn jinými, kteří by mu naznačovali, co asi uvidí nebo co se od něho očekává, že uvidí. Proto není ve zmíněném praktickém kursu poskytnuto žádné teoretické vysvětlení. Pouze při zahájení praxe jsou uděleny prosté instrukce o tom, co dělat a co nedělat. Když se pak po jisté počáteční praxi stane žákovo uvědomění ostřejší a on si na svém předmětu pozorování všimne rysů, které předtím nezpozoroval, může se meditační mistr v jednotlivých případech rozhodnout neříci prostě (jako obvykle) „Pokračuj!“, nýbrž může stručně naznačit směr, kterým by mohl žák s prospěchem obrátit svou pozornost. Je jednou z nevýhod písemného pojednání, že v něm takové pokyny není možno poskytnout, jelikož od samého začátku nezbytně závisejí na pokroku meditujícího jednotlivce. A přece, bude-li meditující přesně sledovat zde poskytnuté instrukce, jeho vlastní zkušenost se stane jeho učitelkou a povede jej bezpečně vpřed, i když je nutno při-



znat, že pokrok pod vedením zkušeného meditačního mistra je snazší.

Střízlivost, spolehnutí na sebe sama a zaměřenost na bdělé pozorování jsou příznačné rysy této meditační praxe. Pravý mistr *satipaṭṭhāny* bude velmi zdrženlivý ve vztahu k těm, kterým dává instrukce; vystříhá se toho, aby na ně činil 'dojem' svou osobností a učinil si z nich své 'následovníky'. Neuchýlí se k žádným opatřením, které by mohly vést k autosugesci, hypnotickému transu nebo pouhému citovému povznesení. O těch, kdo používají takových prostředků pro sebe nebo pro jiné, je třeba vědět, že jsou na stezce, která je protichůdná cestě uvědomění.

Kdokoli se chopí této praxe, neměl by od ní očekávat 'mystické zkušenosti' nebo levné citové uspokojení. Jakmile jednou pojal vážné počáteční rozhodnutí, neměl by se pak již oddávat myšlenkám na budoucí úspěchy nebo bažit po rychlých výsledcích. Měl by se raději pilně, střízlivě a výlučně věnovat jednoduchým cvičením, která jsou zde popsána. Na počátku by je měl dokonce považovat za samoučelná, tj. za techniku k posílení pozornosti a soustředění. Jakýkoli další význam těchto cvičení se odhalí meditujícímu zcela přirozeně v průběhu jeho praxe. Mlhavé náznaky onoho významu, které se mu objeví na okraji jeho chápání, se stanou postupně zřetelnější, a nakonec se stanou pro toho, kdo se jimi vytrvale obírá, jasnými vodítky.

Metoda, zde nastíněná, spadá do kategorie čistého vhledu (*sukkhā-vipassanā*): to jest výlučného a přímého praktikování pronikavého vhledu bez předchozího dosažení meditativních vnorů (*džhána*). Cílem této metody v jejím prvním stadiu je naučit se rozlišovat tělesné a duševní procesy (*nāma-rúpa-pariçchēda*), a to na své vlastní osobě a svou vlastní zkušeností. Vzrůstající ostré uvědomování si povahy těchto procesů a posílené soustředění, až po stupeň přístupového či hraničního soustředění (*upaçāra-samādhi*), vyústí posléze do stále se prohlubujícího vhledu do tří znaků existence, totiž pomíjivosti, utrpení a nejáství, a povede postupně k dosažení stupňů sva-

tosti (*magga-phala*, plodu stezky) a ke konečnému osvobození, Cesta k tomuto konečnému cíli vede skrze sedm stupňů očistění (*sutta visuddhi*), o nichž pojednává Buddhaghósova *Stezku k očistění*.

### *Předběžné body: fyzické předpoklady*

*Pozice.* Západní způsob sezení na židli se svislýma nohama je značně nepříznivý pro toho, kdo chce vsedě setrvat v meditaci v prodlužovaných časových obdobích, aniž by pociťoval nepohodlí a aniž by musel častěji měnit polohu těla. Je-li začátečník v sebeovládání usazen na židli, pak snadno podlehne i slabému podnětu pohnout nohama nebo tělem, a to ještě dříve, nežli si toho žádá strnulost údů. Také může mít příliš toporné držení těla nebo i napětí v nohou, takže nebude pociťovat tělesnou a duševní pohodu. Naproti tomu v pozicích s ohnutýma nohama vodorovně na zemi spočívá trup na široké a pevné základně, přičemž tělo a nohy tvoří trojúhelník. Jsou-li nohy zkřížené nebo spočívá-li jedna na druhé, není snadné tuto sedící polohu měnit a také je to sotva nutné. Po jisté praxi je možno v této pozici setrvat po dlouhá období.

Nejznámější jóginská pozice s plně zkříženýma nohama, tj. *padmāsana* čili lotosová pozice, je pro většinu lidí na Západě značně obtížná. Ačkoli je výhodná pro meditaci, jejímž cílem je plné duševní pohroužení (*džhána*), je pro praxi *satipaṭṭhāny* méně důležitá. Proto ji zde popisovat nebudeme, nýbrž obrátíme se k popisu dvou snadnějších pozic.

V 'pozici hrdiny' (*vírāsana*) spočívá ohnutá levá noha na podlaze a pravá noha je položena na ní, přičemž pravé koleno leží na levé noze (téměř na chodidle) a spodní část pravé nohy (nárt) je na levém koleně. V této poloze nejsou nohy zkříženy, nýbrž jen ohnuty.

V 'pohodlné pozici' (*sukhāsana*) jsou obě ohnuté nohy umístěny stejným způsobem na podlaze. Pata levé nohy leží uprostřed mezi nohama (proti rozkroku) a její prsty smě-

řují do ohybu pravého kolena, přičemž ohnutá pravá noha tvoří jakoby vnější rámec levé nohy. Protože zde není vykonáván tlak na žádný úd, je tato pozice nejpohodlnější, a proto je doporučována i ve zmíněných barmských střediscích.

Aby byla kterákoli z těchto pozic opravdu pohodlná, je důležité, aby v nich kolena spočívala pevně a bez napětí na své základně (podlaze, sedadle nebo na druhé noze). Výhody pozice s ohnutýma nohama jsou pro toho, kdo se chce meditaci vážně věnovat, tak značné, že by mu mělo stát za námahu, aby si některou z těchto pozic nacvičil. Avšak jestliže není jejich osvojení pro něj snadné, je radno, aby si pro nácvik pozice vyhradil zvláštní čas a využil jej přitom podle svých nejlepších schopností k úvahám či kontemplaci anebo k cvičení v prosté pozornosti. Kvůli nácviku pozice by však neměl odkládat nebo si jím nechat narušit své rozhodné úsilí o dosažení a utvrzení vyšších stupňů duševního soustředění. Pro ten účel může prozatím používat takového způsobu sezení, jenž je pro něj pohodlný, a přitom se vypořádávat, jak nejlépe dokáže, s dříve zmíněnými nevýhodami. Může tedy sedět na židli s rovným opěradlem, která by měla být dostatečně vysoká, aby nohy mohly spočívat na podlaze bez napětí. Sedíme-li na zemi v pozici s ohnutýma nohama, můžeme umístit pod zadní část těla složenou látku nebo pokrývku, a tím ji přivést na stejnou úroveň s nohama. Tělo by mělo být udržováno vzpřímené, nikoli však strnule toporné nebo napjaté. Hlava by měla být lehce nakloněná vpřed a pohled by měl lehce (nikoli strnule) spočinout na místech, kam při této poloze hlavy přirozeně směřuje. Můžeme tam umístit nějaký malý, jednoduchý předmět, na nějž bychom svůj pohled zaměřili. Měl by být přednostně geometrického tvaru, jako je krychle nebo kužel, bez zářivého nebo lesklého povrchu a bez čehokoli jiného, co by mohlo odvracet myšlenky. Takové opatření ovšem není nutné.

Meditující ženy na Východě nesedají v žádné z popsaných pozic - s ohnutýma nebo zkříženýma nohama. Klečívají na

velkých, dobře vycpaných polštářích a sedí na patách s rukama spočívajícíma na kolenou.<sup>15)</sup>

Pokud tedy jde o způsob sezení, bude se medituující muset řídit svou vlastní úvahou a uplatnit ve svém konkrétním případě 'jasné pochopení vhodnosti'.

Oděv by měl být volný, především kolem pasu. Než začneme s meditací, měli bychom se ujistit, že máme uvolněné svaly, například na krku, ramenou, tváři, rukou atd.

*Jídlo.* V zemích théravádového buddhismu ti, kdo podstupují přísný kurs celodenní praxe v meditačním středisku, zachovávají obvykle - kromě jiných pravidel - šestý mnišský předpis, to jest zdržují se pevné stravy a sytících nápojů po poledni. Pro ty však, kdo celý den pracují, to bude jen stěží možné, ačkoli i pro ně to bude proveditelné v obdobích, věnovaných meditaci, během víkendů nebo o dovolené. V každém případě však bude střídmost v jídle žádoucí pro každého, kdo se chce věnovat vážné a pravidelné meditační praxi. Buddha ji bezdůvodně nedoporučoval těm, kdo se věnují meditaci. Zkušenost potvrdí každému, kdo je rozhodnut dosáhnout v meditaci skutečného pokroku a nespokojuje se jen s příležitostnými pokusy, výhody, které ze střídmosti plynou.

### *Předběžné body: duševní postoj*

Cílem meditační praxe, kterou zde popíšeme, je to nejvyšší, co Buddhovo učení nabízí. Proto by každý měl přistupovat k této praxi v duševním rozpoložení, jež tomuto vysokému cíli odpovídá. Meditující buddhisté mohou začít proslovením 'trojího útočiště', majíce na paměti pravý význam tohoto úkonu.<sup>16)</sup> To

<sup>15)</sup> To platí hlavně o buddhistických zemích, jako je Srí Lanka, Barma nebo Thajsko. Hinduistické ženy, zejména jsou-li duchovními osobnostmi a zvláště v Indii, sedají stejně jako muži, často i v lotosové pozici (pozn. překladatele).

<sup>16)</sup> Viz Nánamoli Théra, *The Threefold Refuge* (BPS, Kandy).

Tato formule, pronášena třikrát, zní v pálijštině takto:

*Buddham saraṇam gačchāmi  
dhammam saraṇam gačchāmi  
saṅgham saraṇam gačchāmi*

v nich probudí důvěru, která je tak důležitá pro pokrok v meditaci: důvěru v neporovnatelného učitele a vůdce na cestě, tj. v *Buddhu*; dále důvěru v osvobozující účinnost jeho učení (*dhamma*), a obzvláště v jeho cestu uvědomění; a konečně důvěru, posílenou skutečností, že existují ti, kdo uskutečnili cíl učení v jeho plnosti, totiž společenství světců (*arija-saṅgha*) čili dokonalých *arahatů*. Takové přesvědčení jej naplní radostnou důvěrou ve vlastní schopnosti a dodá jeho snažení křídla. V tomto duchu by měl vyznavač těchto tří ideálů započít svou meditační praxi s klidným, ale rozhodným úmyslem dosáhnout toho nejvyššího cíle nikoli až ve vzdálené budoucnosti, nýbrž ještě v tomto životě:

*"Půjdu nyní stezkou, kterou kráčeli buddhové a velcí svatí žáci. Avšak nedbalé osoby po ní jít nedokáží. Necht' ve mně převládne energie! Necht' dosáhnu úspěchu!"*

Ale i nebuddhista učiní dobře, uváží-li, že když půjde i jen částečně po cestě uvědomění, vstupuje na půdu, která je buddhistům posvátná, a proto si zaslouhuje úcty. Toto rozpoložení mu bude nápomocno i v jeho vlastních snahách na cestě.

Jeho krokům na cestě dodá pevnosti, jestliže pojme slavností rozhodnutí, například jedno z následujících nebo jakékoli jiné, které si sám zformuluje:

*Ke zvládnutí a vyvinutí mysli je třeba vyvolat úsilí, Jestliže jsme jednou pochopili tuto nutnost, proč nezačít nyní? Cesta je jasně vyznačena. Necht' dosažený výsledek přinese blaho mně i všem bytostem!*

*Mysl přináší veškeré štěstí i strážení. Abych tuto strážení překonal, vstupuji nyní na cestu uvědomění. Necht' dosažený výsledek přinese blaho mně i všem bytostem!*

Tedy: "Utíkám se k Buddhovi jako útočišti ... k nauce ... k obci ..." (čímž je míněna obec 'svatých' či 'vznešených' osob, *arija puggala*, kteří již dosáhli výsledků na cestě. Při druhém opakování se předesílá *dutijam pi* ("podruhé"), při třetím *tatijam pi* ("potřetí").

Proslovení této formule představuje přijetí Buddhova učení za vlastní světový názor či životní náhled a jím hlásané stezky za vlastní cestu k vykoupení z opětovných životů v samsárových oblastech (pozn. autorova, doplněná překladatelem).

## *Program praxe*

1. *Výcvik v obecném uvědomění.* Během kursu přísného výcviku trvá praxe celý den, od rána do noci. To neznamená, že by se meditující měl věnovat po celou dobu výlučně jejímu jedinému aspektu, to jest prvotnímu předmětu meditace, o kterém v následujícím pojednáme. I když by mu měl zajisté věnovat tolik z celého dne a noci, kolik jen dokáže, dojde ovšem k přestávkám mezi jednotlivými úseky jeho hlavní praxe. Zvláště u začátečníků budou tyto přestávky dosti časté a delšího trvání. Ale ani během těchto mezidobí, ať již budou dlouhá nebo krátká, nesmíme nit uvědomění opustit ani jí dovolit, aby ochabla. Uvědomování si všech činností a vjemů bychom si měli v nejvyšší možné míře udržovat po celý den: počínaje první myšlenkou a vjemem při probuzení a konče poslední myšlenkou a vjemem při usínání. Toto obecné uvědomění má svůj počátek v uvědomování si čtyř pozic (*irijápatha-manasikára*), tj. chození, stání, sezení a ležení, a setrvává u něj jako u svého ústředního bodu. To znamená, že si musíme být stále plně vědomi pozice, kterou právě zaujímáme, dále jakékoli její změny (včetně předchozího úmyslu ji změnit), navíc jakéhokoli vjemu, spojeného s danou pozicí, např. tlaku, tj. dotekového vědomí (*kája-viññána*), a jakýchkoli zpozorovatelných pocitů bolesti nebo příjemnosti ('kontemplace pocitování'). Když například ulehne v noci ke spánku nebo se ráno vzbudíme, měli bychom si být vždy vědomi své ležící polohy a s ní spojeného dotekového pocitování ('ležení - dotek').

Meditující asi nebude ihned schopen provázat svým uvědoměním všechny tyto činnosti a dojmy dne, ba snad ani ne jejich větší část. Může proto začít jenom s pozicemi a postupně rozšiřovat rozsah svého uvědomování na všechny běžné činnosti, jako je oblékání, umývání, jídlo apod. K tomuto rozšiřování bude docházet přirozeně, když se po několika dnech neustálé praxe mysl stane klidnější, pozorování ostřejší a uvědomování bystřejší.

Vezměme pro ilustraci jeden příklad, jak lze správně uplatnit uvědomování na sled činností: ráno v nás vyvstane přání

vyčistit si zuby a my si toto přání plně uvědomíme (vědomí si myšlenek podle instrukce "zná svou mysl a myšlenkové předměty"). Poté uvidíme v jisté vzdálenosti sklenici a džbán a vodou (zrakové vědomí), popojdeme blíže (uvědomění si pozice, tj. chůze), zastavíme se (uvědomění si pozice, tj. stání), vztáhneme ruku ke džbánu („jedná s jasným pochopením při ohýbání a vztahování údů“) uchopíme džbán (uvědomění si doteku) atd.

Během provádění těchto činností bychom měli také zpozorovat vznik jakéhokoli příjemného nebo nepříjemného pocitu (kontemplace pocitování), toulavých myšlenek, narušujících proud uvědomění (kontemplace mysli: „nesoustředěná mysl“), žádostivosti (např. při jídle; kontemplace mysli: „mysl se žádostí“; kontemplace duševních obsahů: „překážka smyslové tužby“ nebo: „pouto, vzniklé skrze jazyk a chutě“) atd. Krátce, měli bychom si být vědomi všech tělesných a duševních nahodilostí tak, jak se nám naskytnou. Tímto způsobem se budeme během své denní praxe zabývat všemi čtyřmi předměty uvědomění čili satipaṭṭhánovými kontemplacemi.

Takovým detailním uplatněním uvědomění dojde k značnému zpomalení našich pohybů, které je možné jen v obdobích přísné praxe, a nikoli - nebo jen zřídka - během všedního života. Avšak zkušenosti a účinky této zpomalující praxe se prokáží jako blahodárné a užitečné v mnoha směrech.

Zabýváme-li se běžnými činnostmi dne, nemusí být naše uvědomění zaměřeno na všechny jejich drobné fáze (jak je to nutné u hlavních předmětů). Kdybychom se o to pokoušeli, bylo by ono zpomalení přílišné. Bude stačit, bude-li uvědomění tyto činnosti pozorně doprovázet a zaznamenávat bez úsilí jen ty podrobnosti, jež se mu nabízejí.

Počátečním účelem tohoto obecného uplatnění uvědomění je posílení uvědomovací schopnosti a soustředěnosti do té míry, která by meditujícímu umožnila sledovat nepřetržitý tok různorodých duševních a tělesných dojmů a činností, a to po stále delší dobu a bez přerušení pozornosti anebo bez *nezpozorovaného* přerušení. Bude platit za 'nepřerušené uvědomě-

ní', nedá-li se medituující unést svými toulavými myšlenkami, nýbrž zpozoruje-li přerušení ihned, jakmile k nim dojde, anebo brzy poté. Tímto průběhem budou u začátečníka požadavky 'obecného uvědomění' dostatečně splněny.

2. *Hlavní praxe s vybranými předměty.* Když jsme dokončili s doprovodným uvědoměním běžné ranní úkony, zaujmeme zvolenou meditační pozici vsedě, jsouce si při tom vědomi předchozího úmyslu usednout, jednotlivých fází tohoto úkonu a pak i 'doteku' a 'sezení'. Nyní obrátíme svou pozornost na pravidelný *zvedavý a klesavý pohyb žaludeční krajiny*, jenž je důsledkem procesu dýchání. Pozornost je přitom zaměřena na onen lehký vjem napětí, jenž je tímto pohybem vyvolán, a nikoli na jeho vizuální pozorování. Tento vjem je *prvotní předmět (múla árammaṇa)* naší uvědomovací praxe podle zde popsané metodiky. Do této praxe jej zavedl ctihodný U Sóbhana Maháthéra (Mahási Sayadaw), protože jej shledal velmi účinným.<sup>17)</sup>

Je nutno si dobře ujasnit, že nesmíme *přemýšlet* o pohybu žaludeční krajiny, nýbrž musíme setrvat u prostého pozorování tohoto tělesného procesu, jsouce si vědomi pravidelného zvedání a klesání ve všech jeho fázích. Měli bychom se pokoušet o udržení si tohoto uvědomování bez přerušení pozornosti nebo bez *nezpozorovaného* přerušení co nejdéle, a to po dobu, po jakou to bude možné bez napětí. Vhled, k němuž tato metoda směřuje, se vynoří v mysli spontánně jako přirozený výsledek či dozrávající plod rostoucího uvědomění. Meditační mistr to vyjádřil takto: "Poznání vznikne samo sebou" (*ñāṇam sajam éva uppadāzissati*). Dostaví se v takové míře, do jaké se pomocí *zostřeného* uvědomění na pozorovaném procesu objeví pro nás rysy, které jsme doposud nezpozorovali. Vhled, k němuž tímto způsobem dospějeme, bude mít přesvědčivost, získanou skrze naši vlastní nepochybnou zkušenost.

<sup>17)</sup>Pozorování pocitu v břišním svalu v průběhu meditačních sezení s cílem dosáhnout mystických zážitků je známo též ze středověkého Bulharska, kde jej praktikovali mnichové sekty bogomilů (pozn. překladatele).



Ačkoli je příčinou pohybu žaludeční krajiny dýchání, nesmí být naše pozorování tohoto pohybu považováno za odrůdu 'vědomého pozorování dechu' (*ánápánasati*). V praxi, kterou zde popisujeme, není předmětem vědomého pozorování dech, nýbrž právě jen zvedání a klesání žaludeční krajiny, pocitované skrze ono slabé napětí.

Začátečníkům se může stát, že pohyb žaludeční krajiny pokaždé hned nezpozorují a že někdy jej budou s to jasně rozeznávat jen po krátká, byť opakovaná období. To není nic neobvyklého a v průběhu pilné praxe dojde k zlepšení. Abychom učinili pohyb žaludeční krajiny vnímatelný častěji a po delší dobu, můžeme si pomoci tím, že si lehne, čímž pohyb nabude na zřetelnosti. Můžeme si též vystopovat tento pohyb nejprve tím, že položíme na žaludeční krajinu ruku; bude pak snadnější ho sledovat i po jejím odstranění. Bude-li nám to pomáhat, můžeme pokračovat ve cvičení i vleže za předpokladu, že se dokážeme vystříhat ospalosti a malátnosti. Střídavě se pak můžeme opět pokoušet o cvičení vsedě.

Kdykoli se nám uvědomování břišního pohybu vytratí nebo bude nejasné, neměli bychom vyvíjet úsilí, abychom je opět 'chytli', nýbrž měli bychom obrátit svou pozornost na '*dotek*' a '*sedění*', a to následujícím způsobem: z mnoha bodů styku či lépe vjemů doteku, které jsou obsaženy ve zdánlivě jednotném aktu sedění - např. u kolen, na stehnech, v ramenech atd. - si zvolíme šest nebo sedm. Naše pozornost by se pak k nim měla obracet postupně, k jednomu po druhém, jakoby cestovala po této předepsané dráze, končíc uvědoměním si polohy sedění a začínajíc pak znovu ve stejném sledu: dotek - dotek - dotek - sedění. Měli bychom na jednotlivém vjemu setrvat právě jen po dobu vyslovování slabik těchto slov (které pronášíme vnitřně; později, jakmile se vžijeme do časového rytmu, toho zanecháme). Je nutno mít na paměti, že předmětem uvědomování je zde příslušný smyslový vjem, a nikoli ona místa styku nebo slova '*dotek-sedění*'. Občas je možno výběr těchto dotekových míst změnit.

Uvědomování si 'doteku-sedění' je 'náhražkou' za uvědomování si břišního pohybu a je jedním z druhotných předmětů hlavní praxe. Má však svou vlastní, zcela určitou hodnotu pro dosažení výsledků v oblasti vhledu.

Když během uvědomování si 'doteku-sedění' zpozorujeme, že pohyb žaludeční krajiny je opět jasně vnímatelný, měli bychom se k němu vrátit a pokračovat s tímto prvotním předmětem co nejdéle.

Pocítíme-li únavu nebo nás v důsledku dlouhého sedění nohy rozbolí nebo nám strnou, pak bychom si měli tyto pocity a vjemy jasně uvědomit. Toto uvědomění bychom si pak měli udržovat potud, pokud budou tyto pocity a vjemy natolik silné, že si vynucují naši pozornost a narušují naši meditaci. Již jenom tím, že je budeme klidně a vytrvale pozorovat, tj. uplatníme na ně prostou pozornost, může se stát, že pocity a vjemy zmizí. To nám umožní, abychom opět pokračovali v meditaci s prvotním předmětem. Při uvědomování si rušivých vjemů se omezujeme na prosté zjištění jejich výskytu a tyto pocity si nijak 'nehýčkáme'. Jenom bychom je posilovali tím; že bychom přidali k prostým faktům vjemů své duševní reakce ve vztahu k svému 'já', s průvodními jevy přecitlivělosti, lítosti, rozladěnosti atd.

Jestliže však únava nebo tyto nepříjemné smyslové vjemy i nadále trvají a narušují naši praxi, můžeme změnit pozici (přičemž doprovodíme uvědomělou pozorností tento úmysl i akt změny) a uchýlit se k *uvědomělému přecházení sem a tam*. Přitom si musíme být vědomi jednotlivých fází každého kroku. Jeho obvyklé rozdělení na šest fází, jak je např. popsáno v komentáři k Rozpravě, by bylo pro začátečníka příliš složité. Postačí pozorovat tři (a) nebo dvě (b) fáze, které je možno formulovat následovně: a) 1. zvedání, 2. sunutí, 3. kladení; b) 1. zvedání, 2. kladení, rozumí se: nohy. Kdykoli budeme chtít kráčet poněkud rychleji, můžeme používat dvojfázového dělení, jinak však je lépe dát přednost trojfázovému dělení, protože nám dovolí podrobnější doprovod chůze uvědoměním bez jakékoli mezery.

Tuto praxi vědomého přecházení lze zvláště doporučit některým typům meditujiících, a to jako metodu soustředování i jako zdroj vhledu. Proto je možno ji provádět i jako samostatnou praxi, a nikoli pouze jako 'změnu pozice' k docílení úlevy od únavy. V Buddhových rozpravách se často setkáme s opakovanou pasáží, jež praví: „Ve dne a v první a třetí třetině noci očišťuje svou mysl od vtíravých myšlenek, zatímco *přechází sem a tam nebo sedí.*”

Zvolíme-li si přecházení sem a tam jako svou samostatnou praxi, je žádoucí, abychom měli pro ten účel dosti rozsáhlé místo, pokud jde o jeho délku, buď v domě (chodbu nebo dva sousedící pokoje), nebo venku, neboť příliš časté otáčení může rušivě působit na plynulý tok uvědomění. Měli bychom přecházet po dosti dlouhou dobu, až se i budeme cítit unaveni.

Během celodenní praxe bychom měli jasně pozorovat výskyt bludných myšlenek nebo neuvědomělé 'vynechávky' kroků (při přecházení), fází nebo sledů břišního pohybu nebo částí jakýchkoli jiných činností. Měli bychom pak, nežli se zase vrátíme ke svému původnímu předmětu uvědomění, věnovat pozornost i tomu, zdali jsme tyto přestávky v naší uvědomovací praxi zpozorovali ihned poté, co k nim došlo, nebo zda nás bludné myšlenky unesly a na jak dlouho. Naším cílem je zpozorovat tyto přestávky ihned a pak se ihned vrátit ke svému původnímu předmětu. To lze pokládat za měřítko naší rostoucí bystrosti. Výskyt těchto přestávek se bude přirozeně zmenšovat v míře, jak se bude během praxe zlepšovat náš duševní klid a soustředěnost. Rostoucí zběhlost v praxi okamžitého zpozorování přestávek v uvědomění nám bude cennou pomocí k posílení sebevlády a k zneškodnění duševních kazů (*kilésa*) ihned, jakmile vzniknou. Její důležitost pro pokrok na stezce a duchovní vývoj vůbec je zjevná.

Neměli bychom připustit, aby nás výskyt rušivých nebo nežádoucích myšlenek rozzlobil, rozladil nebo odradil, nýbrž bychom měli prostě *učinit samotné tyto rušivé myšlenky (dočasnými) předměty našeho vědomého pozorování*, a tím je proměnit

v součásti své praxe (skrze kontemplaci stavů mysli). Kdyby v nás vznikly a trvaly pocity zloby nad roztěkaným stavem mysli, můžeme s nimi naložit stejným způsobem, totiž použít je jako příležitosti ke kontemplaci myšlenkových obsahů: překážky hněvu nebo neklidu a starosti. V této souvislosti řekl meditační mistr: "Protože je mnohost myšlenkových předmětů v obyčejném životě pro mysl nevyhnutelná a kazí, jako žádost, odpor atd., v neosvobozené mysli najisto vzniknou, je životně důležité, abychom se těmto různorodým myšlenkám a kazům poctivě postavili tváří v tvář a naučili se, jak si s nimi poradit. To je svým způsobem stejně důležité jako to, zda dosahujeme stále větší míry soustředěnosti. Neměli bychom to tedy pokládat za 'ztracený čas', budeme-li se takto zabývat těmito přestávkami metodické praxe."

Téže metody bychom měli použít i v případě vyrušení zvnějšku. Vyskytne-li se např. rušivý hluk, můžeme jej vzít krátce na vědomí jako „zvuk“; vznikla-li v nás následovně rozmrzelost nad tímto vyrušením, měli bychom ji rovněž konstatovat, a to jako „mysl s hněvem“. Poté bychom se však měli vrátit k přerušené meditaci. A pokud se nám to nepodaří ihned, měli bychom opakovat tentýž postup. Je-li hluk hlasitý a trvalý a zabraňuje-li nám věnovat se předmětu meditace, můžeme si jej po dobu jeho trvání zvolit za (dočasný) předmět uvědomění jakožto jednu ze šesti smyslových základů v rámci kontemplace duševních obsahů (viz Rozprava): „Zná ucho a zvuk a zná pouto (zde: hněv), které vzniká v závislosti na obojím.“ V kolísání zvuku můžeme pozorovat 'zvedání a klesání' a v jeho přerušovaném výskytu můžeme pozorovat 'vznik' a 'zánik'; takže se nám ujasní jeho podmíněná povaha.

Tímto způsobem *můžeme proměnit vlivy, jež narušují meditaci, v užitečné předměty celkové praxe*, takže to, co se zdálo být nepřitelem, lze proměnit v přítele a učitele.

Nicméně jakmile se mysl uklidní a vnější rušivé vlivy zmizí, měli bychom se opět vrátit k prvotnímu předmětu meditace, neboť jedině jeho vytrvalé pěstování přivodí rychlejší pokrok.

Tři až čtyři hodiny plynulého procesu uvědomování, tj. bez nezpozorovaných přerušení, se pro začátečníka v kursu přísné praxe považují za minimum. To ovšem neznamená, že tři čtyři hodiny jsou postačující pro celodenní praxi. Jestliže jsme 'ztratili nit' uvědomění, ať již před touto minimální dobou nebo po ní, měli bychom ji vždy opět znovu navázat a pokračovat v praxi trvalého soustředování co nejdéle.

Během kursu přísné praxe se obzvláště doporučuje, abychom vyvíjeli klidné, ale vytrvalé úsilí bez přílišného ohledu na tělesné nepohodlí. Nebudeme-li brát ohled na první projevy únavy, objevíme za ní často nové zdroje energie, jakýsi 'druhý dech'. Naproti tomu bychom neměli jít do krajnosti; měli bychom si popřát odpočinku, pokud již naše úsilí přestane být užitečné. I tyto přestávky, prováděné za tímto účelem, budou tvořit součást praxe (s méně intenzivním zaostřením), jestliže si udržíme uvědomění. Čím přirozenější a uvolněnější je nebo se stane naše uvědomění při sledování neustálého vznikání a mizení našich zvolených nebo porůznu se vyskytujících předmětů, tím méně únavy nám to přivodí. Až naše ostražitost vzroste, budeme moci věnovat zvláštní pozornost také svým myšlenkám nebo pocitům spokojenosti či nespokojenosti, byť budou velmi slabé. Jsou to semena silnějších forem přitažlivosti a odporu či pocitů pýchy nebo méněcennosti, povznesení nebo deprese. Je proto důležité, abychom se s nimi obeznámili, zpozorovali je a včas zastavili. Také bychom se měli vyhnout bezvýznamným myšlenkám o minulosti nebo budoucnosti, neboť *satipaṭṭhāna* se týká pouze přítomnosti.

Prvotní a druhotné předměty, o nichž jsme tu pojednali (tj. pohyb žaludeční krajiny, dotek-sedění, přecházení) podržíme napořád při své veškeré praxi, tj. během přísného kursu i po něm, aniž bychom k nim přidávali cokoli jiného v podobě nových opatření apod. Budeme-li se jim vytrvale věnovat, dokáží nás tato jednoduchá cvičení postupně dovést až k nejvyšším výsledkům. Hlavní důraz spočívá na prvotním předmětu, tj. na pohybu žaludeční krajiny.

### *Dodatečné poznámky*

Vzhledem k důležitosti věci zde znovu zdůrazňujeme, že předměty uvědomění jsou tu samotné tělesné a duševní procesy tak, jak se nám nabízejí. Během své praxe bychom od nich neměli být odvedeni do myšlenek nebo pocitů *o nich*. Jestliže v nás takové myšlenky nebo pocity vzniknou, měli bychom s nimi naložit tak, jak zde bylo doporučeno, a pak se vrátit k původnímu předmětu svého vědomého pozorování.

Přece však je zde možno učinit jistou výhradu. Při úspěšném pokroku v praxi se může přihodit, že mysl meditujícího bude náhle zaplavena rychlým sledem myšlenek, které mu výrazně osvětlí jisté úseky Buddhovy nauky nebo mistrovy výroky; nebo může dojít ke vzniku silných pocitů štěstí a vytržení, hluboké důvěry v Buddhu a pocitu úcty k němu atd. Budou to zážitky vysokého intelektuálního a citového uspokojení (které bychom měli objektivně jako takové rozeznat alespoň v retrospekci). V takových okamžicích si posoudí sám meditující, do jaké míry bude prospěšné si tyto myšlenky a cíty připustit. Ačkoli mohou mít obecně velký význam pro jeho pokrok, a neměl by je tedy násilně potlačovat, měl by si přesto být vědom toho, že to jsou jen vedlejší produkty praxe. Až vlny těchto myšlenek a citů opadnou, měl by se znovu vrátit ke svým prvotním a druhotným předmětům a s jejich pomocí usilovat o vyšší výsledky na poli vhledu.

Jak jsme poznamenali už dříve, hlavní cvičení jakožto prostředek k posílení uvědomění a soustředěnosti bychom měli provádět pro ně samé. Nejprve bychom se měli důvěrně obeznámit s procesy, které slouží jako podklady k těmto cvičením, a neměli bychom být zaměřeni na 'rychlé výsledky' ani na nic jiného než na růst našeho uvědomění. Ostatní výsledky - na poli vhledu - se pak projeví v příslušné době. Jakékoli předčasné intelektuální vypětí v úsilí o jejich dosažení jen naruší klid a sjednocenost mysli, jichž je třeba k tomu, abychom se mohli úspěšně věnovat předmětu prvotnímu i předmětům druhotným. Proto je radno na počátku praxe prozatím ponechat stranou těch několik komentářů k vhledu, o nichž se zde

bylo nutno zmínit, jež však nejsou žákům poskytovány při ústních instrukcích.

Situace je podobná i při praktikování *obecného* (celodenního) uvědomění mimo dobu, věnovanou prvotnímu předmětu a předmětům druhotným. Jeho prvním účelem je vytvořit celkově vysokou úroveň ostrého uvědomění, z čehož pak bude velmi těžít tzv. 'vrcholná doba' uvědomění (tj. vědomé pozorování během našeho hlavního cvičení). Obecné uvědomění dodá naší mysli náležitou vyváženost a zvýší její schopnost k provedení 'rozhodného útoku' během 'vrcholné doby'. Blahodárný vliv však bude zjevný rovněž v opačném směru: výsledky, dosažené v soustředěnosti a vhledu během 'vrcholné doby', posílí schopnost soustředění a pronikavou moc vědomé pozornosti i v denní praxi obecného uvědomění. Může se také stát, že důležité záblesky vhledu se nám nedostaví napoprvé ve spojení s prvotním předmětem, nýbrž při nějaké jiné příležitosti během celodenní praxe.

Vzhledem k cenné vzájemné podpoře mezi praxí celodenního uvědomění a jejím uplatněním v hlavním cvičení je žádoucí, abychom svou uváženou praxi *satipaṭṭhāny* započali řadou týdnů věnovaných výlučně jí, a to přesně tak, jak to zde bylo popsáno. Abychom si na takovou přísnou mentální kázeň zvykli postupně, můžeme začít jedním nebo dvěma dny (víkendem), pak tuto dobu prodlužovat na týden a postupně ji zvyšovat až po hranice svých možností. Taková období přísného cvičení budou silnými podněty k tomu, abychom pravidelně pokračovali s praxí i během normálního života.

Jestliže však jsou okolnosti našeho života takové, že se nemůžeme zcela vyhnout společenskému styku ani ve dnech přísné praxe, můžeme pro tu dobu s rozmyslem a uvědoměním svou praxi odložit a spokojit se raději se zaměřením na obecné uvědomění (např. na jasné chápání při hovoru). Když opět nabudeme svého soukromí, měli bychom se se stejným rozmyslem a uvědoměným způsobem znovu chopit své praxe, „stejně jako když člověk uchopí zavazadlo, které dočasně odložil“ (Komentář).

Uspořádat si záležitosti tak, abychom si mohli dovolit období přísné praxe, byť i se zmíněnými modifikacemi, může však být v podmínkách moderního městského života občas neskutčné, ne-li nemožné. Proto kdosi položil meditačnímu mistru otázku, zda a do jaké míry lze očekávat pokrok, jestliže bude praxe omezena na krátkou dobu volna po běžném denním zaměstnání, bez předchozího období přísného cvičení. Odpověď zněla, že někteří jeho laičtí žáci vykonávali praxi tímto způsobem při svém povolání a že zčásti dosáhli dobrých výsledků. Avšak pokrok, pokud jde o specifický buddhistický aspekt praxe, bude pomalejší a neskutčnější a bude rovněž záviset na schopnostech a vytrvalosti každého jednotlivce. Za takových okolností je nezbytná naprosto pravidelná praxe, i když máme k dispozici jen málo času. Ale i taková omezená praxe přivodí blahodárné výsledky v obecném vývinu mysli, jak jsme naznačili v této knize; a tyto výsledky opět povedou k dalšímu pokroku.

Pro takový omezený způsob praxe a rovněž pro její pokračování po přísném výcviku bude nutno dříve nastíněný program přizpůsobit okolnostem. (1) Namísto obecného (celodenního) uvědomování se budeme muset snažit o co nejvyšší úroveň uvědomění, obezřetnosti a zdrženlivosti v průběhu celého dne a zároveň se přizpůsobit požadavkům života v zaměstnání a v domácnosti. Přesto však budeme i během našich pracovních hodin moci, byť i jen na vteřiny, zaměřit svou pozornost na pozici nebo na dýchání, což bude prospěšné i pro naši práci. (2) Praxi s prvotním předmětem a s předměty druhotnými bychom měli věnovat veškerý čas, jenž máme k dispozici pro své soukromé záležitosti, a to v časných hodinách ranních a v noci. Když začneme se systematickou praxí, mohli bychom se tedy po krátkou dobu a v rozsahu, v jakém to bude možné, vzdát jakýchkoli soukromých zájmů (včetně čtení atd.) a omezit společenské styky na minimum. To nám může posloužit jako náhrada za počáteční období přísné a výlučné praxe.



Když budeme provozovat svou praxi uvědomění v normálním okolí, měli bychom tak činit pokud možno nevtíravě, a to z důvodů duchovních i praktických. Praxe uvědomění a jasného chápání by se měla projevovat svými výsledky, a nikoli vnějším chováním, které by se mohlo jevit druhým jako neobvyklé. S tímto ohledem si budeme volit svá pravidelná cvičení a ostatní praktiky si vyhradíme pro okolnosti, za nichž je nám dopřáno soukromí.

## MÍSTO METODICKÉ PRAXE *SATIPATṬHÁNY* V SYSTÉMU BUDDHISTICKÉ MEDITACE

System buddhistické meditace se dělí na dvě velké části: (a) vyvinutí klidu (*samatha-bhāvanā*) a (b) vyvinutí vhledu (*vipassanā-bhāvanā*).

(a) *Vyvinutí klidu* má za cíl plné soustředění mysli, dosažené v meditačních vnorech (*džhána*). Těchto vnorů se v různé míře dosahuje systematickým pěstováním kteréhokoli z třiceti osmi tradičních 'předmětů meditace, vedoucích ke klidu' (*samatha-kammaṭṭhāna*). Díky vysokému stupni mentálního sjednocení a ztišení, dosaženému v těchto vnorech, dojde k dočasnému vypnutí paterého smyslového vnímání. Pojmové a úsudkové myšlení, které je už v prvním stupni pohroužení zeslabené, je v dalších stupních zcela zastaveno. Již z tohoto samotného faktu lze vyvodit, že v Buddhově nauce je vyvinutí klidu či meditačních pohroužení jen prostředkem k dosažení cíle a nemůže samo o sobě vést k nejvyššímu cíli osvobození, jehož lze dosáhnout jen pomocí vhledu. Meditujícímu se proto doporučuje, aby po vynoření se z těchto stavů pohroužení pokračoval ve své meditaci rozvíjením vhledu.

