

SLOVO BUDDHOVO



Systematický přehled Buddhova učení
v jeho vlastních slovech
vybral, seřadil a vysvětlil

**ctihodný
Nyánatiloka Maháthera.**

Kanonické texty z páli
a vysvětlivky z němčiny
přeložil

Mirko Frýba.

Brno 2010

© Mirko Frýba, 2010

Nyanatiloka: Das Wort des Buddha

Eine systematische Übersicht der Lehre des
Buddha in seinen eigenen Worten

Copyright © 1989 Verlag Christiani, Konstanz, Germany
(první vydání 1906)

Translation © 1993 Mirko Frýba

ISBN ? (František Šalé — Albert)

Pubbe čáham bhikkhave
etarahi ča
dukkhañ čeva pañňápehi
dukkhassa ča nirodham

Jako dříve, žáci,
tak i nyní
učím pochopit utrpení
a jeho ustání.

*Madždžhima–Nikája,
Sutta 22*

Obsah:

Předmluva k německému vydání	
Předmluva k českému vydání 1993	
Dodatek k českému vydání 2010	
Úvod: Buddha, Dhamma, Sangha	
Trojí Ochrana	
Pět etických pravidel	
Slovo Buddhovo: Čtyři ušlechtilé pravdy	
První ze Čtyř ušlechtilých pravd: Prožití utrpení	
Pět skupin jevů (khandhá)	
Skupina tělesnosti (rúpa-khandha)	
Skupina citění (vedaná-khandha)	
Skupina vnímání (saňña-khandha)	
Skupina formací (sankhárá-khandha)	
Skupina vědomí (viňňána-khandha)	
Závislé vznikání vědomí	
Závislost vědomí na čtyřech ostatních skupinách	
Tři charakteristiky existence (ti-lakkhana)	
Nauka anattá	
Tři varování	
Samsára	
Druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd: Vznik utrpení	
Trojí žádostivost	
Vznik žádostivosti	
Závislé vznikání všech jevů	
Přítomné důsledky kammy	
Budoucí důsledky kammy	
Kamma jako záměr	
Dědictví činů (kamma-sakata)	
Kamma	
Třetí ze Čtyř ušlechtilých pravd: Konec utrpení	

Závislé vyhasnutí všech jevů.....
Nibbána.....
Arahat neboli světec.....
To neměnné.....

Čtvrtá ze Čtyř ušlechtilých pravd:

Stežka vedoucí ke konci utrpení

Dvě krajnosti a střední cesta
Osm členů stežky.....
Ušlechtilá osmičlenná stežka (arija-atthangika-magga).....
První člen stežky: Pravé pochopení (sammá-ditthi).....
Znalost (ňána) Čtyř ušlechtilých pravd.....
Znalost blahodárného a zhoubného
Poznání tří charakteristik (ti-lakkhana)
Neužitečné otázky
Pět pout (samjodžana).....
Nemoudré uvázení (ajoniso manasikára)
Šest názorů o já (attá-ditthi).....
Moudré uvázení (joniso manasikára).....
Sotápanna neboli „Ten, který vstoupil do proudu“
Deset pout (samjodžana).....
Ušlechtilí (arija-puggala)
Světské a nadsvětské Pravé pochopení
Spojení s ostatními členy stežky
Osvobozen od všech teorií
Tři charakteristiky
Názory a diskuse o já
Minulé, přítomné a budoucí
Dvě krajnosti (víra v úplné zničení a víra ve věčnost) a nauka středu.....
Závislé vznikání (Patičča-samuppáda)
Kamma působící znovuzrození
Ustání kammy

Druhý člen stežky: Pravé zamýšlení (sammá-sankappa)...

Světské a nadsvětské Pravé zamýšlení.....
---	-------

Spojení s ostatními členy stezky

Třetí člen stezky: Pravé mluvení (sammá-váčá)

Zdržení se lhaní

Zdržení se pomlouvání

Zdržení se hrubé řeči

Zdržení se planého hovoru

Světské a nadsvětské Pravé mluvení

Spojení s ostatními členy stezky

Čtvrtý člen stezky: Pravé jednání (sammá-kammanta)

Zdržení se zabíjení

Zdržení se kradení

Zdržení se nezákonného pohlavního styku

Světské a nadsvětské Pravé jednání

Spojení s ostatními členy stezky

Pátý člen stezky: Pravá životospráva (sammá-ádžíva)

Světská a nadsvětská Pravá životospráva

Spojení s ostatními členy stezky

Šestý člen stezky: Pravé úsilí (sammá-vájáma)

Úsilí předcházet (samvara-padhána)

Úsilí překonat (pahána-padhána)

Pět metod překonání zlých myšlenek

Úsilí rozvinout (bhávaná-padhána)

Úsilí zachovat (anurakkhana-padhána)

Sedmý člen stezky: Pravá všímavost (sammá-sati)

Čtyři podklady všímavosti (satipatthána)

Sledování těla (kája-anupassaná)

Všímání nádechu a výdechu (ána-apána-sati)

Polohy těla (irija-pátha)

Jasně uvědomování (sati-sampadžaňña)

Části těla (kája-gatá-sati)

Pozorování prvků (dhátu-manasikára)

Uvážení nečistého (asubha-paččavekkhaná)

Desatero dobrodiní	
Šest psychických sil (abhiññá)	
Sledování citů (vedaná–anupassaná)	
Sledování mysli (citta–anupassaná)	
Sledování jevů mysli (dhammá – anupassaná).....	
Poznání pěti překážek (nivarana).....	
Rozlišování pěti skupin lpění (upádána–khandha)	
Rozlišování smyslových základů (ájatana)	
Sedm členů probuzení (bodždžhanga)	
Čtyři ušlechtilé pravdy (arija–sačča)	
Osvobození sledováním nádechu a výdechu (ánapánasati)	

Osmý člen stezky:

Pravé soustředění (sammá – samádhi).....

Definice

Rozvoj soustředění

Čtyři pohroužení (džhána).....

Postupné uskutečnění Ušlechtilé osmičlenné stezky

Důvěra a pravé zamyšlení (druhý člen)

Mravnost (třetí, čtvrtý a pátý člen)

Ovládnutí smyslů (šestý člen).....

Všímavost a jasné uvědomění (sedmý člen)

Překonání pěti překážek

Pohroužení (osmý člen).....

Vhled (první člen)

Nibbána.....

Ztichlý myslitel.....

Pravý cíl

Páli rejstřík

Anton W. R. Gueth Bhikkhu Nyánatiloka (1878—1957) ...

Věcný rejstřík

Předmluva k německému vydání

Slovo Buddhovo, poprvé vydáno v němčině v roce 1906, je vůbec prvním v evropském jazyce sepsaným systematickým podáním Buddhova učení, které užívá vlastní slova mistrova. Záměrem této knížky je podat jasný přehled celého učení v jeho vnitřních souvislostech — a sice ve všeobšhlém rámci Čtyř ušlechtilých pravd, tedy pravdy utrpení, jeho vzniku, jeho překonání a k jeho překonání vedoucí Ušlechtilé osmičlenné stezky. z tohoto podání bude zcela zřejmé, že všechny Buddhovy nauky směřují k jedinému nejvyššímu cíli: k osvobození od utrpení.

Texty pocházejí ze souboru poučení (*Sutta-Pitaka*), zapsaného v jazyce páli a patřícího ke kánonu té nejstarší, takzvané jižní tradice. Vybrané texty jsou seřazeny takovým způsobem, aby tvořily jednotný celek, který nabízí spolehlivé vedení celou učební soustavou buddhismu. Čtenáři tím bude ušetřena námaha pracovat se k takovému přehledu sám veškerou velmi obšhlou literaturou pramenů. Tomu se autor zde předkládaného díla, když chtěl získat přehled před více než čtyřiceti lety, vyhnout nemohl. Čtenáři bude tedy ulehčeno zařadit si do celostního rámce jednotlivé oblasti Buddhova učení, s nimiž se setká během dalšího studia.

Buddhův jasný a přímý způsob výkladu, vlastní těmto autentickým textům, dobře poslouží pozornému a uvažujícímu čtenáři i jako první úvod do Buddhova učení; snadněji však textům porozumí ten, kdo se do jisté míry s touto naukou již všeobecně seznámil. Kromě toho může knížka sloužit jako přehledná příručka, v níž jsou obsaženy mnohé důležité definice základních pojmů spolu s jím odpovídajícími termíny v páli. Takto bude užitečná, díky připojenému rejstříku, i při pokročilem studiu.

První německé vydání Slova Buddhova vyšlo roku 1906 u Th. Griebens Verlag v Lipsku, druhé u Verlag Oskar Schloß v Mnichově. Toto třetí vydání bylo doplněno podle revidovaného šestého anglického vydání. Navíc obsahuje jistá doplnění a rozšíření především v Úvodu a připojených vysvětlivkách. Práci na těchto vylepšeních, jakož i přípravu pro tisk provedl můj žák Nyánaponika Thera, kterému za to na tomto místě vřele děkuji.

V angličtině vyšlo od roku 1907 deset vydání a jedenáct je připravováno. Kromě toho byly vydány překlady v dalších jazycích, v češtině, francouzštině, finštině, japonštině, hindí a bengálštině. Páli originály vybraných textů byly vydány 1914 v sinhálském písmu pod názvem *Sačča-sangaho* a v sanskrtském písmu devanágari pod názvem *Buddha-vaččana*.

Island Hermitage
Dodanduwa, Ceylon
1. dubna 1952

Nyánatiloka

Dodatkem k předmluvě zmiňujeme následující překlady, které buď vyšly později, anebo nebyly ctihodnému autorovi známy: rusky (1907), italsky, javansky, polsky, thajsky a sin hálsky. Dále byly vydány páli originály těchto textů v latině pod názvem *Buddha-vaččanam* v Buddhist Publication Society, Kandy.

Nové vydání vychází u příležitosti 100. výročí narození ctihodného autora 19. února 1978. Vydavatel i nakladatelství při této příležitosti přejí, aby toto malé, avšak významné a důležité prvotní autorovo dílo i nadále pomáhalo mnohým při pochopení Buddhova učení.

Kandy, Sri Lanka
Podzim 1977

Nyánaponika

Předmluva k českému vydání 1993

Překlad *Slova Buddhova*, který máte v rukou, byl proveden přímo z jazyka páli — tedy z těch původních textů, které ctihodný Nyánatiloka přeložil do němčiny a později též do angličtiny. Přitom muselo však být přihlédnuto k tomu, jak jsou v Nyánatilokově překladu texty selektivně zkráceny, hlavně vypuštěním některých opakování, která Buddha užíval z didaktických důvodů. Buddhova slova byla a jsou původně určena k hlasitému předříkávání umožňujícímu důkladné uvážení slyšeného ve vztahu k vnitřně prožívané pravdě (*parato ča ghoso sačča-anusandhi adždžhatañ ča joniso manasikáro*). Výběr textů seřazených tematicky ve Slově Buddhově má však za účel podat co nejstručnější přehled všech hlavních témat Buddhova učení. Prameny kanonických textů Slova Buddhova jsou uvedeny v poznámkách pod čarou.

Ke každému z kanonických textů obsažených ve Slově Buddhově existuje podrobný komentář, který vysvětluje význam jednotlivých slovních obrátů, jakož i podrobnosti a souvislosti praktického užití řečeného obsahu při výcviku. Pro volbu co nejpřesněji odpovídajících českých slovních obrátů bylo přihlédnuto tedy i k těmto komentářům. Na mnoha místech shrnul ctihodný Nyánatiloka informace, obsažené v komentářích, vlastními slovy do krátkých vysvětlení, která jsou v tisku odlišena menším písmem.

První české vydání *Slova Buddhova* vyšlo v roce 1935 v anonymním překladu, provedeném z anglického vydání. Ačkoliv obsahovalo některé chyby, bylo vcelku ale přesnější než různé překlady pozdějších anglických a německých vydání, které u nás kolovaly jako samizdaty.

Druhé české vydání *Slova Buddhova* je tedy souborem textů přeložených přímo z nejstarších dostupných záznamů uče ní, jež historický Buddha nazýval *Dhamma*. Původní učení *Dhammy* je uznáváno i všemi později vzniklými školami buddhismu, ačkoliv je jimi někdy komoleno. Už během Buddhova života docházelo ke komolení jeho učení. To bylo pro Buddha vždy důvodem pro ostrou a jasnou kritiku, v níž znovu a znovu zdůrazňoval, že účelem *Dhammy* je její praktické užití pro zmírňování utrpení a pro postupné odstraňování všech jeho příčin.

Buddha užíval slova jako ukazatele (*akkhejjá*) cesty a jako značky identifikující poznávanou skutečnost. Ale už mezi jeho současníky se našli tací, kteří tento vztah ke skutečnos-ti ig-no-rovali a zabývali se Buddhovými ukazateli na pouze pojmové úrovni. Rečeno přirovnáním: nejen nemluvně se chy-tá uka-zováku, místo aby se podívalo, kam míří, ale i mnozí teoretici buddhismu se tak chovají. Buddha pranýřoval takovýto přístup jako „padaparama“, „nic víc než slova“. i dnes mnohé knihy „o“ buddhismu, jen spekulují „o tom“, co slova této nauky znamenají. Někteří orientalisté, filologové a „buddhologové“ to považují dokonce za jakousi ctnost, když sami osobně nemají co činit s praxí Buddhova učení.

Na druhé straně se setkáváme s praktickými mystiky a jogíny, kteří se pouštějí do svévolných výkladů toho, co si myslí, že je buddhismus, aniž by se namáhali studovat texty auten-tického Buddhova učení. Tito lidé, inspirováni zlomky buddhismu či jen okouzlení orientálními pojmy, vyvinou někdy i hadnotnou vlastní spirituální cestu. Jakmile se však začnou vydávat za „vylepšovatele“ Buddhova učení, svědčí to jen o jejich nezralosti. i na trhu moderní vědecké psychologie se setkáváme s nabídkou teorií a technik, které čerpají z prastaré orientální moud-rosti. Když píší někteří psychiatři a psycho-logové například o „samádhi“ jako „uměle vyvolané katato-nii“ nebo o „nirváně“

jako „ztrátě ega“, tak to určitě nemá nic společného s praxí Buddhova učení nebo jejím cílem.

Původní Buddhovo učení je dostupné ve své úplnosti jak v bezvadně zaznamenaných textech, tak v živé praxi předávané dodnes nepřerušenu tradicí učitelů Dhammy. Velmi ošklivým komolením Buddhova učení je, když se někteří exponenti „buddhismu“ vydávají za opatrovatele jakýchsi tajných nauk. Buddha velmi ostře kritizoval takovéto tajnůstkářství a poukazoval na to, že za ním je vždy touha po moci, duchovním vykořisťování a manipulování lehkověrných osob. Ve sbírce textů Samjuita Nikája (S. XLVII, 9) je tento Buddhův výrok:

Vždy jsem učil Dhammu, Ánando,
aniž bych rozlišoval mezi tajným a veřejným.
V učení Probuzeného, Ánando,
není zavřené pěsti učitele.

Záleží tedy na pozornosti, na všímavosti a na důkladném uvažování osob, které mají tu skvělou příležitost slyšet - anebo zde alespoň číst — Buddhovo učení. Soubor textů Slova Buddhova obsahuje všechny jeho stěžejní nauky. Jistě je nutné též metodicky cvičit mysl; četba nepostačí, chceme-li dosáhnout žádoucích výsledků. v překládané knize jsou i praktické instrukce Buddhovy metody meditace.

Vesakh 2537
7. května 1993

Mirko Frýba

Dodatek k českému vydání 2010

Potřeba dopsat.

XX. června 2010 Áyukusala Thera (Mirko Frýba)

Prameny textů

Sutta–Pitaka obsahuje pět sbírek (*nikája*) textů:

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Dígha–Nikája | <i>Sbírka dlouhých poučení</i> |
| 2. Madždžhima–Nikája | <i>Sbírka středních poučení</i> |
| 3. Anguttara–Nikája | <i>Sbírka řazených poučení</i> |
| 4. Samjutta–Nikája | <i>Sbírka spojených poučení</i> |
| 5. Khuddaka–Nikája | <i>Sbírka ostatních poučení</i> |

Do doby třetího koncilu (*Sanghajána*), který se konal za vlády císaře Asoky ve třetím století před naším letopočtem, zahrnovala *Khuddaka–Nikája* všechna ostatní poučení, tedy i ta, která jsou od té doby zahrnuta v samostatných souborech kánonu nazývaných *Vinaja–Pitaka* (Soubor poučení o řádové disciplíně) a *Abhidhamma–Pitaka* (Soubor systematických poučení). *Khuddaka–Nikája* obsahuje nyní jen ostatní texty známé jako *Dhammapada* (Cesta k pravdě), *Udána* (Inspirovaná rčení), *Itivuttaka* (Tak řečené), *Sutta–Nipáta* (Základní promluvy), *Džátaka* (Matice pro eticko–psychologický výklad staroindických pohádek), *Thera–* a *Therī–Gátjá* (Verše probuzených mnichů a mnišek), *Patisambhidá–Magga* (Metoda rozlišování) a další.

¹Pro odkazy na kánonické texty jsou v poznámkách pod čarou používány následující zkratky:

D.	Dígha–Nikája	Dhp.	Dhammapada
M.	Madždžhima–Nikája	Ud.	Udána
A.	Anguttara–Nikája	It.	Itivuttaka
S.	Samjutta–Nikája	Snj.	Sutta–Nipáta

¹ Ve vysvětlivkách jsou také odkazy na Nyánatilkův Buddhistický slovník, který je zatím dostupný jen v angličtině a němčině.

Úvod

BUDDHA znamená „Osvícený“ nebo „Probuzený“; je to čestné označení zakladatele osvobozujícího učení, které je západnímu světu známé pod jménem buddhismus. Narodil se v šestém století před naším letopočtem jako syn knížete Sákjů, který vládl v Kapilavatthu, hraniční oblasti dnešního Nepálu. Jeho příjmení bylo Gotama (v sanskrtském překladu: Gautama) a vlastní jméno Siddhattha. Ve věku 29 let se zřekl světského života a místo aby se stal králem, zvolil životní dráhu poustevníka bez domova. Po šesti letech neuspokojujícího hledání pravdy a bolestné askeze, která byla bez výsledků, konečně dosáhl Plného Probuzení (*Sammá-Sambodhi*) pod Bodhi stromem nedaleko místa Gajá, dnes nazývaného Bodhgajá. Následovalo 45 let neúnavného vyučování. Ve věku 80 let opustil svět nedaleko města Kusináry; tak odešla ona „moudrá bytost, jež se zjevila pro požehnání a blaho tohoto světa.“

Buddha není ani bůh, ani žádný boží prorok, ani vtělení nějakého boha. Je tou nejdokonalejší lidskou bytostí, která „sama sebou poučena“ vlastním úsilím dosáhla úplného osvobození od utrpení a tím i nejvyšší moudrosti, čímž se stala velkým vzorem a „neporovnatelným učitelem bohů a lidí.“ Stal se „Spasitelem“ pouze těm, kdo po cestě spásy, kterou ukázal a učil, skutečně jsou až k jejímu konci. Svrchovanou harmonií moudrosti a soucitu, kterou dosáhl, ztělesňuje Buddha univerzální a bezčasový ideál Dokonalého Člověka.