(b) *Vyvinutí vhledu*. Zde jsou duševní obsahy, zažívané ve vnorech, a tělesné procesy, které jsou jejich podkladem, rozebírány a nazírány ve světle *tří znaků* (pomíjejícínosti, neuspokojivosti a bezpodstatnosti). Tento postup, jenž buddhistická meditace uplatňuje, slouží jako pojistka proti spekulativní a fan-

tastické interpretaci meditační zkušenosti. Stupeň soustředění, dosažitelný v úspěšné praxi vhledu a pro ni nezbytný, se nazývá přístupové nebo hraniční soustředění (*upačára-samádhi*). V něm myšlenkové pojmy a úsudkové myšlení podržují svou plnou funkčnost, ale vzhledem k dosaženému mentálnímu soustředění nemohou být odvráceny stranou k mnohosti předmětů, nýbrž vytrvale a účinně udržují směr, jim vytčený.

V buddhistických písmech je nejčastěji popisována kombinace praxe klidové s praxí vhledovou. Ale setkáme se v nich také nezřídka s metodou, která byla v pozdější terminologii nazvána praxí holého vhledu (*sukkha-vipassaná*); tj. přímého a výlučného rozvíjení vhledu bez předchozího dosažení pohroužení. Metoda *satipaṭṭhāny* a směrnice pro její praxi, nastíněné na předchozích stránkách, patří do této kategorie holého vhledu.

Ačkoli se samotný výraz 'holý vhled' (*sukkha-vipassaná*) v kanonické sbírce Buddhových rozprav (*Sutta piṭaka*) nevykytuje, jsou v této sbírce četné texty, které tuto metodu ilustrují: instrukce a též popis případů, kdy po dosažení pronikavého vhledu do skutečnosti následuje vstup na stupně svatosti bez předchozího dosažení pohroužení. Některé z těchto textů jsou pojaty do třetí části tohoto svazku (viz texty 52 a 53).

Ponecháme-li stranou povahy, jejichž přirozená a silná náklonnost je vede cestou holého vhledu, není pochyby o tom, že bychom měli dát přednost takové metodě, ve které dosažení vnorů předchází systematické rozvíjení vhledu. Ve vnorech dosahuje mysl velmi vysokého stupně soustředění, čistoty a klidu a mimoto proniká hluboko i do podvědomých zdrojů intuice. Po takové přípravě je pravděpodobné, že následující období vhledové praxe přinese rychlejší a trvalejší výsledky. Proto ten, kdo má dostatečný důvod k předpokladu, že bude s to dosáhnout přiměřeně rychlého pokroku na této cestě, jistě učiní dobře, zvolí-li si takový 'prvotní předmět meditace' (*mūla-kammaṭṭhāna*), jenž je vhodný také pro dosažení pohroužení, tj. např. vědomé pozorování dechu.

Nicméně musíme se vyrovnat se skutečností, že ve srovnání s dávnými dobami se v tomto horečném a hlučném věku značně zmenšila přirozená schopnost naší mysli k uklidnění i její kapacita pro vyšší stupně soustředění, a nadto se zhoršili i nezbytné vnější podmínky pro pěstování obojího. To platí nejen pro Západ, ale také pro Východ, byť i v menší míře a dokonce i pro nikoli nevýznamnou část buddhistického mnišstva. Hlavními podmínkami pro pěstování vnorů jsou odloučenost a bezhlučnost; a to jsou dnes velmi vzácné statky. Mimoto vedl vliv okolí a výchovy k tomu, že se objevuje větší počet povahových typů, které jsou svou přirozeností více přitahovány a uzpůsobeny k přímému vyvíjení vhledu.

Za takových okolností by se rovnalo zanedbávání slibných cest pokroku, kdyby každý strnule trval na výlučném postupu pomocí vnorů, namísto aby využil metody, kterou důrazně doporučoval i samotný Buddha. Jde o metodu, která je snáze přizpůsobitelná existujícím vnitřním a vnějším podmínkám, a přesto vede k žádoucímu cíli. Její použití bude znamenat praktické uplatnění jasného pochopení vhodnosti.

Zatímco opakované neúspěchy, pokud jde o pokrok na cestě klidu (zaviněné někdy nepříznivými vnějšími podmínkami), mohou meditujícího odradit, poměrně rychlé počáteční úspěchy, dosažitelné vyvíjením vhledu, budou pro něj značným povzbuzením a mocným podnětem k neutuchajícímu úsilí. A dále: jakmile bude pomocí praxe, zaměřené na vyvíjení vhledu, dosaženo přístupového soustředění (viz výše), vzrostou tím značně i vyhlídky na dosažení *plného* soustředění v pohroužení pro ty, kdo o ně chtějí usilovat.

Všechny tyto zde zmíněné důvody, které berou v úvahu vhodnost pro praktikování, jistě přispěly k tomu, že *satipaṭṭhāna* získala v moderní Barmě tak silný vliv na myšlení mnohých lidí. Přímocharé uplatňování cesty uvědomění i její nadšené propagování barmskými stoupenci jsou založeny na přesvědčení, zprostředkovaném osobní zkušeností. Důraz, jehož se dostává této specifické praxi *satipaṭṭhāny* v Barmě a na stránkách této knihy, však není míněn jako odrazování od jiných

metod a způsobů nebo jejich zlehčování. *Satipaṭṭhāna* by nebyla onou jedinou cestou, kdyby je v sobě neobsahovala všechny.

•

Metoda, popsaná v předchozích 'instrukcích', je založena na prvním článku *satipaṭṭhāny*, tj. na kontemplaci těla (*kájānupassanā*). Tělesné procesy, vybrané zde jako hlavní předměty uvědomění, slouží k systematickému vyvíjení vhledu v průběhu celé praxe, od prvních kroků začátečníka až po vrchol nejvyššího cíle. Ostatní tři kontemplace *satipaṭṭhāny* (pocitování, stavy mysli a obsahy mysli) nám neposlouží jako předměty systematické praxe, nýbrž dostane se jim pozornosti vždy tehdy, když se vyskytnou, a to buď ve spojitosti s prvotními nebo druhotnými předměty, nebo v rámci obecné (celodenní), praxe uvědomění. Tímto způsobem je pokryta celá oblast *satipaṭṭhāny*.

Když se některé duševní předměty objeví v blízké spojitosti s některým z tělesných předmětů, bude méně nesnadné rozeznat jejich subtilní povahu. Vzhledem k této subtilnosti však nejsou ani pak vhodné k tomu, abychom je použili zvlášť jako předměty pro systematické rozvíjení vhledu, jelikož naději na úspěch tu mají jen ti meditující, kteří již dosáhli pohroužení (*džhāna*).

Důraz na kontemplaci těla se opírá jak o Buddhovy výroky v rozpravách, tak o komentářovou tradici.

Osvícený pravil:

„Kdokoli, mnichové, vyvinul a pravidelně praktikoval uvědomění ve vztahu k tělu, dosáhl tím též všechny blahodárné výsledky, které vedou k moudrosti" (*Madž.* 119, *Kájagatāsati sutta*).

„Nebylo-li zvládnuto tělo (rozuměj: meditací; *abhávitó*), nebude zvládnuta ani mysl; bude-li zvládnuto tělo, bude zvládnuta i mysl" (*Madž.* 36, *Mahásaččaka sutta*).

*Stezka k očištění (Visuddhi-magga)* praví:

"Jestliže se medituji poté, co věnoval pozornost tělesným procesům, obrátí k procesům duševním a ony se mu nerýsují s dostatečnou jasností, neměl by proto zanechat této praxe, nýbrž měl by znovu a znovu nazírat tělesné procesy, uvažovat i nich, obírat se jimi a vymezovat je. Stane-li se pro něj tělesnost plně rozeznatelnou, bez nejistoty a s plnou jasností, stanou se i duševní procesy, které mají příslušný tělesný proces jako svůj předmět, samy sebou rovněž jasně rozeznatelnými."

"Jelikož se duševní procesy stanou jasně rozeznatelnými jenom pro toho, kdo rozeznává tělesnost s naprostou jasností, mělo by být úsilí o pochopení duševních procesů vynaloženo jen na základě pochopení tělesnosti, a nikoli jinak ... Budeme-li postupovat takto, náš meditační předmět (*kammaṭṭhāna*) povede k růstu, vývoji a zrání."

Bude na místě připojit zde několik dalších poznámek o 'prvotním předmětu' (pohybu žaludeční krajiny), jež ctihodný U Sóbhana Maháthéra zavedl. Je možno namítnout, že tato metoda praxe není obsažena ani v *Satipaṭṭhāna suttě*, ani v jiných textech. Avšak tato okolnost platí i o mnoha jiných tělesných a duševních procesech, jež rovněž nejsou v písmech výslovně zmíněny, ale přesto patří do všezahrnující oblasti uvědomění. Náš 'prvotní předmět' však může být snadno zahrnut do statě Rozpravy, v níž čteme, že „chápe dispozice svého těla“, nebo popřípadě do oddílu o šesti smyslových základnách, kde se praví, že „rozumí orgánu doteku a dotekovým předmětům“. Jistěže by měly být všechny předměty hmatu, když se naskytnou a jsou zpozorovány, pokryty širokou sítí uvědomění. Správně řekl jeden význačný současný mnich: „Všechny podmíněné jevy (*saṅkhárá*), ať tělesné nebo duševní, jsou vhodnými předměty pro praktikování vzhledu.“

Jeden laický žák v Barmě velmi vhodně vysvětlil, jak došlo k zavedení tohoto cvičení a v jakém duchu je meditační mistr doporučil: „Toto cvičení meditační mistr 'nevynalezl' ani jej libovolně nebo záměrně 'nevymyslel'. Vzniklo spíše tím, že dotyčný tělesný proces neunikl jeho pozornosti.“ Když pak

shledal, že pozornost, na něj zaměřená, pomáhá, pěstoval ji i nadále a doporučoval ji též jiným. Tento proces nemá žádný 'mystický význam', nýbrž je pouze jen jedním z mnoha jednoduchých a střízlivých faktů naší tělesné existence. Avšak používáme-li jej trpělivě, můžeme jej přimět, aby vyjevil, co je nám s to říci, a poskytnout mu tak příležitost k roznícení ohně pronikavého vhledu.

Toto cvičení má mnoho rozhodných výhod, což se potvrdí během skutečné praxe: (1) Břišní pohyb je automatický proces a je neustále přítomen; není třeba jej úmyslně vyvolávat, a tak se nám snadno nabízí k nezúčastněnému a trvalému pozorování. (2) Jelikož jde o pohyb, poskytuje nám příležitost k četným pozorováním, která mohou vyústit ve vhled, např. pozorování neustálého vzniku a zániku, 'zrození a smrti', tohoto procesu. Tyto dvě výhody má společné s 'vědomým pozorováním dechu'; a opravdu jsou, jak se zdá, tyto dva procesy jedinými tělesnými ději, které mají tyto vlastnosti a současně jsou vhodnými předměty pro meditační pozorování (zatímco například srdeční tep jím není). (3) Další výhodou, vlastní břišního pohybu, je skutečnost, že u něj jde o značně silný vjemový náraz, což je rozhodně výhodou při pozorováních, jež mají vést ku vhledu, zatímco dýchání má v pokročilých stupních meditační praxe sklon stávat se čím dál tím jemnějším a stěží pozorovatelným. Tomu, kdo pěstoval vhlédovou meditaci a chápe její cíle, by měly tyto tři výhody praxe uvědomění, zaměřeného na břišní pohyb, stačit k tomu, aby jej přesvědčily, že je eminentně vhodná pro zamýšlený účel.

## Vědomé pozorování dechu

*(ánápána-sati)*

## INSTRUKCE PRO PRAXI

Z různých důvodů si nicméně mohou někteří meditující zvolit raději dýchání jakožto svůj prvotní předmět uvědomění, ať již proto, aby nejprve dosáhli pohroužení nebo k přímému vyvíjení vhledu. Jim ku prospěchu jsou zde proto připojeny stručné instrukce o 'vědomém pozorování dechu' (*ánápána-sati*). Jsou založeny na příslušných stích *Satipaṭṭhāna sutty*. Alternativní metoda praxe, která začíná počítáním dechů, je popsána ve *Stezce k očištění (Visuddhi-magga)*.

Zmínili jsme se již dříve, že pro vědomé pozorování dechu se nejlépe hodí lotosová pozice s plně zkříženými nohama, ačkoli to není absolutně nezbytné. Také jsme varovali před tím, aby dech nebyl žádným způsobem ovlivňován; v buddhistické praxi nemá docházet k zadržování nebo zastavování dechu, k žádnému jeho úmyslnému prohlubování ani k pokusům vnutit jej do určitého časového rytmu. Jedinou úlohou tu je sledovat přirozený tok dechu uvědoměle a neustále, bez přerušení nebo bez nezapozorovaného přerušení. Místo, na které bychom měli zaměřit naši pozornost, jsou nozdry, na něž naráží dýchaný vzduch. Toto místo pozorování bychom neměli opustit, protože zde můžeme snadno kontrolovat vstup a výstup vzduchu. Neměli bychom například sledovat dech na jeho cestě tělem dolů a zpět, neboť to by tříštilo pozornost tím, že by se obracela k různým úsekům dráhy dechu. Může tu být jisté kolísání s ohledem na to, kde budeme pociťovat náraz dechu zřetelně: může se to střídat mezi oběma nozdrami

a mohou zde být také různé individuální rozdíly podle délky nosu a šíře nozder. Kromě toho, že si povšimneme těchto kolísání a rozdílů, bychom se jimi dále zabývat neměli, nýbrž měli bychom věnovat svou pozornost výlučně samotnému dechu, a to tam, kde je právě ve svém průběhu nejzřetelnější.

Ačkoli budeme takto udržovat uvědomění v tomto místě pozorování, budeme si přesto v důsledku lehkého tlaku vzduchu více méně vědomi i průchodu dechu tělem, avšak přímou pozornost bychom k němu nikdy zaměřovat neměli. Stejně jako oko, i když je upřeno na určitý předmět, pojme do svého zorného pole také některé sousední předměty, rovněž uvědomění má jistou šíři svého rozsahu, která přesahuje zvolený střed. Ve staré buddhistické literatuře je pro to velmi vhodné přirovnání: řeže-li někdo dřevěné poleno, jeho pozornost bude soustředěna na 'styčný bod' zubů pily a polena; přitom si ale je vědom také pohybu pily sem a tam mimo onen bod, aniž by však tomu věnoval zvláštní pozornost.

Když začátečník začne prvně obracet svou pozornost na dech, dopouští se často chyby tím, že je příliš přepjatý a plný vědomí sebe sama. Pokud na to jde s vnitřním rozpoložením jako na číhanou, nebo jako kdyby se vrhal na kořist, pak se zcela mine tak jemným cílem, jakým je proces dýchání. Když meditující dokončí své počáteční rozjímání nebo vnitřně pronese svou aspiraci, měl by klidně obrátit svou pozornost na přirozený tok dechu, sledovat jej a být účastníkem jeho pravidelného rytmu. Není tu třeba žádného důrazného aktu vůle (např.: "Nyní zachytím dech!"); to by bylo jen na závadu.

V příslušné stati Rozpravy se nejprve praví: "Když vdechuje dlouhý (krátký) dech, ví: 'Vdechuji dlouhý (krátký) dech.'" To neznamená, že bychom měli dech úmyslně prodlužovat nebo zkracovat, nýbrž že máme právě jenom pozorovat, zda je dech v okamžiku pozorování buď poměrně delší, nebo kratší. Jakmile si meditující zvykne na přímé a bdělé pozorování dechu, nabude zcela přirozeně schopnosti být si vědom těchto rozdílů v procesu dýchání a také mnoha jiných podrobností. Je to stejné jako s kterýmkoli jiným procesem vnímání.



Budeme-li například blíže a trvale pozorovat viditelný předmět, vyjeví nám to o něm mnoho faktů, které při povrchním pohledu nepozorujeme.

Pomocí pravidelné a pilné praxe by měl meditující nabýt schopnosti vytrvalého pozorování toku dechu po stále delší časové období, a to bez přerušení nebo (zpočátku) bez nepozorovaného přerušení. Až dokáže poměrně snadno udržet své soustředění po dvacet minut, bude schopen sledovat také další podrobnosti na pozorovaném procesu. Pak mu vyvstane v mysli mnohem zřetelněji skutečnost, že i prchavý okamžik jediného dechu má trvání v čase, totiž zřetelný začátek, střed a zakončení ve svém plynutí. Tento přímý poznatek mu bude zvěstovatelem dalšího vývoje v jeho praxi.

Meditující nyní bude s to vidět, že jeho uvědomění není stejně jasné a ostré během všech tří fází trvání dechu. Pomalým povahám například může poté, co věnovaly pozornost konečné fázi jednoho dechu, uniknout první fáze dechu příštího, protože nejsou dost rychlé, aby se na ni ihned zaměřily. Anebo může meditující z dychtivosti, aby mu neunikl počátek příštího dechu, bezděčně přeskočit konečnou fázi dechu předcházejícího. To nám může sloužit jako ilustrace pro široce použitelné varování buddhistických písem: "Neopožd'ovat se a nepřekračovat hranici."

Zjistíme-li ony jemné rozdíly v ostražitosti a jasnosti naší pozornosti, budeme to moci právem považovat za úspěšný krok vpřed při rozvíjení našeho uvědomění a soustředění. Pomocí těchto pozorování získá meditující také dávku užitečného sebepoznání, které mu pomůže k tomu, aby své duševní dispozice uzpůsobil tak, jak je to potřebné pro účely dobře vyváženého úsilí, jež se vyhýbá jak ochablosti, tak napětí.

Zpozoruje-li meditující kolísání v uplatňování uvědomění, vznikne v něm současně přání a snaha, aby tento nedostatek napravil. Bude se proto pokoušet udržet uvědomění na stejné úrovni během všech tří fází trvání jednoho dechu. Až se mu to podaří, bude to znamenat, že jeho praxe odpovídá třetímu

cvičení v Rozpravě: "Jsa si vědom *celého* (dechového útvaru), budu vdechovat - vydechovat."

Toto dvojí úsilí, tj. pozorovat bez přerušení sled dechů a věnovat stejnou pozornost všem dechovým fázím, může zanechat v dechovém procesu a pozorující mysli stopy napětí nebo jistého chvění, což meditující rovněž bude s to zpozorovat, jakmile jeho ostražitost vzroste. A opět bude v tomto zjištění obsaženo přání i snaha, aby dokázal dodat dechovému procesu a s ním spojenému duševnímu procesu ještě většího klidu. To je čtvrtý a poslední stupeň praxe, jak je uveden v Rozpravě: „Zklidňuje tělesnou funkci (dýchání), budu vdechovat - vydechovat."<sup>18)</sup>

Bude však patrně zapotřebí opravdu vytrvalé praxe, nežli se všechny tyto stupně octnou ve zcela bezpečném 'vlastnictví' meditujícího, takže je bude moci kdykoli poměrně snadno vyvinout. Až toho dosáhne, bude moci očekávat další pokrok.

•

Na tomto místě, když bylo dosaženo zklidnění dechu, se obě hlavní metodiky buddhistické meditace (tj. *samatha* a *vipassaná*) dočasně rozcházejí.

Aspiruje-li meditující na dosažení vnorů (*džhána*) pomocí prohloubení klidu (*samatha*), měl by i nadále pokračovat v procesu zklidňování, učinit dech ještě jemnější a subtilnější a jeho tok plynulejší. Ačkoli by se měl ujistit, že jeho uvědomění pokrývá všechny tři fáze dechu, neměl by jim už věnovat nijak zvláštní pozornost. Jakékoli rozlišující pozorování a zkoumání by zde totiž bylo jen na překážku. Je-li naším cílem pohroužení, měli bychom jakoby plynout spolu s vlnivým proudem dechu. Budeme-li pilně pokračovat v této praxi, poroste soustředěnost naší mysli a po přiměřené době se nám

<sup>18)</sup> Některé z těchto poznámek o 'vědomém pozorování dechu' platí rovněž pro pozorování, namířené na pohyb žaludeční krajiny, zvláště ty, jež se týkají třech fází jednoho pohybu.

může zjevit jednoduchý mentální obraz (*nimitta*), něco jako hvězda apod., jenž je znakem dosažení plného pohroužení. Avšak složité a měnivé obrazy nebo vize nejsou znamením pokroku. Měli bychom je jen střízlivě vzít na vědomí a nechat je rozplynout.

Během celodenní nebo polodenní praxe, jejímž cílem je pohroužení, bychom si ovšem měli neustále udržovat postoj uvědomění - ale jen velmi obecně, aniž bychom při tom věnovali pozornost podrobnostem. Například chození bychom měli praktikovat s uvědoměním, ale aniž bychom si je přitom členili do fází jako při praxi vhlédové. Při takovém pečlivém zaznamenávání podrobností by byla mysl příliš zaměstnána a zaujata mnohostí předmětů, zatímco zde je naším cílem sjednocení a zklidnění mysli.

Jestliže si však po dosažení stadia zklidnění meditující přeje jít přímou cestou *vhledu*, měl by věnovat jednoznačnou pozornost jednotlivým fázím dechu, obzvláště jejich začátku a konci. Rovněž by měl věnovat pečlivou pozornost všem těm druhotným a obecným předmětům uvědomění, jak to bylo popsáno v dřívější kapitole. Celý rozdíl mezi metodou k dosažení džhánového pohroužení a mezi metodou vyvinování vhladu spočívá jen v nepatrném posunu při zaměřování pozornosti.

Když meditující ve své praxi metody vhladu dosáhne jisté zběhlosti v dosahování stadia klidu, dojde u něj posléze také k uvědomění si faktu, že tu jsou zúčastněny procesy dva: proces tělesný (*rúpa*), tj. dýchání nebo břišní pohyb, a proces duševní (*náma*), tj. vědění o tom. Ačkoli je to teoreticky zcela zřejmé, dokud mysl nedosáhne zběhlosti v soustředění, bude příliš zaujata *předmětem* svého pozorování, než aby si byla vědoma své vlastní činnosti. Jakmile se však naše uvědomění si těchto dvou procesů opakováním zesílí, budou se nám oba dva vždy jevit jako paralelní dvojice jevů, tj. zvlášť proces tělesný a zvlášť proces duševní: dýchání-vědění; dýchání-vědění...

Budeme-li pokračovat ve své snaze, přijde doba, kdy konečná fáze jednotlivého dechu nebo břišního pohybu velmi silně vystoupí do popředí, zatímco ostatní fáze ustoupí do po-

zadí. Dělicí čára mezi koncem jednoho dechu nebo pohybu a začátkem příštího nabude velmi na významu a skutečnost zanikání se hluboce vtiskne do mysli meditujícího. V tomto stadiu lze opět očekávat další pokrok. Tato dvě stadia - paralelní dvojice procesů a převládání konečné fáze - budou přirozeným výsledkem meditace. Nemohou být 'chtěné' v době, kdy pozorovaný proces probíhá, neboť by to znamenalo přerušování pozornosti. Popsaná pozorování budou prostě zákonitým výsledkem pilné praxe. V ústních instrukcích meditační mistr nehovoří o stupních, jež žák dosud nedosáhl, ale v tomto psaném pojednání to bylo nutno učinit, aby meditující bez osobního učitele dostal několik ukazatelů na cestě nebo kritérií pokroku. Ačkoli je výhodnější vedení zkušeným učitelem, může i ten, kdo opravdově medituje, učinit ve svém osamělém úsilí dobré pokroky, je-li bdělý a kritický ke své praxi.

Část druhá

## ZÁKLADNÍ TEXT

Velká rozprava o základech uvědomění

*Mahásatipaṭṭhāna sutta*

Dvaadvacátý text

Sbírky dlouhých rozprav Buddhových (*Dīgha nikāya*)  
s poznámkami



## Základy uvědomění

Tak jsem slyšel. Jednou prodléval Vznešený mezi Kurui u Kammásadammy, tržního města Kuruovců.

Tam oslovil Vznešený mnichy takto: "Mnichové!" Oni mu odpověděli: „Ctihodný pane!" A Vznešený promluvil následovně:

"Toto je jediná cesta, mnichové,<sup>1)</sup> k očištění bytostí, k překonání strážně a běd, ke zničení utrpení a žalu, k nastoupení správné stezky, ke zpřítomnění *nibbány*. Totiž tyto čtyři základy uvědomění.

Které čtyři? (I) Zde (v tomto učení) prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo,<sup>2)</sup> v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. (II) Prodlévá u pociťování, nazíraje pociťování, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármu-

<sup>1)</sup> 'Mnichové' (pálijsky: *bhikkhavé*, jedn. č. *bhikkhu*). Mnichem je ten, kdo obdržel vyšší ordinaci (*upasampadá*) v buddhistickém mnišském řádu (*saṅgha*), která je založena na přijetí řádových pravidel (*vinaja*). V této souvislosti však komentář praví: 'Slova *bhikkhu* je zde užito jako příkladu pro ty, kdo se věnují praktickému uskutečňování nauky ... Kdokoli tuto praxi podstupuje, je zde zahrnut ve výrazu *bhikkhu*.'

<sup>2)</sup> Opakování v úsloví 'u těla, nazíraje tělo', 'u pociťování, nazíraje pociťování' atd. má za úkol vtisknout meditujícímu důležitost toho, aby si zůstal vědom, zda se při vytrvalém pozorování, namířeném na jediný zvolený předmět, dosud tohoto předmětu přidržuje, aniž by zabloudil do oblasti jiného nazírání. Když například meditující nazírá kterýkoli tělesný proces, může být bezděky sveden stranou, aby bral v úvahu své *pocity*, spojené s oním tělesným procesem. Měl by si pak ale jasně uvědomit, že svůj původní předmět opustil a zabývá se nyní nazíráním pociťování.

tek. (III) Prodlévá u mysli, nazíraje mysl,<sup>3)</sup> v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. (IV) Prodlévá u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek.

## I. NAZÍRÁNÍ TĚLA

### *1. Vědomé pozorování dechu*

A jak, mnichové, prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo?

Tu, mnichové, mnich odebrav se do lesa, k patě stromu nebo na volné prostranství, usedne se zkříženýma nohama, se vzpřímeným tělem a se zbystřeným uvědoměním.<sup>4)</sup> Takto vědomě vdechuje a vědomě vydechuje.

Vdechne-li dlouze, ví: 'Vdechuji dlouze.' Vydechne-li dlouze, ví: 'Vydechuji dlouze.' Vdechne-li krátce, ví: 'Vdechuji krátce.' Vydechne-li krátce, ví: 'Vydechuji krátce.' 'Vědom si celého (dechového) útvaru, budu vdechovat,' tak se cvičí. 'Vědom si celého (dechového) útvaru, budu vydechovat,' tak se cvičí. 'Uklidňuje tělesnou funkci (dýchání), budu vdechovat,' tak se cvičí. 'Uklidňuje tělesnou funkci (dýchání), budu vydechovat,' tak se cvičí.<sup>5)</sup>

Stejně jako když dovedný cvičitel nebo jeho žák provádí dlouhý cvik a ví: 'Provádím dlouhý cvik,' tak i mnich, když vdechuje dlouze, ví: 'Vdechuji dlouze,' a vdechuje-li krátce, ví: 'Vdechuji krátce.'

'Vědom si celého (dechového) útvaru, budu vdechovat,' tak se cvičí. 'Vědom si celého (dechového) útvaru, budu vydechovat,' tak se cvičí.

<sup>3)</sup> V první části této knihy byly pálijské výrazy pro 'mysl' (*čitta*) a 'myšlenkové předměty' (*dhammá*) přeloženy poněkud volněji jako 'stav mysli' a 'předměty mysli', aby byl jejich význam zjevnější.

<sup>4)</sup> Doslova: 'klade uvědomění do popředí'.

<sup>5)</sup> Vysvětlení těchto cvičení viz v instrukcích pro praxi v kapitole 6.



Tak prodlévá u těla, nazíraje tělo uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama.<sup>6)</sup> Prodlévá, nazíraje u těla podmínky vznikání,<sup>7)</sup> nebo prodlévá, nazíraje u těla podmínky zanikání,<sup>8)</sup> nebo prodlévá, nazíraje u těla jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>9)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'tělo existuje',<sup>10)</sup> je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění.<sup>11)</sup> Prodlévá neupoután<sup>12)</sup> a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo.

## 2. Pozice těla

'A dále, mnichové, když mnich kráčí, ví: 'Kráčím.' Když stojí, ví: 'Stojím.' Když sedí, ví: 'Sedím.' Když leží, ví: 'Ležím.' A ví, když zaujímá jakoukoli jinou pozici těla.

Tak prodlévá u těla, nazíraje tělo uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u těla podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>13)</sup> Nebo jeho vědomí, že

<sup>6)</sup> Uvnitř sebe sama: pozoruje vlastní dýchání; vně sebe sama: pozoruje dýchání druhých; jak uvnitř, tak vně sebe sama: nazíraje alternativně dýchání vlastní a někoho druhého, s nepřerušenu pozorností. Viz instrukce pro praxi v kapitole 3.

<sup>7)</sup> Podmínky vznikání (*samudaja-dhammá*), totiž podmínky vzniku dechového útvaru, jsou: tělo ve své celistvosti, nosní dírký a mysl.

<sup>8)</sup> Podmínky zanikání (*vaja-dhammá*) jsou: rozpad těla s nosními dírkami a ustání duševní činnosti.

<sup>9)</sup> Alternativní nazírání obojího.

<sup>10)</sup> To znamená, že si uvědomuje pouze existenci tělesných procesů, aniž je tu vědění o existenci duše, sebe jako takového nebo nějaké trvalé podstaty. Podobná úsloví v následujících kontemplacích je třeba chápat obdobně (pozn. autora, překladatelem rozvedená).

<sup>11)</sup> *Poznání* zde značí čtveré jasné pochopení (viz stat' 'Jasné pochopení' v kapitole 2); *uvědomění* tu značí čistou pozornost. Meditující by se měl vynasnažit, aby setrval uvnitř rámce a účelu, jež jsou vlastní této metodě praxe. Neměl by se dát zavést úvahami, citovými hnutími nebo duchovními obrazy, kontemplaci vyvolanými. Vzniknou-li, měl by je vzít krátce na vědomí a pak je opustit.

<sup>12)</sup> Neupoután žádostivostí a nesprávným nazíráním.

<sup>13)</sup> Všechny kontemplace těla, s výjimkou dýchání, mají jako podmínky vznikání: nevědomost, žádostivost, *karmu* (*kamma*), potravu a obecné znaky vznikání; a jako

'tělo existuje', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě. Tak vpravdě prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo.

### 3. *Uvědomění s jasným pochopením*

A dále, mnichové, ať jde mnich dopředu nebo zpět, činí tak s jasným pochopením.<sup>14)</sup> Jestliže hledí před sebe anebo jinam, činí tak s jasným pochopením. Když jí, pije, žvýká a chutná, činí tak s jasným pochopením. Když vykonává přirozenou potřebu, činí tak s jasným pochopením. Když kráčí, stojí, sedí, usíná, budí se, mluví nebo mlčí, činí tak s jasným pochopením.

Tak prodlévá u těla, nazíraje tělo uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u těla podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání. Nebo jeho vědomí, že 'tělo existuje', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo.

### 4. *Úvaha nad odpudivostí těla*

A dále, mnichové, přemítá mnich nad tímto svým tělem od chodidel nohou po temeno hlavy a naopak. Přemítá o tom, jak je obaleno kůží a plné nečistot, takto: 'V tomto těle jsou: vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, pohrudnice, slezina, plíce, střevo, žaludek, nestrávená potrava, lejno, žluč, hlen, hnis, krev, pot, sádlo, slzy, plazma, sliny, sliz, kloubní maz, moč.'<sup>15)</sup>

podmínky zániku: zmizení nevědomosti, žádostivosti, *karmy*, potravy a obecné znaky zanikání.

<sup>14)</sup> Viz stať o jasném pochopení účelu v kapitole 2.

<sup>15)</sup> S pozdějším dodatkem 'mozek v lebce' tvoří těchto 32 částí těla v buddhistických zemích časté téma meditace. O podrobnostech této meditační praxe viz *The Path of Purification*, kap. VIII, 8.

Jako kdyby tu byl zásobní vak se dvěma otvory, naplněný zrním různého druhu, jako je výběrová rýže, zlomková rýže, zelený hrášek, hrách, sezam, loupaná rýže, přičemž muž se zdravýma a otevřenýma očima by je zkoumal takto: 'Toto je výběrová rýže, toto je zlomková rýže, toto je zelený hrášek, toto je hrách, toto je sezam, toto je loupaná rýže.' Právě tak, mnichové, přemítá mnich nad tímto svým tělem od chodidel nohou po temeno hlavy a naopak. Přemítá o tom, jak je obaleno kůží a plné nečistot, takto: 'V tomto těle jsou: vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, pohrudnice, slezina, plíce, střeva, žaludek, nestrávená potrava, lejno, žluč, hlen, hnis, krev, pot, sádlo, slzy, plazma, sliny, sliz, kloubní maz, moč.'

Tak prodlévá u těla, nazíraje tělo uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u těla podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání. Nebo jeho vědomí, že 'tělo existuje', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo.

### *5. Úvaha nad hmotnými elementy*

A dále, mnichové, přemítá mnich nad tímto tělem, ať je kdekoli a v jakémkoli stavu, s ohledem na základní elementy, z nichž sestává: 'V tomto těle je zemní element, vodní element, ohnivý element a vzdušný element.'<sup>16)</sup>

Stejně jako dovedný řezník nebo jeho učedník, když zabil krávu, ji rozdělí na porce a usedne na rušné křižovatce, tak přemítá mnich nad tímto tělem, ať je kdekoli a v jakémkoli stavu, s ohledem na základní elementy, z nichž sestává:

<sup>16)</sup> Tyto 'elementy' (*dhātu*) jsou primární vlastnosti hmoty a buddhistická tradice je vysvětluje jako její pevnost (země), tekutost (voda), tepelnost (ohně) a pohyb (vítr či vzduch). Viz *The Path of Purification*, kap. XI.

'V tomto těle je zemní element, vodní element, ohnivý element a vzdušný element.'

Tak prodlévá u těla; nazíraje tělo uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u těla podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání. Nebo jeho vědomí, že 'tělo existuje', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo.

## 6. *Devatero kontemplaci z pohřebiště*

(1) A dále, mnichové, jako kdyby viděl mnich tělo jeden den mrtvé, dva dny mrtvé nebo tři dny mrtvé, nadmuté, zmodralé a hnilobné, opuštěné na pohřebišti, tu uplatní tyto představy na své vlastní tělo takto: 'Vpravdě, toto mé tělo je téže povahy, také se stane takovým a neunikne tomu.'

Tak prodlévá u těla ...

(2) A dále, mnichové, jako kdyby viděl mnich tělo, opuštěné na pohřebišti, jak je požírají vrány, jestřábi, supi, volavky, psi, leopardi, tygři, šakali nebo různé druhy červů, tu uplatní tyto představy na své vlastní tělo takto: 'Vpravdě, toto mé tělo je téže povahy, také se stane takovým a neunikne tomu.'

(3) A dále, mnichové, jako kdyby viděl mnich tělo, opuštěné na pohřebišti, z něž zbyla jen kostra, držaná pohromadě šlachami, na níž lpí dosud trochu masa a krve, tu uplatní...

(4) ... z něž zbyla jen kostra, držaná pohromadě šlachami, se zaslou krví bez masa ...

(5) ... z něž zbyla jen kostra, držaná pohromadě šlachami, beze stop krve a masa, tu uplatní tyto představy na své vlastní tělo takto: 'Vpravdě, toto mé tělo je téže povahy, také se stane takovým a neunikne tomu.'

(6) A dále, mnichové, jako kdyby viděl mnich tělo, opuštěné na pohřebišti, z něž zbyly jen volné kosti, roztroušené

po všech směrech - tu kosti rukou, tam kosti nohou, holenní kosti, stehenní kosti, pánevní kosti, páteř a lebka ...

(7) A dále, mnichové, jako kdyby viděl mnich tělo, opuštěné na pohřebišti: z nějž zbyly jen vybledlé kosti barvy skořápek ...

(8) ... z nějž zbyly jen kosti, staré více než rok, ležící na hromadě ...

(9) ... z nějž zbyly jen zpráchnivělé kosti, drobící se na prach, tu uplatní tyto představy na své vlastní tělo takto: 'Vpravdě, toto mé tělo je téže povahy, také se stane takovým a neunikne tomu.'

Tak prodlévá u těla, nazíraje tělo uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u těla podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u těla jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání. Nebo jeho vědomí, že 'tělo existuje', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo.

## II. NAZÍRÁNÍ POCITŮVÁNÍ

A jak, mnichové, prodlévá mnich u pocitování, nazíraje pocitování?

Když zakouší příjemný pocit, mnich ví: 'Zakouším příjemný pocit.' Když zakouší bolestný pocit, ví: 'Zakouším bolestný pocit.' Když zakouší pocit, který není ani příjemný, ani bolestný., ví: 'Zakouším pocit, který není ani příjemný, ani bolestný.' Když zakouší světsky příjemný pocit, ví: 'Zakouším světsky příjemný pocit.' Když zakouší nadsvětsky příjemný pocit, ví: 'Zakouším nadsvětsky příjemný pocit.' Když zakouší světsky bolestný pocit, ví: 'Zakouším světsky bolestný pocit.' Když zakouší nadsvětsky bolestný pocit, ví: 'Zakouším nadsvětsky bolestný pocit.' Když zakouší světsky neutrální pocit, ví: 'Za-

kouším světsky neutrální pocit.' Když zakouší nadsvětsky neutrální pocit, ví: 'Zakouším nadsvětsky neutrální pocit.'<sup>17)</sup>

Tak prodlévá u pocitování, nazíraje pocitování uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u pocitování podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u pocitování podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u pocitování jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>18)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'pocitování existuje', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u pocitování, nazíraje pocitování.

### III. NAZÍRÁNÍ MYSLI

A jak, mnichové, prodlévá mnich u mysli, nazíraje mysl?<sup>\*)</sup>

Tu poznává mnich mysl s žádostí jako mysl s žádostí, mysl bez žádosti jako mysl bez žádosti, mysl s nenávistí jako mysl s nenávistí, mysl bez nenávisti jako mysl bez nenávisti, mysl s klamem jako mysl s klamem, mysl bez klamu jako mysl bez klamu, strnulý stav mysli jako strnulý stav,<sup>19)</sup> rozptýlený stav mysli jako rozptýlený stav,<sup>20)</sup> vyvinutý stav mysli jako vyvi-

<sup>17)</sup> Vysvětlení světských (*sámisa*) a nadsvětských (*nirámisā*) typů trojího pocitování je obsaženo ve stotřicáté sedmé rozpravě *Madždžhima nikáji* (Sbírky středních rozprav). Světskými pocity tam jsou nazvány ty, které souvisejí s životem v domácnosti, nad světské pocity souvisejí se zřeknutím se světa. Nadsvětsky příjemným pocitem je například štěstí, jež prýští z meditace a z vhledu do pomíjející existence. Nadsvětsky bolestným pocitem je například bolestné uvědomění si vlastních nedokonalostí a liknavostí v pokroku na stezce k osvobození. Nadsvětským neutrálním pocitem je duševní rovnováha, získaná následkem vhledu.

<sup>18)</sup> Podmínkami vzniku pocitů jsou: nevědomost, žádostivost, *karma*, smyslové dojmy (*phassa*) a obecné znaky vznikání. Podmínky zániku jsou: 'zmizení oněch čtyř jmenovaných a obecné znaky zanikání'.

<sup>\*)</sup> Viz pozn. 3.

<sup>19)</sup> To se vztahuje na neohebnost mysli a netečnost; zahrnuje to i stavy jako letargie, pomalost reakcí, váhavost, vnitřní napětí následkem potlačování pocitů atd.

<sup>20)</sup> To se vztahuje na neklidný stav mysli, včetně vzrušivosti, roztěkanosti, touhy po změně atd.

nutý stav,<sup>21)</sup> nevyvinutý stav myslí jako nevyvinutý stav,<sup>22)</sup> překonatelný stav myslí jako překonatelný stav,<sup>23)</sup> nepřekonatelný stav myslí jako nepřekonatelný stav,<sup>24)</sup> soustředěnou mysl jako soustředěnou, nesoustředěnou mysl jako nesoustředěnou, osvobozenou mysl jako osvobozenou,<sup>25)</sup> neosvobozenou mysl jako neosvobozenou.

Tak prodlévá u myslí, nazíraje mysl uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u myslí podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u myslí podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u myslí jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>26)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'mysl existuje', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u myslí, nazíraje mysl.

#### IV. NAZÍRÁNÍ PŘEDMĚTŮ MYSLI

A jak, mnichové, prodlévá mnich u předmětů myslí, nazíraje předměty myslí?\*)

<sup>21)</sup> Zažití meditativních vnorů jemně hmotné a nehmotné oblasti (*rúpa* a *arúpa-džhána*).

<sup>22)</sup> Obvyklé zažívání smyslového stavu existence.

<sup>23)</sup> Zažívání smyslového stavu existence, nad nímž existují vyšší duševní stavy.

<sup>24)</sup> Zažití jemně hmotných a nehmotných oblastí, nad nimiž není vyšších světských stavů.

<sup>25)</sup> Dočasně osvobozenou od strusek, buď meditačním vyvinutím vzhledu, jenž ji osvobozuje od jednotlivých zlých stavů pomocí opačných stavů, nebo pomocí pohroužení (*džhána*).

<sup>26)</sup> Podmínkami vzniku pro mysl nebo vědomí jsou: nevědomost, žádostivost, *karma*, tělesnost a duševnost (*náma-rúpa*) a obecné znaky vznikání; podmínky zániku jsou: 'zmizení oněch čtyř jmenovaných a obecné znaky zanikání.'

\*) Viz pozn. 3.

## 1. Pět překážek

Tu, mnichové, prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje patero překážek.<sup>27)</sup> A jak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje patero překážek?

Je-li v něm *smyslová tužba*,<sup>28)</sup> mnich ví: 'Je ve mně smyslová tužba.' Nebo není-li v něm smyslová tužba, ví: 'Není ve mně smyslová tužba.' Ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklé smyslové tužby, ví, jak dojde k odmítnutí vzniklé smyslové tužby, a ví, jak dojde k tomu, aby v budoucnosti nevznikla již odmítnutá smyslová tužba.

Je-li v něm *hněv*, ví: 'Je ve mně hněv.' Nebo není-li v něm hněv, ví: 'Není ve mně hněv.' Ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklého hněvu, ví, jak dojde k odmítnutí vzniklého hněvu, a ví, jak dojde k tomu, aby v budoucnosti již nevznikl odmítnutý hněv.

Je-li v něm *malátnost a pohodlnost*, ví: 'Je ve mně malátnost a pohodlnost.' Nebo není-li v něm malátnost a pohodlnost, ví: 'Není ve mně malátnost a pohodlnost.' Ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklé malátnosti a pohodlnosti, ví, jak dojde k odmítnutí vzniklé malátnosti a pohodlnosti, a ví, jak dojde k tomu, aby v budoucnosti nevznikla již odmítnutá malátnost a pohodlnost.

Je-li v něm *neklid a úzkostlivost*, ví: 'Je ve mně neklid a úzkostlivost.' Nebo není-li v něm neklid a úzkostlivost, ví: 'Není ve mně neklid a úzkostlivost.' Ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklého neklidu a úzkostlivosti, ví, jak dojde k odmítnutí vzniklého neklidu a úzkostlivosti, a ví, jak dojde k tomu, aby v budoucnosti nevznikl již odmítnutý neklid a úzkostlivost.

Je-li v něm *pochybovačnost*, ví: 'Je ve mně pochybovačnost.' Nebo není-li v něm pochybovačnost, ví: 'Není ve mně pochybovačnost.' Ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklé pochybo-

<sup>27)</sup> Tato pětice překážek (*nīvaraṇa*) představuje hlavní zábrany při vyvíjení mysli. Je třeba je dočasně překonat, aby bylo dosaženo vnorů nebo i přístupového soustředění (*upačāra-samādhi*), potřebného pro plné vyvinutí vhledu. Viz Nyanaponika Théra, *The Five Mental Hindrances* (Kandy 1961, Buddhist Publication Society).

<sup>28)</sup> To se vztahuje na touhu po jakémkoli předmětu pěti smyslů.



vačnosti, ví, jak dojde k odmítnutí vzniklé pochybovačnosti, a ví, jak dojde k tomu, aby v budoucnosti již nevznikla odmítnutá pochybovačnost.

Tak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>29)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'myšlenkové předměty existují', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a neulpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, totiž patero překážek.

## 2. *Patero skupin ulpívání*

A dále, mnichové, prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje patero skupin ulpívání. A jak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje patero skupin ulpívání?<sup>30)</sup>

Tu mnich přemítá: 'Takový je hmotný útvar, takto dochází ke vzniku hmotného útvaru, takto k zániku hmotného útvaru. Takové je pociťování, takto dochází ke vzniku pociťování, takto k zániku pociťování. Takové je vnímání, takto dochází ke vzniku vnímání, takto k zániku vnímání. Takové jsou duševní složky, takto dochází ke vzniku duševních složek, takto k zániku duševních složek. Takové je vědomí, takto dochází ke vzniku vědomí, takto k zániku vědomí.'

Tak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo

29) Podmínkami vznikání jsou tu okolnosti, které vedou k výskytu překážek, jako škodlivé přemítání o přitažlivých věcech atd. Podmínkami zániku jsou ony okolnosti, které překážky odstraňují, např. správné úvahy.

30) V páli *upádána-kkhandha*. Z těchto pěti skupin se skládá takzvaná osobnost. Jsou-li předmětem ulpívání (*upádána*), udržuje se tím existence v podobě opětovných zrození a smrtí.

jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>31)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'myšlenkové předměty existují', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelepí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, totiž patero skupin ulpívání.

### 3. Šest vnitřních a šest vnějších základů smyslového vnímání

A dále, mnichové, prodlévá mnich u myšlenkových předmětů nazíraje šest vnitřních a šest vnějších základů smyslového vnímání. A jak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje šest vnitřních a šest vnějších základů smyslového vnímání?

Tu, mnichové, mnich zná *oko* a zná *tvary*; a pouto,<sup>32)</sup> které vzniká v závislosti na obou, to také zná. A ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklého pouta; a jak dojde k odstranění již vzniklého pouta, to také ví; a jak dojde k tomu, aby v budoucnosti nevzniklo již odstraněné pouto, i to ví.

Zná *ucho* a *zvuky* ... *nos* a *vůně* ... *jazyk* a *chutě* ... *tělo* a *dotykové předměty* ... *mysl* a *myšlenkové předměty*; a pouto, které

31) Podmínky vznikání a zanikání pro skupinu hmotného útvaru jsou stejné jako pro tělesné pozice (viz pozn. 13); pro pocitování, vnímání a duševní složky jako v pozn. 18; pro vědomí jako v pozn. 26.

32) Deset hlavních pout (*samjódžana*), jak jsou podány ve Sbírci rozprav (*Sutta piṭaka*), jsou: (1) víra v osobnost, (2) skepse, (3) víra v očištění pomocí vnějších úkonů - zachovávání pravidel a provádění obřadů, (4) smyslová žádost, (5) zlovůle, (6) touha po existenci v jemně hmotných oblastech, (7) touha po existenci v nehmotných oblastech, (8) domýšlivost, (9) neklid, (10) nevědomost. Jakékoli z těchto deseti pout mysli mohou vzniknout následkem nekontrolovaného vnímání kteréhokoli ze šesti smyslů (tj. pěti tělesných smyslů a mysli). K tomu, aby v budoucnosti již nevznikly, dojde tím, že je dosaženo čtyř stupňů svatosti, počínaje vstupem do proudu (*sótá-patti*). Viz Nyanatiloka, (*The Word of the Buddha*, Kandy 1959, Buddhist Publication Society, str. 35 a dále). Český překlad podle staršího vydání viz *Slovo Buddhovo* (Dvůr Králové), str. 21-22. Vysvětlení, které podává komentář k Rozpravě, se opírá o poněkud odlišný seznam pout, jehož používá *Abhidhamma piṭaka*, filosofická sbírka buddhistického kánonu.

vzniká v závislosti na obou, to také zná. A ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklého pouta; a jak dojde k odstranění již vzniklého pouta, to také ví; a jak dojde k tomu, aby v budoucnosti nevzniklo již odstraněné pouto, i to ví.

Tak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>33)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'myšlenkové předměty existují', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a ne lpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, totiž šest vnitřních a šest vnějších základů smyslového vnímání.

#### 4. Sedm článků osvícení

A dále, mnichové, prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje sedm článků osvícení. A jak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje sedm článků osvícení?<sup>34)</sup>

Tu, mnichové, je-li v něm článek osvícení *uvědomění*, mnich ví: 'Je ve mně článek osvícení uvědomění.' Nebo není-li v něm článek osvícení uvědomění, mnich ví: 'Není ve mně článek osvícení uvědomění.' A ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklého článku osvícení uvědomění; a jak dojde u vzniklého článku osvícení uvědomění k jeho vyvinutí k dokonalosti, to také ví.

<sup>33)</sup> Podmínkami vznikání deseti hmotných základů smyslového vnímání jsou: nevědomost, žádostivost, *karma*, potrava a obecné znaky vznikání; podmínkami zanikání jsou obecné znaky zanikání, zmizení nevědomosti atd. Podmínky vznikání a zanikání duševní základny vnímání (myšlenkového 'vnímání', 'pojmotvoření') jsou stejné jako u vědomí (viz pozn. 26). Podmínky vznikání a zanikání u myšlenkových předmětů jsou stejné jako u pociťování (viz pozn. 18).

<sup>34)</sup> K podrobnějšímu vysvětlení viz Pijadassi Théra, *The Seven Factors of Enlightenment*, Kandy, Buddhist Publication Society.

Je-li v něm článek osvícení *zkoumání skutečnosti*<sup>35)</sup> - energie - nadšení- klid mysli - soustředění - duševní rovnováha, mnich ví: 'Je ve mně článek osvícení duševní rovnováha.' Nebo není-li v něm článek osvícení duševní rovnováha, mnich ví: 'Není ve mně článek osvícení duševní rovnováha.' A ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklého článku osvícení duševní rovnováha; a jak dojde u vzniklého článku osvícení duševní rovnováha k jeho vyvinutí k dokonalosti, to také ví.

Tak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky vznikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>36)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'myšlenkové předměty existují', je v něm pevně zakotveno v míře potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a ne lpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, totiž sedm článků osvícení.

### 5. Čtyři vznešené pravdy

A dále, mnichové, prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje čtyři vznešené pravdy. A jak prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje čtyři vznešené pravdy?

Tu, mnichové, poznává mnich podle skutečnosti: 'Toto je utrpení.' Poznává podle skutečnosti: 'Toto je vznik utrpení.' Poznává podle skutečnosti: 'Toto je zánik utrpení.' Poznává podle skutečnosti: 'Toto je stezka, vedoucí k zániku utrpení.'

A co je, mnichové, *vznešená pravda o utrpení*?

<sup>35)</sup> *dhamma-vičája* - podle komentátorů zde výraz *dhamma* neznamena Buddhovo učení, ale vztahuje se na duševní a hmotné jevy (*náma-* a *rúpadhammá*), jak je myslí meditujícího předkládá jeho uvědomění, první článek osvícení.

<sup>36)</sup> Podmínkami vznikání a zanikání jsou zde míněny podmínky, které vedou ke vzniku a zanikání článků osvícení.

Zrození je utrpení, stáří je utrpení, smrt je utrpení; zármutek, nářek, bolest, žal a zoufalství jsou utrpení; nedosažnout, čeho si přejeme, je utrpení. Krátce, patero skupin ulpívání je utrpení.

A co je zrození? Zrození bytostí, patřících k tomu či onomu řádu bytostí, jejich rození, jejich vznikání, jejich početí, jejich vnoření se v existenci, objevení se skupin ulpívání, nabytí základu smyslového vnímání - to se nazývá zrozením.

A co je stáří? Stáří je stárnutí bytostí, patřících k tomu či onomu řádu bytostí, jejich chřadnutí, sešlost, šedivění a vrásčitost, ubývání jejich životní síly, opotřebování jejich smyslových schopností - to se nazývá stářím.

A co je smrt? Odchod a ztráta bytostí z toho či onoho řádu bytostí, jejich zničení, zmizení, zhynutí, dokonání jejich životního období, rozpad skupin ulpívání, zbavení se těla - to se nazývá smrtí.

A co je zármutek? Zármutek vznikající skrze tu nebo onu ztrátu nebo neštěstí, které nás potká, želení, strastný stav mysli, vnitřní strážení, vnitřní běda - to se nazývá zármutek.

A co je nářek? Pláč a naříkání, způsobené tou nebo onou ztrátou nebo kalamitou, která nás potká, bědování a naříkání, stav pláče a nářku - to se nazývá nářkem.

A co je bolest? Tělesná bolest a tělesná nepříjemnost, bolestný a nepříjemný pocit, způsobený tělesným dotekem - to se nazývá bolestí.

A co je žal? Duševní bolest a duševní nepříjemnost, bolestný a nepříjemný pocit, způsobený duševním stykem - to se nazývá žalem.

A co je zoufalství? Tíseň a zoufalost, vzniklá skrze tu nebo onu ztrátu nebo kalamitu, která nás potkala, stav tísně a zoufalosti - to se nazývá zoufalstvím.

A jaké je utrpení z nedosažení toho, co si přejeme? V bytostech, podrobených zrození, vznikne přání: 'Kéž bychom nebyli podrobena zrození! Kéž by nebylo před námi nové zrození!' A v bytostech, podrobených stáří, nemoci, smrti, zármutku, nářku, bolesti, žalu a zoufalství, vznikne přání: 'Kéž bychom

nebyli podrobeni těmto událostem! Kéž by tyto události nebyly před námi!' Ale toho nelze dosáhnout pouhým přáním; a nedosáhnout toho, co si přejeme, je utrpení.

A co znamená výrok: 'Krátce, patero skupin ulpívání je utrpení'? Jde o skupiny hmotného útvaru, pocitování, vnímání, duševních složek a vědomí. Ty jsou míněny výrokem: 'Krátce, patero skupin ulpívání je utrpení.'

Toto, mnichové, je *vznešená pravda o utrpení*.

*A co je, mnichové, vznešená pravda o vzníkání utrpení?*

Je to ona žádostivost, která dává vznikat čerstvému znovuzrození, a spojená s rozkoší a bažením, nachází tu zde, tu onde stále nové ukojení, totiž smyslová žádostivost, žádostivost po (věčné) existenci a žádostivost po neexistenci.

Avšak kde vzniká tato žádostivost a kde se zakoření? Kdekoli jsou ve světě příjemné a milé věci, tam tato žádostivost vzniká a tam se zakořeňuje.

Oko, ucho, nos, jazyk, tělo a mysl jsou příjemné a milé, u nich vzniká tato žádostivost, v nich se zakořeňuje.

Viditelné tvary, zvuky, vůně, chutě, tělesné doteky a ideje jsou příjemné a milé, u nich vzniká tato žádostivost, v nich se zakořeňuje.

Zrakové vědomí, sluchové vědomí, čichové vědomí, chuťové vědomí, dotekové vědomí a vědomí idejí ...

(příslušný šesterý) dotek - pocity, zrozené z tohoto šesterého doteku - šesterá chtivost (po viditelných tvarech atd.) - šesterá žádostivost - šestero druhů představ (viditelných tvarů atd.) - šestero přemítání:

to vše je příjemné a milé, tam vzniká tato žádostivost, tam se zakořeňuje.

Toto, mnichové, je *vznešená pravda o vzníkání utrpení*.<sup>37)</sup>

<sup>37)</sup> Zde je pravda o utrpení vysvětlena nikoli obvyklými slovy, nýbrž terminologií skutečné praxe *satipaṭṭhāny*. Uvědomění zde opětovně obnažuje kořeny utrpení, a to způsobem, jenž činí mocný dojem, konfrontuje-li různorodé projevy žádostivosti v oblasti šesteré smyslové zkušenosti a v duševních funkcích, které s touto zkušeností souvisejí a jsou na ni zaměřené. Tato část Rozpravy může též posloužit jako ilustrace k částem oddílu o šesti základnách smyslového vnímání, a obzvláště ke rče-

A co je, mnichové, *vznešená pravda o zaniknutí utrpení?*

Je to úplné zmizení a zaniknutí právě této žádostivosti, její opouštění a zanechání, osvobození a odvrát od ní.

Kde však je možno zanechat této žádostivosti, kde je ji možno vymýtit?

Kdekoli jsou ve světě příjemné a milé věci, tam je možno této žádostivosti zanechat, tam je možno ji vymýtit.

Oko, ucho, nos, jazyk, tělo a mysl jsou příjemné a milé věci, u nich je možno této žádostivosti zanechat, u nich je možno ji vymýtit.

Tvary, zvuky, vůně, chutě, doteky a představy jsou příjemné a milé věci, u nich je možno této žádostivosti zanechat, u nich je možno ji vymýtit.

Zrakové vědomí, sluchové vědomí, čichové vědomí, chuťové vědomí a vědomí myslí ...

(odpovídající šesterý) dotek - pocity, zrozené z tohoto šesterého doteku - šesterá chtivost - šesterá žádostivost - šesterá představivá činnost:

to vše jsou příjemné a milé věci, u nich je možno této žádostivosti zanechat, u nich je možno ji vymýtit.

Toto, mnichové, je *vznešená pravda o zaniknutí utrpení*.<sup>38)</sup>

A co je, mnichové, *vznešená pravda o stezce, vedoucí k zaniknutí utrpení?*

Je to tato vznešená osmidílná stezka, totiž: správné chápání správné myšlení, správná mluva, správné konání, správné živobytí, správné snažení, správné uvědomění, správné soustředění.

38) ní: 'Ví, jak dojde ke vzniku dosud nevzniklého pouta.' Tento text je dále příkladem pro opakující se úsloví: 'Prodlévá, nazíraje podmínky vznikání...'

38) Třetí pravda je zde rovněž vysvětlena v termínech realistického pozorování toho, jak žádostivost v oněch několika zmíněných případech ustane. Taková pozorování je možno konat tehdy, když je u nich vznik žádostivosti vědomě zpozorován (viz výše). Takový akt vědomého zpozorování pak nezbytně zastaví další tok žádostivosti, protože objektivní pozorování a žádostivost nemohou existovat vedle sebe. Tato stať ilustruje úsloví: 'Ví, jak dojde k odstranění již vzniklého pouta.' Opětovné uvědomění si jednotlivých případů zániku žádostivosti nám poskytne jistou 'předchuť' dosažení konečného zániku žádostivosti čili *nibbány*, a tato zkušenost posílí naše přesvědčení, že jsme schopni tohoto cíle dosáhnout.

A co je, mnichové, správné chápání? Pochopit utrpení, pochopit vznikání utrpení, pochopit zaniknutí utrpení, pochopit stezku, vedoucí k zaniknutí utrpení: to je správné chápání.

A co je správné myšlení? Myšlení oproštěné od žádosti, myšlení oproštěné od zlovůle, myšlení oproštěné od krutosti: to je správné myšlení.

A co je správná mluva? Zdržovat se lhaní, pomlouvání, drsné řeči, planého hovoru: to je správná mluva.

A co je správné konání? Zdržovat se zabíjení a braní toho, co není darováno, vystříhat se nepříslušných pohlavních styků: to je správné konání.

A co je správné živobytí? Když ušlechtilý žák, který se vyhne nesprávnému způsobu nabývání živobytí, nabývá své živobytí správným způsobem života: to je správné živobytí.

A co je správné snažení? Tu mnich v sobě vzbudí vůli vyhnout se vzniku zlých, škodlivých stavů mysli; vyvine snahu, probudí v sobě energii, zaměří na to svou mysl a usiluje. Vzbudí v sobě vůli překonat zlé, škodlivé stavy, které v něm již vznikly; vyvine snahu, probudí v sobě energii, zaměří na to svou mysl a usiluje. Vzbudí v sobě vůli vyvinout blahodárné stavy, které v něm dosud nevznikly; vyvine snahu, probudí v sobě energii, zaměří na to svou mysl a usiluje. Vzbudí v sobě vůli uchovat si již vzniklé blahodárné stavy, aby je nezanedbával, ale přivedl k růstu, ke zrání a dokonalému rozvoji; vyvine snahu, probudí v sobě energii, zaměří na to svou mysl a usiluje: to je správné snažení.

A co je správné uvědomění? Tu prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo - u pocitování, nazíraje pocitování - u mysli, nazíraje mysl - u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, horlivě, s jasným pochopením, uvědoměle, opustiv dychtivost i znechucenost ve vztahu ke světu: to je správné uvědomění.

A co je správné soustředění? Tu mnich, odvrácen od smyslových předmětů, odvrácen od neprospěšných věcí, dosáhne *prvního pohroužení*, které je zrozeno z odpoutání, doprovázeno pojmovým pochodem a rozjímáním a naplněno povznesením a radostí. Po odeznění pojmových pochodů a rozjímání



a když byl vyvinul klid a sjednocení mysli, dosáhne mnich *druhého pohroužení*, které je zrozeno ze soustředění a naplněno povznesením a radostí. Po odeznění nadšení prodlévá mnich s rovnovážnou myslí, bdělý a jasně uvědomělý a zažívá v sobě onen pocit, o kterém vznešení praví: 'Šťastný je, kdo prodlévá s vyrovnanou myslí a bdělostí.' Tak dosáhne *třetího pohroužení*. Když se odpoutal od potěšení i bolesti a dřívějších radostí a strázní, vstoupí mnich do stavu mimo štěstí a utrpení a dosáhne *čtvrtého pohroužení*, které je očištěno duševní rovnováhou a uvědoměním. To je správné soustředění.

Toto je, mnichové, *vznešená pravda o stezce, vedoucí k zaniknutí utrpení*.

Tak prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty uvnitř sebe sama nebo vně sebe sama nebo jak uvnitř, tak vně sebe sama. Prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky vznikání, anebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů podmínky zanikání, nebo prodlévá, nazíraje u myšlenkových předmětů jak podmínky vznikání, tak podmínky zanikání.<sup>39)</sup> Nebo jeho vědomí, že 'myšlenkové předměty existují', je v něm pevně zakotveno v míře, potřebné pro poznání a uvědomění. Prodlévá neupoután a nelpí na ničem na světě.

Tak vpravdě prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, totiž čtyři vznešené pravdy.

Vpravdě, mnichové, kdokoli tímto způsobem rozvíjí tyto čtyři základy uvědomění po sedm let, může očekávat jeden z těchto dvou výsledků: nejvyšší poznání<sup>40)</sup> zde a nyní, anebo, zbývá-li v něm ještě nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací.<sup>41)</sup>

<sup>39)</sup> Podmínky vznikání a zanikání u těchto pravd je nutno chápat jako vznikání a zanikání utrpení nebo žádostivosti a dále též jako podmínky, které vedou k rozvinutí stezky, anebo které tomu brání. Pravda o zaniknutí nemůže být do této kontemplace zahrnuta, protože *nibbána nemá ani vznik, ani zánik*.

<sup>40)</sup> *aññá*, tj. poznání, že dosáhl konečného osvobození čili svatosti (*arahatta*).

<sup>41)</sup> To jest že se již nevrací do světa smyslové existence. Je to poslední stupeň před dosažením konečného cíle svatosti.

Nechme stranou sedm let, mnichové. Kdokoli by tímto způsobem rozvíjel tyto čtyři základy uvědomění po šest let... pět let... čtyři roky ... tři roky ... dva roky ... jeden rok, může očekávat jeden z těchto dvou výsledků: nejvyšší poznání zde a nyní, anebo, zbývá-li v něm ještě nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací.

Nechme stranou rok, mnichové. Kdokoli by tímto způsobem rozvíjel tyto čtyři základy uvědomění po sedm měsíců ... šest měsíců ... pět měsíců ... čtyři měsíce ... tři měsíce ... dva měsíce ... jeden měsíc ... půl měsíce, může očekávat jeden z těchto dvou výsledků: nejvyšší poznání zde a nyní, anebo, zbývá-li v něm ještě nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací

Nechme stranou půl měsíce, mnichové. Kdokoli by tímto způsobem rozvíjel tyto čtyři základy uvědomění po sedm dní, může očekávat jeden z těchto dvou výsledků: nejvyšší poznání zde a nyní, anebo, zbývá-li v něm ještě nějaké lpění, stav toho, kdo se již nevrací.

Proto bylo řečeno: Toto je jediná cesta, mnichové, k očištění bytostí, k překonání strážně a béd, ke zničení utrpení a žalu, k nastoupení správné stezky, ke zpřítomnění *nibbány*. Totiž tyto čtyři základy uvědomění."

Tak promluvil Vznešený. S potěšením v srdci vyslechli mnichové slova Vznešeného.

Část třetí

# KVĚTY OSVOBOZENÍ

Antologie textů,  
zabývajících se správným uvědoměním,  
s poznámkami

*... kdo tak je pokryt květy osvobození,  
jsa bez poskvrn, se více nezrodí.*

*Théragáthá, sloka 100 (text 20)*

*Textové prameny, zde přeložené, jsou uvedeny v seznamu na konci této třetí části. Seznam je uspořádán ve sledu citovaných textů.*

# Z pálijského kánonu

## POVAHA A CÍL *SATIPAṬṬHÁNY*

### *1. Jediná cesta*

Jednou dlel Vznešený u Uruvély, na březích řeky Néraňdžary, pod fíkovníkem kozích stád. A zatímco takto prodléval v osamění a odloučenosti, vznikla v něm tato myšlenka:

„Toto je jediná cesta k očištění bytostí, k překonání strážně a běd, ke zničení utrpení a žalu, k nastoupení správné stezky, k uskutečnění *nibbány*. Totiž tyto čtyři základy uvědomění.

Které čtyři? Tu prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo ... u pocíťování, nazíraje pocíťování ... u mysli, nazíraje mysl ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek."

A Brahma Sahampati rozpoznal ve své mysli myšlenky Vznešeného a jako silný muž dokáže narovnat ohnutou paži nebo ohnout vztaženou paži, tak rychle opustil brahmovský svět a objevil se před Vznešeným. Upraviv svůj svrchní oděv přes jedno rameno, pozdravil Vznešeného sepjatými dlaněmi a oslovil jej takto:

„Tak je tomu, Vznešený! Tak je tomu, Vznešený! Toto je jediná cesta k očištění bytostí ... totiž tyto čtyři základy uvědomění..."

Tak promluvil Brahma Sahampati. A po těchto slovech ještě dodal:

„Již zná jedinou cestu, která ukončuje znovuzrozdání;  
pohnut soucitem, objevil tuto vznešenou stezku,  
po níž už v minulosti jiní překročili moře strasti,  
tak jako on nyní, a jak i další po ní půjdou v budoucnosti.“

Podle tohoto textu se datuje Buddhovo první pojetí osvobozující cesty uvědomění již z doby bezprostředně po jeho osvětlení. Podle jednoho raného textu z písma v oddílu *Mahāvagga* sbírky řádových pravidel *Vinaja piṭaka* strávil Buddha prvních sedm týdnů po svém osvětlení v blízkém okolí stromu Bódhi. Z toho v pátém a sedmém týdnu prodléval pod stromem, známým jako 'fíkovník kozích stád' (*adžapála-nigródha*), protože pod ním sedávali pastevci. K tomuto místu a časovému úseku se vztahují slova uvedeného textu.

## 2. *Bud'te svým vlastním útočištěm*

Poslední období dešťů před svou smrtí strávil Buddha v malé vesnici, zvané Béluva. Tam jej přepadla vážná nemoc. Avšak pohnut přáním, aby se i mnichům, kteří pobývali na jiných místech, dostalo poslední příležitosti jej uvidět ještě před jeho odchodem, potlačil Buddha nemoc silou vůle. Vstal ze svého lože pro nemocné a usedl na stinném místě. Tam se k němu přidružil jeho věrný a mnohaletý průvodce, ctihodný Ánanda, a projevil svou radost nad Mistrovým uzdravením, řka, že se utěšoval myšlenkou, že by Mistr neodešel, dokud by nedal instrukce ohledně společenství mnichů. Ale Buddha řekl: „Co, Ánando, ode mne společenství mnichů očekává? Nauku jsem, Ánando, hlásal, aniž jsem činil rozdíl mezi učením esoterním a exoterním. Dokonalý nepraktikuje uzavřenost tajnůstkářských učitelů s ohledem na svou nauku. Kdo si o sobě myslí: 'Já povedu společenství mnichů a ono necht' mě následuje,' ten by mohl chtít dávat poslední instrukce ohledně společenství mnichů.“

Po několika dalších slovech pak učinil slavnostní a závažné prohlášení, které v souvislosti, (zde krátce nastíněné), má obzvláštní důraznost a význam:

„Bud'te každý svým vlastním ostrovem, Ánando, bud'te každý svým vlastním útočištěm! Neuchylujte se k žádnému jinému jako k útočišti! Necht' je Nauka vaším ostrovem, necht' je Nauka vaším útočištěm; neuchylujte se k žádnému jinému útočišti!“

A jak se, Ánando, uchýlí mnich k sobě jako na ostrov a k sobě jako k útočišti a je bez jiného útočiště? Jak je Nauka jeho ostrovem a útočištěm, a nic jiného?

Tu prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo ... u pocitování, nazíraje pocitování ... u mysli, nazíraje mysl ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Tímto způsobem, Ánando, bude mnich svým vlastním ostrovem a útočištěm, a nic jiného.

A všichni ti, Ánando, kteří nyní nebo po mé smrti budou sám sobě ostrovem, sám sobě útočištěm, bez kohokoli jiného, majíce Nauku jako svůj ostrov a své útočiště, a nic jiného - tito z mých mnichů dosáhnou nejvyššího vrcholu, budou-li rozhodnuti se takto cvičit."

Podle tradice se tato příhoda udála asi deset měsíců před Buddhovým odchodem. Do období těchto desíti měsíců spadá také smrt jeho dvou hlavních žáků, Sáriputty a Mahá-Móggallány. Když byla Buddhovi donesena zpráva o Sáriputtově smrti, znovu opakoval svrchu uvedené napomenutí.

Texty 1 a 2 tak ukazují, že *satipaṭṭhāna* stála jak na počátku, tak na konci Buddhovy cesty.

### 3. Trvání Nauky

Jedenkrát prodlévali ctihodný Ánanda a ctihodný Bhadda v klášteře u Pátaliputty Když se večer ctihodný Bhadda zvedl, odebral se z místa, kde dlel v odloučení, ke ctihodnému Ánandovi a když si s ním vyměnil přátelské a zdvořilé pozdravy, promluvil k němu takto:

"Co bude, bratře Ánando, toho příčinou, co bude toho důvodem, jestliže po smrti Dokonalého správná nauka dlouho nepřetrvá? A co bude, bratře Ánando, toho příčinou, co bude toho důvodem, jestli po smrti Dokonalého správná nauka přetrvá dlouho?"

"Dobře řečeno, bratře Bhaddo, dobře řečeno! Potěšující je tvá moudrost, potěšující je tvůj vhled, výtečná je tvá otázka!

Jestliže, bratře, nebudou pěstovány a pravidelně praktikovány čtyři základy uvědomění, pak správná nauka dlouho nepřetrvá po smrti Dokonalého. Jestliže však, bratře, čtyři základy uvědomění budou pěstovány a pravidelně praktikovány, pak správná nauka přetrvá ještě dlouho po smrti Dokonalého."

#### *4. Veliký člověk*

Sávatṭhí - Ctihodný Sáriputta se odebral k Vznešenému, uctivě jej pozdravil a usedl stranou. Takto usazen, oslovil Vznešeného následovně:

„'Veliký člověk, veliký člověk' - tak o některých hovoří lidé. Do jaké míry může člověk dosáhnout velikosti?"

„Člověk, jenž osvobodil svou mysl, tak pravím, Sáriputto, dosáhl velikosti. Kdo nemá osvobozenou mysl, není velikým člověkem.

A jak, Sáriputto, dojde k osvobození mysli? V takovém případě, Sáriputto, prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo ... u pociťování, nazíraje pociťování ... u mysli, nazíraje mysl ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Tak, Sáriputto, dojde k osvobození mysli. A člověk, jenž osvobodil svou mysl, pravím, dosáhl velikosti. Ale kdo nemá osvobozenou mysl, není velikým člověkem."

#### *5. Co je podivuhodné a velkolepé?*

„Měj, Ánando, na paměti také tuto podivuhodnou a velkolepou vlastnost Dokonalého: vědomě vznikají v Dokonalém pocity, vědomě trvají a vědomě zanikají; vědomě vznikají v Dokonalém vjemy, vědomě trvají a vědomě zanikají; vědomě vznikají v Dokonalém myšlenky, vědomě trvají a vědomě zanikají. Toto, Ánando, měj také na paměti jako podivuhodnou a velkolepou vlastnost Dokonalého."



## 6. Sídlo

„Patero smyslových schopností, bráhmane, má svých pět rozličných okruhů, rozličných oblastí, které nemají účast jedna v druhé. Kterých pět?

Smyslové schopnosti vidění, slyšení, čichání, chutnání a doteku. Ježto z těchto patero smyslových schopností má každá svůj rozdílný okruh, svou rozdílnou oblast a nemá účast v okruzích a oblastech těch ostatních, je pro ně pro všechny sídlem<sup>1)</sup> mysl a mysl má účast v jejich oblastech"

„Avšak, ctihodný Gótamo, co je sídlem mysli?"

„Sídlem mysli, bráhmane, je uvědomění."

„Avšak, ctihodný Gótamo, co je sídlem uvědomění?"

„Sídlem uvědomění, bráhmane, je osvobození."

„Avšak, ctihodný Gótamo, co je sídlem osvobození?"

„Sídlem osvobození, bráhmane, je *nibbána*."

„Avšak, ctihodný Gótamo, co je sídlem *nibbány*?"

„Nyní jsi překročil, bráhmane, hranice dotazování. Předmět tvé otázky si nelze představit. Neboť účelem vedení čistého života je dosažení *nibbány*, *nibbána* je jeho cílem, *nibbána* je jeho zakončením."

## 7. Praxe pro všechny

Jednou dlel Vznešený mezi kósalským lidem v bráhmanské vsi jménem Sálá. Tam oslovil mnichy takto:

„Ti, kdo odešli do bezdomoví před krátkou dobou a teprve nedávno se jako novici přidružili k tomuto učení a řádu, by měli být povzbuzováni, poučováni a utvrzováni v tom, aby pěstili čtyři základy uvědomění. Které čtyři?

'Pojďte, bratři, prodlévejte u těla, nazírajíce tělo, v zanícení a s jasným pochopením, se zaujatostí, s vyrovnaným srdcem a sjednocenou a soustředěnou myslí, abyste poznali tělo, jaké opravdu je.

<sup>1)</sup> *paṭisaraṇa*, doslova 'útočiště'.

Prodlévejte u pocitování, nazírajíce pocitování ... abyste poznali pocitování, jaké opravdu je. Prodlévejte u mysli, nazírajíce mysl ... abyste poznali mysl, jaká opravdu je. Prodlévejte u myšlenkových předmětů, nazírajíce myšlenkové předměty, v zanícení a s jasným pochopením, se zaujatostí, s vyrovnaným srdcem a sjednocenou a soustředěnou myslí, abyste poznali myšlenkové předměty, jaké opravdu jsou.'

A rovněž ti mnichové, kteří jsou již na vyšším stupni praxe,<sup>2)</sup> avšak dosud nedosáhli cíle a usilují o dosažení nejvyššího míru - necht' i oni prodlévají v zanícení a s jasným pochopením, se zaujatostí, s vyrovnaným srdcem a sjednocenou a soustředěnou myslí u těla, nazírajíce tělo, za účelem plného pochopení těla; u pocitování, nazírajíce pocitování, za účelem plného pochopení pocitování; u mysli, nazírajíce mysl, za účelem plného pochopení mysli; u myšlenkových předmětů, nazírajíce myšlenkové předměty, za účelem plného pochopení<sup>3)</sup> myšlenkových předmětů.

I ti mnichové, kteří jsou již světci (*arahati*) a bez poskvrn, kteří dožili čistý život do konce, dokonali svou úlohu, odložili břemeno, dosáhli cíle, zničili pouta existence a jsou osvobození svou dokonalou moudrostí - oni rovněž prodlévají v zanícení a s jasným pochopením, se zaujatostí, s vyrovnaným srdcem a sjednocenou a soustředěnou myslí u těla, nazírajíce tělo, aniž byli tělem upoutáni; u pocitování, nazírajíce pocitování, aniž byli pocitováním upoutáni; u mysli, nazírajíce mysl, aniž byli myslí upoutáni; u myšlenkových předmětů, nazírajíce myšlenkové předměty, aniž byli myšlenkovými předměty upoutáni.

2) 'ti, kteří jsou již na vyšším stupni praxe' je parafráze pálijského termínu *sékha*, 'učedník'. Vztahuje se na žáky, kteří v trojím systému 'učednictví', *sikkhá*, tj. v ctnosti, soustředování (meditaci) a moudrosti, pokročili natolik, že dosáhli oněch stupňů svatosti, kdy je konečné osvobození zaručeno, totiž počátku a plodu vstoupení do proudu, stadia toho, kdo se vrací jen jednou, a toho, kdo se již nevrací, a vstupu na stezku svatosti (*arahatta-magga*).

3) Výraz 'plné pochopení' (*pariññá*) se vztahuje na vysoký stupeň metodické vhlédové meditace (*vipassaná-bháváná*), na níž dojde k pochopení pravé povahy všech jevů přímou a pronikavou zkušeností v tom smyslu, že jsou pomíjivé, neuspokojivé, prosté jáství i jakékoli trvalé podstaty a podmíněné.

A také ti, kdo odešli do bezdomoví před krátkou dobou A teprve nedávno se jako novici přidružili k tomuto učení a řádu - i oni by měli být povzbuzováni, poučováni a utvrzováni v tom, aby pěstili čtyři základy uvědomění."

### 8. *Satipaṭṭhāna měřítkem pokroku*

Jednou oslovil ctihodný Sáriputta ctihodného Anuruddhu:

„Když je hovor o někom, že je na *vyšším stupni praxe*, bratře Anuruddho, v jakém smyslu je někdo na vyšším stupni praxe?"

„Ten, kdo u sebe vyvinul čtyři základy uvědomění zatím jen zčásti, bratře, je na vyšším stupni praxe."

„Když je hovor o někom, že je *nad praxí*,<sup>4)</sup> bratře Anuruddho, v jakém smyslu je někdo nad praxí?"

„Ten, kdo u sebe dokonale vyvinul čtyři základy uvědomění, bratře, je již nad praxí."

### 9. *Závažné slovo*

Jednou prodlévali ctihodný Anuruddha a ctihodný Sáriputta poblíže Vésalí v Ambapálině háji. Když se večer ctihodný Sáriputta zvedl, odebral se z místa, kde dlel v odloučení, ke ctihodnému Anuruddhovi. Když si s ním vyměnil přátelské a zdvořilé pozdravy, promluvil k němu takto:

„Zářivé jsou tvé rysy, bratře Anuruddho, jasné a čisté je vzezření tvé tváře. V jaké oblasti asi obvykle dlí mysl ctihodného Anuruddhy?"

„Nyní, bratře, obvykle prodlévám s myslí pevně zakotvenou ve čtyřech základech uvědomění."