DHAMMA je Buddhou objevené, uskutečněné a hlásané osvobozující učení, jež spočívá na jasném poznání skutečnosti. Je zaznamenáno v buddhistickém kánonu, zvaném *Ti-Pitaka*, který sestává ze tří souborů (doslova „košů“) textů: 1. *Vinaja-Pitaka*,

Soubor kázně, který obsahuje řádová pravidla pro mnichy a mnišky; 2. *Sutta–Pitaka, Soubor promluv*, který obsahuje vlastní poučení osvobozujícího Buddhova učení v celém jeho rozsahu tak, jak je shrnuto Čtyřmi ušlechtilými pravdami; 3. *Abhidhamma–Pitaka, Soubor vyšší nauky*, který systematicky v přísně filozofické formě podává učení obsažené v *Sutta–Pitace*.

Dhamma se obrací výlučně k vlastnímu poznání a prožívání člověka; není tedy žádným zjeveným náboženstvím, které by předpokládalo víru. Nabízí vznešený, avšak realistický systém etiky, pronikavou analýzu skutečnosti a praktické metody cvičení mysli — zkrátka všeobšhlé a spolehlivé vedení na cestě osvobození ode všeho utrpení. Dhamma je učení, které vyrovnaně uspokojuje požadavky rozumu a citu. Je to střední cesta, která vede nade všechny bezvýchodné a destruktivní krajnosti myšlení a způsobů života. To znamená, že Dhamma má a bude mít bezčasovou platnost a univerzální přitažlivost, kdekoliv jsou srdce a mysli dostatečně zralé k ocenění jejího poselství.

SANGHA je společenství Buddhových žáků, a jako takové je vedle džinistického řádu nejstarším mnišským řádem na světě. a právě tak jako původní Buddhovo učení existuje dnes Sangha ve své původní formě na Srí Lance (Cejlonu), v Barmě, Thajsku, Kambodži, Laosu a Čittágongu (Bengálsku). k nejproslulejším Buddhovým žákům patří: Sáriputta, který po Mistrovi samém dosáhl toho nejhlubšího poznání Dhammy; Moggallána, který vládl největšími nadpřirozenými silami; Ánanda, nejoddanější osobní pomocník Buddhův; Mahá–Kassapa, který předsedal prvnímu koncilu Sanghy, konanému krátce po Buddhově úmrtí; Anuruddha, mistr pravé všímavosti a jasnozřivosti; Ráhula, Mistrův vlastní syn.

Sangha jako mnišský řád poskytuje vhodný vnější rámec a příznivé podmínky pro ty, kdo si vážně přejí bez rozptylování

světskými záležitostmi věnovat svůj celý život uskutečnění nejvyššího cíle osvobození. Kdekoliv spirituální vývoj dosáhne příslušné zralosti, má též Sangha univerzální a nadčasový význam.

Trojí Ochrana

Buddha, Dhamma a Sangha jsou pro svoji neporovnatelnou ryzost a proto, že jsou pro buddhistu tím nejcennějším na světě, nazývány Třemi Klenoty (*Ti-Ratana*), před nimiž se v nejhlubší úctě klaní. Vyznání úcty těmto Třem Klenotům má zároveň ochranné působení a je tedy nazýváno Trojí Ochrana (*Ti-Saranam*). Buddha hledající útočiště a vedení Tří Klenotů si zpřítomňuje svoji úctu k Buddhovi a poté, dnes stejně jako v době Buddhově, třikrát za sebou v jazyce páli slavnostně recituje formuli Trojí Ochrany:

Namo tassa bhagavato arahato sammá sambuddhassa!

(Úklona jemu vznešenému oprostěnému právě zcela probuzenému!)

Buddham saranam gaččhāmi (k Buddhovi pro ochranu jdu)

Dhammam saranam gaččhāmi (k Dhammě pro ochranu jdu)

Sangham saranam gaččhāmi (k Sangze pro ochranu jdu)

Dutijam 'pi Buddham saranam gaččhāmi (Podruhé ...)

Dutijam 'pi Dhammam saranam gaččhāmi

Dutijam 'pi Sangham saranam gaččhāmi

Tatijam 'pi Buddham saranam gaččhāmi (Potřetí ...)

Tatijam 'pi Dhammam saranam gaččhāmi

Tatijam 'pi Sangham saranam gaččhāmi

Tímto prostým aktem úklony, sledovaných formulí Trojí Ochrany se člověk prohlašuje stoupencem Buddha a jeho učení.

Pět etických pravidel

Po recitaci Trojí Ochrany obvykle následuje formulace rozhodnutí dodržovat jako Buddhův stoupenec Pět etických pravidel (*pañca-síla*), která jsou minimálním základem mravního života, jakož i předpokladem dalšího výcviku a pokroku na cestě osvobození:

6. Pánátipátá veramaní sikkhá-padam samádijámi!
Ničení a zraňování dýchajících bytostí se chci zdržovat!
7. Adinnádáná veramaní sikkhá-padam samádijámi!
Braní toho, co není dáváno, se chci zdržovat!
8. Kámesu mičcháčárá veramaní sikkhá-padam samádijámi!
Smyslné nestřídmosti se chci zdržovat!
9. Musá vádá veramaní sikkhá-padam samádijámi!
Zraňujícího a nepravdivého mluvení se chci zdržovat!
10. 5. Surámeraaja madždža pamádattháná veramaní sikkhá-padam samádijámi!
Zatemňování mysli omamnými látkami se chci zdržovat!

Slovo Buddhovo

Čtyři ušlechtilé pravdy



Tak pravil Buddha, Probuzený:

¹Dlouho jako vy, žáci, i já jsem podléhal opakovaným útrapám koloběhu samsáry, jehož příčinou je nepochopení, neprožití a neproniknutí Čtyř ušlechtilých pravd. Které čtyři to jsou?

Ušlechtilá pravda utrpení (*dukkha*);

Ušlechtilá pravda původu utrpení (*dukkha-samudaja*);

Ušlechtilá pravda zániku utrpení (*dukkha-nirodha*);

Ušlechtilá pravda cesty vedoucí k zániku utrpení

(*dukkha-nirodha-gámini-patipadá*).

²Dokud jsem nezískal jasné a skutečnosti odpovídající plné pochopení těchto Čtyř ušlechtilých pravd, neměl jsem jistotu, že jsem dosáhl toho nejvyššího úplného Probuzení – onoho Probuzení, jež je nepřekonatelné v celém světě zahrnujícím dobré i zlé bytosti a bohy, zástupy asketů a kněží, božstev a lidí. Jakmile mi však byly tyto Čtyři ušlechtilé pravdy zcela jasné ve

1 D. 16

2 S. LVI. 11

vztahu ke skutečnosti, vyvstala ve mně jistota, že jsem dosáhl ono svrchované a nepřekonatelné, úplné Probuzení.

Objevil jsem tuto Dhammu, již je nesnadné postřehnout a proniknout, která je zklidňující a vznešená, nedosažitelná pouhým uvažováním a zřejmá pouze moudrému.

Světské bytosti však staví na základech požitků, mají zálibu v požitcích, jsou okouzleny požitky. Takové bytosti stěží přijmou za základ zákon podmíněnosti, závislé vznikání (patičča-samuppáda) všeho; nepochopitelné pro ně bude i ustání všech formací, zřeknutí se každého podkladu znovuzrozdání, vyvnutí žádostivosti, odpoutání, vyhasnutí, Nibbána.

A přece jsou tu i bytosti, jejichž oči jsou jen málo zaneseny prachem. a tyto bytosti jsou schopny překonat netečnost vůči Dhammě a stát se skutečnými znalci Dhammy.

První ze Čtyř ušlechtilých pravd:

Prožité utrpení

Co tedy je ušlechtilá pravda utrpení?

Zrod je utrpení, stárnutí je utrpení, umírání je utrpení; strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství jsou utrpení; být spojen s nežádoucím je utrpení a být oddělen od žádoucího je utrpení; nedosáhnout přáníhodného je utrpení; v souhrnu pět skupin lpění je utrpení.

A co je, žáci, zrod? Zrod jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, početí, objevení se, znovuzrození, zjevení skupin lpění a získávání smyslových základů — tomu se, žáci, říká zrod.

A co je, žáci, stárnutí? Stárnutí jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, zestárnutí, chátrání, vadnutí, zvrásnění, mizení životní síly a otupování smyslů — tomu se, žáci, říká stárnutí.

A co je, žáci, umírání? Odchod jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, přechod, mizení, smrt, vyčerpání času, rozpad (pěti) skupin a zanechání mrtvoly — tomu se, žáci, říká umírání.

A co je, žáci, strast? To, co při té či oné ztrátě, již člověk utrpí, při tom či onom neštěstí, jež člověka postihne, je strastí, truchlením, smutkem, vnitřním žalem — tomu se, žáci, říká strast.

A co je žáci, nářek? To co při té či oné ztrátě, již člověk utrpí, při tom či onom neštěstí, jež člověka postihne, je nářkem, litováním,

oplakáváním, bolestným žalováním a hlasitým naříkáním — tomu se, žáci, říká nářek.

A co je, žáci, bolest? To co je, žáci, tělesně bolestivé, tělesně nepříjemné, co je z tělesného kontaktu bolestivé a nepříjemně pociťované — tomu se, žáci, říká bolest.

A co je žáci, zármutek? To co je, žáci, v mysli bolestivé, v mysli nepříjemné, co je z myšlenkového kontaktu bolestivé a nepříjemně pociťované — tomu se, žáci, říká zármutek.

A co je, žáci, zoufalství? To co při té či oné ztrátě, již člověk utrpí, při tom či onom neštěstí, jež člověka postihne, je sklíčeností a zoufalstvím, neutěšeností a zmalomyslněním — tomu se, žáci, říká zoufalství.

A co je, žáci, utrpení být spojen s nemilým? To co jsou nelibé, nelahodné a nepotěšující tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy, anebo to co chce ublížit, zahubit, znepříjemnit a znejistit, s takovým se setkat, sblížit, sejt, spojit, sjednotit — tomu se, žáci, říká utrpení být spojen s nemilým.

A co je, žáci, utrpení být oddělen od milého? To co jsou libé, lahodné a potěšující tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy, anebo to co chce pomoci, chránit, zpříjemnit a sbratřit, s takovým se nesetkat, nesblížit, rozejít, rozdvojit, rozepřít — tomu se, žáci, říká utrpení být oddělen od milého.

A co je, žáci, utrpení nedosáhnout přáníhodného? Tu vzniká přání v těch, kdo jsou podrobeni zrodu.. stárnutí... umírání: „Kéž nejsem podroben zrodu, kéž mě nečeká další zrod!“ ...

... „Kéž nejsem podroben stárnutí, kéž mě nečeká další stárnutí!“ ...

... „Kéž nejsem podroben umírání, kéž mě nečeká další smrt!“
Toho však nelze přáním dosáhnout.

Tu vzniká přání v těch, kdo jsou podrobeni strasti a nářku, bolesti, zármutku a zoufalství: „Kéž nejsem podroben strasti a nářku, bolesti, zármutku a zoufalství, kéž mě nečeká další strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství!“ Toho však nelze přáním dosáhnout.

Toto je utrpení nedosáhnout přáníhodného.

Pět skupin jevů (khandhá)

A co je, žáci, utrpení v souhrnu pěti skupin lpění? To co patří do skupin lpění na tělesnosti, cítění, vnímání, formacích a vědomí — tomu se, žáci, říká utrpení v souhrnu pěti skupin lpění.

¹Jakékoliv tělesné jevy, ať minulé, přítomné nebo budoucí, vnitřní nebo vnější, hrubé nebo jemné, vznešené nebo nízké, vzdálené nebo blízké, všechny patří do skupiny tělesnosti.

Jakékoliv cítění, ať minulé, přítomné nebo budoucí, ... patří do skupin cítění.

Jakékoliv vnímání, ať minulé, přítomné nebo budoucí, ... patří do skupiny vnímání.

Jakékoliv (mentální) formace, ať minulé, přítomné nebo budoucí, ... patří do skupiny formací.

Jakékoliv vědomí, ať minulé, přítomné nebo budoucí, vnitřní nebo vnější, hrubé nebo jemné, vznešené nebo nízké, vzdálené nebo blízké, patří do skupiny vědomí.

Tyto skupiny představují pětidílné členění, do kterého Buddha uspořádal všechny tělesné i mentální jevy — hlavně ty, na nichž neznalý člověk lpí, protože se mu zdá, že jsou jeho „já“ či osobnost. Páli text užívá „skupiny lpění“ (upádána-khandhá) nebo jednoduše

1 M. 109

„pět skupin“ (pañča-khandhá) podle kontextu. Zrod, stárnutí, umírání atd. jsou obsaženy v těchto pěti skupinách, které v sobě ve skutečnosti zahrnují celý svět.

Skupina tělesnosti (rúpa-khandha)

¹Co tedy je skupina tělesnosti? Jsou to čtyři prožitkové prvky a tělesnost od nich odvozená. Které čtyři? Prvek pevnosti, prvek tekutosti, prvek tepla a prvek pohybu.

Tyto čtyři prvky (dhátu nebo mahá-bhúta), lidově pojaté jako živly země, voda, oheň a vítr, by měly být chápány jako základní kvality hmoty. v páli se nazývají pathaví-dhátu, ápo-dhátu, tedžo-dhátu, vájo-dhátu, což lze též rozumět jako tíže, přilnavost, vyzařování a vibrace. Všechny čtyři jsou přítomny v každém hmotném předmětu, i když nejsou stejně silně zastoupeny. Když převažuje například prvek země, hmotný předmět je označován „pevný“, a tak podobně.

Ze čtyř prvků odvozená tělesnost (upádája rúpa nebo úpadá rúpa) sestává podle abhidhammy z následujících prožitků dvaceti čtyř jevů a kvalit: oko, ucho, nos, jazyk, tělo, tvar, zvuk, pach, chuť, ženskost, mužskost, vitalita, tělesná základna mysli (hadaja-vatthu), projev posunkem, projev mluvou, prostor (dutiny ucha, nosu, atd.), hbitost, pružnost, poddajnost, růst, souvislost, stárnutí, pomýjivost, potrava. Hmatové vjemy (photthabba) nejsou zvláště zmiňovány mezi těmito čtyřiaadvaceti, protože jsou totožné s pevnými, tepelnými a vibračními prvky, jež jsou poznatelné prostřednictvím jemů tlaku, chladu, tepla, bolesti, atd.

1. Co tedy je prvek pevnosti (*pathaví-dhátu*)? Tento prvek může být vlastní (zevnitř prožívaný) nebo vnější. a co je vlastně prvek pevnosti? Vše co ve vlastním těle poznáváme jako kammicky získanou pevnost či „země“, tedy vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, bránice, slezina, plíce, žaludek, střeva, výkaly, atd. — to se nazývá vlastní prvek

1 M. 28

pevnosti. Ať se jedná o vlastní prvek pevnosti nebo o vnější prvek pevnosti, oba jsou jen prvek pevnosti.

A to má být moudře chápáno v souladu se skutečností: „Toto nejsem já, toto mi nenáleží, toto není mé já.“

2. Co je tedy prvek tekutosti (*ápo-dhátu*)? Prvek tekutosti může být vlastní nebo vnější. a co je vlastní prvek tekutosti? Vše co ve vlastním těle poznáváme jako kammicky získanou tekutost či „vodu,“ — tedy žluč, sliz, hnis, pot, krev, tuk, sliny, hleny, sliz, kloubní maz, moč, atd. — to se nazývá vlastní prvek tekutosti. Ať se jedná o vlastní prvek tekutosti nebo o vnější prvek tekutosti, oba jsou jen prvek tekutosti.

A to má být moudře chápáno v souladu se skutečností: „Toto nejsem já, toto mi nenáleží, toto není mé já.“

3. Co tedy je prvek tepla (*tedžo-dhátu*)? Prvek tepla může být vlastní nebo vnější. a co je vlastní prvek tepla? Vše co ve vlastním těle poznáváme jako kammicky získané teplo či „oheň,“ co zahřívá, vysušuje, spaluje to, co bylo snědono, vypito, sežvýkáno, úplně stráveno, co hřeje nebo sálá atd. — to se nazývá vlastní prvek tepla. Ať se jedná o vlastní prvek tepla nebo o vnější prvek tepla, oba jsou jen prvek tepla.

A to má být moudře chápáno v souladu se skutečností: „Toto nejsem já, toto mi nenáleží, toto není mé já.“

4. Co tedy je prvek pohybu (*vájo-dhátu*)? Prvek pohybu může být vlastní nebo vnější. a co je vlastní prvek pohybu? Vše co ve vlastním těle poznáváme jako kammicky získaný pohyb či „vítr,“ – větry stoupající vzhůru a klesající dolů, větry žaludku a střev, vítr hýbající údy, vdechování a vydechování, atd. – to se nazývá vlastní prvek pohybu. Ať se jedná o vlastní prvek pohybu nebo o vnější prvek pohybu, oba jsou jen prvek pohybu.

A to má být moudře chápáno v souladu se skutečností: „Toto nejsem já, toto mi nenáleží, toto není mé já.“

Jako se „chatrč“ nazývá prostor vystavěný a ohraničený dřevem, bambusem, rákosem a jílem, právě tak se nazývá „tělo“ prostor vystavěný a ohraničený kostmi, šlachami, masem a kůží.

Skupina cítění (vedaná–khandha)

¹Existují tři druhy cítění. Které tři? Příjemné cítění, nepříjemné cítění a cítění příjemné ani nepříjemné.

Skupina vnímání (sañña–khandha)

²A jaké existuje vnímání? Je šest útvarů vnímání: vnímání tvarů, vnímání zvuků, vnímání pachů, vnímání chutí, vnímání hmatových jevů a vnímání předmětů mysli.