Mnich, bratře, který je již *arahatem*, prostým poskvrn, který dožil čistý život do konce, dokonal svou úlohu, odložil břemeno, dosáhl cíle, zničil pouta existence a je osvobozen v dokonalé moudrosti - ten často prodlévá s myslí pevně zakotvenou ve čtyřech základech uvědomění."

<sup>4)</sup> *asékha*, tj. ten, kdo dosáhl konečného osvobození, plodu svatosti (*arahatta-phala*); viz pozn. 2.

„Ziskem to je pro nás, bratře, velkým ziskem, že jsme uslyšeli toto závažné slovo z úst ctihodného Anuruddhy.“

### *10. Nepohnut*

Jednou dlel ctihodný Anuruddha u Sávatṭhí v domě u sálového stromu. Tam oslovil mnichy takto:

„Zde tato řeka Ganga, bratři, teče k východu, stáčí se k východu a směřuje k východu. Předpokládejme, že sem přijde velký zástup lidí s rýči a koši a řeknou: 'My přinutíme tuto řeku Gangu, aby tekla k západu, stočila se k západu, směřovala k západu.' Co myslíte, bratři, dokáže tento velký zástup lidí skutečně přinutit řeku Gangu, aby tekla k západu, stočila se k západu, směřovala k západu?“

„Vpravdě nikoli, bratře.“

„A proč nikoli?“

„Ganga, bratře, bezesporu teče k východu, stáčí se k východu a směřuje k východu. Je nemožné ji přinutit, aby tekla k západu, stočila se k západu, směřovala k západu, ať již tento velký zástup lidí podstoupí jakoukoli námahu a svízel.“

„Podobně, bratři, i kdyby byl mnich, jenž pěstuje čtyři základy uvědomění a pravidelně se v nich cvičí, obklopen králi a ministry, svými přáteli, známými a příbuznými a oni by mu nabízeli bohatství a zapřísahali jej: 'Pojď, náš milý, k čemu je ti toto žluté roucho? K čemu ti je chodit s oholenou hlavou? Pojď a vrať se k laickému životu, v němž se můžeš těšit ze svého bohatství a konat dobré skutky!' Avšak není možné, bratři, aby se mnich, jenž pěstuje čtyři základy uvědomění a pravidelně se v nich cvičí, vzdal cvičení a vrátil se k nižšímu stavu. A proč ne? Protože neexistuje možnost, aby se mysl, která byla po dlouhou dobu obrácena k odpoutání, upnuta na odpoutání, zaměřena na odpoutání, vrátila k nižšímu stavu.“

## 11. Nesmrtelno

„Existují čtyři základy uvědomění, mnichové. Které čtyři?

Tu prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Když takto prodlévá u těla, nazíraje tělo, dojde u něj k opuštění veškeré touhy po těle. Následkem opuštění touhy po těle dojde u něj k zažití nesmrtelna.

Tu prodlévá mnich u pocitování, nazíraje pocitování, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Když takto prodlévá u pocitování, nazíraje pocitování, dojde u něj k opuštění veškeré touhy po pocitování. Následkem opuštění touhy po pocitování dojde u něj k zažití nesmrtelna.

Tu prodlévá mnich u mysli, nazíraje mysl, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Když takto prodlévá u mysli, nazíraje mysl, dojde u něj k opuštění veškeré touhy po mysli. Následkem opuštění touhy po mysli dojde u něj k zažití nesmrtelna.

Tu prodlévá mnich u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Když takto prodlévá u myšlenkových předmětů, nazíraje myšlenkové předměty, dojde u něj k opuštění veškeré touhy po myšlenkových předmětech. Následkem opuštění touhy po myšlenkových předmětech dojde u něj k zažití nesmrtelna."

## 12. Poskvrnění

„Existuje trojí poskvrnění,<sup>5)</sup> mnichové: poskvrnění smyslovostí, poskvrnění touhou po nové existenci a poskvrnění nevědomostí.

Za účelem odstranění těchto tří poskvrnění, mnichové, by měly být pěstovány čtyři základy uvědomění."

<sup>5)</sup> *ásava*, často překládáno jako 'kazy' nebo 'sklony'. Pálijský výraz zahrnuje význam 'tok', avšak nejsou tím míněny 'vlivy' zvenčí, nýbrž poskvrněné vnitřní myšlenkové proudy, motivační síly či 'hnací podněty' k putování v koloběhu existencí. Jiné texty uvádějí jako čtvrtou *ásavu* poskvrnění nesprávným názorem.

### 13. *Minulost a budoucnost*

„Za účelem opuštění a překonání teorií, které se zabývají minulostí a budoucností, je třeba pěstovat čtyři základy uvědomění.“

### 14. *Kvůli sobě samým*

„Kvůli sobě samým, mnichové, byste měli učinit bdělé uvědomění strážcem své mysli, a to ze čtyř důvodů:

'Necht' má mysl nechová žádost po ničem, co způsobuje žádost!' Z tohoto důvodu byste měli učinit bdělé uvědomění strážcem své mysli, kvůli sobě samým.

'Necht' má mysl nechová nenávist k ničemu, co způsobuje nenávist!' Z tohoto důvodu byste měli učinit bdělé uvědomění strážcem své mysli, kvůli sobě samým.

'Necht' má mysl nechová klam stran ničeho, co způsobuje klam!' Z tohoto důvodu byste měli učinit bdělé uvědomění strážcem své mysli, kvůli sobě samým.

'Necht' má mysl nechová zaujatost vůči ničemu, co způsobuje zaujatost!' Z tohoto důvodu byste měli učinit bdělé uvědomění strážcem své mysli, kvůli sobě samým.

Není-li mnichova mysl zaujata ničím, co způsobuje zaujatost, protože je prost zaujatosti, pak takový mnich nebude kolísat, nebude se chvět a třást, nepodlehne strachu a ani nepřijme za své názory jiných asketů."<sup>6)</sup>

### 15. *Správná ochrana*

Jednou prodléval Vznešený v kraji Sumbha, ve městě sumbhského lidu zvaném Sédaka. Tam oslovil mnichy takto:

„Před časem žil jistý akrobat, jenž pracoval s bambusovou tyčí. Vztyčiv svou bambusovou tyč, řekl své učednici Médakathalice: 'Pojď, milá Médakathaliko, vyšplhej se po tyči a postav se mi na ramena!' - 'Ano, mistře,' řekla a učinila, jak jí bylo řečeno. A pak řekl akrobat: 'Nyní, milá Médakathaliko, střež

<sup>6)</sup> Dnes bychom řekli: „Nepřijme za své odlišné filosofické teorie.“

mě dobře a já ostříhám tebe. Takto střežíce jeden druhého, opatrující jeden druhého, budeme předvádět svou dovednost a přitom si vyděláme na své živobytí a bezpečně sestoupíme z bambusové tyče.'

Avšak učednice Médakathalika řekla: 'Ne tak, mistře. Ty, mistře, bys měl ostříhat sebe, a také já ostříhám sebe. Takto ostříhán a opatrován každý sám sebou budeme předvádět svou dovednost, a přitom si vyděláme na své živobytí a bezpečně sestoupíme z bambusové tyče.'

Toto je správný způsob," řekl Vznešený a pokračoval takto: „Je tomu právě tak, jak to vyjádřila učednice. 'Já ostříhám sebe', takto by měly být praktikovány základy uvědomění. Kdo ostříhá sebe, ostříhá i druhé; kdo ostříhá druhé, ostříhá především sebe.

A jak ostříhaje sebe, ostříhá druhé? Opětovnou a pravidelnou meditační praxí.<sup>7)</sup>

A jak ostříhaje druhé, ostříhá sebe? Trpělivostí a zdrženlivostí, nenásilným a neškodným životem, laskavostí a soucitem.<sup>8)</sup>

'Já ostříhám sebe', takto by měly být praktikovány základy uvědomění. 'Já ostříhám druhé', takto by měly být praktikovány základy uvědomění. Kdo ostříhá sebe, ostříhá i druhé; kdo ostříhá druhé, ostříhá i sebe."<sup>9)</sup>

<sup>7)</sup> Doslova: 'opětovnou praxí (*ásévanája*), duševním vývinem (či meditací; *bhávanája*) a častou prací na tom (*bahulíkamména*).'

*Komentář:* Jistý mnich, jenž překonal žádostivost a jiné překážky a věnoval se ve dne v noci svému hlavnímu předmětu meditace, dosáhl svatosti (*arahatta*). Někdo jiný jej uvidí a pomyslí si: 'Vskutku obdivuhodný je onen mnich, který žije tak dokonalým životem!' Inspirován touto myšlenkou, pocítí v srdci radostnou důvěru (v Buddhu a jeho učení) a po smrti se zrodí v nebeské oblasti. Tímto způsobem ostříháme druhé a pomáháme druhým, když (meditací) ostříháme sebe a pomáháme sobě.

<sup>8)</sup> *Komentář:* Jistý mnich v sobě vyvinul první tři stavy pohroužení (*džhána*) pomocí meditace na tři ušlechtilé stavy (*brahma-vihára*; tj. milující laskavost, soucit a spoluradost). Používaje jich jako základny, nazírá tělesné a duševní složky, posiluje svůj vhled a dosáhne svatosti. Tímto způsobem ostříháme sebe a pomáháme sobě, když ostříháme druhé (pěstováním milující laskavosti atd.).

<sup>9)</sup> Tento text vymezuje stručně zásady buddhistické etiky, která je, stejně jako samo Buddhovo osvícení, založena na 'dvojici ctností', totiž soucitu (*karuṇá*) a moudrosti (*paññá*). V obou těchto stručných zásadách našeho textu jsou sebeochrana a ochrana druhých vzájemně v úzkém vztahu a každá z těchto zásad je postulátem soucitu

## 16. Nemocný hospodář

Hospodář Sirivaddha z Rádžagahy, vyznavač Nauky, byl stížen vážnou nemocí a poslal k ctihodnému Ánandovi se žádostí, aby jej přišel navštívit. Ctihodný Ánanda se na žádost nemocného odebral do jeho domu a promluvil k hospodáři Sirivaddhovi takto:

„Je tvůj stav snesitelný, hospodáři, dokážeš jej vydržet? Zmenšují se tvé bolesti a nezvětšují se? Pociťuješ zlepšení, a nikoli zhoršení?“

„Nikoli, pane, můj stav není snesitelný, je k nevydržení. Bolesti se nezmenšují, nýbrž zvětšují; lze očekávat zhoršení, nikoli zlepšení.“

„Pak by ses, hospodáři, měl cvičit takto: 'Budu prodlévat u těla, nazíraje tělo ... u pociťování, nazíraje pociťování ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek.'“

„Tyto čtyři základy uvědomění, kterým učí Vznešený, lze u mne nalézt a já žiji v souhlase s těmito naukami, neboť prodlévám, pane, u těla, nazíraje tělo ... u pociťování, nazíraje pociťování ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení ... A s ohledem na těch pět nižších pout,<sup>10)</sup> jak nám je Vznešený objasnil, nevidím, pane, ani jediné z nich, které bych byl již neodvrhl.“

i moudrosti. Ale jak soucit, tak moudrost vyžadují především správnou sebeochranu jakožto nezbytnou podmínku zdárného vývinu. Proto schvaluje Buddha v našem textu názor učednice. Viz též text 77.

Uvedení *satipaṭṭhāny* do této souvislosti potvrzuje Buddhovo prohlášení, že „uvědomění je vždy užitečné“. Sebeochrana a ochrana druhých vyžadují uvědomění, kterému se dostává nezbytného cviku v trojtaktu praxe v jejím zaměření dovnitř (na sebe), navenek (na druhé) a v kombinaci obou. Poslední odstavec našeho textu je snad narážkou na tuto trojí praxi: věty „Já ostříhám sebe“ a „Já ostříhám druhé“ představují zaměření dovnitř a navenek, zatímco poslední dvě věty textu odpovídají kombinaci obojího.

<sup>10)</sup> Patero nižších pout (*samjódžana*) je: (1) víra v osobnost, (2) skeptická pochybnost, (3) lpění na obřadech a rituálech, (4) smyslová žádost, (5) zlovůle.



„Velkým ziskem je to pro tebe, hospodáři, velkým ziskem!  
Prohlásil jsi takto, hospodáři, že jsi dosáhl stavu toho, jenž se  
již nevrací.“<sup>11)</sup>

### 17. *Nemocný mnich*

Když ctihodný Anuruddha žil poblíže Sávatṭhí, tu jedenkrát onemocněl vážným neduhem a trpěl následkem toho bolestmi. Při této příležitosti přišlo několik mnichů za ctihodným Anuruddhou a promluvili k němu takto:

„Jakýpak to je stav myslí, že když v něm ctihodný Anuruddha prodlévá, tělesné pocity bolesti nedokáží otrást jeho myslí?“

„Je to stav myslí, bratři, jenž je pevně zakotven ve čtyřech základech uvědomění, a v důsledku toho tělesné pocity bolesti nedokáží otrást mou myslí.“

### 18. *Théra Uttija*

„Když přišla nemoc, vzrostlo moje uvědomění:  
'Nemoc je tu, není čas na nedbalost!'"

### 19. *Z tísně k svobodě*

I v tísních života lze nalézt učení,  
jež vede k *nibbáně*, kde končí všechno zlo.  
Najdou je ti, kdo dojdou k bdělosti;  
v svých srdcích dosáhnou pak plného vhroužení.

### 20. *Květy osvobození*

Vycvičen plně a pevný v správném snažení,  
s uvědoměním, jež stalo se mu domovem -  
kdo tak je pokryt květy osvobození,  
jsa bez poskvrn, se více nezrodí.

<sup>11)</sup> Ten, kdo se již nevrací (*anágámi*), a vstoupil tak do třetího stadia na cestě k dokonalé svatosti (*arahatta*), se již znovu nezrodí ve smyslové oblasti, nýbrž dosáhne *nibbány* v jednom z nebeských světů jemnohmotné oblasti.

### 21. *Uvědomění si přítomnosti*

Zpět na minulost neohlížej se  
a budoucnu vstříc nehleď s nadějí;  
minulost dávno již je za tebou  
a budoucí stav dosud nenastal.  
Kdo s jasným zřením vidět dovede<sup>12)</sup>  
přítomnost, která nyní je a zde,  
ten moudře nechť se snaží získat to,  
co nelze ztratit, co je neměnné.<sup>13)</sup>

### 22. *Nahromadění*

'Hromada škodlivostí', kdo takto nazývá pět překážek, nazývá je správně. Neboť jsou opravdu naprosto jen nahromaděním škodlivostí. Kterých pět? Smyslová žádost, zlovůle, malátnost a pohodlnost, neklid a úzkostlivost, skeptická pochybnost.

'Hromada škodlivostí', kdo takto nazývá pět překážek, nazývá je správně. Neboť jsou opravdu naprosto jen nahromaděním škodlivostí.

### 23. *Dar přátelství*

Ty, k nimž chováte sympatii, mnichové, ty, kteří proto pokládají za vhodné vám naslouchat - přátele a druhy, vaše příbuzné a ty, kteří jsou s vámi spřízněni - ty byste měli povzbuzovat, poučovat a utvrzovat ve čtyřech základech uvědomění.

### 24. *Všude prospěšné*

Prohlašuji, mnichové, že uvědomění je prospěšné všude.

12) Pálijský výraz je *vipassati*, odkazující na *vipassaná*, meditativní vyvinutí osvobozujícího vhledu.

13) Tím je míněna *nibbána*.

## 25. Překážky

„Nevzdáte-li se šesti věcí, mnichové, nebude pro vás možné prodlévat u těla, nazírajíce tělo ... u pocíťování, nazírajíce pocíťování ... u mysli, nazírajíce mysl ... u předmětů mysli, nazírajíce předměty mysli. Kterých šesti?

Když se budete rádi oddávat činnosti; rádi se oddávat hovoru; rádi se oddávat spánku; rádi se oddávat společnosti; nedostatečně ovládat smysly; a být nemírní v jídle."

## 26. Postupný pokrok

Jednou dlel Vznešený u Sakéty, v oboře háje Aňdžana. Tehdy tam přišel poutník Kundalija, asketa, a vyměniv si přátelské a zdvořilé pozdravy se Vznešeným, usedl stranou. Sedě stranou, promluvil ke Vznešenému takto:

„Jsem, pane, zvyklý navštěvovat klášterní parky a chodit na shromáždění. Po jídle, když jsem se byl nasnídal, mám ve zvyku chodit od kláštera ke klášteru, od parku k parku. Tam se setkávám s askety a bráhmany, kteří se zaměstnávají diskusemi, protože pokládají za prospěšné argumentovat a kritizovat. A copak pokládá ctihodný Gótama za prospěšné?"

„Dosahnout osvobození skrze vědění (*vidždžá-vimutti-phala*), to pokládá Dokonalý za prospěšné."

„A co je, ctihodný Gótamo, nutno pěstovat a pravidelně praktikovat k dosažení osvobození skrze vědění?"

„Sedm článků osvícení, jsou-li pěstovány a pravidelně praktikovány, vedou k dosažení osvobození skrze vědění."

„A co je nutno pěstovat a pravidelně praktikovat za účelem vyvinutí sedmi článků osvícení?"

„Čtyři základy uvědomění, jsou-li pěstovány a pravidelně praktikovány, vedou k vyvinutí sedmi článků osvícení."

„A co je nutno pěstovat a pravidelně praktikovat za účelem vyvinutí čtyř základů uvědomění?"

„Trojí správné konání (v myšlenkách, slovech a činech)."

„A co je nutno pěstovat a pravidelně praktikovat za účelem vyvinutí trojího správného konání?“

„Ovládání smyslů.“

## 27. Začátek

Sávatṭhí. Jednou se odebral ctihodný Báhija ke Vznešenému, pozdravil jej uctivě a usedl stranou. Sedě stranou, promluvil ke Vznešenému takto:

„Bude dobře, pane, bude-li mi moci Vznešený vyložit učení v krátkosti tak, abych vyslechnuv jeho poučení, mohl žít sám, v odloučení, s pilností a rozhodností.“

„Nuže, Báhijo, nejprve bys měl očistit to, co tvoří počátek všeho toho, co je blahodárné. A co tvoří počátek všeho toho, co je blahodárné? Ctnost, která byla náležitě očištěna, a správné chápání. Jakmile bude tvá ctnost vskutku čistá a tvoje chápání správné, pak budeš moci, Báhijo, za podpory a pomoci své ctnosti pěstovat čtyři základy uvědomění.“

Budeš-li Báhijo, takto za podpory a pomoci své ctnosti pěstovat čtyři základy uvědomění, pak za kterékoli noci a za kteréhokoli rozednění a dne budeš moci očekávat jen růst všeho toho, co je blahodárné, nikoli úbytek.“

Ctihodný Báhija, potěšen a uspokojen slovy Vznešeného, jej uctivě pozdravil a odešel.

A ctihodný Báhija pak žil sám, v odloučení, s pilností a rozhodností. A cíl, pro který ušlechtilí synové odcházejí z domova do bezdomoví, onu nejvyšší dokonalost svatého života, brzy sám poznal přímo ještě v tomto životě a sám v sobě uskutečnil. „Ustalo mi znovuzrozování, dokončen je svatý život, má úloha je splněna, nic již nezbyvá po ní,“ tak poznal.

Tak se stal ctihodný Báhija jedním z *arahatů*.

## 28. Účel mravních pravidel

„Vznešený hlásal blahodárná pravidla mravnosti. K jakému účelu je, bratře Ánando, hlásal?“

„Dobře řečeno, bratře Bhaddo, dobře řečeno! Potěšující je tvá moudrost, potěšující je tvůj vhled, výtečná je tvá otázka!

Vznešený hlásal blahodárná pravidla mravnosti za účelem rozvíjení čtyř základů uvědomění."

## OBECNÉ SMĚRNICE PRO PRAXI

### *29 Poučení Báhijsi*

Takto, Báhijsi, by ses měl cvičit: 'V tom, co je viděno, musí být jen to, co je viděno; v tom, co je slyšeno, musí být jen to, co je slyšeno; v tom, co je vnímáno (jako vůně, chuť nebo dotek), musí být jen to, co je vnímáno; v tom, co je myšleno, musí být jen to, co je myšleno.'<sup>14)</sup>

### *30. Usměrňovaná a neusměrňovaná meditace*

Sávatthí. Jednoho rána, když se ctihodný Ánanda oblékl, vzal misku a svrchní roucho a odešel do kláštera mnišek. Když tam dorazil, usedl na připravené sedadlo. Mnišky přišly a pozdravivše uctivě ctihodného Ánandu, usedly stranou a promluvily k němu takto:

„Zde je mnoho mnišek, ctihodný Ánando, které se dobře zakotveny ve čtyřech základech uvědomění dožily velikých výsledků, postupně vzrůstajících."

„Tak je tomu, sestry, tak je tomu. U každého mnicha nebo mnišky, jejichž mysl je pevně zakotvena ve čtyřech základech uvědomění, lze očekávat, že se dožijí velikých výsledků, postupně vzrůstajících."

<sup>14)</sup> Podle této instrukce by se mysl měla vycvičit, aby se zastavila u počátečního pozorování Čistého vjemového předmětu bez jakéhokoli zasahování procesem líbení nebo nelíbení nebo jakýmkoli jinými emotivními či intelektuálními úsudky. Účel a hodnota této praxe jsou mnohonásobné: bude působit jako zábrana proti jakékoli překotnosti v myšlení, slovech a činech; umožní rozlišit jednotlivé fáze zdánlivě celostního vnímacího procesu, který je často ztotožňován s jeho následným zhodnocováním; umožňuje přímý vhled v pomíjivou, podmíněnou a bezpodstatnou povahu skutečnosti. Viz texty 53, 54 a statě o prostém pozorování v první části.

A když ctihodný Ánanda poučil, povzbudil, povznesl a potěšil mnišky rozpravou o nauce, odešel. Poté se vydal do Sávatthí za almužním jídlem, a vrátiv se ze své almužní pochůzky, odebral se po jídle za Vznešeným. Pozdraviv Mistra uctivě, usedl stranou a pověděl mu o své návštěvě v klášteře mnišek. A Vznešený promluvil takto:

„Tak je tomu, Ánando, tak je tomu, Ánando. U každého mnicha nebo mnišky, jejichž mysl je pevně zakotvena ve čtyřech základech uvědomění, lze očekávat, že se dožijí velikých výsledků, postupně vzrůstajících.

Které jsou ty čtyři základy? Tu prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Zatímco takto prodlévá u těla, nazíraje tělo, vznikne v něm v souvislosti s tělem tělesné podráždění nebo duševní netečnost anebo je jeho mysl rozptylována vnějšími podněty. Onen mnich, Ánando, by pak měl zaměřit své myšlenky na nějaký předmět, který vzbuzuje jeho důvěru.<sup>15)</sup> Když tak učiní, vznikne v něm radost. V radostné mysli vznikne nadšení. V nadšené mysli dojde k vnitřnímu klidu. Kdo je vnitřně klidný, pocítí štěstí a šťastná mysl dosáhne soustředění. Nyní si pomyslí: 'Účel, pro který jsem zaměřil mysl jinam, je nyní splněn. Neměl bych se od něj nyní odvrátit?' A odvrátí se od něj<sup>16)</sup> a již se pak nezabývá uvažováním a přemítáním.<sup>17)</sup> 'Nyní jsem prost úvah a přemítání, uvnitř uvědomělý a šťastný,' to nyní ví.

A dále, Ánando, prodlévá mnich u pocíťování, nazíraje pocíťování ... u mysli, nazíraje mysl ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli. Zatímco takto prodlévá, vznikne v něm v souvislosti s pocíťováním ... se stavem mysli ... nebo s předměty mysli tělesné podráždění nebo duševní ne-

<sup>15)</sup> *Komentář:* Dojde-li k tělesnému podráždění, způsobenému znečišťujícími vášněmi, neměli bychom se těmito nečistotami dát ovlivnit. Měli bychom raději (dočasně) odložit předmět meditace a zaměřit mysl na jakýkoli předmět, jenž vzbuzuje důvěru, jako je například vyvolání vzpomínky na Buddhu.

<sup>16)</sup> Tj. vrátit se k svému původnímu meditačnímu předmětu.

<sup>17)</sup> Již nepřemýšlí a neobírá se znečišťujícími myšlenkami.

tečnost, anebo je jeho mysl rozptylována vnějšími podněty. Onen mnich, Ánando, by pak měl zaměřit své myšlenky na nějaký předmět, který vzbuzuje jeho důvěru. Když tak učiní, vznikne v něm radost. V radostné mysli vznikne nadšení. V nadšené mysli dojde k vnitřnímu klidu. Kdo je vnitřně klidný, pocítí štěstí a šťastná mysl dosáhne soustředění. Nyní si pomyslí: 'Účel, pro který jsem zaměřil mysl jinam, je nyní splněn. Neměl bych se od něj nyní odvrátit?' A odvrátí se od něj a již se nezabývá uvažováním a přemítáním. 'Nyní jsem prost úvah a přemítání, uvnitř uvědomělý a šťastný,' to nyní ví.

To je, Ánando, usměrňovaná meditace.<sup>18)</sup>

A co je, Ánando, neusměrňovaná meditace?<sup>19)</sup>

Jestliže, Ánando, mnichova mysl nemusí být odvrácena navenek,<sup>20)</sup> pak ví: 'Má mysl není zaměřována navenek.' A dále ví: 'Jak v počátečních, tak i v pokročilejších (stádiích praxe) jsem nyní prost překážek a odboček.'<sup>21)</sup> A dále ví: 'Prodlévám u těla, nazíraje tělo ... u pocíťování, nazíraje pocíťování ... u mysli, nazíraje mysl ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. A jsem šťasten.'

To je, Ánando, neusměrňovaná meditace.

Takto, Ánando, jsem vám ukázal, co je usměrňovaná a co je neusměrňovaná meditace. Co může ze soucitu a sympatie učinit pro své žáky učitel, který jim přeje jen dobro, to jsem pro vás učinil. Zde, Ánando, jsou stromy a osamělé cely. Praktikuj meditaci, Ánando! Nebud' nedbalý, abys toho později nelitoval. Toto je pro tebe mé důtklivé napomenutí!"

Tak promluvil Vznešený. Potěšen v srdci, radoval se ctihodný Ánanda ze slov Vznešeného.

<sup>18)</sup> Komentář má termín *pañidhāja bhāvanā*, tj. přerušovaná meditace, během níž je její původní předmět dočasně odkládán (*thapétvā*).

<sup>19)</sup> Komentář: *apañidhāja bhāvanā*, meditace bez odkládání (*athapétva*), tj. bez přerušování.

<sup>20)</sup> Tj. pryč od původního předmětu.

<sup>21)</sup> Pálijský výraz zde použitý je *apanihitam*, 'neusměrněn' (viz *apañidhāja* v pozn. 19), tj. aniž je mysl zaměřována na nějaký jiný předmět.

## 31. Nazíraje podmínky vznikání ...

„Nyní vám vyložím, mnichové, vznikání a zánikání u čtyř základů uvědomění. Naslouchejte mým slovům!

Jak dochází, mnichové, ke vznikání těla? Následkem opětovného vyživování dochází ke vznikání těla.<sup>22)</sup> Ustane-li vyživování, dojde k zániku těla.

Následkem vzniku smyslového vnímání<sup>23)</sup> dojde ke vzniku pocíťování. Ustane-li smyslové vnímání, dojde k zániku pocíťování.

Následkem vzniku mysli a těla (*náma-rúpa*) dojde ke vzniku vědomí.<sup>24)</sup> Zanikne-li mysl a tělo, dojde k zániku vědomí.<sup>25)</sup>

Následkem vzniku pozornosti dojde ke vzniku myšlenkových předmětů.<sup>26)</sup> Zanikne-li pozornost, dojde k zániku myšlenkových předmětů."

## 32. Nazíraje uvnitř ...I

Brahma Sanamkumára oslovil bohy oblasti Távatiṃsa takto:

„Co o tom vážení bohové oblasti Távatiṃsa soudí? Cožpak Vznešený, jenž je vskutku vědoucí, zřec, světec a plně osvícený, neobjasnil dobře čtyři základy uvědomění za účelem dosažení toho, co je blahodárné? A které čtyři? Tu prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo *uvnitř*. Zatímco takto prodlévá, je dobře

<sup>22)</sup> Tato formulace naznačuje základní nazírání na veškeré dění v théravádovém buddhismu, tedy i na existenci tělesného organismu, jako na neustále vznikající a zánikající, a nikoli nepřetržitý (plynulý) proces (pozn. překl.).

<sup>23)</sup> Smyslové vnímání (čili dotek, *phassa*) je šesteré, jak je zprostředkuje patero tělesných smyslových schopností a mysl. Viz pátý článek formule o vznikání v závislosti (*paṭiĉĉa-samuppāda*).

<sup>24)</sup> *ĉitta*; v převodu Rozpravy přeloženo jako mysl nebo stav mysli.

<sup>25)</sup> Tj. vědomí (*ĉitta*) s konkrétními obsahy, které jsou dány existencí příslušného tělesného organismu s jeho vnímacím organismem, který tyto obsahy zprostředkuje. Tento výrok se nevztahuje na proud čistého vědomí (*viññāṇa*.) Pozn. překl.

<sup>26)</sup> *Komentář*: Vyvinutím moudré pozornosti (*jónisó manasikára*) dojde ke vzniku mentálních předmětů, jako jsou Články osvícení; následkem nemoudré pozornosti (*ajónisó manasikára*) dojde ke vzniku duševních předmětů, jako jsou překážky.



soustředěný a klidný. Když je takto soustředěný a klidný, vyvolá si poznání a vizi o těle druhých, *vně* sebe sama." (A stejně pokud jde o pocitování, stavy mysli a předměty mysli.)

### 33. *Nazíraje uvnitř ...II*

„Jak prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo *uvnitř*? Tu přemítá mnich nad tímto svým tělem od chodidel nohou po temeno hlavy, obaleným kůží a plným nečistot takto: 'V tomto těle jsou vlasy ... kloubní maz, moč.' Potom medituje nad tímto předmětem, rozebíraje jej, pravidelně se mu věnuje a pevně si jej zakotví v mysli. Když se v tom takto zdokonalil, obrátí svou mysl navenek, aby se zaobírala nějakým tělem *vně* sebe sama.

A jak prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo *vně sebe sama*? Tu přemítá mnich nad tělem, které je mimo něj: 'V onom těle jsou vlasy ...' Potom medituje nad tímto předmětem, rozebírá jej, pravidelně se mu věnuje a pevně si jej zakotví v mysli. Když se v tom takto zdokonalil, obrátí svou mysl dovnitř a pak zase navenek, aby se zaobírala tělem *uvnitř* i *zevně*.

A jak prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo *uvnitř i zevně*? Tu přemítá mnich nad tělem *vnitřně* i *zevně*: 'V tomto těle jsou vlasy ...' Tak prodlévá mnich u těla, nazíraje tělo *uvnitř i zevně*." (A stejně pokud jde o pocitování, stavy mysli a předměty mysli.)

### 34. *Sedm druhů kontemplace čtyř satipaṭṭhán*

"Jak je možno prodlévat u tělesnosti v nazírání tělesnosti?

Tu nazírá jistý jedinec tělesný jev 'země' (*paṭhavi-kāja*) (1) jako pomíjející, a nikoli trvalý; (2) jako strastný, a nikoli příjemný; (3) jako bezpodstatný, a nikoli podstatný; (4) odvrací se od něj a nenachází v něm potěšení; (5) je vzhledem k němu prost vášně a nedychtí po něm; (6) působí k jeho zániku, a nikoli vzniku; (7) vzdává se ho a nelpí na něm. Nazíraje jej jako pomíjející, vzdá se představy trvání; nazíraje jej jako strastný, vzdá se představy příjemnosti; nazíraje jej jako bezpodstatný,

vzdá se představy o podstatnosti; tím, že se od něj odvrátí, vzdá se potěšení; je-li prost vášně, vzdá se žádostivosti; zaměřením na zanikání vzdává se vznikání; tím, že se jej vzdá, opustí lpění.

Tímto sedmerým způsobem provádí nazírání tělesnosti.

Tělesnost je 'základem',<sup>27)</sup> nikoli 'uvědoměním'. Ale uvědomění je 'základem', jakož i 'uvědoměním'. S tímto uvědoměním a s tímto věděním<sup>28)</sup> nazírá tělesnost. Proto se toto cvičení nazývá 'základ uvědomění tělesnosti nazíráním tělesnosti' (*kája kájánupassaná-satipaṭṭhāna*).

A dále nazírá jistý jedinec jako pomíjející, a nikoli trvalý tělesný jev vodu, teplo, vzduch, vlasy, chlupy, kůži, sliznici, maso, krev, šlachy, kosti, morek. Nazírá je jako strastné ... (*po-kračuje jako svrchu až po:*) Proto se toto cvičení nazývá 'základ uvědomění tělesnosti nazíráním tělesnosti'.

A jak je možno prodlévat u pociťování v nazírání pociťování?

Tu nazírá jistý jedinec jako pomíjející, a nikoli trvalé: příjemné, nepříjemné a neutrální pocity; pocity, zrozené ze zrakových vjemů, sluchových vjemů, čichových vjemů, chuťových vjemů, hmatových vjemů a mentálních dojmů. Nazírá je jako strastné, a nikoli příjemné, jako bezpodstatné, a nikoli podstatné; odvrací se od nich a nenachází v nich potěšení; je vzhledem k nim prost vášně a nedychtí po nich; působí k jejich zániku, a nikoli vzniku; vzdává se jich a nelpí na nich. Nazíraje je jako pomíjející, vzdá se představy trvání; nazíraje je jako strastné, vzdá se představy příjemnosti; nazíraje je jako bezpodstatné, vzdá se představy o podstatnosti; tím, že se od nich odvrátí, vzdá se potěšení; je-li prost vášně, vzdá se žádostivosti; zaměřením na zanikání vzdává se vznikání; tím se že jich vzdá, opustí lpění.

Tímto sedmerým způsobem provádí nazírání pociťování.

<sup>27)</sup> *upaṭṭhāna*; souvisí s výrazem *paṭṭhāna* ve složenině *satipaṭṭhāna*. Viz Úvod, stať o názvu Rozpravy.

<sup>28)</sup> Tj. s věděním, spojeným se sedmerým nazíráním.

Pociťování je 'základem', nikoli 'uvědoměním'; ale uvědomění je 'základem', jakož i 'uvědoměním'. S tímto uvědoměním a s tímto věděním nazírá pociťování. Proto se toto cvičení nazývá 'základ uvědomění pociťování nazíráním pociťování'.

A jak je možno prodlévat u mysli v nazírání mysli?<sup>29)</sup>

Tu nazírá jistý jedinec jako pomíjející, a nikoli trvalý stav mysli s žádostí a stav mysli bez žádosti; stav mysli s nenávistí a stav mysli bez nenávisti ... (*pokračuje jako v Rozpravě*); nazírá jako pomíjející, a nikoli trvalé: zrakové vědomí, sluchové vědomí, čichové vědomí, chuťové vědomí, hmatové vědomí a myšlenkové vědomí. A každé z nich dále nazírá jako strastné, a nikoli příjemné, jako bezpodstatné, a nikoli podstatné; odvrací se od něj a nenachází v něm potěšení; je vzhledem k němu prost vášně a nedychtí po něm; působí k jeho zániku, a nikoli vzniku; vzdává se ho a nelpí na něm. Nazíraje je jako pomíjející, vzdá se představy trvání; nazíraje je jako strastné, vzdá se představy příjemnosti; nazíraje je jako bezpodstatné, vzdá se představy o podstatnosti; tím, že se od něj odvrátí, vzdá se potěšení; je-li prost vášně, vzdá se žádostivosti; zaměřením na zanikání, vzdává se vznikání; tím, že se ho vzdá, opustí lpění.

Tímto sedmerým způsobem provádí nazírání mysli.

Mysl je 'základem', nikoli 'uvědoměním'; ale uvědomění je 'základem', jakož i 'uvědoměním'. S tímto uvědoměním a s tímto věděním nazírá mysl. Proto se toto cvičení nazývá 'základ uvědomění mysli nazíráním mysli'.

A jak je možno prodlévat u předmětů mysli v nazírání předmětů mysli?

Tu nazírá jistý jedinec jako pomíjející, a nikoli trvalé všechny ostatní jevy, s výjimkou tělesnosti, pociťování a mysli (tj. vědomí).<sup>30)</sup> Nazírá je jako strastné, a nikoli příjemné, jako bezpodstatné, a nikoli podstatné; odvrací se od nich a nenachází

<sup>29)</sup> Nebo 'vědomí'.

<sup>30)</sup> Zbývá pouze skupina vnímání (*saññá-kkhandha*) a duševních složek (*sañkhára-kkhandha*).

v nich potěšení; je vzhledem k nim prost vášně a nedychtí po nich; působí k jejich zániku, a nikoli vzniku; vzdává se jich a nelpí na nich. Nazíraje je jako pomíjející, vzdá se představy trvání; nazíraje je jako strastné, vzdá se představy příjemnosti; nazíraje je jako bezpodstatné, vzdá se představy o podstatnosti; tím, že se od nich odvrátí, vzdá se potěšení; je-li prost vášně, vzdá se žádostivosti; zaměřením na zanikání, vzdává se vznikání; tím, že se jich vzdá, opustí lpění.

Tímto sedmerým způsobem provádí nazírání předmětů mysli.

Předměty mysli jsou 'základem', nikoli 'uvědoměním'; ale uvědomění je 'základem', jakož i 'uvědoměním'. S tímto uvědoměním a s tímto věděním nazírá předměty mysli. Proto se toto cvičení nazývá 'základ uvědomění předmětů mysli nazíráním předmětů mysli'."

## NAZÍRÁNÍ TĚLA

35.

„Není-li zvládnuto tělo (meditací; *abhávitā*), nemůže být zvládnuta mysl. Je-li zvládnuto tělo, je zvládnuta i mysl.“

36.

„Existuje jedna praxe, mnichové, která - je-li pěstována a pravidelně prováděna - vede k hlubokému pocitu naléhavosti ... k svrchovanému míru ... k uvědomění a jasnému pochopení... k dosažení pravé vize a poznání... ke štěstí zde a nyní ... k dovršení osvobození skrze moudrost a k dozrání plodu svatosti (*arahatta-phala*): je to vědomé nazírání těla.“

### 37. Rozprava o vědomém nazírání těla

Tak jsem slyšel. Jednou dlel Vznešený u Sávatṭṭhí v háji Džéta v klášteře Anáthapindikově. V té době se po návratu z pochůzky za almužnou a po jídle sešel značný počet mnichů ve

shromažďovací síni. A tam se mezi nimi rozvinula tato rozmluva:

„Je to, bratři, podivuhodné a mimořádné, jak Vznešený, který je vědoucím, žrecem, světcem a plně probuzeným, popsal vědomé nazírání těla jako přinášející velké výsledky, velké výhody.“

Tu byla rozmluva mnichů přerušena. Vznešený, který kvečeru povstal a odebral se ze svého ústraní do shromažďovací síně, tam usedl na sedadlo, pro něj připravené. Takto usazen, oslovil mnichy: „O čem, mnichové, hovoříte, sedíce zde? O čem byla rozmluva, kterou jste přerušili?“

„Když jsme se vrátili z pochůzky za almužnou a pojedli, sešli jsme se tu ve shromažďovací síni a zde se mezi námi rozvinula tato rozmluva: 'Je to, bratři, podivuhodné a mimořádné, jak Vznešený, který je vědoucím, žrecem, světcem a plně probuzeným, popsal vědomé nazírání těla jako přinášející velké výsledky, velké výhody.' Tuto rozmluvu jsme, pane, přerušili, když přišel Vznešený.“

„Jak tedy, mnichové, nese nazírání těla velké výsledky, velké výhody, je-li pěstováno a pravidelně praktikováno?“

*(Vědomé pozorování dechu)* Tu, mnichové, mnich, odebrav se do lesa, k patě stromu nebo na volné prostranství, usedne se zkříženýma nohama, s tělem vzpřímeným a s bystrým uvědoměním. Tu pouze vědomě vdechuje a vědomě vydechuje. Když vdechne dlouze, ví: 'Vdechuji dlouze' ... *(Pokračuje jako v Rozpravě až po:)* 'Zklidňuje tělesnou funkci (dýchání), budu vydechovat,' tak se cvičí.