Skupina formací (sankhárá–khandha)

A jaké existují formace? Je šest útvarů záměru (*četaná*): záměr vztažený na tvar, záměr vztažený na zvuk, záměr vztažený na pach, záměr vztažený na chuť, záměr vztažený na hmat a záměr vztažený na předmět mysli.

Skupina mentálních formací (*sankhára–dhátu*) je pojem zahrnující více funkcí nebo aspektů činnosti mysli, které jsou spolu s cítěním a vnímáním přítomny v každém okamžiku vědomí. Abhidhamma rozlišuje padesát mentálních formací, z nichž sedm jsou stále faktory mysli. Počet a složení ostatních se různí podle typu vědomí. v *Řeči o pravém poznání* nacházíme tři hlavní představitele skupiny mentálních formací: záměr (*četaná*), smyslový kontakt (*phassa*) a pozornost

1 S. XXXXVI. 1

2 S. XXII. 56

(*manasikára*). z nich je to opět záměr, který je hlavním utvářecím faktorem. Je tedy zvláště charakteristický pro tuto skupinu formací a je proto uveden jako její představitel ve výše podané pasáži. Další použití pojmu *sankhára* jsou uvedena v Buddhistickém slovníku. Tento pojem v nejširším smyslu zahrnuje všechny podmíněné nebo složené věci (*sankhatá dhammá*) — na rozdíl od *Nibbány*, která není pomíjivá a na ničem závislá.

Skupina vědomí (viňňána–khandha)

¹A jaké existuje vědomí? Je šest typů vědomí: vědomí tvarů, vědomí zvuků, vědomí pachů, vědomí chutí, vědomí tělesných vjemů a vědomí myslí (doslova: vědomí oka, vědomí ucha, atd.).

Závislé vznikání vědomí

²Když je vnitřní základna oka neporušená, ale vnější tvary se nedostanou do zorného pole, nedojde k odpovídajícímu spojení (oka a tvaru) a nevznikne žádný odpovídající druh vědomí. Nebo, třebaže je oko neporušené a vnější tvary se dostanou do zorného pole, ale přesto k žádnému odpovídajícímu spojení nedojde, v takovém případě také nevznikne žádný odpovídající druh vědomí. Když však je oko neporušeno a vnější tvar se dostane do zorného pole a dojde k odpovídajícímu spojení, jen v takovém případě vznikne odpovídající druh vědomí.

³A proto říkám: vznikání vědomí je závislé na podmínkách; a bez těchto podmínek žádné vědomí nevzniká. a podle toho, na kterých podmínkách je jeho vznikání závislé, tak je toto vědomí nazýváno.

1 S. XXII. 56

2 M. 28

3 M. 38

Vědomí, jehož vznik závisí na oku a tvarech, je nazýváno vědomím oka (*čakkhu-viññána*).

Vědomí, jehož vznik závisí na uchu a zvucích, je nazýváno vědomím ucha (*sota-viññána*).

Vědomí, jehož vznik závisí na čichovém orgánu a pachu, je nazýváno vědomím nosu (*ghána-viññána*).

Vědomí, jehož vznik závisí na jazyku a chuti, je nazýváno vědomím jazyka (*dživhá-viññána*).

Vědomí, jehož vznik závisí na těle a tělesných dotecích, je nazýváno vědomím těla (*kája-viññána*).

Vědomí, jehož vznik závisí na vnitřní základně mysli a vnějších předmětech mysli, je nazýváno vědomím mysli (*mano-viññána*).

¹A jakákoliv tělesnost (*rúpa*) tu vznikne, je zahrnována do skupiny tělesnosti. Jakékoliv cítění (*vedaná*) tu vznikne, je zahrnováno do skupiny cítění; jakékoliv vnímání (*saññá*) do skupiny vnímání; jakékoliv mentální formace (*sankhára*) do skupiny mentálních formací. a jakékoliv vědomí (*viññána*) tu vznikne, je zahrnováno do skupiny vědomí.

Závislost vědomí na čtyřech ostatních skupinách

²Není možné, aby kdokoliv vysvětlil odchod z jedné a vstup do jiné existence, zanikání a vznikání, nebo růst a rozvoj vědomí nezávisle na tělesnosti, cítění, vnímání a mentálních formacích.

1 M. 28

2 S. XXII. 53

Tři charakteristiky existence (ti-lakkhana)

¹Všechny formace jsou pomíjivé (aniččá), všechny formace jsou podrobeny utrpení (dukkhá), všechny věci jsou bez já (anattá).

²Tělesnost je pomíjivá, cítění je pomíjivé, vnímání je pomíjivé, mentální formace jsou pomíjivé, vědomí je pomíjivé.

A to, co je pomíjivé, je podrobena utrpení. o tom, co je pomíjivé a je podrobena utrpení změn, o tom nemůže nikdo ve vztahu ke skutečnosti říci: „ Toto jsem já, toto patří mně, toto je mé já.“

Proto tedy, ať je zde jakákoliv tělesnost, jakékoliv cítění, jakékoliv vnímání, jakékoliv mentální formace a jakékoliv vědomí, ať už minulé, přítomné nebo budoucí, vlastní nebo vnější, hrubé nebo jemné, vznešené nebo nízké, vzdálené nebo blízké, tak má být moudře chápáno v souladu se skutečností: „Toto nepatří mně; toto nejsem já; toto není mé já.“

Nauka anattá

Bytí jednotlivce, stejně jako celého světa, není ve skutečnosti nic než proces stále se měnících jevů, které jsou zcela zahrnuty v pěti skupinách existence (khandhá). Tento proces trvá od nepaměti – už před zrozením a též po smrti – a bude po nekončící časová období pokračovat tak dlouho, pokud tu pro něj budou podmínky. Jak je vyloženo v předchozích textech, těchto pět skupin jevů v žádném případě, ani jednotlivě, ani dohromady, netvoří žádnou skutečnou entitu já či trvalou osobnost. Ani mimo tyto skupiny nelze najít žádné já, duši či podstatu, představující jejich „vlastníka“. Jinými slovy řečeno, charakteristikou těchto pěti skupen jevů je, že jsou „ne-já“ (anattá) a nepatří žádnému já (anattanija). i vzhledem

1 A. III. 134

2 S. XXII. 59

k pomíjivosti a podmíněnosti každé existence musí být víra v jakoukoliv formu já považována za iluzi.

Pro přirovnání: co označujeme jménem „vůz,“ neexistuje mimo nápravy, kola, podvozek, oj, atd. a slovo „dům“ je pouze domluvené označení pro rozmanité materiály sestavené dohromady podle jistého zvyku tak, aby byla vymezena určitá část prostoru, a žádná vlastní entita domu odděleně neexistuje. Přesně tak to, co nazýváme „bytot“, „jedinec“, „osoba“, či „já“, není nic než měnící se spojení tělesných a mentálních jevů, jež skutečně nemá žádnou vlastní existenci.

Toto je ve stručnosti Buddhova nauka anattá, tedy učení, že veškerá existence je prázdná (suňña) od jakéhokoliv trvalého já či podstaty. Je to základní buddhistická nauka, kterou nenajdeme v žádném jiném náboženském učení nebo filozofickém systému. Pro správné pochopení Buddhova učení a pro uskutečnění jeho cíle je nevyhnutelnou podmínkou, abychom ji pochopili a pronikli plně, nikoliv jen abstraktním či intelektuálním způsobem, nýbrž neustále ve vztahu ke skutečným prožitkům. Tato nauka anattá je nutný výsledek pronikavé analýzy skutečnosti, provedené například pomocí nauky o khandhách (skupinách jevů). Prostřednictvím zde zahrnutých textů může být dán jen pouhý náznak, pokyn k provedení této analýzy.

Řekněme, že dobře vidící člověk se dívá na nesčetné bubliny, jež jsou unášeny proudem řeky Gangy, pozoruje je a důkladně zkoumá. Když je důkladně prozkoumá, poznává, že se jeví prázdné, duté a bez podstaty jako pěna. Přesně stejným způsobem provádí mnich pozorování všech tělesných jevů, cítění, vnímání, formací a stavů vědomí, ať už jsou minulé, přítomné nebo budoucí, vlastní nebo vnější, hrubé nebo jemné, vznešené nebo nízké, vzdálené nebo blízké. Pozoruje je a důkladně je zkoumá, a když je důkladně prozkoumá, poznává, že se jeví jako prázdné, nicotné a bez jakéhokoliv já.

Kdo se raduje z tělesnosti, cítění, vnímání, formací a vědomí, ten se raduje z utrpení. a kdo se raduje z utrpení, nedosáhne svobody od utrpení. Tak pravím.

Jak se lze radovat a plesat,
když je tu vše stravováno ohněm vášní?
Oklopeni temnotou, nebudete hledat světlo?

Jen pohleď na tuto nalíčenou loutku,
na toto živořící tělo, jež hromadí neduhu
a je plné tužeb, ačkoli v něm není nic trvalého.

Toto tělo pozná brzy vyčerpánost, je křehké
a hnízdo nemocí; když smrt ukončí jeho život,
rozpadne se v páchnoucí změť.

Tři varování

¹Neviděli jste nikdy ženu nebo muže, osmdesát, devadesát nebo sto let staré, slabé, ohnuté jako krov střechy, shrbené k zemi, opřené o berly, vrávorající, vetché, mládí už dávno ztracené, zuby vypadané, vlasy zšedivělé a řídké nebo hlavu zcela holou, vráscitě, s pokřivenými údy? a nepomysleli jste nikdy, že také vy podléháte stárnutí, že také vy tomu nemůžete uniknout?

Neviděli jste nikdy ženu nebo muže, churavé, sklíčené, bolestně nemocné, ležící ve vlastních výkalech, jak jsou zvedáni a ukládáni na lůžko jinými? a nepomysleli jste nikdy, že také vy podléháte nemoci, že také vy tomu nemůžete uniknout?

Neviděli jste nikdy mrtvolu ženy nebo muže dva nebo tři dny po smrti, napuchlou, zmodralou a plnou nečistot? a nepomysleli jste nikdy, že také vy podléháte smrti, že také vy tomu nemůžete uniknout?

1 A. III. 35

Samsára

¹Nekonečná je samsára, nelze poznat žádný začátek znovuzro-
zování bytostí, které opakovaně kvapí v tomto kruhu poutány
zaslepeností a žádostivostí.

Samsára či kolo existence, doslovně „neustálé putování,“ je jméno, jež je v páli textech dáno onomu nekonečnému vzdouvání a klesání moře života, které je symbolem nepřetržitého procesu opakovaných zrození, stárnutí, utrpení a umírání. Přesněji řečeno: samsára je nepřetržitý sled kombinací jevů pěti skupin (khandhá), které se stále mění od okamžiku k okamžiku a následují jedna za druhou po nepředstavitelná období. Jeden život představuje pouze nepatrný zlomek této samsáry. Abychom dokázali pochopit První ušlechtilou pravdu, musíme svůj intenzivní pohled zaměřit na samsáru, na celou tuto hrůznou řadu znovuzrození, a ne jen na období jediného životě, který nemusí vždy být příliš bolestný.

Pojem „utrpení“ (dukkha) se tedy v této první ušlechtilé pravdě vztahuje nejenom na bolestné tělesné a duševní zkušenosti nepříjemných prožitků, ale zahrnuje všechno, co utrpení způsobuje a co mu podléhá. Pravda utrpení nás učí, že vzhledem k všeplatnému zákonu pomíjivosti dokonce i vysoké a vznešené stavy štěstí ve světě podléhají změně a zkáze, a že všechny stavy existence, jsou tedy neuspokojivé a obsahují – všechny bez výjimky – zárodky utrpení.

²Čeho si myslíte, že je více: záplav slz, které jste s pláčem a nářkem prolili na této dlouhé cestě – a když jste se hnali a kvapili tímto koloběhem znovuzrození, spojení s nechtěným a oddělení od žádoucího – anebo vody čtyř oceánů?

Dlouho jste trpěli smrtí otce a matky, synů, dcer, bratrů a sester. a zatímco jste takto trpěli, prolili jste vskutku více slz na této dlouhé cestě, než je vody ve čtyřech oceánech.

1 S. XV. 13

2 S. XV. 13

Čeho si myslíte, že je více: proudů krve, které jste prolili – když jste byli stínáni – na této dlouhé cestě, anebo vody čtyř oceánů?

Dlouhý čas jste byli chytáni jako lupiči nebo zbojníci nebo cizoložníci, a když jste byli popravováni, protéklo vskutku více krve na této dlouhé cestě, než je vody ve čtyřech oceánech.

Ale jak je to možné?

Nekonečná je samsára, nelze poznat žádný začátek znovuzrovnání bytostí, které opakovaně kvapí v tomto kruhu vázány zaslepeností a žádostivostí.

A tak jste dlouhý čas podléhali utrpení, snášeli mučení, prožívali neštěstí a plnili hřbitovy. Dost dlouho, abyste byli neuspokojeni všemi formami existenci, dost dlouho, abyste se od nich odvrátili, abyste se osvobodili.

Druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd: Vznik utrpení

¹A co je, žáci, ušlechtilá pravda vzniku utrpení?

Ta žádostivost to je, která způsobuje znovuzrovnání. Provázena potěšením a chtíčem, hned tu hned tam nachází rozkoš; totiž coby smyslová žádostivost, žádostivost po rozvíjení bytí a žádostivost po zničení bytí.

Trojí žádostivost

Smyslová žádostivost (*káma-tanhá*, doslova: „žízeň po smyslnosti“) je touha po požitku z předmětů pěti smyslů.

Žádostivost po existenci (*bhava-tanhá*) je otuha po neustálém pokračování života nebo po věčnosti. Vztahuje se obzvláště na život ve vyšších světech označených jako jemnohmotné a nehmotné bytí (*rúpa-* a *arúpa-bhava*). Takováto touha je těsně spjata s takzvanou vírou ve věčnost“ (*bhava-* nebo *sassata-ditthi*), tedy s klamným názorem, že existuje jakási absolutní, věčná entita já, která přetrvává nezávisle na našem těle.

Žádostivost po nebytí (*vibhava-tanhá*) je výsledkem „víry ve zničení“ (*vibhava-* či *učcheda-ditthi*), tedy klamně materialistické představy víceméně reálného já, které je smrtí zničeno, aniž by bylo v jakémkoliv příčinném vztahu se skutečností před smrtí a s dobou po smrti.

Vznik žádostivosti

Kde tato žádostivost, žáci, začíná vznikat a kde se zahnížděna usazuje? Tam, kde je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost

1 D. 22

začíná vznikat, tak se zahnížděna usazuje. a co je ve světě milé a příjemné?

Oko, ucho, nos, jazyk, tělo, mysl, tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy jsou ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje.

Zrakové vědomí, sluchové vědomí, čichové vědomí, chuťové vědomí, hmatové vědomí a myšlenkové vědomí je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje. a těmto druhům vědomí odpovídající druhy smyslového kontaktu, jim odpovídající citění, vnímání, záměr, touha, myšlenkové pojmání, jemu následující přemýšlení – tyto jsou ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahnížděna usazuje.

Tomuto se říká ušlechtilá pravda vzniku utrpení.

Závislé vznikání všech jevů

¹Okem viděný tvar přitahuje, pokud je tento tvar libý, a odpuzuje, pokud je tento tvar nelibý. Sluchem, čichem, chuti, hmatem a myslí vnímané předměty přitahují, pokud jsou libé a odpuzují, pokud jsou nelibé.

Takto prožívá ten, komu chybí všímavost a chápající ovobození myslí, buď přijímá, anebo odmítá, ať už prožívá jakékoliv citění (*védaná*), — příjemné nebo nepříjemné nebo neutrální — je tímto citěním vázán a lne k němu. Tím v něm vzniká požívačnost a žádost (*nandí*) po citění. Kde je žádost po citění, je i lpění (*up-ádána*) a lpěním je podmíněn (přítomný) růst bytí (*bhava*). Na tomto růstu bytí závisle vzniká (budoucí) zrození (*džáti*). a v závislosti na zrození vzniká stárnutí a smrt (*džára-marana*),

1 M. 38

strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství. Tak vzniká ona celá hromada utrpení.

Tuto krátkou formuli Závislého vznikání (patičča–samuppáda) lze považovat za podrobné vysvětlení druhé ušlechtilé pravdy. Ze dvanácti článků plné formule jsou v předchozím textu uvedeny jen ty, které se vztahují na přítomné závislosti růstu bytí (bhava zde označuje karmický proces kamma–bhava) a jeho budoucí důsledky.

Přítomné důsledky kammy

¹Kvůli smyslové žádostivosti, na jejím základě a jí vedeni, zcela ovládnání žádostivostí smyslů bojují králové s králi, vojevůdci s vojevůdci, kněží s kněžími, občané s občany; matka se hádá se synem, syn s matkou, otec se synem, syn s otcem, bratr se hádá s bratrem, bratr se sestrou, sestra s bratrem, přítel s přítelem. Takto v hádce, rozkolu a boji napadají jeden druhého pěsti, holemi či zbraněmi. a tím podléhají smrti nebo smrtelné bolesti.

A dále, též kvůli smyslové žádostivosti, na jejím základě a jí vedeni, zcela ovládnání žádostivostí smyslů lidé vnikají do obydlí, loupí, plení, vykrádají celé domy, přepadají a znásilňují. Načež jsou stíháni vladaři a trestáni různými formami násilí. a tím podléhají smrti nebo smrtelné bolesti. v tom spočívají bídné důsledky smyslové žádostivosti, tak vzniká ona celá hromada utrpení v tomto přítomném životě kvůli smyslové žádostivosti, na jejím základě a pod vedením žádostivosti smyslů.

Budoucí důsledky kammy

A dále, též kvůli smyslové žádostivosti, na jejím základě a jí vedeni, zcela ovládnání žádostivostí smyslů lidé se ubírají špatnou cestou ve skutcích, špatnou cestou ve slovech, špatnou cestou

1 M. 13

v myšlenkách. a špatná cesta činy, slovy a myšlenkami vede do nízkých stavů bytí, stavů utrpení a zkázy, při rozpadu těla po smrti vede do propasti pekla. v tom spočívají bídné důsledky smyslové žádostivosti, tak vzniká ona celá hromada utrpení v budoucím životě kvůli smyslové žádostivosti, na jejím základě a pod vedením žádostivosti smyslů.

¹Ani v nekonečném prostoru, ani uprostřed oceánu, ani uchýlí-li se člověk do horské jeskyně, nikde v oblasti vesmíru nenajde útulek před následky svých zlých činů.

Kamma jako záměr

²Je to záměr (četaná, akt vůle), co se nazývá „*kamma*“ a dle záměru jednáme činem těla, řeči, anebo myšlení.

Je to jednání (*kamma*), které vede k prožívání pekla (niraja-vedanijam), k prožívání zvířecému (*tiračchána-joni-vedanijam*), k prožívání příšer (*pitti-visaja-vedanijam*), k prožívání lidskému (*manussa-loka-vedanijam*), k prožívání božskému (*deva-loka-vedanijam*).

Činy mají trojí výsledek (*vipáka*), které dozrávají buď v tomto přítomném životě, anebo v následujícím životě, anebo v příštích životech.

Dědictví činů (kamma-sakata)

³Všechny bytosti jsou vlastníky svých činů, dědici svých činů (*kamma*, v sanskrtu karma): jejich činy jsou lůnem, z něhož se

1 Dhj. 127

2 A. VI. 63

3 A. X. 205

zrodily, jsou svázány se svými činy a činy jsou jejich útočištěm. Jaké činy vykonají — dobré nebo zlé — takové bude jejich dědictví.

¹A kdekoliv se tyto bytosti znovuzrodí, tam jejich činy dozrají; a kdekoliv jejich činy dozrají, tam budou sklízet ovoce těchto činů, ať už v tomto životě, anebo v následujícím životě, anebo v některém z příštích životů.

²Přijde čas, kdy všechna vodstva vyschnou, zmizí a už nebudou. Přijde čas, kdy mohutnou zemi zničí oheň, zmizí a už nebude. Ale ani to ještě není koncem utrpení pro bytosti, které opakovaně kvapí v tomto kruhu samsáry, na něž jsou poutány zaslepeností a žádostivostí.

Žádostivost (*tanhá*) však není tou jedinou příčinou zlých činů – a jimi způsobeného utrpení – v tomto nebo příštím životě; ale kdekoliv je tato žádostivost, tam v závislosti na ní vzniká závist, hněv, nenávisť a mnoho dalších špatných věcí plodících bídu a utrpení. Všechny tyto pohnutky a činy sobecky potvrzující život společně s různými druhy neštěstí, které působí buď nyní anebo v budoucnu, a dokonce všech pět skupin jevů vytvářejících život – to vše má své hlubší kořeny v zaslepenosti a nevědomosti (*avidžžá*).

Kamma

Tato druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd slouží také vysvětlení příčin zdánlivé nespravedlnosti v přírodě učením, že nic na světě nemůže vzniknout bez důvodu nebo příčiny, a že nejen naše skryté sklony, ale náš celý osud, veškeré blaho a žal, jsou následkem příčin (*kamma*), které musíme hledat zčásti v tomto životě, zčásti v předcházejících stádiích bytí. Těmito příčinami jsou život potvrzující činy (*kamma*) těla, řeči a mysli. Je to tedy tato trojí kamma, která určuje povahu a osud všech bytostí. Přesně definováno, „kamma“ označuje tyto

1 A. III. 33

2 S. XXII. 99

dobré a zlé volní činy (*kusala* a *akusala četaná*) s jim odpovídajícím znovuzrozením. Takže bytí (*bhava*) — nebo, přesněji řečeno, proces nastávání — sestává z aktivního a podmiňujícího „karmického procesu“ (*kamma-bhava*) a jeho výsledku, „procesu znovuzrození“ (*upapatti-bhava*).

Zde při uvažování o kammě nesmíme ztratit ze zřetele neosobní povahu (*anattatá*) bytí. v případě bouří hnaného moře to není stále táž vlna, která se žene po hladině oceánu, ale je to stoupání a klesání zcela různých vodních mas. Stejným způsobem by mělo být pochopeno, že nejsou žádné osobní entity, ženoucí se oceánem znovuzrození, ale pouze vlny života, které se — podle své povahy a činů dobrých nebo zlých — projevují tu jako lidé, tam jako zvířata, a někde jinde jako neviditelné bytosti.

Ještě jednou bychom měli zdůraznit, že správně užitý termín „*kamma*“ označuje pouze výše uvedené druhy samotných činů, ale neznamená a nezahrnuje jejich výsledky.

Třetí ze Čtyř ušlechtilých pravd: Konec utrpení

¹A co je, žáci, ušlechtilá pravda konce utrpení?

Právě této žádostivosti úplné zániknutí ve volnosti; je to nechání, oproštění, osvobození, nezávislost.

Kde však tato žádostivost začíná mizet, kde vykořeněna zaniká? Tam kde je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tak vykořeněna zaniká.

²Ať v minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti, kdokoliv vidí věci, jež přinášejí potěšení a rozkoš, jako pomíjivé (*anicča*), podléhající utrpení (*dukkha*) a bez já (*anattá*), jako nemoc a hrůzu, ten překonává žádostivost.

Závislé vyhasnutí všech jevů

³Právě vyhasnutím žádostivosti (*tanhá*) a jejím úplným zániknutím ve volnosti (*virága*) vyhasíná lpění (*upadána*); a tímto vyhasnutím lpění vyhasíná proces nastávání (*bhava*), vyhasnutím tohoto karmického procesu nastávání je znemožněno znovuzro-zování; a s vyhasnutím znovuzro-zování vyhasíná stárnutí a smrt, strast, nářek, bolest, zármutek a zoufalství. Tak dochází k vyhasnutí veškerého utrpení.

1 D. 22

2 S. XXII. 66

3 S. XII. 43

¹A to je tedy ono vyhasnutí, ustání a překonání tělesnosti, cítění, vnímání, mentálních formací a vědomí, které je vyhasnutím utrpení, ustáním nemoci a překonáním stárnutí a smrti.

Valící se hnutí, které nazýváme vlna — a jež neznalému pozorovateli dává iluzi jedné a téže masy vody pohybující se po hladině jezera, — je vytvářeno a podporováno větrem a udržováno nahromaděnými energiemi. Když ale vítr ustane a žádný nový vítr nebude opět bičovat vodu jezera, ty nahromaděné energie se postupně spotřebují a veškerý vlnivý pohyb ustane. Podobně i oheň, jestliže nedostane nové palivo, po spotřebování veškerého starého paliva zanikne.

A právě tak pokračování pěti skupin procesů (*pañca-khandhá*) — jež neznalým světským lidem dává iluzi osobní entity, — je vytvářeno a podporováno k životu Inoucí žádostivostí (*tanhá*) a udržováno po nějakou dobu nahromaděnou životní energií. Když ale palivo (*upadána*) — tedy žádostivost a lpění na životě — ustane, a jestliže žádná nová žádostivost nerozběhne zase tento proces pěti skupin jevů (*khandha*), život bude pokračovat tak dlouho, dokud ještě vydrží nahromaděné energie, ale po jejich spotřebování ve smrti dosáhne i tento proces pěti *khandhá* konečného vyhasnutí.

Takže Nibbána neboli „Vyhasnutí“ (v sanskrtu je *nirvána* odvozeno z předpony *nir-* a z kořene *-vá-* znamenajícího „vanutí“) může být posuzována ze dvou hledisek, a to jako:

11. „Vyhasnutí nečistot“ (*kilesa-parinibbána*), k němuž dochází při dosažení arahatství či svatosti — což je zpravidla během života — a v suttách je nazýváno *sa-upádísesa-nibbána*, tedy Nibbána s přetrvávajícím podkladem pěti skupin bytí.
12. „Vyhasnutí pěti skupin“ (*khandha-parinibbána*), jež nastává smrtí arahata a v suttách se nazývá *an-upádísesa-nibbána*, tedy Nibbána bez těchto zůstávajících skupin.

Nibbána

¹Tento mír je to nejvyšší — je to ustání všech formací, oproštění se od každého podkladu znovuzrovnání; konec žádostivosti, osvobození, vyhasnutí — je to Nibbána.

²Posedlý chtivostí, zmítán hněvem a zaslepen nevědomostí, s pobloudilou myslí směřuje člověk ke své vlastní zkáze, ke zkáze druhých, ke zkáze obou, zakouší zármutek a strast. Kdo se ale zbavil chtivosti, nenávisti a nevědomosti, ten nezamýšlí ani svoji vlastní škodu ani škodu druhých ani škodu obou – a nebude tudíž vystaven žádnému výslednému utrpení, žádnému dalšímu zármutku, žádné strasti. Takto je Nibbána zde a nyní viditelná, bezčasová, vlastním vyzkoušením přítomná, cíl znamenající, moudrými osobně přímo prožívaná.

³Toto vyhasnutí chtivosti, vyhasnutí nenávisti, vyhasnutí zaslepenosti — to se nazývá Nibbána.

Arahat neboli světec

⁴Pro zcela oproštěného žáka, v jehož srdci je mír, není dalších úkolů, nezbývá už nic, co by měl ještě na cestě vykonat. Jako jednolitou skálou nepohne vítr, tak žádné tvary, zvuky, pachy, chutě, dotyky, žádné žádoucí či nežádoucí jevy nezpůsobí, aby zakolísal. Jasně vidí pomíjivost, neochvějná je však jeho mysl, osvobozená.

⁵Kdo zvažil všechny protiklady světa,
nemůže být už ničím na světě vzrušen,

1 A. III. 32

2 A. III. 55

3 S. XXXVIII. 1

4 A. VI. 55

5 A. III. 32, též: Snp. 1048

je v míru, povznesen, prost odporu a přání,
pravím, že přešel za zrození a stárnutí.

To neměnné

¹Je oblast, žáci, v níž nejsou ani prvky pevnosti, tekutosti, tepla, pohybu, ani prostor, ani vědomí, ani nicota, ani tento svět, ani žádný jiný svět, ani slunce, ani měsíc – taková oblast skutečně je.

Není tam ani přicházení, ani odcházení, ani zůstávání v klidu, ani vznikání, ani umírání. Není tam ani ustání, ani rozvoje, ani předmětu.

Toto je ten úplný konec utrpení.

²Pravím, žáci, je Nezrozené, Nevzniklé, Nestvořené, Nezformované. Kdyby nebylo tohoto Nezrozeného, tohoto Nevzniklého, tohoto Nestvořené, tohoto Nezformovaného, nebyl by možný únik ze světa zrozeného, vzniklého, stvořené a zformovaného.

Protože je, žáci, Nezrozené, Nevzniklé, Nestvořené, Nezformované, je tedy možné ze světa zrozeného, vzniklého, stvořené, zformovaného uniknout.

1 Ud. VIII. 1

2 Ud. VIII., 3

Čtvrtá ze Čtyř ušlechtilých pravd: Stežka vedoucí ke konci utrpení

Dvě krajnosti a střední cesta

¹Oddávat se smyslovým požitkům je nízké, hrubé, světské, neušlechtilé, neprospěšné. Oddávat se sebetrýznění je bolestné, neušlechtilé, neprospěšné. Oběma těmito krajnostem se vyhýbá střední cesta Dokonalého, která umožňuje pravé vidění i vědění, která vede ke klidu a míru, k moudrému rozlišování, k probuzení, k Nibbáně.

Osm členů stežky

Tato k vyhasnutí utrpení vedoucí Ušlechtilá osmičlenná stežka sestává z následujících členů:

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| 1. Pravé pochopení (<i>sammá-ditthi</i>) | } | III. Moudrost
(<i>paññá</i>) |
| 2. Pravé zamyšlení (<i>sammá-</i> | | |
| 3. Pravé mluvení (<i>sammá-vācā</i>) | } | I. Mravnost
(<i>sīla</i>) |
| 4. Pravé jednání (<i>sammá-kam-</i> | | |
| 5. Pravá životospráva (<i>sammá-ādžīva</i>) | | |
| 6. Pravé úsilí (<i>sammá-vájāma</i>) | } | II. Meditace
(<i>samādhi</i>) |
| 7. Pravá všímavost (<i>sammá-sati</i>) | | |
| 8. Pravé soustředění | | |

1 S. LVI. 11

Toto je střední cesta nalezená Dokonalým, cesta, která vede ke klidu a míru, k moudrému rozlišování, k probuzení, k Nibbáně.

Ušlechtilá osmičlenná stezka (arija–atthangika–magga)

Obrazné označení „cesta“ (*patipadá*) nebo „stezka“ (*magga*) vede někdy k tomu nedorozumění, že by se v praxi měly cvičit jednotlivé členy této cesty jeden po druhém tak, jak jsou seřazeny. Jako by pravé pochopení, tedy plné proniknutí pravdy, mělo být uskutečněno nejdříve, ještě předtím, než by směl člověk pomyslet na rozvíjení pravého smýšlení nebo užití pravého mluvení, atd. Ve skutečnosti musí být jako první zdokonaleny ty tři členy (3.—5.), které tvoří oddíl „mravnosti“ (*síla*); potom je nutno věnovat pozornost systematickému trénování mysli cvičením tří členů (6.—8.), které patří do oddílu „meditace“ (*samádhi*); teprve takto připravená povaha a mysl člověka je schopna dosáhnout dokonalosti prvních dvou členů (1.—2.) představujících oddíl „moudrosti“ (*paññá*).

Jisté minimum pravého pochopení je však nezbytně skutečně už na samém začátku, neboť jisté pochopení faktů utrpení je nutné, aby poskytlo přesvědčivé důvody a motivaci pro pilné cvičení cesty. Jistá míra pravého pochopení je nutná také pro uskutečnění dalších členů cesty takovým způsobem, aby se rozumně a účinně projeví jejich jednotlivé funkce při společném úkolu osvobození. Proto a pro zdůraznění důležitosti pravého pochopení bylo dáno tomuto členu první místo v Ušlechtilé osmičlenné stezce.

Již toto počáteční pochopení Dhammy (Buddhovy osvobozující nauky) musí být s pomocí ostatních členů stezky postupně rozvíjeno tak, aby byla nakonec získána ta nejvyšší jasnost vzhledu (*vipassaná*), která je bezprostřední podmínkou pro dosažení čtyř stupňů svatosti a prožití Nibbány. Pravé pochopení je proto počátkem právě tak jako vyvrcholením Ušlechtilé osmičlenné stezky.

¹Prosta utrpení je tato cesta, je nenásilná, bez potlačování a bez sténání, je to dokonalá cesta.

²Jen toto je pravá stezka, není jiné, jež by vedla nezkalenému vhledu. Vstupte na ni a uniknete smrti.

Vstoupíte-li na tuto stezku, učiníte konec utrpení. Tuto stezku jsem počal hlásat, když jsem poznal jak odstranit trn utrpení.

Vy sami musíte vyvinout úsilí, Dokonalí jsou jen učitelé. Ti, kdož se oddají meditaci, osvobodí se z pout smrti.

³Slyšte pozorně žáci: Nesmrtelnost je dosažitelná! Učím Dhammu, dávám praktické pokyny. Postupujte tedy podle těchto pokynů! a uskutečňte ten nejvyšší cíl svatého života, cíl, pro který odcházejí z domova do bezdomoví synové z těch nejlepších rodin. Osvojte si ten nejvyšší cíl již v tomto životě, přímým poznáním ho uskutečňte, dosáhněte ho a spočívejte v něm!

1 M. 139

2 Dh.p. 274—276

3 M. 26

První člen stezky:

Pravé pochopení (sammá–ditthi)

¹Co tedy je Pravé pochopení?

Znalost (ñána) Čtyř ušlechtilých pravd

1. Znat utrpení, 2. znát původ utrpení, 3. znát konec utrpení, 4. znát cestu vedoucí ke konci utrpení — to se nazývá Pravé pochopení.

Znalost blahodárného a zhoubného

²Když ušlechtilý žák pozná, co je blahodárné a je kořenem prospěšné kammy, když pozná, co je zhoubné a je kořenem neprospěšné kammy, tak má Pravé pochopení.

A co je zhoubné (*akusala*), co je kořenem neprospěšné kammy?

1. Ničení živých bytostí je zhoubné.
 2. Kradení je zhoubné.
 3. Nestřídmá smyslnost* je zhoubná.
- } činy tělem
(*kája–kamma*)

1 D. 22

2 M. 9

* V páli originále *kāmesu mičchācāra*, doslova „špatné smyslné jednání“, zahrnuje především sexualitu, která narušuje společenské soužití a bývá překladateli poněkud zúženě interpretována pouze jako „nezákonný sexuální styk“ [pozn. překl.].

- | | | |
|---------------------------------|---|--|
| 4. Lhaní je zhoubné. | } | činy mluvou
(<i>vačí-kamma</i>) |
| 5. Pomlouvání je zhoubné. | | |
| 6. Hrubá mluva je zhoubná. | | |
| 7. Pošetilá mluva je zhoubná. | } | činnost mysli
(<i>mano-kamma</i>) |
| 8. Chamtivost je zhoubná. | | |
| 9. Zlovůle je zhoubná. | | |
| 10. Bludné názory jsou zhoubné. | | |

Toto je deset druhů zhoubného způsobu jednání (*akusala-kamma-patha*).

A které jsou tedy kořeny neprospěšné kammy? Chtivost (*lobha*) je kořenem neprospěšné kammy, nenávisť (*dosa*) je kořenem neprospěšné kammy a zaslepenost (*moha*) je kořenem neprospěšné kammy. Proto říkám že tyto neprospěšné činy jsou tří druhů: způsobené chtivostí nebo způsobené nenávistí nebo způsobené zaslepeností.

Za zhoubný (*akusala*) je považován každý volní čin těla, mluvy nebo mysli, který koření v chtivosti, nenávisti nebo zaslepenosti. Je považován za akusala, tedy neprospěšný či neobratný, protože působí zlo a má bolestné následky v této nebo některé budoucí existenci. Stav vůle či záměru je skutečně to, co platí jako čin (*kamma*). Může se projevit jako čin těla nebo mluvy; když se projevuje navenek, označuje se jako činnost mysli.

Stav chtivosti (*lobha*), jakož i stav nenávisti (*dosa*), je vždy spojen s nevědomostí (či zaslepeností, *moha*), která je prvotním kořenem všeho zla. Chtivost a nenávisť však nemohou spoluexistovat v jednom a též okamžiku vědomí.

A co je blahodárné (kusala)?

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| 1. Neubližovat je blahodárné. | } | činy tělem
(<i>kája-kamma</i>) |
| 2. Nekrást je blahodárné. | | |
| 3. Střídmost je blahodárná. | | |
| 4. Nelhat je blahodárné. | } | činy mluvou
(<i>vačí-kamma</i>) |
| 5. Nepomlouvat je blahodárné. | | |
| 6. Mluvit vlídně je blahodárné. | | |
| 7. Mluvit spolehlivě je blahodárné. | | |
| 8. Nelakomost je blahodárná. | } | činnost mysli
(<i>mano-kamma</i>) |
| 9. Smířlivost je blahodárná. | | |
| 10. Právě pochopení je blahodárné. | | |

Toto je deset druhů blahodárného způsobu jednání (*kusala-kamma-patha*).