V tom, kdo žije takto bděle, v zanícení a rozhodnosti, zmizí světské vzpomínky a sklony, a následkem jejich zmizení se jeho mysl vnitřně upevní a zklidní a stane se harmonickou a soustředěnou. Tímto způsobem, mnichové, provádí mnich vědomé nazírání těla.“

Zde následují, stejně jako v Rozpravě, statě o pozicích těla, o uvědomění a jasném chápání, o odpudivosti těla a o kontemplacích na pohřebišti a za každou z nich následuje předchozí odstavec: „V tom, kdo žije takto bděle ...“

(*Meditativní pohroužení*) „Dále, mnichové, vstoupí mnich, který je odvrácen od smyslových předmětů a odvrácen od neprospěšných představ, do *prvního pohroužení*, které je zrozeno z odpoutání, doprovázeno pojmovým myšlením a rozjímáním a naplněno nadšením a radostí. Tímto nadšením a radostí, které jsou zrozeny z odpoutání, nasytí a pronikne, prodchne a naplní toto tělo tak, že ani jediné místočko celého tohoto těla nezůstane neproniknuto nadšením a radostí, které jsou zrozeny z odpoutání.

Kdyby zručný holič nebo jeho učeň vsypal mýdlový prášek do kovové misky a smíchal jej s vodou, postupně přidávanou, pak by byla masa mýdlové pěny plna vlhkosti, proniknuta vlhkostí vně i uvnitř, aniž by z ní vlhkost kapala. Podobně tomu je s oním mnichem: nadšením a radostí, které jsou zrozeny z odpoutání, nasytí a pronikne, prodchne a naplní toto tělo tak, že ani jediné místočko celého tohoto těla nezůstane neproniknuto nadšením a radostí, které jsou zrozeny z odpoutání.

V tom, kdo žije takto bděle, v zanícení a rozhodnosti, zmizí světské vzpomínky a sklony, a následkem jejich zmizení se jeho mysl vnitřně upevní a zklidní a stane se harmonickou a soustředěnou. Tímto způsobem, mnichové, provádí mnich vědomé nazírání těla.

Dále mnichové, po zklidnění pojmového myšlení a rozjímání získá mnich vnitřní uklidnění a harmonii *druhého pohroužení*, které je oproštěno od pojmového myšlení a rozjímání, je zrozeno ze soustředění a je naplněno nadšením a radostí. Tímto nadšením a radostí, které jsou zrozeny z odpoutání, nasytí a pronikne, prodchne a naplní toto tělo tak, že ani jediné místočko celého tohoto těla nezůstane neproniknuto nadšením a radostí, které jsou zrozené z odpoutání.

Jako by tu bylo hluboké jezero s pramenitou vodou, prýšticí vzhůru z hlubin bez jakéhokoli přítoku vody ať z východu nebo západu, jihu nebo severu a aniž by je tu a tam plnily deště svými sprškami, nýbrž studený pramen z hlubin jeze-

ra by je napojil a pronikl, prosytil a naplnil svými studenými vodami, takže by ani jediné místečko v jezeře nezůstalo neproniknuto studenou pramenitou vodou. Podobně tomu je s oním mnichem: nadšením a radostí, které jsou zrozeny z odpoutání, nasytí a pronikne, prodchne a naplní toto tělo tak, že ani jediné místečko celého tohoto těla nezůstane neproniknuto nadšením a radostí, zrozenými z odpoutání.

V tom, kdo žije takto ...

Dále, mnichové, po opadnutí nadšení prodlévá mnich vyrovnaný, bdělý a s jasným uvědoměním a zažívá v tomto těle štěstí, o němž Vznešení prohlašují: 'Šťastně žije, kdo prodlévá ve vyrovnanosti a bdělosti!' Takto získá ono *třetí pohroužení*. Tímto od nadšení oproštěným štěstím nasytí a pronikne, prodchne a naplní toto tělo tak, že ani jediné místečko celého tohoto těla nezůstane neproniknuto tímto od nadšení oproštěným štěstím.

Jako by tu v lotosovém jezírku byly modré nebo bílé lotosové květy, zrozené ve vodě, vyrostlé ve vodě, vyživované pod hladinou; tu by byly tyto lotosové rostliny od vrcholku ke kořenům prosycené a proniknuté, prodchnuté a prolnuté studenou vodou, takže by ani jediné místečko těchto lotosových květin nezůstalo neprosáknuto studenou vodou. Podobně tomu je s oním mnichem: od nadšení oproštěným štěstím nasytí a pronikne, prodchne a naplní toto tělo tak, že ani jediné místečko celého tohoto těla nezůstane neproniknuto od nadšení oproštěným štěstím.

V tom, kdo žije takto ...

Dále, mnichové, po odvržení potěšení a bolesti a po předchozím zmizení radosti i strážně vstoupí a prodlévá mnich ve *čtvrtém pohroužení*, které je mimo štěstí a bolest a má čistotu uvědomění v důsledku duševní rovnováhy. Sedí a prolíná toto tělo čistou a jasnou myslí, takže ani jediné místečko celého jeho těla nezůstane neproniknuto touto čistou a zářivou myslí.

Předpokládejme, že by sedící muž byl zabalen v bílé plátno, které mu pokrývá i hlavu, takže by nebylo ani jediného

místečka na jeho těle, které by nebylo pokryto bílým plátnem. Podobně je to s oním mnichem: sedí a prolíná toto tělo čistotou a jasnou myslí, takže ani jediné místečko celého jeho těla nezůstane neproniknuto touto čistotou a zářivou myslí.

V tom, kdo žije takto bděle, v zanícení a rozhodnosti, zmizí světské vzpomínky a sklony, a následkem jejich zmizení se jeho mysl vnitřně upevní a zklidní a stane se harmonickou a soustředěnou. Tímto způsobem, mnichové, provádí mnich vědomé nazírání těla.

Kdokoli, mnichové, pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, zahrnuty jsou v tom pro něj všechny blahodárné věci, které vedou k moudrosti.

Když si někdo představí ve své mysli velký oceán, zahrnuty jsou v jeho představě všechny ony malé řeky, které se vlily do toho oceánu. Podobně je tomu s kýmkoli, kdo pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla: zahrnuty jsou v tom pro něj všechny blahodárné věci, které vedou k moudrosti. Ale k mnichovi, který vědomé nazírání těla nepěstoval a pravidelně nepraktikoval, si najde přístup Mára (smrt) a zmocní se jej.

Kdyby, mnichové, nějaký muž hodil těžkou kamennou kouli na hromadu vlhké hlíny, co myslíte, mnichové, nepronikne ta těžká kamenná koule do oné hromady vlhké hlíny, nevynutí si do ní přístup? - Zajisté, pane. - Podobně, mnichové, kdokoli nepěstoval a pravidelně nepraktikoval vědomé nazírání těla, k tomu si Mára najde přístup a zmocní se jej.

Kdybychom tu měli suchý kus dřeva, bez mízy, a tu by přišel muž se svrchní zapalovací hůlkou s úmyslem rozdělat oheň, zapálit plamen, co myslíte, mnichové, bude s to tak učinit? - Zajisté, pane. - Rozhodně, mnichové, kdokoli nepěstoval a pravidelně nepraktikoval vědomé nazírání těla, k tomu si Mára najde přístup a zmocní se jej.

Kdybychom tu měli, mnichové, džbán na vodu, prázdný a postavený na stojanu, a přišel by muž s nákladem vody, co myslíte, mnichové, bude ten muž s to nalít vodu do džbánu? -



Zajisté, pane. - Podobně, mnichové, kdokoli nepěstoval a pravidelně nepraktikoval vědomé nazírání těla, k tomu si Mára najde přístup a zmocní se jej.

Avšak k tomu, mnichové, kdo pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, Mára nenajde přístup a nezmocní se jej. Kdyby, mnichové, někdo hodil lehké přadeno vláken proti dveřnímu panelu z tvrdého dřeva, co myslíte, mnichové, mohlo by toto lehké přadeno vláken proniknout do toho dveřního panelu z tvrdého dřeva, mohlo by se do něj zabořit? - Zajisté nikoli, pane. - Podobně, mnichové, kdokoli pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, k tomu Mára přístup nenajde a nezmocní se jej.

Kdybychom tu měli kus čerstvého dřeva, plného mízy, a tu by přišel muž se svrchní zapalovací hůlkou s úmyslem rozdělávat oheň, zapálit plamen, co myslíte, mnichové, bude s to tak učinit? - Zajisté nikoli, pane. - Podobně, mnichové, kdokoli pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, k tomu Mára přístup nenajde a nezmocní se jej.

Kdybychom tu měli, mnichové, džbán na vodu, postavený v na stojanu a naplněný vodou až po okraj, takže vrány by z něj mohly pít, a přišel by muž s nákladem vody, co myslíte, mnichové, bude ten muž s to nalít vodu do džbánu? - Zajisté nikoli, pane. - Podobně, mnichové, kdokoli pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, k tomu Mára přístup nenajde a nezmocní se jej.

Kdokoli, mnichové, pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, ať již nakloní svou mysl ke kterémukoli stavu, jenž je přístupný přímému poznání, aby jej dosáhl přímým poznáním, tu najisto dojde dokonalosti v tomto ohledu.

Kdybychom tu měli, mnichové, džbán na vodu, postavený na stojanu a naplněný vodou až po okraj, takže vrány by z něj mohly pít, a silný muž by jej stále více nahýbal, vytékala by z něj voda? - Zajisté, pane. - Podobně, mnichové, kdokoli pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, ať

již nakloní svou mysl ke kterémukoli stavu, jenž je přístupný přímému poznání, aby jej dosáhl přímým poznáním, tu najisto dojde dokonalosti v tomto ohledu.

Kdybychom tu měli na rovině čtverhrannou nádrž, obklopenou hrází a naplněnou vodou až po okraj, takže vrány by z ní mohly pít, a silný muž by víc a víc prolamoval tu hráz, vytékala by z ní voda? - Zajisté, pane. - Podobně, mnichové, kdokoli pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, ať již nakloní svou mysl ke kterémukoli stavu, který je přístupný přímému poznání, aby jej dosáhl přímým poznáním, tu najisto dojde dokonalosti v tomto ohledu.

Předpokládejme, že by na rovné půdě na křižovatce čtyř hlavních cest stál povoz s ušlechtilými koňmi, zapřaženými v pohotovosti a s připravenou poháněcí hůlkou s bodcem, tu kdyby zkušený vozataj, mistr ve výcviku koní, nastoupil na vůz, vzal opratě do levé a bodlo do pravé ruky, by pak mohl odejet, kamkoli by chtěl. Podobně, mnichové, kdokoli pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, ať již nakloní svou mysl ke kterémukoli stavu, který je přístupný přímému poznání, aby jej dosáhl přímým poznáním, tu najisto dojde dokonalosti v tomto ohledu.

Kdokoli, mnichové, pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, učinil je svým nástrojem pokroku a pevným vlastnictvím své mysli, zkonsolidoval je, posílil a zdokonalil, může očekávat deset požehnání. Kterých deset?

Takový žák přemůže vášeň (*rati*) a nespokojenost (*arati*) a nespokojenost se ho nezmocní, naopak, on opětovně dokáže přemoci dotírající nespokojenost. Přemůže strach a úzkost a nedá se jimi přemoci, naopak, opětovně dokáže přemoci dotírající strach a úzkost. Snese zimu i horko, hlad i žízeň, vítr i palčivé slunce, ovády, moskyty a hady. Trpělivě snese nepříjemná, nemilá slova a vzniklé tělesné bolesti, i když budou kruté, pronikavé, nemilé, nepříjemné a zhoubné povahy. Čtyři druhy pohroužení, které očišťují mysl, tyto stavy zpřítomněného štěstí dosáhne kdykoli podle přání, bez nesnází a bez

úsilí. Bude obdařen různými nadnormálními schopnostmi: ač je jedincem, dokáže se rozmnožit, a rozmnoživ se, dokáže se opět stát jedincem; objevuje se a mizí; prochází bez překážek skrze stěny, ohrady a hory jako skrze vzduch; ponořuje se do země a vynořuje se z ní, jako by to byla voda; aniž se ponoří, chodí po vodě jako po zemi; se zkříženýma nohama dokáže létat vzduchem jako okřídlený pták; dokáže dosáhnout rukou a dotknout se slunce a měsíce, oněch velkých a mocných světel; svým tělem vládne ve všech oblastech až po Brahmův svět. Nebeským uchem, očištěným a nadlidským, slyší zvuky božské i lidské, blízké i vzdálené. Poznává myslí druhých osob, jiných bytostí tím, že je proniká duševně. Rozpomíná se na mnohé minulé existence, jako na jedno zrození, dvě, tři, čtyři a pět zrození, na sto, dvě sta, tři sta, čtyři sta i pět set zrození, na tisíc zrození, na sto tisíc zrození; rozpomene se na mnohé vzniky vesmíru a zániky vesmíru: Tam jsem byl, to bylo mé jméno, k oné rodině jsem patřil, tak jsem vypadal, taková jídla jsem požíval, na takových radostech a strastech jsem měl účast a takové bylo trvání mého života. Když jsem odtamtud odešel, vstoupil jsem v existenci jinde a tam jsem se jmenoval tak a tak ... a takové bylo trvání mého života. Když jsem odešel odtamtud, narodil jsem se zde.' Tak se rozpomene na mnohé minulé existence se všemi jejich charakteristickými rysy a podrobnostmi. Nebeským okem, očištěným a nadlidským, vidí, jak bytosti odcházejí z jednoho života a znovu se rodí, bytosti nízké a vznešené, krásné a ošklivé, šťastné a ubohé; vidí, jak se bytosti zrozují podle svých činů. A po vymýcení kazů (*ásava*) prodlévá prost kazů, s osvobozenou myslí, osvobozen moudrostí, kterou pochopil a v sobě uskutečnil.

Kdokoli pěstoval a pravidelně praktikoval vědomé nazírání těla, učinil je svým nástrojem pokroku a pevným vlastnictvím své mysli, zkonsolidoval je, posílil a zdokonalil, může očekávat deset požehnání."

Tak promluvil Vznešený. S potěšením v srdci vyslechli mnichové slova Vznešeného.

### 38. Z veršů ctihodného Ánandy

Přítel<sup>31)</sup> již odešel a Mistr též je pryč.  
Teď již mi žádné přátelství nenahradí  
cvik v uvědomění, na tělo zaměřeném.<sup>32)</sup>

### 39. Rozprava o vědomém pozorování dechu<sup>33)</sup>

„... Je-li vědomé pozorování dechu, mnichové, pěstováno a pravidelně praktikováno, přináší velké výsledky, velké výhody. Jestliže je vědomé pozorování dechu pěstováno a pravidelně praktikováno, vede ke zdokonalení čtyř základů uvědomění; jsou-li čtyři základy uvědomění pěstovány a pravidelně praktikovány, vedou ke zdokonalení sedmi článků osvícení; je-li sedm článků osvícení pravidelně pěstováno a rozvíjeno, vede to ke zdokonalení moudrosti a k dokonání osvobození.

A jak přináší vědomé pozorování dechu, je-li pěstováno a pravidelně praktikováno, velké výsledky, velké výhody?

Tu, mnichové, mnich, který se odebral do lesa, k patě stromu nebo na volné prostranství, usedne se zkříženými nohama, s tělem vzpřímeným a s bystrým uvědoměním. A tu pouze vědomě vdechuje a vědomě vydechuje.

#### I. První čtveřice (nazírání těla)

1. Vdechne-li dlouze, ví: 'Vdechuji dlouze.' Vydechne-li dlouze, ví: 'Vydechuji dlouze.'
2. Vdechne-li krátce, ví: 'Vdechuji krátce.' Vydechne-li krátce, ví: 'Vydechuji krátce.'
3. 'Zažívaje celý (dechový) útvar, budu vdechovat,' tak se cvičí. 'Zažívaje celý (dechový) útvar, budu vydechovat,' tak se cvičí.

<sup>31)</sup> Sárputta, jeden ze dvou hlavních žáků Buddhových, jenž zemřel dříve nežli Mistr.

<sup>32)</sup> Sárputta slul přísností a často dal pocítit Ánandovi (který dosáhl arahatství až po smrti Buddhově), že zanedbává svou praxi (snad tím, že jako dlouholetý 'tajemník' Buddhův byl spokojen v jeho přítomnosti a nepocíťoval naléhavost svou stezku dokončit, až teprve když Buddha zemřel). Pozn. překladatele.

<sup>33)</sup> První stať této rozpravy, která se nezabývá vědomým pozorováním dechu, je zde vynechána.

4. 'Zklidňuje tělesnou funkci dýchání, budu vdechovat,' tak se cvičí. 'Zklidňuje tělesnou funkci dýchání, budu vydechovat,' tak se cvičí.

### *II. Druhá čtveřice (nazírání pocitování)*

5. 'Zažívaje nadšení, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

6. 'Zažívaje štěstí, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

7. 'Zažívaje duševní děje,<sup>34)</sup> budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

8. 'Zklidňuje duševní děje, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

### *III. Třetí čtveřice (nazírání mysli)*

9. 'Zažívaje mysl, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

10. 'Povznášeje mysl, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

11. 'Soustřeďuje mysl, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

12. 'Osvobozuje mysl, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

### *IV. Čtvrtá čtveřice (nazírání předmětů mysli)*

13. 'Nazíraje pomíjivost, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

14. 'Nazíraje bezvášnivost, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

15. 'Nazíraje zanechání, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.

16. 'Nazíraje odpoutání, budu vdechovat (vydechovat),' tak se cvičí.<sup>35)</sup>

<sup>34)</sup> *čitta-saṅkhāra*; to se vztahuje na pocitování, vnímání a jiné průvodní duševní děje, vznikající v souvislosti s dýcháním.

<sup>35)</sup> Podle komentáře se první čtveřice může vztahovat jak na vyvinutí klidu (*samatha*, tj. pohroužení), tak vhledu (*vipassaná*). Viz. kap. 5. Druhá a třetí čtveřice se vztahují na toho, kdo dosáhl meditačního pohroužení (*džhána*), zatímco čtvrtá čtveřice se týká výhradně vyvinutí vhledu.

Je-li vědomé pozorování dechu, mnichové, pěstováno a pravidelně praktikováno tímto způsobem, přináší velké výsledky, velké výhody.

### *Zdokonalení základů uvědomění*

A jak vede pěstování a pravidelná praxe vědomého pozorování dechu k zdokonalení základů uvědomění?

I. Kdykoli mnich vědomě krátce nebo dlouze vdechuje a vydechuje, nebo když cvičí vdechování a vydechování a je si při tom vědom této tělesné funkce (dýchání), nebo když vědomě zklidňuje tělesnou funkci (dýchání) - tehdy, mnichové, prodlévá u těla, nazíraje tělo, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Neboť pravím, mnichové, že vdechování a vydechování je jedním z tělesných procesů.

II. Kdykoli mnich cvičí vdechování a vydechování a přitom zažívá nadšení nebo přitom zažívá štěstí nebo přitom zažívá další duševní funkce nebo přitom uklidňuje tyto duševní funkce - tehdy, mnichové, prodlévá u pocitování, nazíraje pocitování, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Neboť pravím, že plná pozornost vůči vdechování a vydechování je jedním z pocitů.

III. Kdykoli mnich cvičí vdechování a vydechování a přitom si je vědom své mysli nebo přitom zjasňuje svou mysl nebo přitom soustřeďuje svou mysl nebo přitom osvobozuje svou mysl - tehdy prodlévá u mysli, nazíraje mysl, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek. Neboť pravím, že kdo postrádá uvědomění a jasné chápání, nedokáže rozvíjet vědomé pozorování dechu.

IV. Kdykoli mnich cvičí vdechování a vydechování a přitom nazírá pomíjivost, bezvášnivost, zanechání nebo odpoutání - tehdy prodlévá u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným pochopením a uvědoměním, opus-

tiv světskou žádostivost a zármutek. Poznav moudře, co pro něj znamená zanechání žádostivosti a zármutku,<sup>36)</sup> nazírá vše s dokonalou duševní rovnováhou.

Pěstování a pravidelná praxe vědomého pozorování dechu tímto způsobem vede k zdokonalení základů uvědomění.

A jak vede pěstování a pravidelné praktikování čtyř základů uvědomění k zdokonalení sedmi článků osvícení?

Kdykoli prodlévá mnich v nazírání těla, pocitů, mysli a předmětů mysli, v zanícení... utvrzuje se v něm nezkalené uvědomění. A když je v něm utvrzeno nezkalené uvědomění, tehdy v něm začne být přítomen *článek osvícení 'uvědomění'*, tehdy vyvíjí mnich *článek osvícení 'uvědomění'*, tehdy nabývá dokonalosti při vyvíjení článku osvícení 'uvědomění'.

Takto prodlévaje v uvědomění, moudře zkouší, vyšetřuje a prozkoumává příslušné předměty, a zatímco tak činí, začne v něm být přítomen *článek osvícení 'zkoumání skutečnosti'*, tehdy vyvíjí mnich *článek osvícení 'zkoumání skutečnosti'*, tehdy nabývá dokonalosti při vyvíjení článku osvícení 'zkoumání skutečnosti'.

Zatímco takto moudře zkouší, vyšetřuje a prozkoumává nějaký předmět, začne v něm být přítomna neutuchající energie. A začne-li být v mnichovi přítomna neutuchající energie, tehdy v něm začne být přítomen *článek osvícení 'energie'*, tehdy vyvíjí mnich *článek osvícení 'energie'*, tehdy nabývá dokonalosti při vyvíjení článku osvícení 'energie'.

Kdo je naplněn energií, v tom povstane nadzemské nadšení. A když povstane v mnichovi nadzemské nadšení, tehdy v něm začne být přítomen *článek osvícení 'nadšení'*, tehdy vyvíjí mnich *článek osvícení 'nadšení'*, tehdy nabývá dokonalosti při vyvíjení článku osvícení 'nadšení'.

Tělo i mysl toho, kdo je naplněn nadšením, se zklidní. A když se tělo a mysl toho, kdo je naplněn nadšením, zklidní,

<sup>36)</sup> Toto jsou synonyma prvních dvou z pěti překážek, které představují první část cvičení v nazírání předmětů mysli. K 'zanechání' dojde působením kontemplace pomíjivosti atd., a tím dojde k opuštění pojmu trvanlivosti atd.

tehdy v něm začne být přítomen *článek osvícení 'klid'*, tehdy vyvíjí mnich *článek osvícení 'klid'*, tehdy nabývá dokonalosti při vyvíjení článku osvícení 'klid'.

Mysl toho, kdo je klidný a šťasten, se stane soustředěnou. A když se mysl mnicha, který je klidný a šťasten, stane soustředěnou, tehdy v něm začne být přítomen *článek osvícení 'soustředění'*, tehdy vyvíjí mnich *článek osvícení 'soustředění'*, tehdy nabývá dokonalosti při vyvíjení článku osvícení 'soustředění'.

Na mysl takto soustředěnou hledí mnich s dokonalou duševní rovnováhou. A když hledí na svou soustředěnou mysl s dokonalou duševní rovnováhou, tehdy v něm začne být přítomen *článek osvícení 'duševní rovnováha'*, tehdy vyvíjí mnich *článek osvícení 'duševní rovnováha'*, tehdy nabývá dokonalosti při vyvíjení článku osvícení 'duševní rovnováha'.

Pěstování a pravidelné praktikování čtyř základů uvědomění tímto způsobem vede k zdokonalení sedmi článků osvícení.

A jak vede pěstování a pravidelné praktikování sedmi článků osvícení ke zdokonalení moudrosti a dokonání osvobození?

Tu, mnichové, rozvíjí mnich články osvícení uvědomění, zkoumání skutečnosti, energii, nadšení, klid mysli, soustředění a duševní rovnováhu na základě odříkání, na základě bezvášnivosti, na základě zanechání, které plynou z odpoutání.

Pěstování a pravidelné praktikování sedmi článků osvícení tímto způsobem vede ke zdokonalení moudrosti a dokonání osvobození."

Tak pravil Vznešený S potěšením v srdci vyslechli mnichové slova Vznešeného.

#### *40. Vědomé pozorování dechu*

Je-li toto soustředění mysli, dosažené pomocí vědomého pozorování dechu, pěstováno a pravidelně praktikováno, je plné



míru a jasu, je to neposkvrněný a šťastný stav mysli, který přinutí zlé, zhoubné představy, aby ihned zanikly, kdykoli vystanou.

#### *41. Vědomé umírání*

Bylo-li, Ráhulo, vědomé pozorování dechu pěstováno a pravidelně praktikováno, dojde i k posledním vdechům a výdechům vědomě, nikoli nevědomě.

## JASNÉ CHÁPÁNÍ

### Čtyři pozice

#### *42. Cvičení k dosažení osvícení*

Jestliže při chůzi, vstoje, vsedě anebo vleže za bdění povstane v mnichovi myšlenka smyslovosti, nenávisti nebo svárlivosti a on ji strpí, nezamítne, neodvrhne a nevypudí, neskončuje s ní, tu takový mnich, jenž opětovně postrádá vážnou snahu a mravní stud, je právem nazván lenochem bez energie.

Jestliže při chůzi, vstoje, vsedě anebo vleže za bdění povstane v mnichovi myšlenka smyslovosti, nenávisti nebo svárlivosti a on ji nestrpí, nýbrž zamítne, odvrhne a vypudí, skončuje s ní, tu takový mnich, který takovým způsobem opětovně ukáže vážnou snahu a mravní stud, je právem nazván energickým a rozhodným.

Kdo v chůzi, vstoje, vsedě nebo vleže myšlenky zla a svěskosti v svém srdci chová, omámen jimi kráčí stezkou v propast; nejvyššího osvícení nikdy nedosáhne.

Kdo ale dokáže zlých myšlenek se zbavit, jak při chůzi, tak vstoje, vsedě, ba i vleže a najde radost v zklidňování mysli, dosáhne jistě nejvyššího osvícení.

#### 43. Cvičení v rozhodnosti a vhledu

Oddáni ctnosti byste měli být, mnichové, oddáni řádové kázni a touto kázní ostříhání! Dokonalé necht' je vaše chování a počinání! Vidíce nebezpečí i v nejmenším přestupku, měli byste se cvičit v zachovávání pravidel, která jste přijali! Co však by měl mnich, který podle toho žije, činit ještě navíc?

Je-li mnich v chůzi, vstoje, vsedě anebo vleže prost chtivosti a nenávisti,<sup>\*)</sup> malátnosti a pohodlnosti, neklidu a úzkostlivosti a odvrhl-li pochybnost, pak se jeho mysl stala silnou a nedobytnou, jeho uvědomění je bystré a nezkalené, jeho tělo je klidné a nevzrušené a jeho mysl je soustředěná a sjednocená.

Mnich, který takovým způsobem opětovně ukáže vážnou snahu a mravní stud, je právem nazván energickým a rozhodným.

Vládne si v chůzi, vstoje, vsedě, vleže,  
vládne si také v pohybech svých údů,  
je bystrým pozorovatelem světa kolem:<sup>37)</sup>  
zná vznik i zánik složek existence.<sup>38)</sup>

Kdo stále takto žije s bdělou myslí,  
s klidnými způsoby a bez vzrušení,  
kdo cvičí se ve zklidňování mysli  
se stálostí a vytrvalostí -  
ten mnich je proslulý svou rozhodností.

#### 44. Bódhisattovo cvičení

Před svým osvícením, když jsem ještě nebyl plně probuzený a byl dosud *bódhisattou*, pojal jsem tuto myšlenku: 'Což kdybych za významných nocí měsíčních fází (za úplňku a nového

<sup>\*)</sup> Viz pozn. 36.

<sup>37)</sup> Doslova: „nahore, dole a v mezisměrech, až kam dosahuje země."

<sup>38)</sup> To je pět skupin či kategorií (*khandha*), z nichž se skládá osobní existence: tělesnost, pociťování, vnímání, duševní složky a vědomí.

měsíce) prodléval na tajuplných a děsivých místech, poblíže lesních oltářů a pomníků, v pralesích, pod stromy? Snad bych tak mohl dospět k poznání strachu a děsu?' A časem jsem pak opravdu prodléval za významných nocí měsíčních fází poblíže lesních oltářů a pomníků, v pralesích a pod stromy. Když jsem tam tak prodléval, přiblížila se zvěř nebo páv zlomil větvíčku nebo vítr zašustil hromadou listů. Tu jsem si pomyslel: 'Je snad to, co nyní pociťuji, ten strach a děs?' Ale pak jsem dále uvažoval: 'Proč bych měl čekat na ten strach? Neměl bych raději rozptylovat onen strach a děs právě v oné pozici, ve které mě přepadne?' A strach a děs se mi dostavily, když jsem přecházel sem a tam. Tu jsem se nezastavil ani neusedl ani neulehl, dokud jsem nerozptýlil onen strach a děs, zatímco jsem přecházel sem a tam. Pak se dostavily strach a děs, když jsem stál. A já jsem ani nezačal přecházet ani jsem neusedl ani jsem neulehl, dokud jsem nerozptýlil onen strach a děs, zatímco jsem stál. Pak se dostavily strach a děs, když jsem seděl. A já jsem ani nezačal přecházet ani jsem se nepostavil ani jsem neulehl, dokud jsem nerozptýlil onen strach a děs, zatímco jsem seděl. Pak se dostavily strach a děs, když jsem ležel. A já jsem ani nezačal přecházet ani jsem se nepostavil ani jsem neusedl, dokud jsem nerozptýlil onen strach a děs, zatímco jsem ležel.

#### *45. Jasně chápání v kterékoli poloze*

Kloní-li se mnichova mysl k tomu, aby přecházel sem a tam, přechází sem a tam s myšlenkou: 'Zatímco přecházím sem a tam, chtivost a zármutek a jiné zlé a zhoubné myšlenky nesmí vniknout do mé mysli!' Takto si zachová jasné chápání.

Kloní-li se mnichova mysl k tomu, aby stál, seděl nebo ležel, stojí, sedí nebo leží s myšlenkou: 'Zatímco stojím (sedím nebo ležím), chtivost a zármutek a jiné zlé a zhoubné myšlenky nesmí vniknout do mé mysli!' Takto si zachová jasné chápání.

#### 46. *Jasně chápání při rozmlouvání*

Kloní-li se mnichova mysl k rozhovoru, měl by si pomyslet toto:

'Nezúčastním se žádného rozhovoru, který je vulgární, světský a neprospěšný, který nevede k odpoutání, bezvášnivosti, zanechání, zklidnění, přímému poznávání, osvícení, *nibbáně*, totiž hovoru o králích, zlodějích, ministrech, armádách, hladu a válce, o jídle, pití, odívání a bydlení, o ozdobách, voňavkách a příbuzných, o vozidlech, vesnicích, městech, sídlištích a zemích, o ženách a víně; nezúčastním se klevet z ulice a u studně, hovoru o předcích, o různých malichernostech, vyprávění o původu světa a moří, hovoru o věcech, že jsou takové nebo onaké, a o podobných věcech.' Takto si zachová jasné chápání.

'Ale rozhovoru, který pomáhá vést přísný život, je užitečný pro duševní zjasnění, vede k úplnému odpoutání, bezvášnivosti, zanechání, zklidnění, přímému poznávání, osvícení a *nibbáně*, to jest hovoru o střídmosti, skromnosti, samotě, odloučení, uplatnění energie, o ctnosti, soustředění, moudrosti, osvobození a o poznání a vizi, získané osvobozením - takového rozhovoru se zúčastním.' Takto si zachová jasné chápání.

#### 47. *Jasně chápání při hledění*

Právem může být Nanda zván ušlechtilým, silným, milým a naplněným nejvyšším zápallem. Kdyby, mnichové, Nanda nestřežil brány svých smyslů, nebyl uměřený v jídle, nepěstoval bdělost a neměl uvědomění a jasné pochopení, byl by neschopen vést dokonalý, svatý život, který je naprosto čistý. Takto, mnichové, střeží Nanda brány svých smyslů: Musí-li Nanda pohlédnout východním směrem, učiní tak, až když všechno ve své mysli dobře uvážil: 'Zatímco budu hledět k východu, zдалipak nevníknou chtivost a zármutek a jiné zlé a zhoubné myšlenky do mé mysli?' Takto si zachová jasné chápání.

Musí-li pohlédnout západním, jižním nebo severním směrem, učiní tak, až když všechno ve své mysli dobře uvážil: 'Zatímco budu hledět k západu, jihu nebo severu, zдалipak nevniknou chtivost a zármutek a jiné zlé a zhoubné myšlenky do mé mysli?' Takto si zachová jasné chápání.

Takovéto je, mnichové, Nandovo uvědomění a jasné chápání: s plným uvědoměním vznikají v Nandovi pocity, s plným uvědoměním trvají a s plným uvědoměním zanikají; s plným uvědoměním vznikají v Nandovi vjemy, s plným uvědoměním trvají a s plným uvědoměním zanikají; s plným uvědoměním vznikají v Nandovi myšlenky, s plným uvědoměním trvají a s plným uvědoměním zanikají. Takovéto je, mnichové, Nandovo uvědomění a jasné chápání.

## NAZÍRÁNÍ POCIŤOVÁNÍ

### *48. Jak chápat pocitování*

Jsou tři druhy pocitů, mnichové: příjemný pocit, nepříjemný pocit a neutrální pocit.

Za účelem plného pochopení těchto tří druhů pocitů, mnichové, by měly být pěstovány čtyři základy uvědomění.

### *49. Vzdát se*

U příjemných pocitů, mnichové, je třeba se vzdát sklonu k žádostivosti; u nepříjemných pocitů je třeba se vzdát sklonu k odporu; u neutrálních pocitů je třeba se vzdát sklonu k nevědomosti.

Jestliže se mnich vzdal u příjemných pocitů sklonu k žádostivosti, u nepříjemných pocitů sklonu k odporu a u neutrálních pocitů sklonu k nevědomosti, pak je nazýván 'ten, jenž je prost zhoubných sklonů', 'ten, jenž vidí jasně'. Neboť vykořenil žádostivost, přetřal pouta, a následkem zničení sebeklamu<sup>39)</sup> učinil konec utrpení.

<sup>39)</sup> *mána*, klam, domýšlivost, se vztahuje především na klam o sobě (*asmi-mána*), tj. na víru v osobnost a jiná nesprávná pojetí.

Kdo cítě radost, citům nerozumí,  
jat žádostí,<sup>40)</sup> svobody nedosáhne.

Kdo cítě bolest, citům nerozumí,  
jat odporem,<sup>41)</sup> svobody nedosáhne.

A pocit, prostý radosti i žalu,  
jejž vládce moudrosti zval míruplný,

jej nevymaní z kruhu utrpení,  
jestliže na něm bude ulpívat.

Když však mnich v zanícení, bez lenosti  
pěstuje uvědomění a jasné chápání,  
pronikne k podstatě všech svých pocitů.

Když dokáže to, ještě v tomto životě  
se osvobodí od všech kazů, od všech skvrn.

Tak uzrál poznáním na cestě za pravdou,  
a když mu lhůta vyprší a tělo zanikne,  
překročí míru pojmového chápání.

#### *50. Pocity uvnitř a vně*

Ať jde o pocit libý, bolestný či bezbarvý,  
o vlastní nebo cizí pocity všech odstínů -  
ví o nich, že jsou zlem; jsou klamné, přechodné.  
Vědom si jejich vzniku, jejich mizení,  
nabude odstup od citů, je vášní prost.

#### *51. Vědomé zkoumání pocitování*

Jednou prodléval Vznešený ve Vésáli, ve velkém háji, v domě  
s lomenicemi. Večer, když Vznešený povstal a odebral se ze

<sup>40)</sup> 'Žádost' zahrnuje všechny druhy přitažlivosti.

<sup>41)</sup> 'Odpor' zahrnuje všechny druhy nenávisti.

svého ústraní do pokoje nemocných, usedl tam na připravené sedadlo. Usazen, oslovil mnichy takto:

„Uvědoměle a s jasným chápáním, mnichové, by měl mnich trávit svůj čas! Toto je mé důtklivé napomenutí vám!

Je-li mnich takto uvědomělý a má jasné chápání, je zánícený, pilný a rozhodný a vznikne-li v něm příjemný pocit, ví: 'Nyní ve mně vznikl příjemný pocit. Tento pocit je podmíněný, nikoli nepodmíněný. Čím je podmíněný? Je podmíněný právě tímto mým tělem. A toto mé tělo je vpravdě pomíjející, složené, vzniklé v závislosti. Je-li však tento příjemný pocit podmíněný mým tělem, které je pomíjející, složené, vzniklé v závislosti, jak by mohl být takový příjemný pocit trvalý?'

A tak mnich prodlévá v nazírání pomíjivosti ve vztahu k tělu a k onomu příjemnému pocitu, prodlévá v nazírání nestálosti, prodlévá v nazírání odpoutání, prodlévá v nazírání zanechání, prodlévá v nazírání odřikání. A v tom, kdo takto prodlévá, zanikne sklon k žádostivosti s ohledem na tělo a příjemné pociťování.

Vznikne-li v něm bolestný pocit, ví: 'Nyní ve mně vznikl bolestný pocit. Tento pocit je podmíněný, nikoli nepodmíněný. Čím je podmíněný? Je podmíněný právě tímto mým tělem. A toto mé tělo je v pravdě pomíjející, složené, vzniklé v závislosti. Je-li však tento bolestný pocit podmíněný mým tělem, které je pomíjející, složené, vzniklé v závislosti, jak by mohl být takový bolestný pocit trvalý?'

A tak mnich prodlévá v nazírání pomíjivosti ve vztahu k tělu a k onomu bolestnému pocitu, prodlévá v nazírání nestálosti, prodlévá v nazírání odpoutání, prodlévá v nazírání zanechání, prodlévá v nazírání odřikání. A v tom, kdo takto prodlévá, zanikne sklon k odporu s ohledem na tělo a bolestné pociťování.

Vznikne-li v něm neutrální pocit, ví: 'Nyní ve mně vznikl neutrální pocit. Tento pocit je podmíněný, nikoli nepodmíněný. Čím je podmíněný? Je podmíněný právě tímto mým tělem.

A toto mé tělo je vpravdě pomíjející, složené, vzniklé v závislosti. Je-li však tento neutrální pocit podmíněný mým tělem, které je pomíjející, složené, vzniklé v závislosti, jak by mohl být takový neutrální pocit trvalý?'

A tak mnich prodlévá v nazírání pomíjivosti ve vztahu k tělu a k onomu neutrálnímu pocitu, prodlévá v nazírání nestálosti, prodlévá v nazírání odpoutání, prodlévá v nazírání zanechání, prodlévá v nazírání odříkání. A v tom, kdo takto prodlévá, zanikne sklon k odporu s ohledem na tělo a neutrální pociťování.

Zakouší-li příjemný pocit, poznává jej jako pomíjivý a ví, že na něm nelpí, že si v něm nelibuje. Zakouší-li nepříjemný pocit ... neutrální pocit, ví, že je pomíjivý, a ví, že na něm nelpí, že si v něm nelibuje.

Zakouší-li příjemný pocit, pociťuje jej jako někdo, kdo jím není upoután. Zakouší-li nepříjemný pocit, pociťuje jej jako někdo, kdo jím není upoután. Zakouší-li neutrální pocit, pociťuje jej jako někdo, kdo jím není upoután.

Má-li bolestné pocity, které ohrožují tělo, ví: 'Mám bolestné pocity, které ohrožují tělo.' A ví: 'Po rozpadu těla, když skončí život, všechny tyto pocity, v kterých si nelibuji, budou zde muset dojít klidu.'

Je tomu jako s lampou, která hoří díky oleji a knotu, a jestliže jsou olej a knot stráveny, lampa vyhasne nedostatkem paliva. Podobně mnich ví: 'Po rozpadu těla, když skončí život, všechny tyto pocity, v kterých si nelibuji, budou zde muset dojít klidu.'"