A které jsou tedy kořeny prospěšné kammy? Štědrost (*a-lobha* = nesobeckost) je kořenem prospěšné kammy, laskavost (*a-dosa* = dobrotivost) je kořenem prospěšné kammy, nepřítomnost zaslepenosti (*a-moha* = moudrost) je kořenem prospěšné kammy.

Poznání tří charakteristik (ti-lakkhana)

Kdo c'hápe, že tělesnost, citění, vnímání, mentální formace a vědomí jsou pomíjivé (podrobeny utrpení a bez jakéhokoliv já), ten má též Právě pochopení.

1 S. XXII, 51

Neužitečné otázky

¹Kdyby někdo prohlašoval, že si nepřeje vést svatý život pod vedením Vznešeného, dokud mu Vznešený nezodpoví: zda je svět věčný nebo dočasný, konečný nebo nekonečný; zda životní princip je totožný s tělem nebo je něco odlišného; zda Dokonalý pokračuje po smrti atd. — takový člověk by zemřel dříve, než by mu Dokonalý toto všechno mohl říci.

Podobně jako kdyby byl někdo zasažen otráveným šípem a jeho přátelé, společníci nebo příbuzní by poslali pro chirurga, avšak tento člověk by prohlásil: „Nenechám si ten šíp vytáhnout, dokud se nedozvím, kdo je ten muž, který mne zranil: zda je to šlechtic, kněz, obchodník nebo sluha, jaké je jeho jméno a z jaké rodiny pochází, zda je vysoký nebo malý nebo prostřední postavy.“ Takový člověk by určitě zemřel dříve, než by mohl všechny tyto věci zjistit.

²Kdo skutečně své štěstí hledá,
ten sám z rány si šíp tahá
ten šíp nářku, bolesti a smutku.

³Ať už jsou či nejsou názory a teorie, že svět je buď věčný anebo dočasný, konečný nebo nekonečný.... — avšak určité je zrození, je stárnutí, je smrt, určité je strast a nářek, bolest, žal a zoufalství, jejichž překonání již v tomto životě učím.

Pět pout (samjodžana)

⁴Představme si, jak je tomu u nepoučeného světského člověka, který nemá úctu ke světcům, nezná jistotu učení svatých

-
- 1 M. 63
 - 2 Snp. 592
 - 3 M. 63
 - 4 M. 64

a není cvičen v ušlechtilé nauce Dhammy. Jeho mysl je posedlá a ujařmena (1.) klamem já, jeho srdce je zmítáno (2.) pochybovačností, je omezen (3.) lpěním na pravidlech a prázdných obřadech, je poután (4.) žádostí smyslů a (5.) zlovůli – a ve skutečnosti neví, jak se z toho všeho vyprostit.

Klam já (*sakkája-ditthi*) se může projevit jako: 1. eternalismus (*bhava* – nebo *sassata-ditthi*, „víra ve věčnost“), tedy víra, že vlastní ego, jakási instance já nebo duše existuje nezávisle na materiálním těle a pokračuje dokonce i po rozložení těla. 2. anihicionismus (*bhava*– nebo *učcheda-ditthi*, víra v úplné zničení“), tedy materialistická víra, že tento přítomný život konstituuje vlastní ego, které je zcela zničeno při smrti hmotného těla.

Nemoudré uvážení (ajoniso manasikára)

¹Kdo ale nezná jevy hodné pozornosti a uvážení, uvažuje o tom, co si nezasluhuje pozornost, a nikoliv o tom, co je hodno uvážení. a tak nemoudře uvažuje takto: „Byl jsem v minulosti? Nebo jsem nebyl v minulosti? Co jsem byl v minulosti? Jak jsem existoval v minulosti? z jakého stavu do jakého jiného stavu jsem se změnil v minulosti? Budu v budoucnosti? Nebo nebudu v budoucnosti? Co budu v budoucnosti? Jak budu existovat v budoucnosti?“ a taktéž přítomnost ho naplňuje pochybnostmi: „Jsem? Nebo nejsem? Co jsem? Jak vůbec jsem? Odkud pochází tato bytost? a kam půjde?“

Šest názorů o já (attá-ditthi)

²A s takovýmto nemoudrým uvažováním přijímá ten či onen ze šesti názorů, který se pak stává jeho přesvědčením a pevnou vírou: „Mám já“ nebo „Nemám já“ nebo „Tímto já vnímám já“

1 M. 2

2 M. 22

nebo „Tím, co není já, vnímám já“ nebo „Tímto já vnímám to, co není já“ nebo přijímá následující názor: „Toto mé vlastní já, které myslí a cítí a které zde či onde zakouší ovoce dobrých nebo zlých činů — toto mé vlastní já je trvalé, stálé, věčné, nepodléhá změně a zůstane navěky stejné.“

Kdyby skutečně existovalo nějaké já, existovalo by též něco, co patří tomuto já. Ve skutečnosti však nemůže být nalezeno ani žádné já, ani nic, co by patřilo tomuto já.

„To je svět, to jsem já; já budu po smrti stálý, trvajícím a věčný“ — může být takový názor ve skutečnosti něčím jiným, než naukou úplných bláznů?

¹Toto vše jsou pouze neskutečné názory, spleť názorů, divadélko názorů, síť názorů, léčka názorů.

Tak tedy nepoučený a nevědomý světský člověk, který je chycen pouty těchto názorů, se neosvobodí od znovuzrození, od stárnutí a smrti, nezbaví se strasti a nářku, bolesti, žalu a zoufalství; neunikne utrpení.

Moudré uvážení (joniso manasikára)

Avšak poučený ušlechtilý žák, jenž má úctu k světcům, zná učení vznešených a je dobře cvičen v ušlechtilé nauce Dhammy, ten chápe, co je hodno pozornosti a uvážení, jakož i co pozornosti hodno není. a tak uvažuje o tom, co si zasluhuje pozornost, co je hodno uvážení, a nikoliv o tom, co uvažování hodno není.

Co je utrpení, to s důkladnou pozorností moudře uvažuje; co je původ utrpení, to s důkladnou pozorností moudře uvažuje; co je vyhasnutí utrpení, to s důkladnou pozorností moudře

1 M. 2

uvažuje; co je cesta vedoucí k vyhasnutí utrpení, to s důkladnou pozorností moudře uvažuje.*

Sotápanna neboli „Ten, který vstoupil do proudu“

A takovýmto moudrým uvažováním jsou překonána tři pouta: klam já, pochybovačnost a lpění na pravidlech a obřadech.

¹Ti žáci, kteří tato tři pouta překonali, všichni „vstoupili do proudu,“ který směřuje k úplnému probuzení.

²Více než všechna světská moc, více než všechny nebeské radosti, lepší než ovládat celý vesmír jsou plody tohoto Vstoupení do proudu.

Deset pout (samjodžana)

Je deset pout, jimiž jsou bytosti připoutány ke kolu existence (*samsára*). Jsou to: 1. klam já (*sakkája-ditthi*), 2. pochybovačnost (*vičikičchá*), 3. ulpívání na pravidlech a obřadech (*sílabbata-parámása*), 4. žádost smyslů (*káma-rága*), 5. zlovůle (*vjápáda*), 6. žádost po jemnohmotné existenci (*rúpa-rága*), 7. žádost po nehmotné existenci (*arúpa-rága*), 8. domýšlivost (*mána*), 9. nepokoj (*uddhačča*), 10. nevědomost (*avidžždžá*).

1 M. 22

2 Dhj. 178

* Manasikára, doslova: „v mysli“ (*manasi-*) „udržovat“ (*-karoti*), označuje pozornost zaměřenou na předmět i uvažování o něm. Moudré uvážení (*joniso manasikára*) se tedy neomezuje jen na úvahy pouhým myšlením, nýbrž představuje metodické cvičení moudré (*joniso*, doslovně: důkladně) pozornosti [pozn. překl.].

Ušlechtilí (arija-puggala)

Ten, kdo je osvobozen od prvních tří pout, je nazýván „Ten, který vs-toupil do proudu“ (*sotápanna*), tj. do proudu vedoucího k Nibbáň. Má neotřesitelnou důvěru v Buddhu, v nauku (*Dhamma*) a obec (*Sangha*) a je neschopen jednat proti Pěti etickým pravidlům (*Pañča-síla*). Bude znovuzrozen nejvýše sedmkrát, ale nikdy ve stavu nižším, než je lidský svět.

Kdo oslabí neboli částečně překoná čtvrté a páté pouto v jejich hrubších formách, je nazýván sakadágámí, doslova „Ten, který se ještě jednou vrátí,“ bude tedy už jen jednou znovuzrozen ve sféře smyslů (*káma-loka*) a poté dosáhne Svatosti.

Anágámí, doslova „Ten, který se už nevrátí,“ je úplně zproštěn prvních pěti pout, jež vážou k znovuzrození ve sféře smyslů. Po smrti bude znovuzrozen v jemnohmotné sféře (*rúpa-loka*), kde pak dosáhne cíle.

Arahat, dokonale „Svatý,“ je osvobozen od všech deseti pout.

Každý ze zmíněných čtyř stupňů svatosti se skládá ze stezky (*magga*) a jejího plodu (*phala*), například ze „stezky vstupu do proudu“ (*sotápatti-magga*) a „plodu vstupu do proudu“ (*sotápatti-phala*). Podle toho existuje tedy osm typů a čtyři páry ušlechtilých osob (*arija-puggala*), jež dosáhly stupně svatosti. Přitom „stezka“ spočívá v jednom jediném okamžiku vstoupení do příslušného stupně. „Plodem“ jsou míněny ty okamžiky vědomí, které následují okamžitě jako výsledek stezky, a které se, za jistých okolností, mohou opakovat nescetněkrát během života.

¹A proto říkám, že jsou dva druhy Pravého pochopení:

Světské a nadsvětské Pravé pochopení

Co je světské Pravé pochopení (*lokiya-sammá-ditthi*)? Pochopení, že almužny, oběti a dary nejsou zbytečné, že jsou plody a výsledky dobrých a zlých činů, že existuje život jak v tomto

1 M. 117

světě, tak v následujícím světě, že otec a matka, jakož i bytosti spontánně zrozené (v nebeských světech) nejsou pouhá slova, že jsou na světě mniši a kněží, kteří jsou bez poskvrny, jakož i ti, kdo mohou vysvětlit tento život a život příští, protože je přímo znají — to je světské Pravé pochopení, které poskytuje světské plody a přináší dobré následky.

Co je nadsvětské Pravé pochopení (*lokuttara-sammá-ditthi*)? Všechny při pěstování ušlechtilé stezky vzniklá moudrost, schopnost moudrého usměrňování mysli, rozlišování jevů na stezce (sotápanny, sakadágámího, anágámího nebo arahata), tedy veškeré Pravé pochopení, jež vzniká v mysli odvrácené od světa a spojené se stezkou — to je nadsvětské Pravé pochopení, které není z tohoto světa, ale je částí nadsvětské stezky.

Rozlišují se tedy dva druhy osmičlenné stezky: 1. Světská (*lokija*) stezka, na níž se cvičí světské osoby (*puṭhuddžāna*), tedy všichni ti, kdo ještě nedosáhli prvního stupně svatosti. 2. Nadsvětská (*lokuttara*) stezka, uskutečňovaná ušlechtilými osobami (*arija-puggala*).

Spojení s ostatními členy stezky

Kdo poznává špatné pochopení jako špatné a pravé pochopení jako pravé, ten uskutečňuje Pravé pochopení (1. člen stezky), a když vynakládá úsilí k překonání špatného pochopení a k uskutečnění pravého pochopení, uskutečňuje Pravé úsilí (6. člen stezky), a když všímavě překonává špatné pochopení a všímavě spočívá v pravém pochopení, tak cvičí Pravou všímavost (7. člen stezky). Tak se tedy tři věci vzájemně doprovázejí a následují: Pravé pochopení, Pravé úsilí a Pravá všímavost.

Osvobozen od všech teorií

¹Kdyby někdo položil otázku, zda vůbec připouštím nějakou teorii, mělo by se mu odpovědět takto: Dokonalý je oproštěn od jakékoliv teorie, protože Dokonalý pochopil, co je tělesnost, jak vzniká a zaniká. Pochopil, co je cítění, jak vzniká a zaniká. Pochopil, co je vnímání, jak vzniká a zaniká. Pochopil, co jsou mentální formace, jak vznikají a zanikají. Pochopil, co je vědomí, jak vzniká a zaniká. Proto říkám, že Dokonalý získal úplné osvobození vyhasnutím, vyvanutím, zmizením, zavržením a zbavením se všech názorů a mínění, všech sklonů vytvářejících mínění jakéhosi „já“ či „moje.“

Tři charakteristiky

²Ať už se Dokonalí (Buddhové) ve světě objeví nebo neobjeví, jedna vlastnost jevů, jedna neměnná skutečnost zůstává a pevný zákon platí: všechny formace jsou pomíjivé (aničča), všechny formace jsou podrobeny utrpení (dukkha), všechno je bez já (an-attá).

V jazyce páli: *sabbe sankhára aniččá, sabbe sankhára dukkhá, sabbe dhammá anattá*. Slovo *sankhárá* (formace) zde shrnuje všechny věci, které jsou podmíněné či „vytvořené skutečnosti“ (*sankhata-dhammá*), tedy všechny možné tělesné a mentální složky existence. Slovo *dhammá* (množné číslo, proto *-á*) má však jen širší použití a je vlastně všezahrnující, protože v sobě zahrnuje i ono takzvané Nepodmíněné (*asankhata*, nevytvořené) tedy Nibbánu. z tohoto důvodu by bylo nesprávné říci, že všechny dhammy jsou pomíjivé a podrobeny změně, protože Nibbána je dhamma trvalá a osvobozená od jakékoliv změny. Ze stejného důvodu je správné říci, že nejenom všechny sankháry (= *sankhata-dhammá*), ale všechny dhammy, včetně *asankhata-dhamma*, jsou bez já (*an-attá*).

1 M. 72

2 A. III. 134

¹Tělesný jev, citění, vnímání, mentální formaci nebo vědomí, jež by bylo trvalé a stálé, věčné a nepodrobno změně – takovou věc žádný moudrý v tomto světě nevidí; a já také říkám, že není žádná taková věc.

²A je nemožné, aby nějaká bytost, která má Pravé pochopení, mohla něco považovat za já.

Názory a diskuse o já

³A tak kdyby kdokoliv řekl, že citění je jeho já, mělo by se mu odpovědět takto: „Existují tři druhy citění, příjemné, bolestné a neutrální. Které z těchto tří citění považuješ za své já?“ Protože v okamžiku zakoušení jednoho z nich není možné zakoušet ty druhé. Tyto tři druhy citění jsou nestálé, vznikají podmíněně, jsou podrobny stárnutí a rozplynutí, ustání a vyhasnutí. Kdokoliv při citění jednoho z těchto tří druhů myslí, že toto je jeho já, bude muset po ustání tohoto citění připustit, že jeho já se rozpadlo. Bude tedy považovat své já již v tomto přítomném životě za pomíjivé, smíšené s potěšením a bolestí, podrobené vzniku a zániku.

Kdyby kdokoliv řekl, že citění není jeho já, a že jeho já je nepřístupné citění, mělo by se mu odpovědět takto: „Nuže, je možné říci 'Toto jsem já' tam, kde nic necítím?“ Nebo kdyby někdo jiný řekl: „Citění sice není moje já, ale není pravda, že moje já je nepřístupné citění, protože je to moje já, jež cítí, mé já je moje schopnost citění.“ Tomu by se mělo odpovědět takto: „A kdyby citění úplně vyhaslo a zmizelo, bylo by možné říci 'Toto jsem já' po vyhasnutí citění?“

1 S. XXII. 94

2 A. I. 15

3 ??

¹Říci, že mysl nebo předměty myslí nebo vědomí myslí ustávají já, je nepodložené tvrzení. Protože i zde je vidět vznikání a zanikání; kdo vidí vznikání a zanikání těchto jevů, musí dojít k závěru, že jeho já vzniká a zaniká.

²Bylo by lépe pro nepoučeného světského člověka, kdyby považoval za své já své tělo, vybudované ze čtyř prvků, spíše nežli svoji mysl. Protože je naprosto zřejmé, že toto tělo může trvat rok, dva, tři, pět nebo deset let nebo sto let a více, avšak to, co se nazývá myšlení nebo mysl nebo vědomí, nepřetržitě dnem i nocí vyvstává jako jedna věc a odchází jako jiná věc.

³Veškeré jevy tělesnosti, cítění, vnímání, mentálních formací nebo vědomí, ať už minulé, přítomné nebo budoucí, vlastní nebo vnější, hrubé nebo jemné, vznešené nebo nízké, vzdálené nebo blízké, by tedy měly být pochopeny v souladu se skutečností a pravou moudrostí: „Toto nepatří mně; toto nejsem já; toto není mé já.“

Za účelem zdůraznění neosobnosti a naprosté prázdnoty veškeré existence jsou ve *Visuddhi Magga* (XVI.kapitola) citovány následující verše:

Utrpení je, ale není žádný trpící,
čin není konán žádným činitelem,
Nibbána je, bez osoby do ní vstupující,
stezka je, ale poutníka nenaleznem.

-
- 1 M. 148
 - 2 S. XII. 62
 - 3 S. XXXII. 59

Minulé, přítomné a budoucí

¹Kdyby se někdo ptal: „Existovali jste v minulosti, a je nepravdivé tvrdit, že jste neexistovali? Budete existovat v budoucnosti a je nepravdivé tvrzení, že nebudete existovat? Existujete nyní, a je nepravdivé tvrzení, že neexistujete?“ — můžete odpovědět, že jste existovali v minulosti a je nepravdivé tvrdit, že jste neexistovali; že budete existovat v budoucnosti a je nepravdivé tvrdit, že nebudete existovat; že existujete a je nepravdivé tvrdit, že neexistujete.

V minulosti pouze minulá existence byla skutečná, ale neskutečná byla v onom momentě budoucí i současná existence. v budoucnosti pouze budoucí existence bude skutečná, ale neskutečná bude v onom momentě minulá i současná existence. a nyní pouze přítomná existence je skutečná, ale neskutečná je v tomto daném momentě minulá i budoucí existence.