## NAZÍRÁNÍ STAVŮ MYSLI

### *52. Viditelné učení*

Jednou přišel ctihodný Upavána za Vznešeným, uctivě jej pozdravil a usedl stranou. Takto usazen, oslovil Vznešeného následovně:



„Lidé hovoří o 'viditelném učení'. V jakém smyslu je, pane, učení viditelné zde a nyní, jak přináší okamžité výsledky, vybízí 'Pojď a viz!', vede vpřed a je přístupné přímé zkušenosti moudrých?"

„Když, Upaváno, mnich uviděl vlastníma očima jistý tvar, tu si je toho tvaru vědom a uvědomí si i svou touhu po onom tvaru. O touze po tvarech, v něm přítomné, pak ví: 'Je ve mně touha po tvarech.' Uviděl-li takto mnich vlastníma očima jistý tvar, je si přitom toho tvaru vědom a uvědomí si i svou touhu po onom tvaru, věda, že je v něm přítomna touha po tvarech, v tom smyslu je, Upaváno, učení viditelné zde a nyní, přináší okamžité výsledky, vybízí 'Pojď a viz!', vede vpřed a je přístupné přímé zkušenosti moudrých.

A dále, Upaváno, když mnich uslyšel vlastníma ušima nějaký zvuk, ucítil svým nosem nějakou vůni, ochutnal svým jazykem nějakou chuť, ucítil svým tělem dotekový vjem, pojal svou myslí mentální předmět (představu), tu si je toho mentálního předmětu vědom a uvědomí si i svou touhu po onom mentálním předmětu. O touze po mentálních předmětech, v něm přítomné, pak ví: 'Je ve mně touha po mentálních předmětech.' Pojal-li takto mnich svou myslí jistý mentální předmět, je si přitom toho mentálního předmětu vědom a uvědomí si i svou touhu po onom mentálním předmětu, věda, že je v něm přítomna touha po mentálních předmětech, v tom smyslu je, Upaváno, učení viditelné zde a nyní, přináší okamžité výsledky, vybízí 'Pojď a viz!', vede vpřed a je přístupné přímo zkušenosti moudrých.

Když poté, Upaváno, mnich uviděl vlastníma očima jistý tvar a je si toho tvaru vědom, tu pak si uvědomí, že nemá touhu po onom tvaru. O nepřítomné touze po tvarech pak ví: 'Není ve mně touha po tvarech.' Uviděl-li takto mnich vlastníma očima jistý tvar, je si pak toho tvaru vědom a uvědomí si, že nemá touhu po onom tvaru, věda, že v něm není přítomna touha po tvarech, v tom smyslu je, Upaváno, učení viditelné zde a nyní, přináší okamžité výsledky, vybízí 'Pojď a viz!', vede vpřed a je přístupné přímé zkušenosti moudrých.

A dále, Upaváno, když mnich uslyšel vlastníma ušima nějaký zvuk, ucítil nosem nějakou vůni, ochutnal svým jazykem nějakou chuť, ucítil svým tělem dotekový vjem, pojal svou myslí mentální předmět (představu), tu si je toho mentálního předmětu vědom a uvědomí si, že nemá touhu po onom mentálním předmětu. O nepřítomné touze po mentálních předmětech pak ví: 'Není ve mně touha po mentálních předmětech.' Pojal-li takto mnich svou myslí jistý mentální předmět, je si toho mentálního předmětu vědom a uvědomí si, že nemá touhu po onom mentálním předmětu, věda, že v něm není přítomna touha po mentálních předmětech, v tom smyslu je, Upaváno, učení viditelné zde a nyní, přináší okamžité výsledky, vybízí 'Pojď a viz!', vede vpřed a je přístupné přímé zkušenosti moudrých."

### *53. Nezávisle na víře*

„Existuje metoda, mnichové, která by umožnila mnichovi, aby směl prohlásit, že dosáhl konečného poznání, aniž by se přitom opíral o víru, uznávané teorie, tradici, řetěz usuzování nebo o schválení názorů, o nichž bylo mnoho hloubáno, aby mohl říci: 'Znovuzrokování pro mne ustalo, svatý život byl dovršen, má úloha je dokonána a nic již mi nezbyvá vykonal po tomto životě?'"

„Pro nás, pane, vyrůstá učení ze Vznešeného. Necht' Vznesený hovoří! Mnichové uchovají jeho slova."

„Taková metoda, mnichové, vskutku existuje. Jaká je to metoda?"

Tu, mnichové, uviděl mnich svýma očima tvar a vznikla-li v něm přítom žádost, nenávist nebo klam, ví: 'Je ve mně žádost, nenávist, klam.' A není-li v něm žádost, nenávist nebo klam, ví: 'Není ve mně žádost, nenávist, klam.'

Dále, mnichové, mnich uslyšel zvuk, ucítil vůni, ochutnal chuť, pocítil dotekový vjem, pojal mentální předmět (představu) a vznikla-li v něm přítom žádost, nenávist nebo klam, ví: 'Je ve mně žádost, nenávist, klam.' A není-li v něm žádost, nenávist nebo klam, ví: 'Není ve mně žádost, nenávist, klam.'

A jestliže to takto ví, mnichové, jsou tyto jeho poznatky takového druhu, že je k nim možno dospět tím, že se člověk uchýlí k víře, k uznávaným teoriím, tradici, řetězu usuzování nebo ke schváleným názorům, o nichž bylo mnoho hloubáno?"

„Zajisté nikoli, pane.“

„Nejde tu spíše o poznatky, ke kterým je možno dospět pouze jejich moudrým zpřítomněním zkušeností?"

„Tak je tomu, pane.“

„Toto, mnichové, je metoda, která umožní mnichovi, aby směl prohlásit, že dosáhl konečného poznání, aniž by se přitom opíral o víru, uznávané teorie, tradici, řetěz usuzování nebo o schválení názorů, o nichž bylo mnoho hloubáno, aby mohl říci: 'Znovuzrovnání pro mne ustalo, svatý život byl dovršen, má úloha je dokonána a nic již mi nezbyvá vykonat po tomto životě.'"<sup>42)</sup>

## SATIPATṬHÁNA SPOJENÁ S JINÝMI METODAMI CVIČENÍ

### 54. Zákonitost v učení

Sled: Překonání pěti překážek - *satipaṭṭhāna* - sedm článků osvícení

Jednou prodléval Vznešený u Nalandy v mangovém háji Pararikově. A tu se ctihodný Sáriputta odebral ke Vznešené-

<sup>42)</sup> Texty 52 a 53 ilustrují především nazírání mysli, jak je popsáno v Rozpravě, tj. býti si vědom mysli, zdali je se žádostí nebo bez žádosti atd. Kromě toho mohou oba tyto texty posloužit jako příklady k osvětlení instrukce Báhijovi (text 29), tj. k zastavení se u čistého pozorování: „V tom, co je viděno, smí být jen to, co je viděno ...“ Text 52 ukládá meditujícímu, aby jasně rozlišoval vlastní proces vnímání od reakce na něj (např. žádostí), která je následným a samostatným duševním jevem: „Je si vědom tvaru a je si vědom své touhy po něm (nebo že v něm není žádné touhy).“ O tomto uplatnění uvědomění se praví, že je to jeden z příkladů, v nichž Buddhovo učení vykazuje ony vlastnosti, které jsou vyjádřeny starobyrou formulí adorace 'klenotu nauky': „Viditelná zde a nyní je nauka ...“ Je pozoruhodné, že to platí i o případě, kdy meditující shledal, že touha v něm přítomna je, ale kdy ji rozpoznal jako samostatný duševní proces. Ve sduženém textu 53 se praví, že tato metoda praxe není závislá na víře, tradici, míněních atd. a že umožňuje přímé dosažení cíle osvobození pomocí vlastní nepochybné zkušenosti.

mu, pozdravil jej uctivě a usedl stranou. Takto usazen, oslovil Vznešeného následovně:

„Takto, pane, mám důvěru ve Vznešeného: 'Nebylo, nebude a není ani nyní žádného askety ani bráhmana, který má hlubší poznání než Vznešený, pokud jde o osvícení.'"

„Vpravdě honosná, smělá a s jistotou pronesená jsou tvá slova, Sáriputto, právě lví zařvání, když pravíš: 'Nebylo, nebude a není ani nyní žádného askety ani bráhmana, který má hlubší poznání než Vznešený, pokud jde o osvícení.'"

Jistě tedy, Sáriputto, znáš ony Dokonalé, plně Osvícené, kteří žili v minulých dobách, obsáhnuv ve své mysli všechny tyto Vznešené: 'Taková a taková byla ctnost těchto Vznešených, takové a takové jejich učení, taková a taková jejich moudrost, takové a takové jejich stavy (v meditaci), takové a takové jejich osvobození?'"

„Nikoli, pane."

„Nuže, Sáriputto, jistě tedy znáš ony Dokonalé, plně Osvícené, kteří budou žít v dobách budoucích, obsáhnuv ve své mysli všechny tyto Vznešené: 'Taková a taková bude ctnost těchto Vznešených, takové a takové jejich učení, taková a taková jejich moudrost, takové a takové jejich stavy (v meditaci), takové a takové jejich osvobození?'"

„Nikoli, pane."

„Nuže, Sáriputto, jistě tedy znáš mne, který jsem nyní Dokonalým, plně Osvíceným, obsáhnuv mne ve své mysli: 'Taková a taková je ctnost Vznešeného, takové a takové jeho učení, taková a taková jeho moudrost, takový a takový jeho stav (v meditaci), takové a takové jeho osvobození?'"

„Nikoli, pane."

„Ty tedy nemáš, Sáriputto, žádnou všeobsáhlou znalost Dokonalých, plně Osvícených, v minulosti, v budoucnosti ani v přítomnosti. Jak jsi tedy mohl, Sáriputto, vyřknout taková vpravdě honosná, smělá a s jistotou pronesená slova, právě lví zařvání: 'Nebylo, nebude a není ani nyní žádného askety ani bráhmana, který má hlubší poznání než Vznešený, pokud jde o osvícení?'"

„Ačkoli, pane, nemám takovou znalost o Dokonalých, plně Osvícených v minulosti, v budoucnosti ani v přítomnosti, obsáhnuv ve své mysli všechny tyto Vznešené, přesto je mi známa zákonitost, obsažená v učení.<sup>43)</sup>

Předpokládejme, že existuje královské pohraniční město, se silnými baštami a věžemi, na pevných základech a s jedinou branou a v ní je strážce brány - inteligentní, zkušený a prozíravý, jenž zadrží neznámé lidi a vpustí pouze ty, kteří jsou mu známi. A ten strážce obejde město po stezce, která jej obtáčí, a nenajde v jeho hradbách ani otvor, ani skulinu, která by dovolila být i jen kočce se skrze ni proplížit. A tak ví: 'Jakýkoli větší tvor, který vstoupí do tohoto města nebo jej opustí, může tak učinit jen touto branou.'

Podobně, pane, je mi známa zákonitost, obsažená v učení: ti, pane, kdo byli v minulých dobách Dokonalými, plně Osvícenými, všichni tito Vznešení se probudili k neporovnatelnému, dokonalému osvícení až poté, když odstranili pět překážek, jež poskvřňují mysl a oslabují chápání, a se svými myslmi pevně zakotvenými ve čtyřech základech uvědomění vyvinuli v sobě sedm článků osvícení v jejich správné podobě.

A ti, pane, kdo budou v dobách budoucích Dokonalými, plně Osvícenými, všichni tito Vznešení se probudí k neporovnatelnému, dokonalému osvícení až poté, když odstraní pět překážek, které poskvřňují mysl a oslabují chápání, a se svými myslmi pevně zakotvenými ve čtyřech základech uvědomění vyvinou v sobě sedm článků osvícení v jejich správné podobě.

A také Vznešený, náš pán, jenž je nyní Dokonalým, plně Osvíceným, se probudil k neporovnatelnému, dokonalému osvícení až poté, když odstranil pět překážek, které poskvřňují mysl a oslabují chápání, a se svou myslí pevně zakotvenou ve čtyřech základech uvědomění vyvinul v sobě sedm článků osvícení v jejich správné podobě."

„Dobře řečeno, Sáriputto, dobře řečeno. Proto, Sáriputto, můžeš často přednášet tento výklad učení mnichům a mniš-

<sup>43)</sup> *dhammavajó*; vnitřní důslednost nauky.

kám, laickým stoupencům a stoupenkyním. A takto v oněch bláhových osobách, které mají pochybnost a nejistotu stran Dokonalého, zmizí pochybnost a nejistota, když vyslechnou tento výklad učení."

## 55. Neúspěch a dovršení

Sled: *satipaṭṭhāna* - světcovy schopnosti.

Když jedenkrát prodléval ctihodný Anuruddha o samotě v odloučení, rozjímal takto:

„Ti, kdo neuspějí ve čtyřech základech uvědomění, neuspějí ani na vznešené stezce, která vede k úplnému zániku utrpení.

Ti, kdo dovrší čtyři základy uvědomění, dovrší také vznešenou stezku, která vede k úplnému zániku utrpení."

Tu rozpoznal ctihodný Mahá-Móggallána ve své mysli myšlenky ctihodného Anuruddhy, a stejně jako dokáže silný muž vztáhnout ohnutou paži nebo ohnout nataženou paži, tak rychle se objevil před vznešeným Anuruddhou a promluvil k němu takto:

„Do jaké míry dovrší, bratře Anuruddho, mnich čtyři základy uvědomění?"

„Tu, bratře, mnich prodlévá, nazíraje podmínky vznikání uvnitř v těle; prodlévá, nazíraje podmínky zanikání uvnitř v těle; prodlévá, nazíraje podmínky vznikání a zanikání uvnitř v těle, v zanícení, s jasným pochopením, opustiv světskou žádostivost a zármutek.

Prodlévá, nazíraje podmínky vznikání - podmínky zanikání - podmínky vznikání a zanikání vně v těle, v zanícení...

Prodlévá, nazíraje podmínky vznikání - podmínky zanikání - podmínky vznikání a zanikání uvnitř i vně v těle, v zanícení ...

Kdyby pojal přání: 'Necht' prodlévám a přitom vnímám to, co je odpudivé, jako by to bylo neodpudivé,' tu pak prodlévá, vnímaje neodpudivé.

Kdyby pojal přání: 'Nechť prodlévám a přitom vnímám to, co je neodpudivé, jako by to bylo odpudivé,' tu pak prodlévá, vnímaje odpudivé.

Kdyby pojal přání: 'Nechť prodlévám a přitom vnímám to, co je odpudivé, i to, co je neodpudivé, jako by to bylo odpudivé,' tu pak prodlévá, vnímaje odpudivé.

Kdyby pojal přání: 'Nechť prodlévám a přitom vnímám to, co je odpudivé, i to, co je neodpudivé, jako by to bylo neodpudivé,' tu pak prodlévá, vnímaje neodpudivé.

Kdyby pojal přání: 'Ponechávaje stranou obojí (pojímání), jak odpudivého, tak neodpudivého, budu prodlévat v duševní rovnováze, uvědomělý a s jasným chápáním,' tu prodlévá v duševní rovnováze vůči (každému) předmětu, uvědomělý a s jasným chápáním."<sup>44)</sup>

Stejným způsobem prodlévá, nazíraje podmínky vznikání atd. u pocitování - u mysli - u předmětů mysli, uvnitř atd.

## 56. Dobře vyvinuté soustředění

Sled: Čtyři ušlechtilé stavy mysli - *džhána* - *satipaṭṭhána* - *džhána*.

„Takto, mnichové, byste se měli cvičit: 'Má mysl bude pevně zakotvena uvnitř a zlé, zhoubné představy, které snad vzniknou, se jí nezmocní!'

<sup>44)</sup> Těchto pět způsobů vnímání věcí jako odpudivých atd. a zvládnutí těchto způsobů se nazývá pálijsky *arija-iddhi* čili 'vznešená magie' nebo 'schopnost (síla, moc) vznešených (světců)'. Představují jistý druh jemné 'magie transformace', s jejíž pomocí mohou být ustálené zvykové postoje změněny silou vůle nebo nahrazeny plnou duševní rovnováhou. Byla-li duševní rovnováha podrobena tomuto cvičení, prošla jistě tou nejtěžší zkouškou. Pomocí tohoto cvičení je možno dosáhnout plné kontroly nad citovými reakcemi vůči našemu okolí a úplné nezávislosti na vlivu zvyků a vášní. Jak naznačuje název tohoto cvičení, dokonalosti v něm mohou dosáhnout zase jenom ti, kdo dosáhli osobní dokonalosti, tj. *arahati*. Avšak vážné pokusy praktikovat je přinesou prospěch komukoli, kdo v sobě dokáže vyvinout potřebnou rozhodnost. Je k tomu však nezbytná předchozí zkušenost ve zvládnutí mysli, a proto se náš text zmiňuje nejprve o praxi *satipaṭṭhāny*. Důležitá je v této souvislosti zejména kontemplace pocitování a rozlišování mezi vnímáním a našimi reakcemi na ně (viz texty 52 a 53). Viz *Dígha nikája* 28, *Madždžhima nikája* 152 a *The Path of Purification* (přel. Nánamoli, Colombo 1956, str. 417).

Jestliže bude, mnichové, vaše mysl pevně zakotvena uvnitř a zlé, zhoubné představy, které snad vzniknou, se jí nezmocní, pak byste se měli dále cvičit takto: 'Měl bych v sobě pěstovat a pravidelně meditačně probouzet milující laskavost, která osvobozuje srdce; měla by se mi stát prostředkem (k pokroku) a pevným vlastnictvím (mé mysli), měl bych ji v sobě upevnit, posílit a zdokonalit!' Takto, mnichové, byste se měli cvičit.

Jestliže jste, mnichové, pěstovali tuto soustředěnost mysli a pěstovali ji dobře, pak můžete vyvinout tuto soustředěnost spolu s jejím myšlenkovým pojetím a soustředěným rozjímáním nebo bez jejího myšlenkového pojetí a jen se soustředěným rozjímáním nebo bez jejího myšlenkového pojetí a bez soustředěného rozjímání; nebo ji můžete vyvinout spolu s nadšením, bez nadšení, s radostí nebo s duševní rovnováhou.<sup>45)</sup>

Jestliže jste, mnichové, pěstovali tuto soustředěnost mysli a pěstovali ji dobře, pak byste se měli cvičit takto: 'Měl bych v sobě pěstovat a pravidelně meditačně probouzet soucit ... spoluradost ... duševní rovnováhu, která osvobozuje srdce; měla by se mi stát prostředkem (k pokroku) a pevným vlastnictvím (mé mysli), měl bych ji v sobě upevnit, posílit a zdokonalit!'<sup>46)</sup> Takto, mnichové, byste se měli cvičit.

Jestliže jste, mnichové, pěstovali tuto soustředěnost mysli a pěstovali ji dobře, pak můžete vyvinout tuto soustředěnost spolu s jejím myšlenkovým pojetím a soustředěným rozjímáním... (*jak bylo uvedeno výše*).

Jestliže jste, mnichové, pěstovali tuto soustředěnost mysli a pěstovali ji dobře, pak byste se měli cvičit takto: 'Budu prodlévat u těla, nazíraje tělo, v zanícení, s jasným chápáním a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek.'

45) Tato stať se vztahuje na duševní činitele, přítomné nebo nepřítomné v rozličných stádiích meditačního pohroužení (*džhána*).

46) Milující laskavost, soucit, spoluradost, duševní rovnováha jsou takzvané 'čtyři ušlechtilé stavy mysli' či 'božské oblasti' (*brahma-vihára*). O jejich meditačním vyvíjení viz *The Path of Purification*, kap. XI, nebo Nyanaponika: *The Four Sublime States*, Buddhist Publication Society, Kandy, Srí Lanka.



Jestliže jste, mnichové, pěstovali tuto soustředěnost mysli a pěstovali ji dobře, pak můžete vyvinout tuto soustředěnost spolu s jejím myšlenkovým pojetím a soustředěným rozjímáním... (*jak bylo uvedeno výše*).

Jestli jste, mnichové, pěstovali tuto soustředěnost mysli a pěstovali ji dobře, pak byste se měli cvičit takto: 'Budu prodlévat u pocitování, nazíraje pocitování ... u mysli, nazíraje mysl ... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli ... '

Jestliže jste, mnichové, pěstovali tuto soustředěnost mysli, a pěstovali ji dobře, pak, mnichové, ať půjdete kamkoli, půjdete, jsouce v klidu, ať budete stát kdekoli, budete stát, jsouce v klidu, ať usednete kdekoli, budete sedět, jsouce v klidu, ať ulehnete kdekoli, budete ležet, jsouce v klidu."<sup>47)</sup>

A jeden z mnichů, kterého Vznešený tímto výkladem poučil, vstal ze svého sedadla, pozdravil Vznešeného uctivě a obešel jej zprava, odešel. A ten mnich pak žil sám v odloučení, pilný, v zanícení a s rozhodností. A cíl, kvůli němuž ušlechtilí synové odcházejí z domova do bezdomoví, ono nejvyšší zdokonalení svatého života brzo poznal přímo, uskutečnil jej sám v sobě: 'Znovuzrozování ustalo, čistý život byl dožit, úloha je dokonána a nic více již pro mne nezbyvá vykonat po tomto životě.' A tak se stal tento mnich jedním z *arahatů*.

## 57. Postupné cvičení

Nejprve ve sledu postupného výcviku přijde: 1. ctnost, 2. ovládnutí smyslů. 3. umírněnost v jídle, 4. bdělost (omezení spánku). Když pojednal o nich, pokračuje náš text s dalšími stupni: 5. uvědomění a jasné chápání, 6. překonání pěti překážek, 7. *satipaṭṭhāna*, 8. meditační pohroužení (*džhāna*).

<sup>47)</sup> To se již vztahuje na stav světce (*arahatta*), protože světec (*arahat*), je ve stavu blaha (nebo klidu, *phásu*), v kterékoli ze čtyř tělesných pozic, tj. ve veškeré své činnosti. Metoda, zde popsaná, je metodou vyvinutí vhledu, kterému předchází stav klidu (*samatha-pubbaṅgama-vipassaná*), podle dělení meditační praxe, jak ji podává *Aṅguttara nikája*, IV,170. 'Stav klidu' zde znamená pohroužení a praxe *satipaṭṭhāny* zde znamená vhled.

Když ušlechtilý žák pěstoval bdělost, poskytně mu Dokonalý další poučení: „Pojď, mnichu, vyzbroj se uvědoměním a jasným chápáním! Bud' tím, jenž jedná s jasným chápáním, když jde vpřed a pak zpět, když hledí přímo a pak jinam, když ohýbá a vztahuje (své údy), když si obléká své roucho a drží almužní misku, když jí, pije, žvýká a chutná, když vyhovuje přirozené potřebě, když kráčí, stojí, sedí, usíná, probouzí se, mluví nebo mlčí. Bud' přitom tím, jenž jedná s jasným chápáním!"

Když se ušlechtilý žák vyzbrojil uvědoměním a jasným chápáním, poskytně mu Dokonalý další poučení: „Pojď, mnichu, žij na odlehlém místě, v lese, pod stromem, na pahorku, ve skalní puklině, v horské jeskyni, na pohřebišti, v podroštu džungle, na otevřeném prostranství, v útulku ze slámy (v polích)!" Mnich pak žije na takových odloučených místech, a když se vrátí z pochůzky za almužnou a pojí, usedne se zkříženýma nohama, s tělem vzpřímeným a se zbystřeným uvědoměním. Zanechav světské *žádostivosti*, prodlévá se srdcem oproštěným od žádostivosti; tak očistí svou mysl od žádostivosti. Zanechav poskvrnění světskou *nenávistí*, prodlévá se srdcem oproštěným od nenávisti, přátelský a soucitný vůči všem živým bytostem; tak očistí svou mysl od nenávisti. Zanechav *malátnosti* a *pohodlnosti*, prodlévá se srdcem oproštěným od malátnosti a pohodlnosti, v nazírání světla, uvědomělý a s jasným chápáním; tak očistí svou mysl od malátnosti a pohodlnosti. Zanechav *neklidu* a *úzkostlivosti*, prodlévá se srdcem, které je bez neklidu, a s myslí, která se těší míru; tak očistí svou mysl od neklidu a úzkostlivosti. Zanechav *pochybnosti*, oprostí se od nejistoty a není již v nejistotě pokud jde o blahodárné věci; tak očistí svou mysl od pochybnosti.

Vzdav se tak těchto pěti překážek, které poskvřňují mysl a oslabují chápání, prodlévá u těla, nazíraje tělo ... u pocitování, nazíraje pocitování... u mysli, nazíraje mysl... u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, v zanícení, s jasným chápáním a uvědoměním, opustiv světskou žádostivost a zármutek.

Předpokládejme, že cvičitel slonů zatloukl do země silný kůl a k němu připoutá za krk divokého slona z lesa, aby v něm

potlačil jeho lesní chování, aby v něm potlačil tužby po lese, aby v něm potlačil vzrušení, malátnost i zápal života v lese, aby jej učinil přístupným životu ve vesnici, aby jej vycvičil v chování příjemným lidem.

Podobně představují čtyři základy uvědomění upevnění žákovy mysli, aby v něm bylo podrobena jeho světské chování, aby v něm byly podrobena jeho tužby po světě, aby v něm byly podrobena jeho vzrušení, malátnost a zápal, aby dospěl na správnou stezku, aby uskutečnil *nibbánu*.

Pak mu Dokonalý poskytne další poučení: „Pojď, mnichu, prodlévej u těla, nazíraje tělo, a nezabývej se myšlenkami, spojenými se smyslovými tužbami! Prodlévej u pocíťování, nazíraje pocíťování, a nezabývej se myšlenkami, spojenými se smyslovými tužbami! Prodlévej u mysli, nazíraje mysl, a nezabývej se myšlenkami, spojenými se smyslovými tužbami! Prodlévej u předmětů mysli, nazíraje předměty mysli, a nezabývej se myšlenkami, spojenými se smyslovými tužbami!”

Když pak mnich utišil pojmové myšlení a rozjímání, získá vnitřní klid a harmonii *druhého pohroužení*, které je prosté pojmového myšlení a rozjímání, je zrozeno ze soustředění a naplněno nadšením a radostí<sup>48)</sup> ...

Nyní následují v původním textu: třetí a čtvrté pohroužení a trojí vědění (*té-vidžďzá*) vrcholící ve svatosti (*arahatta*).

48) Metoda, zde popsaná, je metodou vyvinutí klidu (pohroužení), jemuž předchází praxe vhledu (*vipassaná-pubbañgama-samatha*). Po určité praxi *satipaṭṭhāny* za dočasného potlačení pěti překážek je kladen důraz na to, aby nebyly během této praxe chovány v mysli žádné smyslové tužby. Poté následuje vstup do druhého pohroužení, aniž je zde v textu učiněna zmínka o předchozím dosažení prvního pohroužení. Ve výkladové literatuře se nenachází žádné vysvětlení tohoto vynechání. Následující poznámky jsou tu podány jako pokus o jeho objasnění.

Dočasné zanechání pěti překážek naznačuje, že během praxe *satipaṭṭhāny* bylo dosaženo vysokého stupně ve vývinu vhledu, který je charakterizován silou soustředění, jež se již přibližuje plnému pohroužení, a je proto nazýváno hraničním nebo přístupovým soustředěním (*upačára-samādhi*). V něm, stejně jako v samotné *džháně*, je pět překážek dočasně potlačeno. Druhé pohroužení je popsáno jako „prosté pojmového myšlení a rozjímání“. Přímý vstup v něj, jak je to zmíněno v našem textu, je usnadněn skutečností, že při čistém pozorování tělesných a duševních procesů, jak je pěstováno v *satipaṭṭhānē*, je úvahová činnost značně zredukována. Tato skutečnost také usnadňuje následování specifického pokynu textu, totiž vyhnout se myšlenkám spojeným se smyslovou tužbou, což je výchozím bodem k prvnímu pohroužení: „odvrácen od smyslových předmětů ...”

58. *Strážce brány - I*

Předpokládejme, že existuje královské pohraniční město se silnými baštami a věžemi na mohutných základech a že má šest bran. A je tam strážce bran - inteligentní, zkušený a prozíravý, který zadrží neznámé lidi a vpustí pouze ty, kteří jsou mu známi. Tu přijedou z východu dva poslové a táží se strážce bran: „Kde je, příteli, pán tohoto města?“ A strážce bran odpoví: „Bydlí na ústředním náměstí, pánové.“ A ti dva poslové nyní rychle doručí své správné poselství pánu města a vrátí se stejnou cestou, kterou přišli. (Podobně je tomu s posly, kteří přijdou od západu, od severu a od jihu.)

Toto podobenství jsem použil k objasnění jistého významu, jehož smysl je tento:

'Město' je termín pro toto tělo, které sestává ze čtyř elementů, bylo počato otcem a matkou, je vyživované rýží a ovesnou kaší, je podrobno (zákonu) pomíjejícínosti, stárnutí, odumírání, rozkladu a rozpadu.

'Šest bran' je termín pro šest vnitřních smyslových základů.

'Strážce bran' je termín pro bdělé uvědomění.

'Dva rychlí poslové' je termín pro klid mysli a vhléd.

'Pán města' je termín pro vědomí.

'Ústřední náměstí' je termín pro čtyři základní elementy: zemský, vodní, ohnivý a vzdušný element.

'Správné poselství' je termín pro *nibbánu*.

'Cesta, kterou přišli' je termín pro vznešenou osmidílnou stezku, totiž správné chápání, správné myšlení, správnou mluvu, správné konání, správnou životosprávu, správné snažení, správné uvědomění a správné soustředění.

59. *Strážce brány - II*

V královském pohraničním městě, mnichové, je strážce bran - inteligentní, zkušený a prozíravý, který zadrží neznámé lidi

a vpustí pouze ty, kteří jsou mu známi, aby ochránil obyvatele města před cizinci. Tomuto strážci bran se podobá ušlechtilý žák, který je bdělý a nadán vysokým stupněm uvědomění a obezřetnosti. I na to, co se stalo a bylo řečeno kdysi dávno, se rozpomene a upamatuje. Ušlechtilý žák, který má uvědomění jako svého strážce bran, zavrhne to, co je zhoubné, a bude pěstovat jen to, co je blahodárné; zavrhne to, co je hodno hany, a bude pěstovat jen to, co je bezúhonné, a zachová si čistotu.

### 60. Sonda

Předpokládejme, že jistý muž byl raněn šípem, silně potřebným jedem, a jeho přátelé a společníci, příbuzní a spřízněná zavolají lékaře-ranhojiče. A lékař-ranhojič rozšíří ránu svým skalpelem a sondou pátrá po hrotu šípu. Když hrot najde, vyjme jej a důkladně vymývá jed, až dojde k názoru, že již z něj nic nezůstalo ...

Toto podobenství jsem použil k objasnění jistého významu, jehož smysl je tento:

'Rána' je termín pro šest vnitřních smyslových základů.

'Jed' je termín pro nevědomost.

'Šíp' je termín pro žádostivost.

'Sonda' je termín pro uvědomění.

'Skalpel' je termín pro vznešenou moudrost.

'Lékař-ranhojič' je termín pro Dokonalého, Vznešeného, plně Osvíceného.

### 61. V zástupu

Jednou prodléval Vznešený v sumbnském kraji, v jednom městě sumbnského lidu, zvaném Sédaka. Tam Vznešený oslovil mnichy:

„Předpokládejme, že se shromáždil veliký zástup lidí, když uslyšeli zprávu o příjezdu královny krásy.<sup>49)</sup> A kdyby byla ta-

<sup>49)</sup> *džanapada-kaljání*; 'kráska kraje' (či okresu).

to královna krásy vysoce nadána v tanci a zpěvu, tedy u vědomí toho by se shromáždil ještě větší zástup. A tu přijde muž, jenž si váží života a nechce zemřít a jenž touží po štěstí a děsí se utrpení. A lidé mu řeknou: 'Zde, příteli, je nádoba naplněná po okraj olejem. Tu musíš donést skrze tento velký zástup ke královně krásy. Muž s taseným mečem ti půjde v patách, a jestliže i jen trošku toho oleje rozleješ, usekne ti hlavu!' Copak myslíte, mnichové? Ponese ten muž nádobu s olejem nedbale, aniž by dával pozor na své okolí?" - „Zajisté nikoli, pane."

„Toto podobenství jsem použil k objasnění jistého významu, jehož smysl je tento:

'Nádoba, naplněná po okraj olejem' je termín pro vědomé nazírání těla.

Proto, mnichové, byste se měli cvičit takto: 'Budeme pěstovat vědomé nazírání těla, budeme je provádět pravidelně, aby se nám stalo prostředkem k pokroku a pevným vlastnictvím naší mysli, aby se v nás upevnilo, posílilo a zdokonalilo!' Tak, mnichové, byste se měli cvičit."

## 62. Radlice a bič

Uvědomění je jako radlice a bič.<sup>50)</sup>

### *Komentář.*

V 'hospodářství' Vznešeného místo rolníkovy radlice a jeho biče zaujímá uvědomění, jež je sdruženo s vhladem (*vipassaná*) a souvisí se stezkou (tj. se stupni osvobození). Tak jako radlice předchází a chrání rukojeť pluhu, podobně uvědomění chrání pluh moudrosti tím, že střeží vývin blahodárných procesů mysli a udržuje v jejím zorném poli příslušné předměty. Proto v textových pasážích jako „prodlévá s myslí ostříhanou uvědoměním" je uvědomění spojeno s 'ostříháním'. Uvědomění předchází 'pluh moudrosti' také v tom smyslu, že je nutno nejprve dosáhnout 'nepřítomnosti zmatku', protože moudrost může proniknout jen takové ideje, které byly nejprve uvědoměním pečlivě přezkoumány, takže jsou prosty zmatku.

<sup>50)</sup> Rolník z bráhmanské kasty viní Buddhu, že nezasévá a neoře, ale přesto očekává jako putující asketa, že bude nakrmen. Buddha odpovídá, že pěstí pole mysli, a přednese mu řadu podobenství, z nich jsou zde vybrána dvě.



neměl přijmout za své. Takto má, velkokráli, uvědomění jako svou charakteristickou vlastnost 'udržení přehledu'."

„Použij podobenství."

„Lze je přirovnat k pokladníkovi světovládného vladaře, jenž mu včas i v pozdějším stadiu připomíná rozsah jeho moci a počet královských statků takto: 'Vaše Veličenstvo má tolik a tolik slonů, tolik a tolik koní, vozů a vojáků, tolik a tolik peněz, zlata a jiných pokladů. Necht' je toho Vaše Veličenstvo pamětlivo!' Podobně má, velkokráli, uvědomění jako svou charakteristickou vlastnost 'udržení přehledu' (o duševních vlastnostech)."

„A v jakém smyslu, ctihodný pane, je 'uchování' charakteristické pro uvědomění?"

„Jestliže došlo k vyvinutí uvědomění, velkokráli, tu člověk může přezkoumat výsledky, plynoucí z věcí blahodárných a věcí, které nejsou blahodárné, a bude vědět: 'Tyto věci jsou blahodárné a tyto věci nejsou blahodárné.' S tímto vědomím zavrhne věci, které nejsou blahodárné a nepomáhají mu, a podrží věci, které jsou blahodárné a pomáhají mu. Tímto způsobem je, velkokráli, 'uchování' charakteristické pro uvědomění."

„Použij podobenství."

„Předpokládejme, že tu je vladařův rádce, který ví: 'Tito lidé smýšlí s králem dobře a tito s ním smýšlí špatně, tito jsou mu užiteční a tito jsou mu na škodu.' S tímto vědomím odstraní ty, kdo smýšlí s králem špatně a jsou mu na škodu, a podrží ty, kdo s ním smýšlí dobře a jsou mu užiteční. Podobně je, velkokráli, 'uchování' charakteristické pro uvědomění. Také Vznešený pravil, že 'uvědomění je prospěšné všude'."

„Jsi schopný muž, ctihodný Nágaséno."

#### 64. Pozornost a moudrost

Král se otázal: „Co je charakteristickou vlastností pozornosti (*manasikára*) a co je charakteristickou vlastností moudrosti (*pañña*)?"



„Uchopení, velkokráli, je charakteristickou vlastností pozornosti a 'useknutí' je charakteristickou vlastností moudrosti."

„V jakém smyslu? Prosím, použij podobenství."

„Znáš, velkokráli, způsob práce ženců?"

„Ano, ctihodný pane, znám."

„Jak sekají obilí?"

„Levou rukou uchopí hrst obilných stonků a useknou je srpem, který drží v pravé ruce."

„Podobně, velkokráli, kdo se věnuje meditaci (*jógávačara*), ovládne svou mysl pozorností a moudrostí pak utne kazy. Tímto způsobem, velkokráli, je 'uchopení' charakteristickou vlastností pozornosti a 'useknutí' charakteristickou vlastností moudrosti."

„Jsi schopný muž, ctihodný Nágaséno."

#### 65. *Z podobenství o kohoutovi*

Podobně jako kohout neopustí svůj domov, i když je odháněn kamením, holemi, klacky, kyjem nebo pruty, tak ani mnich, jenž se věnuje meditaci, by neměl opustit moudrou a důkladnou pozornost (*jónisó manasikára*), ať již se právě zabývá opravováním, praním nebo barvením mnišského roucha, ať vykonává své klášterní povinnosti a úkoly, ať již studuje anebo vyučuje, protože právě tato důkladná pozornost je pravým domovem meditujícího. Takovou má kohout vlastnost, kterou by si měl mnich osvojit.

Také Vznešený, nejčistší z čistých, řekl: „Co je, mnichové, mnichovou doménou, jeho nejvlastnějším domovem? Jsou to čtyři základy uvědomění."

#### 66. *Zrno k setí*

„Řekl jsi, ctihodný Nágaséno, že je třeba si osvojit dvě vlastnosti zrna k setí. Které dvě?"

„Je-li, velkokráli, půda dobrá a náležitě prší, přinese i malé množství zasetého zrna hojnou úrodu. Podobně by měl me-

ditující mnich tak dobře zachovávat ctnost, že mu z ní vzejde veškerý plod asketického života. Toto je, velkokráli, první vlastnost zrna k setí, kterou je třeba si osvojit.

A dále, velkokráli, je-li zrno zaseto do dobře vypletého pole, vzejde rychle. Podobně jestliže meditující dobře zvládl svou mysl a očistil ji v samotě a jestliže vrhne (jakoby zrno setby své mysli) na výborné pole *satipaṭṭhāny*, pak mu poroste rychle."

### 67. Kočka

Tak jako kočka vychází za kořistí pouze v nejbližším okolí, tak i meditující mnich nazírá vznikání a zanikání těch nejbližších, tj. svých pěti skupin ulpívání (*upādāna-kkhandha*): „Taková je tělesnost, takto vzniká, takto zaniká; takové je pociťování, takto vzniká, takto zaniká; takové jsou duševní složky, takto vznikají, takto zanikají; takové je vědomí, takto vzniká, takto zaniká."

Také Vznešený, nejčistší z čistých, řekl:

Netřeba hledat daleko:

k čemu je platné samo nebe?

Vždyť v tomto seskupení zde,

ve vlastním těle najdeš vše.

### 68. Z podobenství o pavoukovi

Ctihodný Anuruddha Théra pravil:

U prahu smyslů rozestři

bdělosti velejemnou síť.

V ní všechny kazy zachytíš

a jasným vhladem zahubíš.

69. *Jediná cesta*

*Satipaṭṭhāna* je tou „jednou a jedinou cestou“,<sup>52)</sup> protože je to jednoduchá (a přímá) stezka, jež se nerozvětjuje. Je to stezka, kterou musí každý kráčet sám: když se žák vzdal styků s davem, měl by žít v odloučení a odpoutání. *Tím je míněno dvojí odloučení: odloučení tělesné, tj. život bez druhu, stranou davu, a vnitřní odloučení, tj. zdrženlivost od žádostivosti, která se nazývá 'člověkuv druh'.*<sup>53)</sup>

A dále je *satipaṭṭhāna* tou „jednou a jedinou cestou“ proto, že to je cesta onoho Jediného, ve smyslu jedince nejlepšího a jedinečného. Tím je míněn Vznešený, Buddha, jenž je nejlepší ze všech bytostí. Ačkoli i jiní kráčejí po této cestě, je Buddhova, protože ji objevil, a ona plně existuje pouze v jeho učení a řádu, a nikde jinde.