²Kdo ve skutečnosti vidí Závislé vznikání (*patičča-samuppáda*), vidí pravdu, a kdo vidí pravdu, ten vidí Závislé vznikání.

³Je tomu, žáci, právě tak, jako v následujícím přirovnání: z krávy pochází mléko, z mléka smetana, ze smetany máslo, z másla ghí (přepuštěné máslo), z ghí pochoutková pěna; a v daném momentě se mléko nepovažuje za smetanu nebo máslo nebo ghí nebo pochoutkovou pěnu, ale pouze za mléko, a když je to máslo, je to považováno za máslo ... — a právě tak byla moje minulá existence v onom momentě skutečná, ale neskutečná byla budoucí a nyní přítomná existence; moje budoucí existence bude skutečná, ale neskutečná bude minulá a nyní přítomná existence; v tomto daném momentě je moje přítomná existence skutečná, ale neskutečná je minulá a budoucí existence. Toto vše

1 D. 9

2 M. 28

3 D. 9

jsou však pouze běžná označení a výrazy, pouhé konvenční řeči, pouhé pojmy. Dokonalý je užívá, aniž by na nich lpěl.

¹Kdo nechápe tělesnost, citění, vnímání, mentální formace a vědomí ve shodě se skutečností (tedy jako prázdné jakéhokoliv já, bez osobnosti) a nechápe jejich vznikání, jejich zanikání a cestu k jejich ustání, ten má sklon věřit, že Dokonalý pokračuje po smrti, anebo že nepokračuje po smrti ... a tak podobně.

Dvě krajnosti (víra v úplné zničení a víra ve věčnost) a nauka středu

²Drží-li se někdo názoru, že životní princip (*džíva*) je totožný s tělem, tak pro něj svatý život skutečně není možný; anebo drží-li se názoru, že životní princip je nemožný; anebo drží-li se názoru, že životní princip je něco zcela odlišného od těla, ani v tomto případě svatý život není možný. Těmto dvěma krajnostem se Dokonalý vyhnul a vyložil Dhammu, nauku středu, která říká:

Závislé vznikání (Patičča–samuppáda)

³Na nevědomosti (*avidžžá*) závisí vznik kammických formací (*sankhárá*). Na kammických formacích závisí vědomí (*viññána*; počíná vědomím znovuzrození v lůně). — Na vědomí závisí mysl a tělo (*náma-rúpa*). — Ny masli a tělu závisí šest smyslových základů (*sal-ájataná*). — Na šesti smyslových základech závisí smyslový kontakt (*phassa*). — Na smyslovém kontaktu závisí citění (*vedaná*). — Na citění závisí žádost (*tanhá*).

1 S. XLIV. 4

2 S. XII. 25

3 S. XII. 1

— Na žádosti závisí lpění (*upádána*). — Na lpění závisí nastávání (*bhava*). — Na nastávání (zde: *kamma-bhava* neboli kammický proces) závisí znovuzrození (*džáti*). — Na znovuzrození závisí stárnutí a smrt (*džará-marana*), strast, nářek, bolest, žal a zoufalství. Tak vzniká veškeré utrpení. Toto je nazýváno Ušlechtilá pravda o vzniku utrpení.

K tomu jsou ve Visuddhi Magga (kapitola XIX.) citovány verše:

Žádný Brahma a žádný bůh není tvůrcem
tohoto koloběhu života a smrti,
jen prázdné jevy tu pokračují,
závislé na hromadění podmínek.

¹Avšak žák, když překonává nevědomost (*avidžžá*) a získává moudrost, nehromadí ani záslužné, ani nezáslužné, ani klidné kammické formace.

Pojem *sankhára* byl zde přeložen jako kammické formace, protože v kontextu Závislého vznikání označuje kammicky prospěšné a neprospěšné záměry (*četaná*), či volní činnosti, stručně řečeno kammu. Trojí dělení podané v předchozím odstavci zahrnuje kammickou činnost ve všech sférách existence nebo rovinách vědomí. Záslužné kammické formace zasahují i do jemnohmotné sféry (*rúpávačara*), zatímco klidné kammické formace (*áneňdža-abhi-sankhára*) se vztahují pouze k nehmotné sféře (*arúpávačara*).

²Tak úplným vyhasnutím a zánikem nevědomosti zanikají kammické formace. — Zánikem kammických formací zaniká vědomí. — Zánikem vědomí zaniká mysl a tělo. — Zánikem mysli a těla zaniká šest smyslových základů. — Zánikem šesti smyslových základů zaniká smyslový kontakt. — Zánikem smyslového kontaktu zaniká cítění. — Zánikem cítění zaniká žádost. — Zánikem žádosti zaniká lpění. — Zánikem lpění zaniká nastávání. — Zánikem tohoto nastávání zaniká znovuz-

1 S. XII. 51

2 S. XII. 1

rození. — Zánikem znovuzrození zaniká stárnutí a smrt, strast, nářek, bolest, žal a zoufalství. Tak zaniká veškeré utrpení. Toto je nazýváno Ušlechtilá pravda zániku utrpení.

Kamma působící znovuzrození

¹Protože bytosti, které jsou zaslepeny nevědomostí (*avidžždžá*) a chyceny v osidlech žádosti (*tanhá*), tu i onde usilují o stále nová potěšení, proto nastávají stále nová znovuzrození.

²A čin (*kamma*), který byl vykonán z chtivosti, nenávisti a zaslepenosti (*lobha, dosa, moha*), čin, který z nich pramení, má v nich svůj kořen a počátek – tento čin dozrává tam, kde jsme znovuzrozeni; a kdekoliv tento čin dozrává, tam zakoušíme plody tohoto činu, ať už to je v tomto životě nebo v příštím nebo v některém budoucím životě.

Ustání kammy

³Avšak vyhasnutím nevědomosti, vyvstáním moudrosti, zánikem žízně je způsobeno, že už žádné budoucí znovuzrození nenastane.

⁴Protože činy, které nebyly vykonány z chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, činy, které z nich nepramení, které v nich nemají svůj kořen a počátek – takové činy jsou, pro nepřítomnost chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, oproštěny a vykořeněny, tak jako palma, vytržená z půdy, je zničena a neschopna se znovu ujmout.

1 M. 43

2 A. III. 33

3 M. 43

4 A. III. 33

¹Z tohoto hlediska někdo o mně může zcela správně říci, že učím zničení, že předkládám svou nauku za účelem zničení, že v tom cvičím své žáky – neboť já zničení učím, a to zničení chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, jakož i zničení nezčetných forem zla a věcí neprospěšných.

Patičča–samuppáda, neboli Závislé vznikání, je nauka o podmíněnosti všech tělesných a mentálních jevů, nauka, která společně s naukou ne–já (*anattá*) tvoří nevyhnutelnou podmínku pro skutečné pochopení a uskutečnění Buddhova učení. Tato nauka ukazuje, že různé tělesné a mentální životní procesy, konvenčně nazývané osobnost, člověk, živočich atd., nejsou pouze hrou slepé náhody, ale jsou výsledkem jistých příčin a podmínek. Především ale Patičča–samuppáda vysvětluje, jak je vznikání znovuzrození a utrpení závislé na podmínkách; v druhé části pak ukazuje, jak odstraněním těchto podmínek veškeré utrpení nutně zmizí. Patičča–samuppáda tedy slouží k osvětlení druhé a třetí Ušlechtilé pravdy, a to tím, že je vysvětluje od jejich samých základů a dává jim pevnou filozofickou formu.

Diagram znázorňuje, jak se dvanáct členů formule Závislého vznikání vztahuje na tři po sobě následující existence: minulou, přítomnou a budoucí.

Členy 1–2 společně s členy 8–10 představují proces kammy, který obsahuje pět kammických příčin znovuzrození.

Členy 3–7 společně s členy 11–12 představují proces znovuzrození, který obsahuje pět kammických výsledků.

Visuddhi Magga (kapitola XVII) cituje k tomu následující verše z Patisambhidámagy:

Patero příčin bylo v minulosti,
patero plodů sklízíme v tomto životě.
Patero příčin nyní tvoříme,
patero plodů sklídíme v budoucím životě.

1 A. VIII. 12

minulá existence	<ol style="list-style-type: none"> 1. nevědomost (<i>avidždžá</i>) 2. kammické formace (<i>sankhára</i>) 	<p>kammický proces (<i>kamma-bhava</i>)</p> <p>pět příčin: 1, 2, 8, 9, 10</p>
přítomná existence	<ol style="list-style-type: none"> 3. vědomí (<i>viññána</i>) 4. mysl a tělo (<i>náma-rúpa</i>) 5. šest základem (<i>sal-ájatana</i>) 6. smyslový kontakt (<i>phassa</i>) 7. cítění (<i>vedaná</i>) 	<p>proces znovuzrození (<i>uppatti-bhava</i>)</p> <p>pět výsledků: 3, 4, 5, 6, 7</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 8. žádost (<i>tanhá</i>) 9. lpění (<i>upádána</i>) 10. nastávání (<i>bhava</i>) 	<p>kammický proces (<i>kamma-bhava</i>)</p> <p>pět příčin: 1, 2, 8, 9, 10</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 11. (znovu)zrození (<i>džáti</i>) 12. stárnutí a smrt (<i>džára-marana</i>) 	<p>proces znovuzrození (<i>uppatti-bhava</i>)</p> <p>pět výsledků: 3, 4, 5, 6, 7</p>

Druhý člen stezky:

Pravé zamýšlení (*sammá–sankappa*)

¹Co tedy je Pravé zamýšlení?

1. Zamýšlení oproštěné od chťiče (*nakkhamma–sankappa*),
2. zamýšlení oproštěné od zlovůle (*avjápada–sankappa*),
3. zamýšlení oproštěné od krutosti (*avihimsá–sankappa*).

Toto se nazývá Pravé zamýšlení.

²A Pravé zamýšlení je dvou druhů:

Světské a nadsvětské Pravé zamýšlení

1. Zamýšlení, jež podléhá světským vlivům, ale je prosté chťiče, zlovůle a krutosti – to je světské Pravé zamýšlení (*lokija–sammá–sankappa*), které nese světské plody a přináší dobré výsledky.

2. Jakékoliv ušlechtilé myšlení, myšlenkové pojmání, zamýšlení, úmysl, rozvažování, rozhodnutí a zaměření mysli – veškeré takovéto slovní činnosti mysli (*vačī–sankhára*), při nichž je mysl odvrácena od světa a spojena se stezkou – to je nadsvětské Pravé zamýšlení (*lokuttara–sammá–sankappa*), které není z tohoto světa, ale je částí nadsvětské stezky.

Spojení s ostatními členy stezky

Kdo poznává špatné zamýšlení jako špatné a pravé zamýšlení jako pravé, ten uskutečňuje Pravé pochopení (1. člen stezky), a když

1 D. 22

2 M. 117

vynakládá úsilí k překonání špatného zamýšlení a k uskutečnění pravého zamýšlení, uskutečňuje Pravé úsilí (6. člen stezky), a když všímavě překonává špatné zamýšlení a všímavě spočívá v pravém zamýšlení, tak cvičí Pravou všímavost (7. člen stezky). Tak tedy jsou tři věci, které doprovázejí a následují Pravé zamýšlení, jsou to: Pravé pochopení, Pravé úsilí a Pravá všímavost.

Pojem *sankappa* lze překládat jako zamýšlení, rozhodnutí nebo smýšlení, které spočívá v uvědoměném postoji mysli a je rozhodující pro způsob myšlení, mluvení a jednání.

Pro metodický rozvoj Pravého zamýšlení se používají různá cvičení moudrého uvažování (*joniso-manasikára*) a meditace, například pěstování takzvaného vznešeného dlení (*brahma-vihára-bháváná*) v dobrotivosti (*mettá*), soucitu (*karuná*), sdílené radosti (*mu-ditá*) a vyrovnanosti (*upekkhá*). Při meditaci *brahma-vihára* se postupuje ve třech stupních: 1. rozvíjení záměru činit dobré (*kusala-katu-kamjatá-čhanda*), 2. překonání pěti překážek (*nívarana*) znemožňujících dosáhnout pohroužení a 3. rozvoj plného soustředění (*appaná-samádhi* — viz vysvětlení 8. členu stezky).

Postupy moudrého uvažování (*joniso-manasikára*) a meditace vznešeného dlení (*brahma-vihára-bháváná*) podrobně vysvětluje M. Frýba: Umění žít šťastně — Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života (Argo, Praha 2003).

Třetí člen stezky:

Pravé mluvení (sammá–váčá)

¹Co tedy je Pravé mluvení?

1. Zdržování se lhaní, 2. zdržování se pomlouvání, 3. zdržovat se hrubé řeči, 4. zdržovat se planého hovoru — to se nazývá Pravé mluvení.

Zdržení se lhaní

Kdo se zdržuje lhaní, vyhýbá se mu a zcela se ho zdrží, ten hovoří pravdu, je oddán pravdě, je spolehlivý, hoděn důvěry a nezavádí lidi. Jestliže je na nějakém setkání nebo mezi lidmi nebo uprostřed svých příbuzných nebo ve společnosti nebo v královském paláci a je vyzván adotazován jako svědek, aby řekl, co ví, tak pravdivě odpoví. Když neví nic, řekne „Nevím nic,“ a jestliže ví, odpoví „Vím“; jestliže neviděl nic, odpoví „Neviděl jsem nic,“ a jestliže viděl, odpoví „Viděl jsem.“ Nikdy tedy vědomě neřekne lež, ani pro svůj vlastní prospěch, ani kvůli prospěchu jiné osoby, ani kvůli jakémukoliv jinému prospěchu.

Zdržení se pomlouvání

Kdo se zdržuje pomlouvání, vyhýbá se mu a zcela se ho zdrží. Co slyšel zde, neopakuje jinde a nezapříčiní neshodu; a co slyšel tam, neopakuje zde a nazapříčiní neshodu. Tak sjednocuje ty, kteří jsou rozdělení, a ty, kteří jsou sjednoceni, povzbuzuje. Svornost ho těší, raduje se a těší ze svornosti, a svornost šíří svými slovy.

1 A. X. 176

Zdržení se hrubé řeči

Kdo se zdržuje hrubé řeči, vyhýbá se jí a zcela se jí zdrží. Hovoří taková slova, která jsou mírná, konejšivá, láskyplná, která jsou k srdci a jsou zdvořilá, přátelská a příjemná mnohým.

Láskyplná slova, jdoucí k srdci (*hadajam gamá*), jsou projevem myslí prosté nenávisti (*adosa čitta*), kterou lze meditací kultivovat až do pohroužení v dobrotivosti (*mettá-džhána*) — viz 8. člen stezky, Pravé soustředění. Ve 21. suttě *Madždžhima Nikáji* používá Buddha v této souvislosti známé rčení o pile:

Dokonce, mniši, kdyby vám lupiči a vrazi rozřezávali pilou končetiny a klouby, kdokoliv by přitom dal průchod zlobě, nechoval by se podle mé rady. Proto byste se měli takto cvičit: „Nerozrušena zůstane naše mysl, žádné slovo neunikne našim rtům, laskaví a plní soucitu zůstaneme, se srdcem plným lásky, bez nenávisti. Myslí osvobozenou od hněvu a nenávisti, osvobozenou od jakéhokoliv skrytého záští, prostoupíme tuto osobu, láskyplnou myslí (*mettá-čitta*), širokou, hlubokou, bezmeznou.“

Zdržení se planého hovoru

¹Kdo se zdržuje planého hovoru, vyhýbá se mu a zcela se ho zdrží. Hovoří v pravý čas, v souhlase se skutečností, hovoří, když je to užitečné, hovoří o nauce Dhammy a řádových pravidlech; jeho řeč je jako poklad, je pronesena v pravý čas, zdůvodněná, přiměřená, smysluplná.

1 M. 117

Světské a nadsvětské Pravé mluvení

¹A Pravé mluvení je dvojího druhu: Pravé mluvení, jež podléhá světským vlivům, ale je záslužné a přináší dobré výsledky, a Pravé mluvení, jež je prosto vlivů, ušlechtilé a nadsvětské.

1. Zdržovat se lhaní, zdržovat se pomlouvání, hrubé řeči a planého hovoru — to je světské Pravé mluvení (*lokija-sammá-váčá*), které nese světské plody a přináší dobré výsledky.

2. Ale vyhnout se těmto čtyřem druhům špatného mluvení, jejich odstranění, odmítnutí, úplné vzdání se jich, při čemž je mysl čistá, odvrácená od tohoto světa, spojena se stezkou a následuje ušlechtilou stezku — to je nadsvětské Pravé mluvení (*lokuttara-sammá-váčá*), které není z tohoto světa, ale je částí nadsvětské stezky.

Spojení s ostatními členy stezky

Kdo poznává špatné mluvení jako špatné a pravé mluvení jako pravé, ten uskutečňuje Pravé pochopení (1.člen stezky), a když vynakládá úsilí k překonání špatného mluvení a k uskutečnění pravého mluvení, uskutečňuje Pravé úsilí (6. člen stezky), a když všímavě překonává špatné mluvení a všímavě spočívá v pravém mluvení, tak cvičí Pravou všímavost (7.člen stezky). Tak tedy jsou tři věci, které doprovázejí a následují Pravé mluvení, jsou to: Pravé pochopení, Pravé úsilí a Pravá všímavost.

Čtvrtý člen stezky: Pravé jednání (sammá–kammanta)

1. Zdržovat se zabíjení, 2. zdržovat se kradení, 3. zdržovat se nezákonného pohlavního styku — to je Pravé jednání.

Zdržení se zabíjení

¹Tu se žák vyhýbá zabíjení živých bytostí a zcela se ho zdržuje. Neozbrojen ani holí ani mečem, je ohleduplný a laskavý a spočívá v soucítění se všemi živými bytostmi.

Zdržení se kradení

Vyhýbá se kradení a zcela se ho zdržuje. Bere jen to, co mu je dáváno, trpělivě čeká, bez úmyslu si to přivlastnit spočívá v čistotě svého srdce.

Zdržení se nezákonného pohlavního styku

Vyhýbá se nezákonnému pohlavnímu styku a zcela se ho zdržuje. Nemá pohlavní styk s osobami, jež jsou pod ochranou otce, matky, bratra, sestry, příbuzných nebo chráněny zákonem, zasnoubeny a provdány.

1 A. X. 176

Světské a nadsvětské Pravé jednání

¹A Pravé jednání je dvojího druhu: Pravé jednání, jež podléhá světským vlivům, ale je záslužné a přináší dobré výsledky, a Pravé jednání, jež je prosto vlivů, ušlechtilé a nadsvětské.