*Satipaṭṭhāna je jediná cesta, protože není jiné cesty vedoucí k nibbāně. Zde je možno namítnout: je slovem 'cesta' míněna pouze satipaṭṭhāna? Není tu několik dalších činitelů, z nichž se skládá (osmidílná) stezka - jako je správné pochopení, správné myšlení atd.? To je pravda. Ale satipaṭṭhāna v sobě zahrnuje všechny ostatní činitele, kteří bez ní nemohou existovat.*

70. *Typologie*

Proč učil Vznešený právě čtyřem základům uvědomění, nikoli více nebo méně? Učil tak ku prospěchu různých typů povah mezi těmi, kdo jsou přístupni učení.

Pro povahu se sklonem k *žádostivosti (taṇhā-čarita)*, jež má pomalé chápání, je vhodnou cestou k očištění *satipaṭṭhāna*, zabývající se nazíráním těla, které je hrubohmotné a zjevné. Pro žádostivý typ s bystrým postřehem je vhodné nazírání pociťování, které je subtilní.

<sup>52)</sup> *ékájano maggó*; vstupní slova Rozpravy.

<sup>53)</sup> Odstavce, vytištěné *kurzívou*, jsou vzaty z druhotného komentáře k *Satipaṭṭhāna suttě*.

Pro povahu se sklonem k teoretizování (diññhi-čarita), jež má pomalé chápání, je vhodnou cestou k očištění satipaññhána, zabývající se nepříliš rozrůzněným nazíráním stavů mysli. Pro teoretizující typ s bystrým postřehem je vhodné velice rozrůzněné nazírání mentálních předmětů.

*Tělo a pociťování jsou hlavními pohnutkami k požitkářství (které je pro žádostivý typ nejvíce v popředí). Za účelem překonání (této náklonnosti) je snazší pro žádostivý typ, jenž má pomalejší chápání, vidět nečistotu, obsaženou v hrubší z obou základů žádostivosti, tj. v těle. Pro žádostivý typ s bystrým postřehem je snazší zření utrpení v subtilním předmětu, jímž je pociťování.*

*Podobně jsou stavy mysli (citta) a obsahy mysli (dhammá) hlavními pohnutkami k teoretizování, neboť se mohou stát základem pro zarytou víru v trvalost a v jáství. Za účelem vzdání se víry v trvalost je pro teoretizující typ, který má pomalejší chápání, snazší upozorovat pomíjejcnost vědomí (citta) v jeho nepříliš rozrůzněném roztrídění na 'mysl se žádostí' atd. Za účelem vzdání se víry v jáství je pro teoretizující typ s bystrým postřehem snazší uvidět nepřítomnost jáství (anattá) v duševních průvodních složkách (cétasika) s jejich velmi rozrůzněnou klasifikací na vnímání, smyslové počítky atd. nebo na pět překážek atd. (podle Rozpravy).*

*Avšak mysl a obsahy mysli mohou být stejně dobře základnami pro žádostivost (a nejen pro teoretizování) a tělo a pociťování mohou být také základnami pro teoretizování (a nejen pro žádostivost). Aby však bylo naznačeno, které z těchto čtyř základů tvoří silnější podmínky pro žádostivost a které pro teoretizování, bylo podniknuto svrchu nastíněné rozlišení: výraz 'hlavní pohnutky' byl přidán, aby byla tato tvrzení zmírněna.*

### *71. Opustiv žádostivost a zármutek ...*

„Opustiv žádostivost a zármutek“, totiž buď překonáním špatné vlastnosti její opačnou dobrou vlastností (tadaïga-ppahána), nebo jejím dočasným potlačením (vikkhambhana-ppahána) během džhány.

Jelikož výraz *žádostivost* je míněn tak, že v sobě zahrnuje smyslovou tužbu (*káma-čchanda*), a výraz *zármutek* zahrnuje i zlovůli (*vyápáda*), proto se tento výrok Rozpravy vztahuje na zanechání pěti překážek (*nívarana*) tím, že z nich jmenuje ty dvě nejsilnější.

Úmyslem je touto statí vyjádřit zvláště toto: *opuštění žádostivosti* znamená vzdát se uspokojení, přivoděného hověním tělu, vzdát se potěšení z těla, přestat být unášen iluzorní krásou těla a iluzorní tělesnou rozkoší. *Opuštění zármutku* znamená vzdát se nespokojenosti, způsobené tělesným postižením, vzdát se pocitu nespokojení s (pravidelně prováděnou) kontemplací těla, přestat být odpuzován faktickou nečistotou a ubohostí těla.

Tímto se prokazuje jógická síla a jógická schopnost jogína. Neboť právě toto je jógická moc: osvobodit se od spokojenosti a nespokojenosti,<sup>54)</sup> zvládnout své náklonnosti a nechtě,<sup>55)</sup> přestat se nechat unášet iluzemi a odpuzovat holými fakty. A toto vše dokázat je jógická schopnost.

## 72. *V zanícení, s jasným chápáním a uvědoměním*

Protože tomu, kdo není *zanícen* (ve svém meditačním snažení), se stane překážkou vnitřní stagnace; protože kdo nemá *jasné chápání*, bude zmaten, pokud jde o použití správných prostředků a vyhnutí se nesprávným prostředkům; protože kdo má chabé *uvědomění*, nedokáže se vyhnout tomu, aby nezavrhl správné prostředky a nepoužíval nesprávných prostředků; (vzhledem k těmto vadám) nedosáhne úspěchů ve své meditaci. Aby byly vytčeny vlastnosti, jejichž pomocí lze dojít úspěchu, praví se v Rozpravě: „*Prodlévá v zanícení, s jasným pochopením a s uvědoměním.*”

<sup>54)</sup> Tyto výrazy (v pálijštině: *amuródha*, *viródha*) znamenají též: stranictví a opozici, schválení a odsouzení.

<sup>55)</sup> *rati*, *arati*; vášnivost a nuda, žádost a znechucení.

### 73. *Uvědomění jako harmonizující vlastnost*

Uvědomění by mělo být všude silně přítomno. Ochraňuje mysl proti neklidu, do nějž může mysl upadnout vlivem oněch schopností (*indrija*), které k němu mají sklon, totiž víry, energie a moudrosti. Uvědomění ochraňuje také proti malátnosti, do níž může mysl upadnout vlivem oné schopnosti, jež k ní má sklon, totiž soustředění. Proto je uvědomění - jako soli ve všech jídlech, jako ministra, zkušeného ve všech záležitostech - zapotřebí všude ... Bez uvědomění nelze mysl ani podněcovat, ani zvládat.<sup>56)</sup>

### 74. *Paběrky z komentářové literatury*

Uvědomění a jasné chápání. Protože obě tyto vlastnosti slouží k odstranění překážek a k povzbuzení meditačního vývinu, je třeba je považovat za pomocníky, a to za všech dob, pro všechny typy meditujících a při praxi se všemi předměty meditace.

Funkce uvědomění a jasného chápání jsou stejně důležité.

Není žádného duševního procesu, který zahrnuje poznávání a rozumění, aniž by v něm bylo zúčastněno uvědomění.

Nedbalost je zkrátka nepřítomnost uvědomění.

Uvědomění je ona neutuchající bdělost, která přivodí vytrvalost v jakékoli činnosti.

Vyvinutými smyslovými schopnostmi<sup>57)</sup> jsou nazývány ty, které pod tlakem navyklého úsilí o vývoj mysli<sup>58)</sup> byly prodchnuty vůní uvědomění a jasného chápání.

<sup>56)</sup> Uvědomění je jednou z pěti duchovních schopností (*indrija*). Ostatní čtyři jsou: víra a moudrost, energie a soustředění. Každá z obou těchto dvojic schopností by měla být dobře vyvážena, aby dosáhla své plné účinnosti, tj. neměl by tu být ani přehnaný a jednostranný vývoj, ani zanedbávání a nedostatečné vyvinutí každé této schopnosti. Uvědomění samo pak je všechny ostříhá a působí jako harmonizující činitel.

<sup>57)</sup> *indrijáni bhavitáni*; včetně šesté, myšlenkové schopnosti.

<sup>58)</sup> *vásaná-bhavaná*; 'zvyková meditace'.

75. *Nágárdžuna*

Bylo neomylně demonstrováno, že čtyři základy uvědomění jsou jedinou cestou, po níž krácejí buddhové. Ostříhej je za všech dob! Jejich zanedbání činí veškeré snažení zbytečným a pouze jejich vytrvalé praktikování je možno nazvat 'soustředěnost mysli' (*samádhi*).

76. *Aśvaghóša*

Udržuj si uvědomění a jasné chápání ve všech činnostech, jako je sedění, chůze, rozhlížení se kolem a mluvení.

Ten, kdo učinil uvědomění strážcem u bran své mysli, nemůže být přemožen vášněmi, jako dobře střežené město nemůže být dobyto nepřítelem.

Žádná vášň nebude moci povstat v tom, kdo v sobě udržuje uvědomění ve vztahu k tělu; bude s to ochránit svou mysl za všech okolností, tak jako kojná ochraňuje dítě.

Ten, kdo postrádá ochranné výzbroje uvědomění, je vpravdě jako terč pro šípy vášní; podobně jako bojovník v bitvě, který nemá krunýř, je vystaven šípům nepřítele.

Není-li srdce chráněno uvědoměním, musí být vpravdě považováno za naprosto bezmocné. Podobá se slepci, krácejícímu po nerovné půdě bez průvodce.

Lidé jsou přitahováni zlem a k vlastnímu pravému dobru se obracejí zády; nemají ani potuchy o nebezpečích, která jim jsou tak blízko. To vše je následkem nedostatku uvědomění.

Mravné chování a všechny ostatní dobré vlastnosti zůstávají každá ve své vlastní doméně (jako v izolaci); avšak uvědomění je následuje, jako jde pastýř za svým rozptýleným dobyt看kem (a shromáždí jej).

Kdo ztratí uvědomění, ztratí nesmrtelno (*nibbánu*). Kdo si však udrží uvědomění ve vztahu k tělu, má nesmrtelno ve svých rukách.

Jak by mohl ten, kdo je bez uvědomění, nabýt onu vznešenou metodu k osvobození? A kdo postrádá tuto metodu, minul správnou stezku.

Ten, kdo minul správnou stezku, mine také nesmrtelno. Ten, kdo ztratil nesmrtelno z dohledu, nemůže získat osvobození z utrpení.

Proto je namístě, abys když kráčíš, věděl: „Kráčím“, když stojíš, věděl: „Stojím“, a abys tak stále zachovával své uvědomění.

## ŚĀNTIDÉVA

### *Rukověť duchovního výcviku (Śikṣā-samuččaja)*

#### *77. Z kapitoly VI: O sebeochraně*

Jak třeba střežit se?  
Vyhnout se nízkostem.  
Jak toho dosáhnout?  
Když prázdně nemrháš.  
A jak to provádět?  
Jen stálou bdělostí,  
jež zostří se v oddaném vznícení.  
Vznícení vznikne, až když poznáme  
tu velikost, jež uvnitř v tichu dlí.

Kárika 7-8

Existuje dvanáctero uplatnění uvědomění, která vedou k tomu, abychom se vyhnuli 'prázdnému mrhání' (nebo zbytečnému úsilí).

1. Měli bychom si být z úcty k Dokonalému stále vědomi toho, k jakým výsledkům vede naše zachovávání nebo porušování pravidel, která nám uložil.

2. Měli bychom být dbalí toho, abychom udržovali tělo v nehybném stavu (není-li zapotřebí činnosti).



3. Avšak nastane-li příležitost k činnosti, neměli bychom jednat ihned, nýbrž měli bychom nejprve zůstat nehybní vzhledem k tomu, že nám bude zapotřebí ještě silnějšího uvědomění (které bude nutno uplatnit během budoucího jednání). Udržujte svá osobní přání pevně pod kontrolou, měli bychom pak zaměřit uvědomění na své jednání, aby bylo naprosto obezřetné.<sup>59)</sup>

4. Měli bychom dbát, abychom si udrželi tělo pod kontrolou, když nastane jakékoli vyrušování, jakým jsou slavnosti nebo nebezpečí.

5. Měli bychom si udržet uvědomění při kontemplaci čtyř pozic těla.

6. Měli bychom pamatovat na to, abychom čas od času obraceli pozornost na vhodnost své polohy, a tím se vystříhali pokřivených pozic.

7. Při hovoru bychom měli dbát toho, abychom nadměrně a nevhodně nepohybovali rukama, nohama a hlavou a neměnili výraz obličeje následkem nadměrného potěšení, namyšlenosti, vzrušení, zúčastněnosti atd.

8. Měli bychom dbát, abychom hovořili jen takovým hlasem, aby nám posluchač mohl rozumět, a nikoli příliš hlasitě; jinak se dopustíme chyby nevychovanosti.

9. Dostaneme-li se do nesnadné situace, v níž se setkáme s nevzdělanými lidmi, měli bychom dbát toho, aby naše vlastní myšlenky byly přijatelné a srozumitelné myslím druhých.

10. Měli bychom dbát, aby mysl, jež se podobá slonu v říji, byla stále připoutána ke kůlu vnitřního klidu.

11. Měli bychom pamatovat na to, abychom stále, od okamžiku k okamžiku, zkoumali stavy své mysli.

12. Ve velkém shromáždění lidí bychom měli vždy pamatovat na tato pravidla k zachování uvědomění, i kdyby to znamenalo vzdát se jiné činnosti.

Takovýmto použitím uvědomění se úspěšně vyhneme 'prázdnému mrhání' (nebo zbytečnému úsilí). A toto uvědomě-

<sup>59)</sup> *sarva-dhira*; další možné překlady: 'naprosto rozhodné' nebo 's naprostým úsilím'.

ní se zostří 'oddaným zanícením'. 'Oddané zanícení' znamená obrátit se ke své úloze celým srdcem; je opakem rutinního postoje (s jakým se věnujeme svému zaměstnání).

A toto oddané zanícení „vznikne, až když poznáme tu velikost, jež uvnitř v tichu dlí“. Co je ono 'ticho' (*śama*)? Je to onen klid (*śamatha*), jenž popisuje *Ārja-akṣajamati sūtra*:

„Co je neochvějný klid? Je to míruplnost mysli, míruplnost těla, vláda nad smyslovými schopnostmi, takže nejsou roztěkané; je to svoboda od vzrušování se, od bezuzdnosti, neklidu a nestálosti; znamená to mít uhlazenost, sebevládu, odpovědnost, jemné způsoby, soustředěnou mysl; je to vyhýbání se společnosti a je to potěšení ze samoty; je to fyzická odloučenost a nerozptýlenost mysli; je to mysl se sklonem k životu v lese; je to střídmost a kontrola pozic; znamená to znát pro všechno správný čas, správnou příležitost, správnou míru a mít na paměti osvobození; znamená to žít se málem, s málem se spokojit atd.“

A co je „velikost, jež uvnitř v tichu dlí“? Je to schopnost vyvinout pochopení věcí, jaké skutečně jsou. Proto velký mudrc (Buddha) pravil: „Kdo je soustředěný, chápe věci, jaké skutečně jsou“ (srv. pálijský kánon, *Saṃjutta nikája* 22,5).

Dále bychom měli vědět, že pomocí „velikosti, jež uvnitř v tichu dlí“, si můžeme zajistit pro sebe i pro druhé únik z nezměrné bídy, např. ze znovuzrozdání ve světech utrpení, že můžeme pro sebe i pro druhé získat nezměrné blahe světské i nadsvětské a že můžeme nakonec dosáhnout i druhého břehu (*nibbány*). U vědomí toho všeho bychom v sobě měli pěstovat duch zanícené touhy po onom vnitřním klidu. Jako ten, kdo je uvnitř hořícího domu, touží po studené vodě, stejně silným toužením by mělo být prodchnuto naše průbojné a oddané zanícení pro cvičení (v ctnosti, meditaci a moudrosti). Pomocí tohoto zanícení v nás dojde k náležitému upevnění uvědomění a upevněné uvědomění nám umožní vyhnout se prázdnému mrhání. A v tom, kdo se vyhýbá prázdnému mrhání, nevznikne nic nízkého a neprospěšného.

Proto kdo si přeje ochránit sám sebe, měl by se dostat ke kořenu věci, jímž je uvědomění, a měl by toto uvědomění udržovat neustále naživu.

### 78. Z rozpravy *Árja-ratnamégha sūtra*

Všem věcem předchází mysl.<sup>60)</sup> Je-li poznána mysl, budou poznány všechny věci.

Mysl víří kol dokola jako roztáčená pochodeň; mysl kolísá jako vlna; mysl hoří jako lesní požár; mysl se dme jako mocná povodeň. Jestliže si to člověk dobře uváží, bude žít s uvědoměním, pečlivě zaměřeným na mysl. Nepoddá se vládě mysli, nýbrž bude nad ní vládnout. Je-li mysl zvládnuta, jsou zvládnuty všechny věci.

### 79. *Jak se vyhnout rozptýlenosti*

Následkem ztráty jasného chápání a nedostatku uvědomění se mysl stane nestálou, protože se nechá odvrátit od cíle. Avšak vyhneme-li se nadměrnému zaobírání se vnějšími činnostmi, pak za pomoci uvědomění a jasného chápání a díky jim se mysl dokáže přidržet pevně jediného předmětu tak dlouho, jak si budeme přát.

### 80. *Sebeobrana*

*Árja-ságaramati sūtra* praví: „Je ještě jiné shrnutí mahájánové nauky: Tím, že si dáme pozor na sebe sama, abychom se vyhnuli klopýtnutí, ochráníme i všechny bytosti.“<sup>61)</sup>

*Bódhisattva-prátimokša sūtra* praví: „Jestliže si, Sáriputro, přejeme ochraňovat druhé, měli bychom ochraňovat sebe.“  
(Viz text 15)

<sup>60)</sup> *čittapúrvāṅgamásā sarva dharmāḥ*; Viz *Dhammapadam* I, 1: *manópubbaṅgamá dhammá* (v českém překladu: „Všemu, co je, předchází mysl.“ viz *Dhammapadam - Cesta k pravdě*, Odeon, Praha 1992).

<sup>61)</sup> *aparó ékó dharmó mahájána-saṅgrahája saṅvartaté; svaskhalita-pratjavékṣaṅatája sarva-sattvánurakṣe'ti.*

## Z kapitoly XIII:

„Základy uvědomění“ (*smrtjupasthána*)

S myslí, která se stala poddajnou (přípravnými praktikami, popsány v dřívějších kapitolách *Śikṣā-samuččaji*), bychom měli přistoupit k praxi základů uvědomění. Zde byl vymezen

### 81. základ uvědomění ve vztahu k tělu

ve smyslu nazírání nečistoty těla.

Toto praví *Dharma-saṅgīti sūtra*:

„A dále, ušlechtilý synu, *bóddhisattva* zaměří svou pozornost na tělo takto: Toto tělo není nic jiného nežli sbírkou nohou, prstů, prsou, kyčlí, břicha, pupku, páteře, srdce, žeber, rukou, paží, ramen, krku, čelistí, čela, hlavy a lebky. Bylo vytvořeno tvůrcem karmického životního procesu (*karma-bhava-káraka*, tj. žádostivostí) a stalo se sídlem statisíce různých poskvrn, tužeb a zálib ...

Toto tělo nepochází z minulosti a nepřetrvá do budoucnosti. Nemá existenci v minulosti ani v budoucnosti, leda v ne skutečných a falešných představách. Není v něm žádná (jemu vlastní) činná nebo vnímavá bytnost;<sup>62)</sup> ani jeho zrod ani jeho trvání ani jeho konec nemají nikde pevné kořeny; není svým pánem, nepatří mi docela a samo nic nevlastní. Je nazýváno nahodilými konvenčními jmény: tělo, tělesný rámeček, 'poklad', 'schránka', 'mrtvola' atd. Bez jádra je toto tělo, zplozené z matčiny krve a otcova semene; je nečisté, hnilobné a páchnoucí povahy; je rozrušováno vetřelci, jakými jsou chtivost, nenávisť, klam, strach a zoufalství; je neustále vystaveno zhroucení a pádu, sešlosti, rozkladu a zániku; a je semenišťem statisíce různých nemocí."

62) *káraka-védaka-rahito*; úsloví, s tímto totožné, se často vyskytuje také v pálijské komentářové literatuře, např. v komentáři k *Satipaṭṭhāna suttě* a ve *Visuddhi-magga*. Jsou jím zamítány ony spekulativní názory, jež připisují předpokládanému trvalému já (*átman*) buď aktivní nebo pasivní (receptivní) úlohu v procesu života.

## 82. Základ uvědomění ve vztahu k pociťování

V rozpravě *Árja-ratnačúda sútra* se praví:

„Když *bódhisattva* praktikuje kontemplaci pociťování na city, tu pojme veliký soucit vůči těm bytostem, které lpí na štěstí, plynoucí z citů, a naučí se důkladně chápat: 'Štěstí je jen tam, kde není pociťování.'<sup>63)</sup> Praktikuje kontemplaci pociťování na city, aby mohl pomáhat všem bytostem vzdát se (náklonnosti) k citům. Vyzbrojuje se k tomu, aby přivodil v bytostech zanechání citů, ale pro sebe sama o zánik citů neusiluje.<sup>64)</sup>

Jakýkoli pocit, který *bódhisattva* pociťuje, je proniknut hlubokým soucitem. Když zakouší příjemný pocit, pojme hluboký soucit k bytostem, jejichž povaha se silně kloní k žádosti,<sup>65)</sup> a sám se přitom vzdá náchylnosti k žádosti. Když zakouší nepříjemný pocit, pojme hluboký soucit k bytostem, jejichž povaha se silně kloní k nenávisti, a sám se přitom vzdá náchylnosti k nenávisti. Když zakouší neutrální pocit, pojme hluboký soucit k bytostem, jejichž povaha se silně kloní k iluzím, a sám se přitom vzdá náchylnosti k iluzím.

Není přitahován příjemným pocitem, ale usiluje o vymýcení přitažlivosti. Není odpuzován nepříjemným pocitem, ale usiluje o vymýcení odpudivosti. Neustrne v nevědomosti s ohledem na neutrální pocit, ale usiluje o vymýcení nevědomosti.

Ať zakouší jakýkoli pocit, ví, že každý pocit je pomíjející, ví, že každý pocit je strastný, a ví také, že každý pocit je bezpodstatný. Pociťuje příjemný pocit jako pomíjející, nepří-

<sup>63)</sup> Toto je patrně narážka na statě pálijského kánonu, jako je např. *Aṅguttara nikája* (PTS), díl IV, str. 414n. (Sbírka postupných rčení, Desítky, rozprava 34), kde Sáriputta praví, že '*nibbána* je štěstí', a když je dále dotazován stran tohoto výroku, odpovídá: 'To právě je štěstí, když není žádného pociťování.'

<sup>64)</sup> Zde nacházíme odchylku od théravádového učení.

(Mahájánový text tu pravděpodobně naráží na to, že si *bódhisattva* podržuje schopnost prožívat city, aby zůstal blízký obyčejným bytostem, kterým chce pomáhat, kdežto théravádový žák usiluje o vlastní odpoutání a je pro druhé povzbuzujícím příkladem tím, že dosáhne osvobození nebo je zjevně na cestě k němu (pozn. překladatele).

<sup>65)</sup> *rága-čarita*; viz text 70, jenž praví: '... povaha se sklonem k žádostivosti' (*taṇhá-čarita*).

jemný pocit jako trn a neutrální pocit jako míruplný.<sup>66)</sup> Tak vpravdě vše, co je příjemné, je pomíjející; co je nepříjemné, je stejně pomíjející jako to, co je příjemné; a co je neutrální, je bez podstaty."

### 83. Základ uvědomení ve vztahu k mysli

V rozpravě *Árja-ratnakúta sútra* se praví:

„Takto zkoumá svou mysl: 'Je to mysl, která baží, nenávidí nebo je v klamu?'<sup>67)</sup> Je to mysl upoutaná k minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti? Co je minulé, přestalo, budoucnost ještě nenastala a v přítomné mysli není stálosti.' Mysl, Kášjapo, nelze nalézt uvnitř ani vně ani uprostřed. Mysl, Kášjapo, je beztvará, neviditelná, nedotknutelná, nepostižitelná, bez zakotvení, bez sídla ...

Mysl, Kášjapo, je jako kouzelníková iluze: bere na sebe různé podoby při vznikaní (či znovuzrozování; *upapatti*) následkem myšlení, které neodpovídá skutečnosti. Mysl, Kášjapo, je jako proud v řece, nikdy se nezastaví: vzniká, čerí se a zaniká. Mysl je jako světlo lampy, udržované určitými příčinami a podmínkami. Mysl je jako zablesknutí, které v okamžiku zanikne a nemá trvání. Mysl je jako prostor, poskvřňovaný nahodilými nečistotami<sup>68)</sup> ...

Mysl je jako špatný přítel, protože způsobuje všemožné strádání.

Mysl, Kášjapo, je jako vnařidlo na ryby: jeví se jako něco příjemného, ale působí utrpení, je jako moucha masařka, jež

<sup>66)</sup> Srv. následující sloku z pálijského kánonu, *Samjutta nikája* 36, 5:

Kdo vidí potěšení jako strast a bolest jako trn  
a komu míruplný neutrální stav je prchavý,  
je jasnozřivý mnich, jenž vidí skrze cit...  
A prohlédnuv tu šalbu, ještě v tomto životě  
se osvobodí od kazů a od všech skvrn.

Viz dále sloky textu 50.

<sup>67)</sup> Viz oddíl o 'nazírání mysli' v Rozpravě.

<sup>68)</sup> *agantukaih klésair upaklišjaté*. Srv. pálijské *pabhassaram idam bhikkhavé čittam, tañča khó ágantukéhi upakilittam*, tj. 'Mysl je zářivá, mnichové, avšak poskvřňována nahodilými nečistotami' (*Aṅguttara nikája* I).

má za přitažlivé to, co je nečisté. Mysl je jako nepřítel, který nám působí mnoho trápení. Mysl je jako upír, který stravuje naši sílu a neustále na nás doráží. Mysl je jako zloděj: okrádá nás o dobré vlohy."

#### 84. Základ uvědomění ve vztahu k faktorům existence<sup>69)</sup>

V rozpravě *Ārja-ratnačúda sūtra* se praví:

„*Bódhisattva*, jenž v kontemplaci faktorů existence nazírá faktory existence, přemítá takto: 'Jedině faktory existence vznikají v procesu vznikání; jedině faktory existence zanikají v procesu zanikání.'<sup>70)</sup> Ale není v nich žádné jáství, žádná trvalá bytost, duše, tvor, člověk, věčný princip člověka (*puruša*), osobnost, lidská bytost,<sup>71)</sup> která (jakožto totožná bytnost) vzniká, stárne, zmírá a je znovuzrozena. Je to v samotné povaze těchto faktorů existence, že se objeví, jsou-li vytvořeny (příslušnými příčinami a podmínkami). Nejsou-li však takto vytvořeny, neobjeví se. Ať je způsob, kterým jsou vytvořeny, jakýkoli, objeví se v jemu odpovídající podobě, a to jako blahodárné, zhoubné nebo vyrovnané (procesy mysli).<sup>72)</sup> Není zde však žádného 'působitele' (či tvůrce), ale nedochází ani k vytváření faktorů existence bez (příslušných) příčin.'"

V téže rozpravě se praví: „I když *bódhisattva* nazírá faktory existence, které nejdou příliš do hloubky, nikdy nevypustí ze svého uvědomění myšlenku na vševědoucí osvícení."

<sup>69)</sup> *dharma-smrtjupasthána*; jak ukazuje textová souvislost, výraz *dharma* (pálijsky *dhamma*) tu není pojat ve smyslu 'myšlenkové předměty' nebo 'předměty mysli' (jak je přeložen v textech z pálijského kánonu v této antologii), nýbrž ve smyslu faktorů nebo složek vši existence, jež jsou podmíněné a prosté jáství či jakéhokoli jiného útvaru trvalé podstaty.

<sup>70)</sup> *dharma év'ótpadjamáná utpadjanté: dharmá éva nirudhjamáná nirudhjenté*. To má opět paralelu v pálijštině, kde totéž úsloví je uplatněno na výraz *dukkha* (utrpení): *dukkham éva uppadžžamánam uppadžžati: dukkham éva nirudžžhamánam nirudžžhati* (*Saṅguttā nikāya* 12,15).

<sup>71)</sup> Totožný sled výrazů se často vyskytuje v pálijské komentářové literatuře.

<sup>72)</sup> *kuśalā vá akuśalā vá aṇiñdžjá vá*; poslední slovo (v překladu 'vyrovnané') se vztahuje na vědomí v meditaci. V pálijské literatuře je podobného trojího dělení použito pro výraz *saṅkhāra* (karmické složky nebo karmické tendence) ve formulaci o vznikání v závislosti (*paṭiicca samuppāda*).

*Vstup na cestu k osvícení**(Bódhičarjávatára)\*)*

Ten, kdo se chce podrobit těmto cvičením,<sup>73)</sup> by měl pečlivě střežit svou mysl; neboť nedokáže toto cvičení podstoupit, nebude-li jeho těkavá mysl ostříhána. (V,1)

Ani nezkrocení sloni v říji nezpůsobí tolik zla, kolik jej napáchá nezvládnutá mysl (a které pak zakouší v pekle, zvaném *Avíči*, a v jiných bědných světech). (V,2)

Je-li však ten vzpurný slon - mysl - zcela spoután lanem uvědomění, je konec veškerého nebezpečí a vše je dobré. (V,3)

Ten, jenž našel pravdu (Buddha), prohlásil, že všechna nebezpečí a všechen strach a nezměrná utrpení (života) vznikají pouze v mysli. (V,6)

Kampak bych mohl přenést ryby a jiné tvory, abych je zachránil před zabitím? Pojmu-li však úmysl zřeknout se (zabití a jiných zlých skutků), lze říci, že tím vyvíjím dokonalost ctnosti (*śíla-páramitá*). (V, 11)

Kolik zlých lidí bych mohl zabít? Jejich počet je bez mezí jako obloha. Zabiji-li však myšlenku nenávisti, zabil jsem tím všechny své nepřátele. (V,12)

Kde bych mohl nalézt dosti kůže k pokrytí celé země (jako ochranu proti trní atd.)? A přece pokryji celou zemi kůží jediného páru sandálů. (V,13)

Před všemi vnějšími nahodilostmi se nelze ostříhat podobnými způsoby (jako zabitím všech nepřátel nebo pokrytím celé země). Ostříhám-li však svou vlastní mysl, jakou jinou ochranu pak potřebuji? (V,14)

\*) Český překlad připravuje DharmaGaia na rok 1995.

<sup>73)</sup> *śikṣāni* (množné číslo): trojí cvičení (pálijsky *sikkhá*), a to v ctnosti, soustředění a moudrosti.



Nadarmo putují ze světa do světa<sup>74)</sup> ti, kdo chtějí překonat utrpení a najít štěstí, aniž vyvinuli svou skrytou mysl, jež je esencí skutečnosti.<sup>75)</sup> (V,17)

Proto si musím hledět toho, aby se má mysl stala pevnou a byla dobře střežena. Zanedbám-li toto pravidlo ostříhání mysli, co mi budou platná všechna ostatní pravidla? (V,18)

Tak jako bude zraněný pečlivě ochraňovat svou ránu uprostřed vzrušeného davu, tak bychom měli mezi zlými lidmi vždy chránit svou mysl, která je (citlivá) jako rána. (V,19)

Se sepjatými dlaněmi vzdávám úctu těm, kdo jsou ochotni střežit svou mysl. Necht' vší silou zachováváte své uvědomění a jasné chápání! (V,23)

Jako se člověk, oslabený nemocí, nehodí k žádné práci, tak i mysl je nevykonná při jakékoli činnosti, jsou-li v ní ony dvě vlastnosti slabé. (V,24)

Bez jasného chápání je mysl jako děravý hrnec; nedokáže podržet v paměti, co se učila a o čem přemýšlela nebo meditovala. (V,25)

Mnozí, kdo jsou učení a mají i víru a energii, se znečistí poskvrnou přestupku vinou bezmyšlenkovitosti. (V,26)

Ti, kdo se nechají oloupit o své uvědomění zlodějem bezmyšlenkovitosti, si přivodí nešťastné zrození, i když si nashromáždili záslužné činy. (V,27)

Proto by nikdy nemělo být dovoleno, aby uvědomění opustilo bránu mysli; a jestliže ji opustilo, mělo by tam být znovu nastoleno; pamatujte na trápení v bědných světech. (V,29)

Stojí-li uvědomění na stráži u brány mysli, jasné chápání se k ní rovněž připojí, a když přišlo, již neodejde. (V,33)

'Nyní zaujmu takovou a takovou polohu těla.' Když jsme se takto rozhodli, měli bychom si čas od času tuto polohu zkontrolovat. (V,39)

<sup>74)</sup> Doslova: jsou zmítáni ve víru povětrí (jako chomáč bavlny - časté přirovnání i v pálijské literatuře).

<sup>75)</sup> Nebo: totalitou věcí, *dharmā-sarvasvam*.

(Skrytou myslí je tu patrně míněno kosmické vědomí, *álajavidžňána*, které podle mahájánových nauk obsahuje zárodky všech věcí (pozn. překladatele).

Co jsme po úvaze začali dělat, bychom měli nejprve dokončit s naprostou jednomyslností, aniž bychom mysleli na něco jiného (dokud to nedokončíme). (V,43)

Tímto způsobem bude vše vykonáno dobře, ale v opačném případě obě (činnosti)<sup>76)</sup> přijdou vniveč a vzroste v nás poskvrnění, které spočívá v nedostatku jasného chápání. (V,44)

Chceme-li něco začít konat nebo mluvit, měli bychom si to nejprve uvážit ve své mysli a pak jednat s dovedností a energií. (V,47)

Ale zpozorujeme-li, že jsme v duchu zvykláni příchýlností nebo odporem, neměli bychom ani jednat, ani mluvit, ale být jako kus dřeva. (V,48)

Podobně, jsme-li v duchu domýšliví, posměšní, zpupní, jízliví, neupřímní, podvodní anebo nakloněni k sebechvále, k obviňování, opovrhování nebo urážení druhých či k hašteřivosti - pak bychom měli být jako kus dřeva. (V,48)

Měli bychom si pomyslet: 'Má mysl stále touží po zisku, cti a slávě a po zástupu následovníků, vzdávajících mi hold - a proto budu jako kus dřeva.' (V,51)

Když cvičící zpozoruje, že jeho mysl je poskvrněna vášněmi nebo se obírá marnivými cíli, měl by ji, jako chrabrý muž, rázně udržovat na uzdě - a to za všech dob. (V,54)

Pozorováním svého těla budu studovat (nauku): jaký bych měl užitek z pouhého studia textů? Může se nemocný muž vyléčit čtením lékařských předpisů? (V,109)

Když jsme uvážili všechny okolnosti a své vlastní schopnosti, můžeme započít s určitou prací nebo nemusíme, neboť je lépe nezačít, nežli se vzdát, když jsme již začali.

Takový zvyk by mohl mít pokračování i v další existenci a touto chybou by se naše utrpení zvětšilo. Mimoto, taková práce zůstane nedokončena a čas, strávený při jejím započetí, je ztracen. (VII,47-48)

<sup>76)</sup> Tj. činnost původně započatá a činnost, která tu původní přerušila.

Dej si pozor na rány, kterými na tebe útočí vášně, a rázně tyto rány vracej jako v souboji na meče s dovedným nepřitelem.

Když někdo v takovém boji upustí meč, tu pln strachu jej ihned opět zvedne. Podobně, jestliže jsi upustil meč uvědomění, měl bys jej znovu zvednout, pamětliv bědných světů.

(VII,67-68)

Jako ten, kdo nese nádobu plnou oleje a je doprovázen muži s meči, se bude ve strachu před smrtí chránit zakopnutím, tak bychom měli jednat s ohledem na zachování zásad duchovní praxe.<sup>77)</sup>

(VII,70)

Měli bychom vyhledávat společnost a věnovat se své práci jen s tímto výhledem: 'Jak mi bude možno zachovat si za těch okolností návyk uvědomění?'

(VII,73)

Pamětlivi (Buddhova posledního) slova o bdělosti, učíte se tak pohotovými, že budete vždy připraveni na jakoukoli situaci ještě dříve, než nastane.

(VII,74)

Proto dosti světského chování! Pamětliv (Mistrových posledních) slov o bdělosti, budu následovat moudré a přemohu malátnost a pohodlnost.

Abych tedy zvítězil nad překážkami, budu se věnovat soustředování a budu odvracet mysl od nesprávných cest a neustále ji přidržovat u jejího předmětu (meditace).

(VIII,185-186)

Kdybych já, který dosud nejsem osvobozen od poskvrn, hodlal osvobodit od poskvrn bytosti v okolních světech v deseti směrech (prostoru), hovořil bych jako šílenec, neznalý vlastních omezení. Budu tedy neustále bojovat proti poskvrnám, aniž bych ustoupil.

(IV,41-42)

Takto rozhodnut, vynaložím úsilí, abych následoval nauku, jak byla vyložena. Jak si může někdo obnovit zdraví účinným lékem, ignoruje-li radu lékařovu?

(IV,48)

<sup>77)</sup> Viz texty č. 62 a 80.

# Odkazy k pramenům

*Seznam zkratek ke knihám pálijského kánonu:*

- A. *Aṅguttara nikája*  
D. *Dígha nikája*  
It. *Itivuttaka*  
M. *Madždžhima nikája*  
S. *Samjutta nikája*  
Snp. *Sutta nipáta*  
Thag. *Théragáthá*  
Ud. *Udána*

Text č. (1): S.47,11; (2): D.16; (3): S.47,22,23; (4): S.47,11; (5): M.123; (6): S.48,42; (7): S.47,4; (8): S.47,26,27; (9): S.52,9; (10): S.52,8; (11): S.47,37; (12): S.47,50; (13): D.29; (14): A.IV,117; (15): S.47,19; (16): S.47,29; (17): S.52,10; (18): Thag.30; (19): S.2,7; (20): Thag.100; (21): M.13; (22): S.47,5; (23): 47,48; (24): S.46,53 - (25): A.VI,118; (26): S.46,6; (27): S.47,15; (28): S.47,21; (29): Ud.I,10; (30): S.47,10; (31): S.47,42; (32): D.18; (33): *Satipaṭṭhāna vibhaṅga* (Abhidhamma piṭaka); (34): *Paṭisambhidá-magga, Sati-paṭṭhāna kathá*; (35): M.36; (36): A.I,21; (37): M.119; (38): Thag.1035; (39): M.118; (40): S.44,9; (41): M.62; (42): It.110; (43): It.III; (44): M.4; (45): M.122; (46): M.122; (47): A.VIII,9; (48): S.47,49; (49): S.36,3; (50): S.36,2; (51): S.36,7; (52): S.35,70; (53): S.35,152; (54): S.47,12; (55): S.52,1; (56): A.VIII,63; (57): M.125; (58): S.35,204; (59): A.VII,63; (60): M.105; (61): S.47,20; (62): Snp.77; (63)-(68): *Milinda pañhá*, Ed. of the 6th Synod v barmském písmu; (69-73): *Papañča súdaní*, komentář k M.10, *Satipaṭṭhāna sutta* (Aluvihare Ed. v singhalském písmu); (74): *Múla tiká*, komentář k Snp.; (75): Nágárdžuna: *Suhrd-lékhá*; (76): Ašvaghóša: *Saundaránanda kāvja*, sanskrtský text s hindským překladem, vyd. Suryanarayana Caudari (Bihár 1947); (77)-(84): Šántidéva: *Śikšá-samuččaja*, sanskrtský text, vyd. C. Bendall (Bibliotheca Buddhica, St. Petersburg 1902); (85): Šántidéva: *Bódhičarjávátára*, sanskrtský text, vyd. Louis de la Vallé Poussin (Bibliotheca Indica, Calcutta 1902).