1. Zdržování se zabíjení, kradení a nezákonného pohlavního styku — to je světské Pravé jednání (*lokija-sammá-kammanta*), které nese světské plody a přináší dobré výsledky.

2. Ale vyhnutí se těmto třem druhům špatného jednání, jejich odstranění, odmítnutí, úplné vzdání se jich, při čemž je mysl čistá, odvrácená od tohoto světa, spojena se stezkou a následuje ušlechtilou stezku — to je nadsvětské Pravé jednání (*lokuttara-sammá-kammanta*), které není z tohoto světa, ale je částí nadsvětské stezky.

Spojení s ostatními členy stezky

Kdo poznává špatné jednání jako špatné a pravé jednání jako pravé, ten uskutečňuje Pravé pochopení (1. člen stezky), a když vynakládá úsilí k překonání špatného jednání a k uskutečnění pravého jednání, uskutečňuje Pravé úsilí (6. člen stezky), a když všímavě překonává špatné jednání a všímavě spočívá v pravém jednání, tak cvičí Pravou všímavost (7. člen stezky). Tak tedy jsou tři věci, které doprovázejí a následují Pravé jednání, jsou to: Pravé pochopení, Pravé úsilí a Pravá všímavost.

Pátý člen stezky:

Pravá životospráva (sammá–ádžíva)

A co je pravá životospráva?

¹Když se ušlechtilý žák vyhýbá špatnému způsobu života a vydělává na své živobytí pravým způsobem — to je Pravá životospráva.

²Živit se podvodem, lstí, triky, věštěním, lichvou a čímkoliv, co ubližuje jiným, je špatný způsob živobytí.

³Živit se obchodováním se zbraněmi, živými bytostmi, masem, omamnými nápoji a jedy — tomu se ušlechtilý žák vyhýbá.

Světská a nadsvětská Pravá životospráva

⁴A Pravá životospráva je dvojího druhu: Pravá životospráva, která podléhá světským vlivům, ale je záslužná a přináší dobré výsledky, a Pravá životospráva, která je prosta vlivů, ušlechtilá a nadsvětská.

1. Když se ušlechtilý žák vyhýbá špatnému životu a vydělává na své živobytí pravým způsobem života – to se nazývá světská Pravá životospráva (lokuja–sammá–ádžíva), která nese světské plody a dobré výsledky.

2. Ale vyhnout se špatnému živobytí, zdržení se ho, odmítnutí, úplné vzdání se ho, při čemž je mysl čistá, odvrácená od tohoto

1 D. 22

2 M. 117

3 A. V. 177

4 M. 117

světa, spojena se stezkou a následuje ušlechtilou stezku — to je nadsvětská Pravá životospráva (*lokuttara-sammá-ádžíva*), která není z tohoto světa, ale je částí nadsvětské stezky.

Spojení s ostatními členy stezky

Kdo poznává špatnou životosprávu jako špatnou a pravou životosprávu jako pravou, ten uskutečňuje Pravé pochopení (1. člen stezky), a když vynakládá úsilí k překonání špatné životosprávy a k uskutečnění pravé životosprávy, uskutečňuje Pravé úsilí (6. člen stezky), a když všímavě překonává špatnou životosprávu a všímavě spočívá v pravé životosprávě, tak cvičí Pravou všímavost (7. člen stezky). Tak tedy jsou tři věci, které doprovázejí a následují Pravou životosprávu, jsou to: Pravé pochopení, Pravé úsilí a Pravá všímavost.

Šestý člen stezky: Pravé úsilí (sammá–vájáma)

¹Co tedy je Pravé úsilí?

Jsou to čtyři úsilí: 1. úsilí předcházet, 2. úsilí překonat, 3. úsilí rozvinout, 4. úsilí zachovat.

Úsilí předcházet (samvara–padhána)

A co je úsilí předcházet? Žák vyvíjí záměr nenechat vzniknout dosud nevzniklé zlo zhoubných jevů; snaží se, vynakládá svou vůli, namáhá k tomu svou mysl, usiluje.

Když vnímá žák okem tvar, uchem zvuk, nosem vůni, jazykem chuť, tělem předmět hmatu nebo myslí jakýkoliv jev, nelpí ani na celku, ani na jeho částech. Kdyby takto nehlídal a neovládal své smysly, vznikaly by chtivost anebo zármutek, vznikalo by zlo zhoubných jevů. a tomu předchází tím, že chrání a hlídá své smysly.

Když takto ovládá své smysly, prožívá radost, do níž nemůže vniknout nic zlého.

Toto se nazývá úsilí předcházet.

Úsilí překonat (pahána–padhána)

A co je úsilí překonat? Žák vyvíjí záměr překonat již vzniklé zlo zhoubných jevů; snaží se, vynakládá veškerou vůli, namáhá k tomu svou mysl, usiluje.

¹ A. IV. 13, 14

Když vznikne zlá myšlenka chtivosti nebo nenávisti nebo krutosti, žák ji nenechá ustálit. Opakovaně vznikající zlé jevy nenechá ustálit, překonává je, odstraňuje, ničí je a nechává je zaniknout.

Toto se nazývá úsilí překonat.

Pět metod překonání zlých myšlenek

¹Když při některé představě předmětu žákovi vznikají zlé zhoubné myšlenky spojené s chtivostí anebo nenávistí a klamem, tak postupuje následovně:

1. Nejprve se snaží ve vztahu k témuž předmětu získat jiné představy, které jsou dobré a blahodárné.
2. Nedaří-li se to, uvažuje o zhoubných následcích takto: „Jsou to opravdu hanebné myšlenky, přinášející zkázu!“
3. Nepomáhá-li to, záměrně odvrací od těchto zlých myšlenek pozornost a ignoruje je.
4. Když ani to nepomáhá, zjišťuje příčiny vzniku a složení těchto zhoubných myšlenek.
5. Nevede-li ani to k úspěchu, tak se zařatými zuby a jazykem přitisknutým k dásním, veškerou silou své mysli potlačuje a přemáhá tyto zhoubné myšlenky.

Takto se dosahuje překonání zlých zhoubných myšlenek, které jsou spojeny s chtivostí anebo nenávistí a klamem; a když jsou vykořeněny a zmizí, mysl se zklidní, usadí a soustředí se.

Úsilí rozvinout (bhávaná–padhána)

¹A co je úsilí rozvinout? Žáka vyvíjí záměr, aby vznikly dosud nevzniklé blahodárné jevy; snaží se, vynakládá veškerou vůli, namáhá k tomu svou mysl, usiluje.

Takto rozvíjí odloučenost (*viveka*), volnost (*virága*, ustáním chtíče) a vyhasínáním (*nirodha*) podpořené členy probuzení (*bodždžhanga*), vedoucí k osvobození, jmenovitě: člen probuzení všímavost (*sati–sam–bodždžhanga*), člen probuzení rozlišování dle Dhammy (*dhamma–vičaja–sam–bodždžhanga*), člen probuzení vůle (*virija–*), nadšení (*píti–*), klid (*passadhi–*), soustředění (*samádhi–*) a člen probuzení vyrovnanost (*upekkhá–sam–bodždžhanga*).

Toto se nazývá úsilí rozvinout.

Úsilí zachovat (anurakkhana–padhána)

A co je úsilí zachovat? Žák vyvíjí záměr udržet již vzniklé blahodárné jevy, pěstovat, rozvíjet a plně je užívat v meditaci; snaží se, vynakládá veškerou vůli, namáhá k tomu svou mysl, usiluje.

Takto upevňuje ve své mysli blahodárný předmět soustředění, který již vznikl, jako například představu kostry nebo zmodralé mrtvoly plné červů a již hnijící.*

Toto se nazývá úsilí zachovat.

²Žák, který má důvěru (*saddhá*) v Mistrovo učení, které již pochopil, uvažuje takto: „Ať mi třeba kůže, svaly a kosti odumřou,

1 A. IV. 13, 14

* Postupy meditace s těmito a dalšími předměty jsou vysvětleny jako metody sledování těla (*kája-anupassaná*) a rozvoje pohroužení (*džhána*) v následujících kapitolách [pozn. překl.].

2 M. 70

ať vyschnou maso a krev mého těla – nevzdám se svého úsilí,
dokud nedosáhnu toho, co je dosažitelné lidskou vytrvalostí,
vůlí a úsilím!“

¹Předcházet, překonat, rozvinout a zachovat
tato čtyři úsilí učil skvělý Syn slunce.
Jimi dosáhne horlivý žák konce utrpení.

1 A. IV. 14

Sedmý člen stezky: Pravá všímavost (sammá–sati)

Co tedy je Pravá všímavost?

Čtyři podklady všímavosti (satipatthána)

¹Tou jedinou cestou, žáci, k očistě bytostí, k překonání žalu a nářku, k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a k uskutečnění Nibbány jsou tyto Čtyři podklady všímavosti. Které čtyři?

1. Tu pobývá žák v těle a sleduje tělo, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek;
2. pobývá v citech a sleduje city, ...
3. pobývá v mysli a sleduje mysl, ...
4. pobývá v jevech (předmětech) myslí a sleduje jevy myslí, horlivě a s jasných poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek.

Sledování těla (kája–anupassaná)

A jak pobývá žák při sledování těla v těle?

1 D. 22

Všímání nádechu a výdechu (ána–apána–sati)

Tu se žák odebere do lesa, k patě stromu nebo do prázdného přístřeší, složí si nohy, vzpřímí tělo a udržuje před sebou všímavost.

Tak všímavě nadechuje a všímavě vydechuje. Když dlouze nadechuje, rozpoznává „nadechuji dlouze;“ když dlouze vydechuje, rozpoznává „vydechuji dlouze;“ když krátce nadechuje, rozpoznává „nadechuji krátce;“ když krátce vydechuje, rozpoznává „vydechuji krátce.“

„Celý tělesný průběh (*sabbe-kája*) prožívaje budu nadechovat“ — tak se cvičí; „celý tělesný průběh prožívaje budu vydechovat“ — tak se cvičí.

„Tělesné formace (*kája-sankhára*) zklidňuje budu nadechovat“ — tak se cvičí; „tělesné formace zklidňuje budu vydechovat“ — tak se cvičí.

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle.

Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. a pobývá nezávislý a nelpí na ničem na světě. Tak pobývá žák při sledování těla v těle.

Sledování nádechu a výdechu (*ánápánasati*) je jedno z nejdůležitějších cvičení pro dosažení čtyř meditačních pohroužení (*džhána*) při rozvíjení klidu (*samatha-bháváná* — viz následující kapitoly), jakož i při rozvíjení vhledu (*vipassaná-bháváná*). v rámci

satipatthány je užíváno pro počáteční zklidnění a soustředění, které je nutné pro následující rozvíjení vhledu.

Po dosažení určité míry klidu a soustředění, anebo jednoho ze čtyř pohroužení, poznává vhledem podmíněnost jevů. Zjišťuje například, že nádech a výdech jsou podmíněny tělem. Tělo je ale souhrnné označení čtyř prvků (*dhātu*) a z nich odvozené tělesnosti (*upádā-rūpa*), jako například smyslové orgány atd. v závislosti na smyslovém kontaktu vzniká vědomí a spolu s ním ostatní tři skupiny (*khandha*) netělesných jevů, jmenovitě citění, vnímání a mentální formace. Takže přímým vhledem poznává: „Není tu žádné já, v závislosti na různých podmínkách vzniká pouze tento proces mysli a těla (*nāma-rūpa*).“ Zjišťuje, že všechny tyto jevy jsou pomíjivé, podrobené utrpení a bezjá — tedy prožitkově poznává tři charakteristiky veškerého bytí a konečně dosahuje osvobození.

Polohy těla (*irija-pátha*)

A dále ještě, když žák jde, ví „jdu;“ když stojí, ví „stojím;“ když sedí, ví „sedím;“ když leží, ví „ležím.“ Ať se jeho tělo nalézá v jakékoliv poloze, tak to ví.

Žák chápe, že zde není žádná bytost, žádné skutečné já, které by chodilo, stálo atd., že to je pouhý způsob vyjadřování, když se říká „Já jdu,“ „Já stojím“ atd. — vysvětluje komentář.

Jasně uvědomování (*sati-sampadžaṅṅa*)

A dále ještě, když žák přichází a když se vrací, činí tak s jasným uvědoměním. Při upření i při odvrácení zraku, činí tak s jasným uvědoměním. Při ohýbání a narovnávání, činí tak s jasným uvědoměním. Když jí, pije, žvýká a chutná, činí tak s jasným uvědoměním. Koná-li přirozenou potřebu, činí tak s jasným uvědoměním. Když jde, sedí, usíná a budí se, mluví a mlčí, činí tak s jasným uvědoměním.

Při všem, co žák dělá, si jasně uvědomuje 1. cíl a účelnost (*sa-atthaka-sampadžaňňa*), 2. vhodnost a použitelnost (*sappája-sampadžaňňa*), 3. oblast prožívání a povinnost jak v ní jednat (*gočara-sampadžaňňa*), 4. nezaslepené pojetí skutečnosti (*a-sam-moha-sampadžaňňa*).

Podrobně toto cvičení všímavosti a jasného uvědomování vysvětluje Mirko Frýba: *Umění žít šťastně — Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života* (Argo. Praha 2003).

Části těla (*kája-gatá-sati*)

A dále ještě, právě toto tělo kůží ohraničené, plné nečistot různého druhu, od paty nahoru a od konce vlasů dolů žák takto prohlíží: „v tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, bránice, slezina, plíce, blány, jícen, žaludek, střeva, lejno, žluč, sliz, hnis, krev, pot, tuk, slzy, mísa, sliny, hleny, kloubový maz, moč.“

Právě tak jako by to byl vak s otvory na obou koncích naplněný nejrůznějšími druhy zrní jako horská rýže, rýže, zelené fazole, červené fazole, čočka, sezam, kdyby ho člověk s dobrým zrakem uvolnil, prohlížel by: „Toto je horská rýže, toto rýže, toto jsou zelené fazole, toto červené fazole, toto je sezam“ – právě tak uvažuje žák právě o tomto těle ohraničeném kůží a plném nejrůznějších nečistot: „V tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, ...“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle.

Pozorování prvků (dhātu–manasikára)

A dále ještě, žák prohlíží toto tělo v jeho poloze a pohybu jen z hlediska prvků tělesnosti: „V tomto těle je prvek pevnosti (země), prvek tekutosti (voda), prvek tepla (oheň) a prvek pohybu (vzduch).“

Tak jako když zručný řezník nebo řeznický tovaryš porazí a rozporcuje krávu a začne ji rozprodávat na křižovatce čtyř hlavních cest, zrovna tak prohlíží žák toto tělo v jeho poloze a pohybu jen z hlediska prvků tělesnosti: „V tomto těle je prvek pevnosti, prvek tekutosti, prvek tepla a prvek pohybu.“

Visuddhi-Magga vysvětluje toto přirovnání: Řezníkovi, který vede krávu na jatka, přivazuje ji, zabíjí ji a poraženou prohlíží, tak dlouho nezmizí představa krávy, dokud ji nerozřeže na kusy. Jakmile ji ale rozřeže na kusy a posadí se k prodávání, mizí představa krávy a vzniká představa masa. a nemyslí si: „Prodávám kousky krávy“ nebo „Kupují si krávu.“ Právě tak nezmizí představy bytosti, já, muže či ženy u žáka, dokud je bláhovým světským člověkem. Jakmile se ale naučí vidět tělo, když jde i když stojí, jako rozložené na prvky, mizí mu představa bytosti a jeho mysl se ustálí v pozorování prvků.

Uvážení nečistého (asubha–paččavekkhaná)

A dále ještě, stejně jako by žák mohl vidět na pohřebišti odložené tělo, mrtvé jeden den, dva nebo tři dny, napuchlé, s mrtvolnými modrými skvrnami a rozkládající se, zaměří se na (své) tělo: „Věřu, i toto (mé) tělo podléhá takovému zákonu, a tomuto dění neunikne.“

A dále ještě, stejně jako by žák mohl vidět na pohřebišti odložené tělo, které vrány, jestřábi, supi, psi, šakali a různé druhy červů ožírají, zaměří se na (své) tělo: „Věřu, i toto (mé) tělo podléhá takovému zákonu, a tomuto dění neunikne.“ ...

A dále ještě, stejně jako by žák mohl vidět na pohřebišti odložené tělo, pozůstávající už jen z kostry s masem a krví, pohromadě udržované šlachami, ... už jen z kostry bez masa, zkrvavené ... už jen z kostí uvolněných z vaziva, rozházených v různých směrech — kost ruky, kost nohy, kost holenní, kost stehenní, kost kýčle, kost páteře a lebka — každá na jiném místě ... už jen z kostí bílé barvy ... z kostí léta starých, nakupených na hromadě ...

A dále ještě, stejně jako by žák mohl vidět na pohřebišti odložené tělo, pozůstávající z kostí zpráchnivělých a rozpadlých v prach, zaměří se na (své) tělo: „Věru, i toto (mé) tělo podléhá takovému zákonu, a tomuto dění neunikne.“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle.

Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. a pobývá nezávislý a nelpí na ničem na světě. i tak pobývá žák při sledování těla v těle.

Desatero dobrodiní

¹Je-li takto cvičena, rozvíjena, často opakována a zdokonalována všímavost zaměřená na tělo, až je s ní žák důvěrně obeznámen, a stane se mu prostředkem i základem, pak může očekávat desatero výsledných dobrodiní:

1 M. 119

1. Ovládá libost a nelibost; nemůže být přemožen nelibostí, ale překonává ji hned při vzniku.
2. Ovládá strach a úzkost; nemůže být přemožen strachem a úzkostí, ale překonává je hned při vzniku.
3. Snáší chlad a horko, hlad a žízeň, vítr a slunce, jakož i útoky ovádů, komárů a plazů; trpělivě snáší zraňující i zlovolnou řeč. Vydrží tělesné bolesti, když ho přepadnou, i když jsou pronikavé, ostré, trpké, odporné, nepříjemné a životu nebezpečné.
4. Dle své vůle a bez obtíží dosahuje čtyři pohroužení (*džhána*), která očišťují mysl a působí již zde štěstí.

Šest psychických sil (abhiňná)

Dosáhne různé magické síly (*iddhi-vidhá*).

Nebeským uchem (*dibba-sota*), očištěným, nadlidským, může slyšet oba dva druhy zvuků, nebeské i pozemské, vzdálené i blízké.

Svou myslí poznává mysl jiných bytostí (*parassa-četoparijaňána*), jiných osob.