# Slovníček pálijských a sanskrtských výrazů

P - pálijsky; S - sanskrtsky

*abhidhamma* (P), *abhidharma* (S): buddhistická filosofie a psychologie, uložena v třetí části buddhistického kánonu (*Abhidhamma piṭaka*) a v pozdější literatuře.

*anágámi* (P): 'ten, který se nevrací', třetí ze čtyř stupňů osvobození, vedoucích ke svatosti (*arahatta*).

*ánápána-sati* (P): vědomé pozorování vdechů a výdechů.

*anatta* (P), *anátma* (S): příd.jm. 'ne-já'; ega prostý, neosobní, bez trvalé jsoucnosti jakéhokoli druhu.

*aničča* (P): pomíjející; spolu s *dukkha* (utrpení) a *anattá* (ne-já) je to jedna ze tří charakteristik podmíněné existence.

*anupassaná* (P): nazírání, kontemplace.

*arahat*, *arahant* (P): 'světec'; *arahatta* (P): 'svatost'.

*arija-iddhi* (P): 'síla Vznešených' (tj. světců); schopnost vidět odpudivé i neodpudivé aspekty jevů a zůstat vyrovnaný.

*ásava* (P): dosl. 'vtoky', 'kazy' mysli; poskvrny, 'pokaženosti', vady. Existují čtyři 'kazy': kaz smyslové tužby (*kámásava*), kaz tužby po trvalé existenci (*bhavásava*). Pozn. překl.: tj. ve smyslu pokračování v životě ve formě podmíněné empirické osobnosti, kaz nesprávných názorů (*ditthásava*) a kaz nevědomosti (*avidždžásava*). Světec je často označován jako 'ten, jenž vymýtil kazy' (*khínásavó*).

*asékha* (P): žák, jenž je již 'mimo výcvik'; světec (*arahat*) viz *sikkhá*, *sékha*.

*aṭṭhaṅga-síla* (P): 'osmero ctností', tj. předpisů, zachovávaných buddhistickými stoupenci v théravádových zemích v den úplňku a během období přísné meditace.

*ájatana* (P): 'smyslová základna'. Šestero 'vnitřních (nebo osobních) smyslových základen' je pět smyslových orgánů a mysl. Šest 'vnějších smyslových základen' je patero druhů smyslových předmětů a předměty mysli (představy, ideje).

*bhikkhu* (P): dosl. 'žebravý mnich', buddhistický mnich.

*bódhisatta* (P), *bódhisattva* (S): budoucí buddha.

*bódždžhaṅga* (P): články (činitelé) osvícení.

*brahma-vihára* (P): 'jemné stavy mysli' či 'božské oblasti bytí', dosahované meditací na milující laskavost, soucit, spoluradost a duševní rovnováhu.

*čittánupassaná* (P): nazírání (kontemplace) stavu mysli.

*dhamma* (P), *dharma* (S): z četných významů tohoto výrazu se v této knize vyskytují:

1. Buddhova nauka
2. předměty mysli (myšlenkové předměty, mentální obsahy)
3. jevy (tělesné a duševní procesy, 'věci').

*dhammánupassaná* (P): nazírání (kontemplace) předmětů mysli (mentálních obsahů).

*dhamma-vičaja-sambódždžhaṅga* (P): 'zkoumání jevů' jako jeden z článků osvícení.

*dhátu* (P, S): 'element'. Zde ve smyslu 'prvotní vlastnosti hmoty'.

*dukkha* (P): utrpení, zlo; neuspokojivost všech podmíněných jevů.

*džhána* (P): meditační pohroužení mysli.

*ékájanó maggó* (P): 'jediná' nebo 'jedinečná' cesta; rovná či přímá stezka; označení *satipaṭṭhāny*.

*góčara* (P): zde ve smyslu 'oblast', 'pole působnosti'.

*indrija* (P): schopnost. Zde použito pro pět schopností, jimiž jsou víra, energie, uvědomění, soustředění a moudrost.

*kamma* (P), *karma* (S): čin (v buddhismu to nikdy není 'výsledek činu'); dobré nebo zlé rozhodování, které vede k znovuzrození, mravní zákon.

*karuṇá* (P, S): soucit.

*kájánupassaná* (P): nazírání (kontemplace) těla.

*kája-saṅkhára* (P): 'tělesná funkce', tělesný proces.

*kusala* (P): dobrý, vhodný, správný, tj. karmický blahodárný.

*mahájána* (P, S): 'velká cesta (vůz nebo dráha)'; kolektivní označení pro ony pozdější školy buddhismu, které zastávají ideál *bódhisattvy*.

*manasikára* (P): pozornost.

*méttá* (P): milující laskavost.

*náma* (P, S): dosl. 'jméno'. V buddhismu je to kolektivní výraz pro všechny duševní procesy.

*nāma-rūpa-pariçchēda* (P): rozlišování duševních a tělesných jevů; stupeň vhledové meditace.

*nimitta* (P): dosl. 'znak', znamení. Zde ve smyslu 'duševní obraz', jenž se objeví v meditaci a naznačuje vysoký stupeň duševního soustředění.

*nívarāṇa* (P): duševní překážky.

*pañña* (P): moudrost.

*papañca* (P): mnohost nebo rozšířenost vnitřních a vnějších jevů.

*párami* (P, S): 'dokonalosti'; ctnosti a schopnosti, nezbytné k dosažení buddhovství.

*pariñña* (P): plné porozumění.

*paṭiçcā-samuppāda* (P): vznikám v závislosti.

*phassa* (P): dosl. 'dotek', smyslový vjem.

*prāṇājāma* (S): dechová cvičení v hinduistické józe.

*rūpa* (P, S): tvar. Zde ve smyslu 'tělo', 'tělesné procesy'.

*saçca* (P): pravda. Zde obvykle ve smyslu čtyř vznešených pravd.

*samādhi* (P, S): 'soustředění mysli'.

*samatha* (P), *śamatha* (S): 'klid'.

*samatha-bhāvanā* (P): 'klidová meditace' s cílem dosažení meditačních pohroužení.

*sampadzañña* (P): jasné chápání.

*samjódžana* (P): mentální pouta, vážící mysl k opakovaným existencím.

*saṅgha* (P, S): společenství mnichů; třetí ze tří 'klenotů' (nebo ideálů) a ze tří útočišť.

*sati* (P), *smrti* (S): uvědomění.

*sati-sambóddžhaṅga* (P): uvědomění jako článek osvícení.

*sati-indrija* (P): uvědomění jako duchovní schopnost.

*sammā-sati* (P): správné uvědomění jako článek vznešené osmidílné stezky.

*satipaṭṭhāna* (P), *smrtjupasthāna* (S): základy uvědomění.

*sékha* (P): žák na vyšším stupni duchovního výcviku.

*sikkhá* (P), *śikṣā* (S): 'výcvik' v ctnosti, soustředování a moudrosti.

*śíla-páramitā* (S): 'dokonalost ctnosti'.

*sótápatti* (P): 'vstoupení do proudu'; první ze čtyř stupňů osvobození, které vrcholí ve svatosti (*arahatta*).

*sukkhā-vipassanā* (P): způsob meditace, zaměřený na získání 'holého' vhledu.

*théraváda* (P): dosl. 'učení starších', tj. starších mnichů a světců (*arahatů*), kteří recitovali texty učení na prvním koncilu brzy po Buddhově smrti a zkonsolidovali tak tradici, jež se udržela dodnes na Srí Lance, v Thajsku, Kambodži, Čitagongu a v Laosu.

*upačára-samádhi* (P): přístupové nebo hraniční soustředění.

*upádána-kkhandha* (P): pět kategorií či skupin lpění, které obsahují tělesné i duševní složky toho, čemu se konvenčně říká osobnost.

*upaṭṭhána* (P), *upasthána* (S): dosl. 'udržující nablízku', zpřítomňující, utvrzující.

*vájó-dhátu* (P): 'větrný (vibrační) element'.

*védaná* (P, S): pocitování, cit, cítění.

*vinaja* (P, S): klášterní disciplína a řehole (soubor pravidel) obsahující a vysvětlující pravidla, která regulují mnichovo chování.

*vipassaná(-bhávaná; P)*: vhléd(ová meditace).



*Pálijské a sanskrtské technické termíny a názvy textů jsou kurzívou.*

- abhidhamma, abhidharma* 33, 46, 68  
*Abhidhamma piṭaka* 148, 238  
absolutní skutečnost 91; též *paramat-  
tha*  
*adžapála-nigródha* 160  
*ájatana* 91; též šest smyslových zákla-  
den  
*ajónisó manasikára* 178  
*akusala-mūla* 27  
*álajavidžňána* 235  
Ambapáli 165  
*anágámi* 171  
Ánanda 101, 102, 160-2, 170, 174-7,  
190  
*ánápána-sati* 75, 115, 129; též vědomé  
pozorování dechu  
Anáthapiṇḍika 182  
*anátman, anatta* 46, 48, 64, 65, 67, 92,  
222; též ne-já(ství)  
*aničča* 46; též pomíjejičnost  
*Āṅguttara nikája* 30, 211, 231-2, 238  
*anupassaná* 37; též nazírání, kontem-  
place  
*anuródha* 223  
Anuruddha 21, 165-6, 171, 208, 220  
Aňdžana 173  
*aňňá* 155  
*apaṇidhája bhávaná* 177  
*appamáda* 18  
*arahant, arahat* 8-9, 21-23, 58, 64, 80,  
111, 164-5, 174, 211  
*arahatta* 155, 169, 171, 211, 213  
*arahatta-magga* 164  
*arahatta-phala* 165, 182  
*arati* 188, 223  
*arija-iddhi* 209  
*arija-magga* 103  
*arija puggala* 111  
*arija-saṅgha* 111  
*Árja-akšajamati sūtra* 228  
*Árja-ratnamégha sūtra* 229; též Ratna-  
mégha sūtra  
*Árja-ratnačúda sūtra* 231, 233  
*Árja-ságaramati sūtra* 229  
*arúpa-džhána* 145  
*ásava* 167, 189; též duševní kazy  
*asékha* 165  
*asmi-mána* 199  
asociační (asociativní) myšlení 33, 42  
Ášvaghóša a jeho *Saundaránanda  
kávja* 225, 238  
átman 230  
*aṭṭhaṅga-síla* 106  
*ávadžžana* 33  
Avíči 234  
Báhija 174-5, 205  
bdělé uvědomění 168, 214  
bdělost 18, 171, 196, 198, 211-12, 237  
Béluva 160  
Bendall C. 238  
bezdomoví 163, 165, 174  
Bhadda 161, 175  
*bhikkhu* 137  
Bhikkhu Bódhi 14  
Bible 29  
*bódhisatta, bódhisattva* 9, 22, 196, 230,  
231, 233  
*Bódhisattva-prátimókša sūtra* 229  
*bódždžhaṅga* 38; též činitelé (články)  
osvícení  
bogomilové 114  
božské oblasti bytí (mysli) 210; též  
*brahma-vihára*, čtyři ušlechtilé  
stavy mysli  
Brahma 189  
Brahma Sahampati 159  
Brahma Sanamkumára 178  
*brahma-vihára* 94, 169  
Buddha, *buddha* 8, 11, 13, 15-17, 20-4,  
27-36, 40, 43, 47, 49, 60-1, 64, 67,  
69, 71, 74, 77, 89, 93-6, 99, 101,  
110-11, 117, 120, 123-6, 160-1, 169,  
176, 190, 205, 216, 221, 225, 228,  
234, 237

*Buddha-Dhamma* 27

Buddhaghósa 19, 82, 90, 108; jeho *Visuddhi-magga (The Path of Purification)* 82, 129, 140-1, 209-10, 230; jeho *Komentář (The Way of Mindfulness)* 90, 116, 121, 137, 148, 169, 176-8

bůh 8-10

cesta (stezka) uvědomění (uvědomělosti) 15, 27, 36, 46, 56, 58, 94, 111; též *satipaṭṭhāna*

ctnost 38, 164, 174, 196, 198, 211, 220, 228, 234

čchan 23

činitelé (články) osvícení 38, 98, 90, 149-50, 173, 178, 193-4, 205, 207, 217; též *bóddžhaṅga*, uvědomění

*čitta* 138, 178, 222; též mysl, vědomí  
*čittānupassaná* 87; též nazírání (kontemplace) myslí

*čitta-saṅkhāra* 191

čistá pozornost 99, 139, 205; též prostá pozornost, uvědomění

čistý vhled 107; též holý vhled, *sukkha-vipassaná*

čtvero kontemplaci 37, 71; též *anupassaná*, nazírání, kontemplace

čtyři elementy 81, 214

čtyři pozice 195

čtyři ušlechtilé (jemné) stavy myslí 94, 209; též *brahma-vihāra*

čtyři vznešené pravdy 17, 38, 91, 150, 151-5; též Vznešená pravda o ...

čtyři základy uvědomění 137, 155, 59, 162-76, 178, 190, 193-4, 199, 207-8, 213, 217, 219, 221, 225; též základy uvědomění

*dhamma*, *dharma* ve smyslu

1. Buddhova nauka 16-17, 19, 61, 74, 79, 89, 91, 97, 101, 111

2. předměty myslí 89, 138, 222; též myšlenkové předměty

3. jevy 139, 150, 233

*dhamma-hadaja* 15

*dhamma-kāja* 15

*dhammánupassaná* 89; též nazírání (kontemplace) předmětů myslí (duševních či mentálních obsahů)

*Dhammapadam* 11, 29, 30, 95, 229

*dhamma-vičaja-sambóddžhaṅga* 38, 150

*Dharma-saṅgīti sūtra* 230

*dharma-sarvasva* 235

*dharma-smrtjupasthāna* 233

*dhātu* 82, 141

*Dīgha nikāja* 17, 135, 209, 238

*diṭṭhadhamma-nibbāna* 55

*diṭṭhi* 74

dokonalé osvícení 74, 208; též *sammā-sambóddhi*

dokonalost 22; též *pāramī*, *pāramitā*

dokonalost ctnosti 234; též *śīla-pāramitā*, ctnost

Dokonalý 161-2, 173, 206-11, 213, 215, 226; též Buddha, Osvícený, Probuzený, Vznešený

dotek 178; též *phassa*, vnímání

dotekové vědomí 112; též *kāja-viññāna*

dualismus 47-8

Ducasse C. J. 46

*dukkha* 46, 233; též utrpení

duše(vní) 34, 48, 63-4, 139, 233; též *nāma*

duševní kazy 117, 189, 219; též *kilésa*, *āsava*

duševní pohroužení; viz *džhána*

duševní překážky; viz pět duševních překážek

duševní rovnováha 210; též *brahma-vihāra*, činitelé osvícení

duševní složky 152, 182, 196, 220; též *saṅkhāra*

důvěra 38, 120; též *indrija*, pět schopností

*džanapada-kaljāṇī* 215

Džéta 182

*džhána* 76-7, 107-8, 123-6, 132-3, 145, 169, 209-11, 213, 222; též meditační vnory

*ékájanó maggó* 15, 32, 221

- elementy 141; též *dhátu*  
 element vibrace (vzduchu) 82; též *vájó-dhátu*, čtyři elementy  
 energie 150, 193-4, 196, 198, 217, 224, 235; též *indrija*, pět schopností, činitelé osvícení  
 esence skutečnosti 235; též *dharma-sarvasva*  
 etika 93  
 Evans-Wentz W.Y. a jeho *Tibetan Yoga* 67
- faktory existence 233; též *dhamma, dharma*  
 faktory osvícení 70; též činitelé osvícení, *bódždžhaṅga*  
 falešné nazírání 74; též *diṭṭhi*  
 Feniger S. 14  
 Fišer I. 11  
 Fromm E. 12
- Gaṇḍavjūha sūtra* 31  
*góčara* 18, 62-63  
*góčara-sampadžaňňa* 63  
 Gótama 163, 173  
 Guyeau 55
- hinduismus 75  
 hlavní předmět uvědomění 126; též prvotní předmět  
 hmotný útvar 152; též *rúpa*  
 holé jevy 55; též *suddha-dhammá*  
 holý předmět 41-4  
 holý vhled 124; též *sukkha-vipassaná*  
 hraniční soustředění 107, 124, 213; též *upačára-samádhi*, přístupové soustředění  
 hřbitovní kontemplace 82; též kontemplace z pohřebiště
- Christiani P. 24  
 chtivost 98, 196, 198-9, 230; též žádostivost, *taňhá*
- indrija* 38, 224; též pět schopností  
*Itivuttaka* 238
- jasné chápání (pochopení) 56-69, 79, 83, 90, 99, 121, 139, 140, 159, 176, 177, 183, 192, 195-9, 201, 208-9, 211, 212, 223-5, 229, 235; též *sampadžaňňa*  
 jasné pochopení domény meditace 57, 61-3; též *góčara-sampadžaňňa*  
 jasné pochopení skutečnosti 57, 61, 63-7, 79  
 jasné pochopením účelu 57, 58-61, 63, 79, 140  
 jasné pochopení vhodnosti 57, 61, 79, 110, 125  
 jasné zření 172  
*jóga*, jógický 11, 75  
*jógávačara* 219  
*jónisó manasikára* 178, 219  
 Jung C. G. 31, 71, 99
- Kájagatásati sutta* 126  
*kája kájánupassaná-satipaṭṭhána* 180  
*kájánupassaná* 75, 126; též nazírání (kontemplace) těla  
*kája-saňkhára* 77  
*kája-viňňána* 112  
*káma-ččhanda* 223  
*kamma, karma*, karmický 19, 54, 66, 68, 101, 139, 144-5, 149  
 Kammásadamma 137  
*kammaṭṭhána* 77, 127; též meditační předmět  
*karma-bhava-káraka* 230  
 karmické složky (tendence) 233  
 karmický zákon odplaty 10; též *kamma, karma*  
*karuňá* 169  
 Kášjapa 232  
 Kázání u Banárasu 20  
*khanda* 182; též *upádána-kkhandá*  
*kilésa* 117; též duševní kazy  
 klam 15,24,27,199,204,230; též *asmi-mána, mána*, sebeklam  
*kléša* 232; též *kilésa*, duševní kazy  
 klid (mysli) 228; též *samatha, samatha*, činitelé osvícení  
 koloběh existencí 167; též *saňsára*  
*Komentář* viz Buddhaghósa a jeho *Komentář*  
 Konfucius 36

kontemplace čtyř hmotných elementů s ohledem na tělo 84, 141-2  
kontemplace duševních obsahů (myšlenkových předmětů) 17, 37, 43, 89-92, 113, 118, 126; též *dhammánupassaná*  
kontemplace faktorů existence 233  
kontemplace o čtyřech elementárních silách 62  
kontemplace o podmíněnosti 62  
kontemplace o pomíjivosti 62, 72  
kontemplace pocíování 37, 42, 83-6, 92, 112-13, 126, 209, 231; též *védanánupassaná*  
kontemplace stavu (stavů) mysli 43, 53, 87-9, 90, 92, 113, 126; též *čittánupassaná*  
kontemplace těla 37, 42, 71, 75-83, 92, 126, 223, 227; též *kájánupassaná*  
kontemplace z pohřebiště 142-3, 183; též hřbitovní kontemplace  
konvenční jazyk 91; též *vóhára, sammuti*  
kosmické vědomí 235; též *álajavidžňána*  
královna krásy 215-16; též *džanapada-kaljání*  
*krija-džavana* 68  
Kundalija 173  
Kuruové 137  
*kusala* 18  
  
Lesný V. 11  
lpění 180-1; též *upádána*  
  
*Madždžhima nikája* 17, 126, 144, 209, 238  
*magga-phala* 108  
*mahájána*, mahájánový 11, 21-23, 30, 225, 229, 235  
Mahá-Móggallana 161, 208  
*Mahá-parinibbána sutta* 102  
*mahá-purisa* 36  
*Mahásacčaka sutta* 126  
*Mahásatipaṭṭhána sutta* 17; též *Satipaṭṭhána sutta*  
*Mahāvagga* 160

malátnost 196, 212  
*mána* 199; též *asmi-mána*, klam  
*manasikára* 218  
Mára 186-7  
marxismus 105  
materialismus 74, 104  
Médakathalika 168-9  
meditace 11, 13, 52, 62, 71, 73-4, 76, 78, 82, 85, 88, 100, 103, 105-12, 114, 116, 118, 123, 126, 128, 132, 140, 144, 164, 169, 176, 177, 182, 206, 219, 224, 228, 233, 237  
neusměřovaná 175-7  
usměřovaná 175-7  
meditace o nechutnosti těla 80  
meditační předmět 127, 217; též *kammaṭṭhána*  
meditativní vnory (pohroužení) 76, 77, 107, 123, 125, 132, 145, 146, 184-5, 210-11; též *džhána*  
Menandros 217; též Milinda  
mentální obraz 133; též *nimitta*  
*Méttá sutta* 94  
Milinda 217; též Menandros  
*Milinda pañhá (Milindovy otázky)* 217, 238  
milující laskavost 210; též *méttá*, čtyři ušlechtilé (jemné) stavy mysli, *brahma-vihára*  
mnišský řád; viz *saṅgha*  
mnohost; viz *papañča*  
monismus 47-8  
moudrá pozornost 178, 219; též *jóniso manasikára*  
moudrost 38, 126, 161, 164-5, 169, 175, 189, 198, 206, 215-16, 218-19, 224, 228, 234; též *pañña*, *indrija*, pět schopností  
*múla árammaṇa* 114; též prvotní předmět  
*múla-kammaṭṭhána* 124; též prvotní předmět  
*Múla tíká* 238  
mysl 138, 144, 5, 159, 161-4, 167, 173, 176-9, 181, 185-9, 192-4, 196, 199, 211, 216-17, 220, 222, 227-36; též *čitta*, nazírání mysli, vědomí

myšlenkové předměty 138, 146-150, 155, 161, 164, 167-8, 233; též předměty mysli, *dhammá*  
 nadjá 48  
 nadnormální schopnosti 189  
 nadsvětsky 144; též *nirámisá*  
 nadšení; viz činitelé osvícení  
 Nágárdžuna a jeho *Suhrad-lékhá* 225, 238  
 Nágaséna 217-19  
 Nalanda 205  
*náma* 133  
*námadhammá* 150  
*náma-rúpa* 145, 178  
*náma-rúpa-paričchédá* 107  
 Nanda 198-9  
 nauka 61, 74, 160-1, 170; též *Buddha-Dhamma, dhamma*  
 nazírání mysli 144-5, 159, 161-4, 167, 173, 176-7, 181, 191, 193, 205, 211, 212-13, 222, 232; též mysl  
 nazírání pocit'ování 143-4, 159, 161-3, 167, 170, 173, 176-7, 180, 191, 193, 199-202, 211-13; též pocit'ování  
 nazírání předmětů mysli 145-55, 161, 164, 167, 170, 173, 176-7, 181-2, 191, 193, 211-13, 222; též předměty mysli  
 nazírání těla 138-143, 159, 161-4, 167, 170, 173, 176-7, 179-80, 182, 190, 191, 193, 211-13, 216; též tělo  
 ne-já(ství) 13, 92, 107; též *anátman*  
 nejvyšší poznání 155; též *aññá*  
 neklid 196, 212  
 nemoudrá pozornost 178; též *ajónisó manasikára*  
 nenávisť 15, 24, 27, 63, 87, 144, 168, 196, 204, 212, 230, 234  
 Néraňdžara 159  
 nespokojenost 188; též *arati*  
 neuspokojivost 123; též *dukkha*, utrpení  
 nevědomost 144-5, 148-9, 199, 215, 231  
*nibbána* 7, 9, 11, 16, 22, 137, 153, 155-6, 159, 163, 171, 198, 213, 221, 225, 228, 231; též *nirvána*

nihilismus 74  
*nimitta* 133  
*nirámisá* 144  
*nirvána* 7, 9; též *nibbána*  
*nívarána* 89, 146, 222; též pět duševních překážek  
 Nyanaponika Théra 14, 33, 94, 146, 210; jeho *Abhidhamma Studies* 33; jeho *The Four Sublime States* 94, 210; jeho *The Five Mental Hindrances* 146  
 Nyanatiloka Théra 14, 148 jeho *The Word of the Buddha (Slovo Buddhovo)* 148  
*ňána* 57, 114  
 Ňanamoli Théra 82, 110, 209; jeho *The Threefold Refuge* 110  
 obecné uvědomění 112  
 odpor 199-200; též nenávisť  
 odpudivost těla 140, 183  
 osmidílná stezka 221  
 osm předpisů 106; též *aṭṭhaṅga-síla*  
 osvícení 8, 11, 95, 195-6, 198, 206-7, 234  
 Osvícený 27, 28, 95, 126, 178, 206-7, 215; též Buddha, Probuzený, Dokonalý, Vznešený  
 osvobození; viz *nibbána*  
*pačakkha-ňána* 73  
*paččékabuddha* 23, 77  
*padmāsana* 108  
 pálijský kánon 21, 231  
 panteismus 74  
*paṇidhāja bhávaná* 177  
*pañña* 57, 169, 218; též moudrost  
*papañča* 58, 65  
*Papañča súdaní* 238  
*paramatṭha* 91  
*páramí, páramitá* 22  
*pariñña* 164  
 Pátaliputta 161  
 patero nižších pout 170; též *samjódžana*  
 patero překážek; viz pět duševních překážek

patero skupin ulpívání 147-8, 151, 152, 220; též pět kategorií lpění, *upádána-kkhandha*  
*paṭhaví-kája* 179  
*Path of Purification, The* viz Buddha-ghósa a jeho *Visuddhi-magga*  
*paṭiṭṭhāna-samuppāda* 9, 47, 84, 233  
*Paṭisambhidā-magga* 238  
Pavarika 205  
pět duševních překážek 89, 90, 146-7, 172, 207, 211-13, 222-3; též *nivāraṇa*  
pět kategorií (skupin) lpění 91, 196; též *upádána-kkhandha*, tělo, pocit, vnímání, duševní složky, vědomí  
pět schopností 38, 217, 224; též *indrija phassa* 144, 178; též vnímání  
*phassapaṭṭhāna vādanā* 84  
*phāsu* 211  
Pijadassi Théra a jeho *The Seven Factors of Enlightenment* 149  
plné pochopení 164; též *pariññā*  
plné soustředění 125; též *samādhi*  
plné vhrůžení 171, 213; též *džhána*  
plod stezky 108; též *magga-phala*  
plod svatosti 165, 183; též *arahatta-phala*  
pluralismus 48  
pocit, pocitování 83, 84, 85, 137, 143, 144, 152, 159, 161-3, 167, 170, 173, 176-81, 191-2, 196, 199-202, 209, 211, 220, 222, 237; též nazírání pocitování, patero skupin, *khandha*  
podmíněná existence 7  
podmíněné jevy 127; též *saṅkhāra*  
podmínky vznikání 139-145, 147-50, 155, 178, 208-9; též *samudaja-dhammā*  
podmínky zanikání 139-145, 147-50, 155, 208; též *vaja-dhammā*  
podvědomí 33, 52, 100  
pohroužení 123-6, 145, 154, 155, 169, 184-5, 211, 213; též meditativní vnory, *džhána*  
pochybnost 196, 212  
pomíjejícnost (pomíjivost) 46, 55, 77, 107, 123, 144, 164, 175, 179-82, 192, 201-2, 214, 231-2; též *aniṭṭhāna*

pozice (těla) 108-9, 116, 122, 139, 183  
poznám 114, 139-45, 147-50, 155, 198; též jasné chápání  
pozornost 218-19; též *manasikāra*  
*prāṇājāma* 75  
pravé uvědomění 99; též správné uvědomění  
praxe holého vhledu 124; též holý (čistý) vhled  
praxe klidu; viz *samatha-bhāvanā*  
praxe vhledu; viz *vipassanā-bhāvanā*  
Probuzený 183; též Buddha, Dokonalejší, Osvícený, Vznešený  
prostá pozornost (prosté pozorování) 39-56, 58, 59, 65, 67, 68, 69, 77, 79, 83, 85, 87, 89-90, 100, 109, 175  
prvotní předmět (meditace) 114, 116, 118-22, 124, 126-7; též *mūla ārammaṇa*, *mūla-kammaṭṭhāna*  
předměty mysli 138, 145, 159, 162, 170, 173, 176-7, 179, 181, 192-3, 209, 211, 233; též myšlenkové předměty, *dhammā*  
přístupové soustředění 107, 124-5, 146, 213; též *upaṭṭhāna-samādhi*, hraniční soustředění  
puruša 233  
Rádžagaha 170  
*rāga* 231  
Ráhula 195  
*rati* 188, 223  
*Ratnamégha sūtra* 30; též *Āra-ratnamégha sūtra*  
*Rozprava* 15-24, 32, 37, 41, 43, 57, 71, 73, 75, 86, 89, 92-3, 116, 118, 127, 130, 132, 148, 152, 180, 183, 205, 221-3, 232; též *Satipaṭṭhāna sutta*  
*Rozprava o vědomém nazírání těla* 182  
*Rozprava o vědomém pozorování dechu* 190  
*Rozprava o základech uvědomění* viz *Rozprava, Satipaṭṭhāna sutta*  
*rūpa* 133  
*rūpadhammā* 150  
*rūpa-džhána* 145  
řádová kázeň 196; též *vinaja*

*sačča* 91  
*sakadágami* 80  
 Sakéta 173  
 Sálá 163  
*samádhi* 38, 225; též soustředění  
*samatha* 132; též *samatha*  
*samatha-bhávaná* 77, 123; též vyvinutí  
 klidu  
*samatha-kammaṭṭhána* 123  
*samatha-pubbaṅgama-vipassaná* 211  
*sámisa* 144  
*samjódžana* 89, 148, 170  
*Sañjutta nikája* 21, 37, 94, 228, 232-3,  
 238  
*sammá-sambódhi* 74  
*sammá-sati* 18, 34, 38; též správné  
 uvědomění, správná pozornost  
*sampadžaňňa* 37  
*sammuti* 91; též *vóhára*  
*samsára* 66, 80, 111  
*samudaja-dhammá* 139  
*saňgha* 137  
 Sangharakshita 11  
*saňkhára* 127, 233  
*saňkhára-kkhandha* 182  
*saňňá-kkhandha* 182  
 Sáriputta 36, 161-2, 165  
*sarva-dhíra* 127  
*sati* 18, 33, 37; též smrti, uvědomění  
*satipaṭṭhána* 11-23, 32, 35-9, 44, 55, 57,  
 63, 66-7, 69, 77-8, 81, 85, 92-101,  
 104-8, 119, 121-6, 152, 159, 161,  
 165, 170, 180, 205, 208-9, 211, 213,  
 220-2; též *smrtjupasthána*, základy  
 uvědomění  
*satipaṭṭhána dhamma* 17  
*satipaṭṭhána kathá* 238  
*Satipaṭṭhána-sañjutta* 21  
*Satipaṭṭhána sutta* 17, 20, 32, 42, 127,  
 221, 230, 238; též *Rozprava*  
*Satipaṭṭhána vibhaṅga* 238  
*sati-sambódždžhaṅga* 38  
*sati-sampadžaňňa* 37  
*satta visuddhi* 108  
 Sávatṭhí 162, 166, 171, 174-6, 182  
 Sayadaw, Džétavan (Mingun) 104;  
 též U Narada Théra

Sayadaw, Mahási 105, 114; též U Só-  
 bhana Théra  
*Sbírka rozprav* 148; též *Sutta piṭaka*  
*Sbírka postupných rčení* 231; též *Añ-  
 guttara nikája*  
 sebeklam 199; též *asmi-mána, mána*  
 Sédaka 168, 215  
 sedm činitelů (článků) osvícení; viz  
 činitelé osvícení, též *bódždžhaṅga*  
 sedm druhů kontempace čtyř *sati-  
 patthán* 179-81  
 sedm stupňů očistění 108; též *satta  
 visuddhi*  
*sékha* 164  
*sikkhá* 164, 234; též *síkšá*  
 Sirivaddha 170  
*smrti* 18; též *sati*  
*smrtjupasthána* 230; též *satipaṭṭhána*  
*Smrti-upasthána súra* 18  
 Sóma Maháthéra 19  
*sótápatti* 22, 148  
 soucit, soucítění 160, 169-70, 210, 231;  
 viz též *brahma-vihára*  
 soustředění 38, 117, 120,1,5, 133, 164,  
 194, 209-10, 224-5, 234; též *samá-  
 dhi*  
*spoluradost* 210; viz též *brahma-vihára*  
 správná mluva 153, 154, 214  
 správná pozornost 34; též správné  
 uvědomění, *sammá-sati*  
 správné chápání 153, 154, 174, 214,  
 221  
 správné konání 153, 154, 214  
 správné myšlení 16, 153, 154, 214, 221  
 správné snažení 153, 154, 171, 214  
 správné soustředění 153, 154-5, 214  
 správné uvědomění 16, 18, 34, 35, 36,  
 37-8, 40, 51, 52, 62, 69, 70, 93, 98,  
 99, 153, 214; též správná pozor-  
 nost, *sammá-sati*  
 správné vědění 57; též *ňána*  
 správné ži(voby)tí (životospráva) 16,  
 153, 154, 214  
*Stezka k očistění* 126, 129; též Bud-  
 dhaghósa a jeho *Visuddhi-magga*  
 stezka svatosti 164; též *arahatta-  
 magga*

strom Bódhi 160  
 střední cesta 36, 47, 69, 70, 99  
*sukhásana* 108  
*sukkha-vipassaná* 107, 124  
 Sumbha 168, 215  
*Sutta nipáta* 44, 238  
*Sutta piṭaka*, 21, 124, 148  
 svatost za života 55; též *diṭṭhadhamma-nibbána*  
 šest smyslových základů 21, 43, 89, 91, 118, 127, 148-9, 151-2, 214-15; též *ájatana*  
*śama*, *śamatha* 228; též *samatha*  
 Śántidéva 21, 63, 226, 234, 238; jeho *Bódhičarjávátára* 21, 234, 238; jeho *Śikṣá-samuččaja* 21, 226, 230, 238  
*śikṣá* 234; též *sikkhá*  
*śíla-páramitá* 234  
  
*taṇhá* 74, 221, 231; též žádost(ivost)  
 Távatimsa 178  
 ten, který se nevrací 155-6, 170; též *anágámi*  
*té-vidžžá* 213  
 tělesný jev 'země' 179; též *paṭhaví-kája*  
 tělo (tělesnost) 159-164, 167, 173, 178-81, 192, 196, 210, 214, 220, 222, 230, 235  
*Théragáthá* 157, 238  
*théraváda*, théravádový 11, 21-3, 110, 178  
*Tipiṭaka* 218  
 trojí poskvrnění 167; též *ásava*  
 trojí správné konání 173-4  
 trojí útočiště 110-111  
 trojí vědění 213; též *té-vidžžá*  
 tři charakteristiky (znaky) podmíněné existence 107, 123; též *anátman*, *aničča*, *dukkha*, ne-já(ství), pomíjejícnost, utrpení  
  
*Udána* 43, 238  
 U Narada Théra 103-4; též Sayadaw, Džétavan (Mingun)  
 U Nu 104  
*upačára-samádhi* 107, 124, 146, 213

*upádána* 147  
*upádána-kkhandha* 91, 147, 220  
*upája-kósalla* 61  
*upasthána*, *upaṭṭhána* 18, 180  
 Upavána 202-4  
 Uruvéla 159  
 U Sóbhana Théra 105 114, 127; též Sayadaw, Mahási  
 utrpení 46, 54, 63, 65, 77, 91, 107, 150, 151-2, 156, 199, 208, 217, 228, 234, 235; též *dukkha*, tři charakteristiky  
 Uttija Théra 171  
 uvědomění 18, 32, 37-40, 68, 80, 96-7, 100, 119-23, 126-7, 130-3, 139-45, 147-50, 152, 155, 159, 170-2, 176, 177, 180-3, 192-4, 198-9, 201, 211, 212, 215-18, 223-9, 234-7; též *sati*, *sammá-sati*, správné uvědomění, čistá pozornost  
 uvědomění s jasným pochopením 140  
 uvědomování 112-123; též *manasikára*  
 uvědomování si čtyř pozic 112; též *irijápatha-manasikára*  
 úzkostlivost 196, 212  
  
*vaja-dhammá* 139; též podmínky zanikání  
*vájó-dhátu* 77, 82  
 Vallé Poussin, L. de la 238  
*vásaná-bhávana* 224  
 vašeň 188; též *rati*  
*védaná* 83; též pocit  
*védánánupassaná* 83 též kontemplace pocíťování  
 Vésalí 165, 200  
 vědomé nazírání (pozorování) těla 85, 182-3, 186-9, 216  
 vědomé pozorování dechu 75-7, 115, 124, 128-34, 138-9, 183, 190-5; též *ánápána-sati*  
 vědomé umírání 195  
 vědomí 32-3, 35, 47, 52, 68, 87, 101, 112-13, 139-45, 147-50, 152-3, 155, 178, 181, 196, 214, 220, 222, 232; též čitta, mysl



vhléd (-ová meditace) 13, 21-3, 55, 73, 74, 92, 107, 114, 117, 120-8, 144-6, 161, 164, 175, 191, 196, 211, 213, 214, 216; též *vipassaná(-bhávaná)*  
*vidždžá-vimutti-phala* 173  
*vinaja* 137  
*Vinaja piṭaka* 160  
*viññāna* 178; též *čitta*, čisté vědomí  
*vipassaná (-bhávaná)* 21-23, 55, 73, 77, 123, 132, 164, 172, 191, 216  
*vipassaná-pubbaṅgama-samatha* 213  
*vīrasāna* 108  
*viródhā* 223  
*Visuddhimagga* viz Buddhaghósa a jeho *Visuddhimagga*  
*vjápāda* 223  
 vnímání 84, 152, 191, 196, 209; též *phassa*  
*vóhāra* 91; též *sammuti*  
 vyvinutí klidu 123, 213; též *samatha-bhávaná*  
 vyvinutí vhlédu 123, 213; též *vipassaná-bhávaná*, vhléd  
 vznešená osmidílná stezka 37, 38, 40, 153, 208, 217  
 vznešená pravda o stezce, vedoucí k zaniknutí utrpení 153-55  
 vznešená pravda o utrpení 150-52  
 vznešená pravda o vzníkání utrpení 152  
 vznešená pravda o zaniknutí utrpení 153  
 vznešená stezka 160, 214; též *ariya-magga*  
 Vznešený 31, 137, 156,9, 162-3, 168, 170, 173-8, 182-3, 185, 189, 194, 200, 202, 204-6, 215-16, 219-21; též Buddha, Dokonalý, Probuzený, Osvícený

vznikání v závislosti 9, 84, 178, 233; též *paṭičča-samuppāda*

*Way of Mindfulness, The* 90; též Buddhaghósa a jeho *Komentář*

základ uvědomění mysli nazíráním faktorů existence 233; též *dharma-smrtjupasthāna*

základ uvědomění mysli nazíráním mysli 181, 232

základ uvědomění pocíťování nazíráním pocíťování 181, 231

základ uvědomění předmětů mysli nazíráním předmětů mysli 181-2

základ uvědomění tělesnosti nazíráním tělesnosti 180, 230; též *kāja kajānupassaná-satipaṭṭhāna*

základy uvědomění 18-19, 37, 137, 192, 230; též *satipaṭṭhāna*, správné uvědomění

zákon příčiny a následku 9; též *kamma, karma*

zaslepenost 87

zen 23; též čchan

zkoumání skutečností; viz činitelé osvícení

znovuzrození, znovuzrozování 9, 160, 204-5, 228; též *samsāra*

žádost(ivost) 15, 24, 27, 63, 84, 91, 139, 144-5, 149, 152-3, 159, 168, 180-2, 193, 199-201, 204, 208, 210, 212, 215, 222-3, 230; též *taṇhā*, chtivost