Získá vzpomínky na mnohá předchozí zrození (*pubbe-nivás'-ánussati-ňána*).

Nebeským okem (*dibba-čakkhu*), očištěným, nadlidským, může vidět, jak bytosti mizí a znovu se objevují, nízké i vznešené, krásné i ohyzdné, šťastné i nešťastné; vidí, jak se bytosti znovuzroutují podle svých skutků.

A po vyhasnutí podových vlivů (*ásava-khaja*) pozná již v tomto životě čisté a bezvadné osvobození mysli, osvobození moudrostí.

Naposled uvedených šest dobrodiní (5–10) jsou takzvané vyšší psychické síly. Prvních pět z nich jsou světské (*lokija*) jevy a proto mohou být dosaženy i světským člověkem (*puthudždžana*), zatímco poslední abhiňhá je nadsvětská (*lokuttara*) a je výhradně rysem arahata neboli světce. Teprve po dosažení všech čtyř pohroužení (*džhána*) může člověk plně uspět v získání pěti světských psychických sil. k tomu je nutno pěstovat čtyři *iddhi-páda*, neboli základny pro získání magických sil: soustředění vůle, soustředění energie, soustředění mysli a soustředění zkoumání.

Sledování citů (*vedaná–anupassaná*)

¹A jak pobývá žák při sledování citů v citech?

Tu, když žák prožívá příjemný cit, poznává „prožívám příjemný cit;“ když prožívá nepříjemný cit, tak poznává „prožívám nepříjemný cit;“ když prožívá ani–příjemný–ani–nepříjemný cit, tak poznává ani–příjemný–ani–nepříjemný cit.“

A když prožívá na smysly vázaný příjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný příjemný cit;“ když prožívá na smysly nevázaný příjemný cit;“ když prožívá na smysly vázaný nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný nepříjemný cit;“ když prožívá na smysly nevázaný nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný nepříjemný cit;“ když prožívá na smysly vázaný ani–příjemný–ani–nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný ani–příjemný–ani–nepříjemný cit;“ když prožívá na smysly nevázaný ani–příjemný–ani–nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný ani–příjemný–ani–nepříjemný cit.“

Tak pobývá uvnitř při sledování citů v citech, nebo pobývá zvenku při sledování citů v citech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování citů v citech.

1 D. 22

Pobývá při sledování vzniku jevů v citech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v citech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v citech.

„City jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. a pobývá nezávislý a nelpí na ničem na světě. i tak pobývá žák při sledování citů v citech.

Podle Abhidhammy jsou city spojené s viděním, slyšením, čicháním a chutnáním vždy neutrální, příjemné a nepříjemné mohou být pouze city tělesné (*kájika*) a city spojené s činností mysli (*četasika*).

Pobývat u citů zvenku, znamená vcítění do prožívání druhých.

Sledování mysli (*čitta–anupassaná*)

A jak pobývá žák při sledování mysli v mysli?

Tu poznává žák mysl s chťičem jako mysl s chťičem; mysl bez chťiče jako mysl bez chťiče; mysl se zlou vůlí poznává jako mysl se zlou vůlí; mysl prostou zlé vůle poznává jako mysl prostou zlé vůle; mysl zaslepenou poznává jako mysl zaslepenou; mysl bez zaslepení poznává jako mysl bez zaslepení; mysl staženou poznává jako mysl staženou; mysl rozptýlenou poznává jako mysl rozptýlenou; mysl vyvinutou poznává jako mysl vyvinutou;¹ mysl nevyvinutou poznává jako mysl nevyvinutou; mysl vznešenou poznává jako mysl vznešenou;² mysl obyčejnou poznává jako mysl obyčejnou; mysl soustředěnou

1 Mysl vyvinutá (*mahaggata*) je mysl meditačního pohroužení (*džhána*), prožívající nadmyslové sféry *rúpa–* a *arúpa–loka*.

2 Pro mysl vznešenou (*an–uttara*, doslovně “bez-vyšší”) není žádného nadřazeného stanoviska.

poznává jako mysl soustředěnou; ¹mysl nesoustředěnou poznává jako mysl nesoustředěnou; mysl osvobozenou poznává jako mysl osvobozenou; mysl neosvobozenou poznává jako mysl neosvobozenou.

Tak pobývá uvnitř při sledování mysli v mysli, nebo pobývá zvenku při sledování mysli v mysli, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování mysli v mysli.

Pobývá při sledování vzniku stavů mysli, nebo pobývá při sledování zániku stavů mysli, nebo pobývá při sledování vzniku stavů a zániku stavů mysli.

„Mysl je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění.

A pobývá nezávislý a nelpí na ničem na světě. I tak pobývá žák při sledování mysli v mysli.

Čitta znamená mysl nebo stav mysli, je to synonymem vědomí (*viññána*) a psychiky (*mano*); nemůže být tedy překládána jako „myšlenka“ nebo „myšlení“. Myšlení a myšlenky patří totiž k tak zvaným verbálním funkcím (*vačī-sankhārá*) mysli a jsou identifikovány jako myšlenkové pojmání (*vitakka*) nebo uvažování (*vičāra*). Ve srovnání s vědomím jsou obě tyto funkce sekundární a chybí jak ve vědomí smyslů, tak ve druhém, třetím a čtvrtém pohroužení (*džhána*).

Sledování jevů mysli (dhammá–anupassaná)

A jak pobývá žák při sledování jevů v jevech?

Tu pobývá žák při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách.

1 Soustředěná (*samāhitam*) mysl stálého (*apanā-*) anebo dynamického spočívání (*khanika-samādhi*) u předmětu překonává překážky (*nívarana*) a integruje faktory mysli (*četasiká*).

Poznání pěti překážek (nivarana)

A jak pobývá žák při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách?

Tu, když je v něm smyslná touha (*káma-čanda*) přítomná, poznává: „Je ve mně smyslná touha;“ není-li v něm přítomná, poznává: „Není ve mně smyslná touha.“

Poznává též, jak nevzniklá smyslná touha vzniká a jak vzniklá smyslná touha zaniká i jak zaniklá smyslná touha v budoucnu již nevzniká.

Je-li v něm zlovůle (*vyápáda*), poznává: „Je ve mně zlovůle;“ není-li v něm, poznává: „Není ve mně zlovůle.“

Poznává též, jak nevzniklá zlovůle vzniká a jak vzniklá zlovůle zaniká i jak zaniklá zlovůle v budoucnu již nevzniká.

Jsou-li v něm strnulost a malátnost (*thína-middha*), poznává: „Jsou ve mně strnulost a malátnost;“ nejsou-li v něm strnulost a malátnost, poznává: „Nejsou ve mně strnulost a malátnost.“

Jsou-li v něm nepokoj a výčitky (*uddhačča-kukkučča*), poznává: „Jsou ve mně nepokoj a výčitky;“ nejsou-li v něm, poznává: „Nejsou ve mně nepokoj a výčitky.“

Je-li v něm pochybovačnost (*vičikičchá*), poznává: „Je ve mně pochybovačnost;“ není-li v něm pochybovačnost, poznává: „Není ve mně pochybovačnost.“

Poznává též, jak nevzniklá pochybovačnost vzniká a jak vzniklá pochybovačnost zaniká i jak zaniklá pochybovačnost již v budoucnu nevzniká.

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. a pobývá nezávislý a nelpí na ničem na světě. i tak pobývá žák při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách.

Rozlišování pěti skupin lpění (upádána–khandha)

A dále ještě pobývá žák při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění.

A jak pobývá při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění? Tu žák (rozlišuje):

„Toto je tělesnost (*rúpa*).“ „Toto je vznik tělesnosti, toto je zánik tělesnosti.“

„Toto je cítění (*vedaná*).“ „Toto je vznik cítění, toto je zánik cítění.“

„Toto je vnímání (*saññá*).“ „Toto je vznik vnímání, toto je zánik vnímání.“

„Toto je formace (*sankhára*).“ „Toto je vznik formace, toto je zánik formace.“

„Toto je vědomí (*viññána*).“ „Toto je vznik vědomí, toto je zánik vědomí.“

Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování jevů v jevech.

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.

„Jevy jsou tu“ – tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. a pobývá nezávislý a nelpí na ničem na světě. i tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění.

Rozlišování smyslových základů (ájatana)

A dále ještě, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při šesti vnitřních a vnějších smyslových základnách.

Tu poznává žák oko a poznává tvary; poznává též, jak= pouto jimi oběma podmíněno vzniká. Poznává i to, jak dochází ke vzniku dosud nevzniklého pouta, poznává i to, jak již vzniklé pouto je překonáno, a poznává i to, jak překonané pouto v budoucnosti již nevzniká.

... poznává ucho a poznává zvuky; ... poznává nos a poznává pachy; ... poznává jazyk a poznává chuti; ... poznává tělo a poznává předměty hmatu;... poznává mysl a poznává jevy; poznává též, jaké pouto jimi oběma podmíněno vzniká. Poznává i to, jak dochází ke vzniku dosud nevzniklého pouta, poznává i to, jak již vzniklé pouto je překonáno, a poznává i to, jak překonané pouto v budoucnosti již nevzniká.

Sedm členů probuzení (bodždžhanga)

A dále ještě pobývá žák při sledování jevů v jevech, totiž při sedmi členech probuzení.

Tu poznává žák, když je v něm přítomen člen probuzení všímavost (*sati*): „Je ve mně přítomen člen probuzení všímavost.“ Když v něm není přítomen člen probuzení všímavost, poznává: „Není ve mně přítomen člen probuzení všímavost.“ Poznává i to, jak nevzniklý člen probuzení všímavost vzniká, a poznává též,

jak pěstováním vzniklý člen probuzení všímavost dosáhne plného rozvoje.

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení rozeznání jevů (*dhamma-vičaja*): „Je ve mně přítomen člen probuzení rozeznání jevů.“

... poznává, když je v něm přítomen člen probuzení nadšení (píti): „Je ve mně přítomen člen probuzení nadšení.“

... poznává, když je v něm přítomen člen probuzení klid (*passaddhi*): „Je ve mně přítomen člen probuzení klid.“

... poznává, když je v něm přítomen člen probuzení soustředění (*samádhi*): „Je ve mně přítomen člen probuzení soustředění.“ ...

Tu poznává žák když je v něm přítomen člen probuzení vyrovnanost (*upekkhá*): „Je ve mně přítomen člen probuzení vyrovnanost.“ Když v něm není přítomen člen probuzení vyrovnanost, poznává: „Není ve mně přítomen člen probuzení vyrovnanost.“

Poznává i to, jak nevzniklý člen probuzení vyrovnanost vzniká, a poznává též, jak pěstováním vzniklý člen probuzení vyrovnanost dosahuje plného rozvoje.

Čtyři ušlechtilé pravdy (arija-sačča)

A dále ještě pobývá žák při sledování jevů v jevech, totiž při Čtyřech ušlechtilých pravdách.

A jak pobývá žák při sledování jevů v jevech, totiž při Čtyřech ušlechtilých pravdách?

Tu poznává žák ve vztahu ke skutečnosti (*jathá-bhúta*): „Toto je utrpení;“ poznává ve vztahu ke skutečnosti: „Toto je vznik

utrpení;“ poznává ve vztahu ke skutečnosti: „Toto je konec utrpení;“ poznává ve vztahu ke skutečnosti: „Toto je cesta vedoucí ke konci utrpení.“

Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. a pobývá nezávislý a nelpí na ničem na světě. i tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při Čtyřech ušlechtilých pravdách.

Tou jedinou cestou, mniši, k očistě bytostí, k překonání žalu a nářku, k zániku utrpení a strádání, ke vstupu na pravou stezku a k uskutečnění Nibbány jsou tyto Čtyři podklady všímavosti.

Tyto čtyři meditace satipatthána se vztahují na všech pět skupin jevů; sledování těla na skupinu jevů tělesnosti (*rúpa-khandha*), sledování citů na skupinu citů (*vedaná-khandha*), sledování stavů mysli zahrnuje všechno vědomí (*viññána-khandha*), a sledování jevů, jež jsou předměty mysli, zahrnuje skupiny vnímání (*saññá-khandha*) a formací (*sankhára-khandha*).

Podrobně vysvětluje meditaci satipatthána–vipassaná Mahási Sayadó: Meditace všímavosti a vhledu (Stratos, Praha 1993)

Osvobození sledováním nádechu a výdechu (*ánápánasati*)

¹Sledování nádechu a výdechu (*ánápánasati*), je-li takto cvičeno a rozvíjeno, vede k dokonalosti ve čtyřech podkladech všímavosti; tyto čtyři podklady všímavosti, jsou-li cvičeny a rozvíjeny, vedou k dokonalosti sedmi členů probuzení; těchto sedm

1 M. 118

členů probuzení, jsou-li cvičeny a rozvíjeny, vede k dokonalosti osvobození moudrostí.

A jak vede sledování nádechu a výdechu, je-li cvičeno a rozvíjeno, k dokonalosti ve čtyřech podkladech všímavosti (*satipatthána*)?

I. V době, kdy se žák cvičí (1.) všímavě nadechovat a vydechovat, a při tom rozpoznávat „nadechuji dlouze“ a „vydechuji dlouze,“ (2.) ... „nadechuji krátce“ a „vydechuji krátce,“ (3.) ... „celý průběh dechu prožívaje budu vydechovat,“ (4.) ... „tělesné formace zklidňuje budu nadechovat“ a „tělesné formace zklidňuje budu vydechovat“ — v této době, poté co překonal světskou chtivost a zármutek, horlivě, všímavě a s jasným věděním spočívá žák ve sledování těla. Neboť nadechování a vydechování je jedním z tělesných jevů.

II. V době, kdy se žák cvičí všímavě nadechovat a vydechovat, a při tom rozpoznávat (1) prožívání nadšení (*píti*), a dále rozpoznávat (2) prožívání štěstí (*sukha*), a dále rozpoznávat (3) funkci mysli (*čitta-sankhára*) a (4) její ztišování (*passambhaja*) — v této době, poté co překonal světskou chtivost a zármutek, horlivě, všímavě a s jasným věděním spočívá žák ve sledování citění. Neboť plně pozorné (*sádhuka manasikára*) prožívání nádechu a výdechu, tak pravím, je jedním z jevů citění (*vedaná*).

III. V době, kdy se žák cvičí všímavě nadechovat a vydechovat, a při tom rozpoznávat, že (1) jasně prožívá mysl (*čitta-pati-sam-vedí*), (2) radostně vyjasňuje mysl, (3) soustřeďuje mysl a (4) osvobozuje mysl — v této době, poté co překonal světskou chtivost a zármutek, horlivě, všímavě a s jasným věděním spočívá žák ve sledování mysli. Neboť sledování nádechu a výdechu je jedině možné při jasném uvědomění neroztěkané mysli.

IV. v době, kdy se žák cvičí všímavě nadechovat a vydechovat, a při tom rozpoznávat (1) všech jevů pomíjivost, ... (2) ustání chtíce, ... (3) vyhasnutí, ... (4) odvrácení — v této době, poté co překonal světskou chtivost a zármutek, horlivě, všímavě a s jasným věděním spočívá žák ve sledování jevů (dhammá).

Když takto překonal chtivost a zármutek, pohlíží na vše s moudrostí a je naprosto vyrovnaný.

Sledování nádechu a výdechu (ánápánasati), je-li takto cvičeno a rozvíjeno, vede k dokonalosti ve čtyřech podkladech všímavosti; tyto čtyři podklady všímavosti, jsou-li cvičeny a rozvíjeny, vedou k dokonalosti sedmi členů probuzení. Ajak vedou čtyři podklady všímavosti k dokonalosti sedmi členů probuzení (*bodždžhanga*):

I. v době, kdy žák cvičí všímavě sledování těla, citění, myslí a jevů, potom co překonal světskou chtivost a zármutek, horlivě, všímavě a s jasným věděním — v této době je jeho všímavost přítomná a neporušená. v této době, kdy je jeho všímavost přítomná a neporušená, je žák vybaven členem probuzení všímavost (*sati-sam-bodždžhanga*). A pak rozvíjí tento člen probuzení dále, až dosáhne úplné dokonalosti.

II. Když takto všímavě spočívá a moudře rozlišuje jevy, porovnává a zkoumá je – v této době je žák vybaven členem probuzení rozlišování jevů dle Dhammy (*dhamma-vičaja-sam-bodždžhanga*). A pak rozvíjí tento člen probuzení dále, až dosáhne úplné dokonalosti.

III. Když takto rozlišuje a zkoumá jevy dle Dhammy, jeho vůle je pevná a neotřesná – v této době je žák vybaven členem probuzení vůle (*virija-sam-bodždžhanga*). A pak rozvíjí tento člen probuzení dále, až dosáhne úplné dokonalosti.

IV. Při takto pevné vůli v něm vzniká nadsmyslná radost. v této době je žák vybaven členem probuzení nadšení (*pīti-sam-bodždžhanga*). A pak rozvíjí tento člen probuzení dále, až dosáhne úplné dokonalosti.

V. Při nadchnuté mysli zklidňuje tělo i mysl. v této době, když se tělo i mysl zklidní, je žák vybaven členem probuzení zklidnění (*passadhi-sam-bodždžhanga*). A pak rozvíjí tento člen probuzení dále, až dosáhne úplné dokonalosti.

VI. Zklidněnému a šťastnému se soustředí mysl. v této době, se zklidněnou a šťastnou myslí, je žák vybaven členem probuzení soustředění (*samádhi-sam-bodždžhanga*). A pak rozvíjí tento člen probuzení dále, až dosáhne úplné dokonalosti.

VII. Takto soustředěnou mysl prožívá s úplnou vyrovnaností. v této době, kdy žák zcela vyrovnaně prožívá mysl, je vybaven členem probuzení vyrovnanost (*upekkhá-sam-bodždžhanga*). a pak rozvíjí tento člen probuzení dále, až dosáhne úplné dokonalosti.

Takto vedou čtyři podklady všímavosti k dokonalosti sedmi členů probuzení (*bodždžhanga*).

A jak těchto sedm členů probuzení vede k dokonalosti osvobození moudrostí (*vidždžá-vimutti*)?

Tu žák rozvíjí všímavost, rozlišování jevů dle Dhammy, vůli, nadšení, klid, soustředění a vyrovnanost jako členy probuzení, založené na odloučení, ustání chťiče a vyhasnutí, vedoucí k osvobození. Tak vede těchto sedm členů probuzení, jsou-li cvičeny a rozvíjeny, k dokonalosti osvobození moudrostí.

¹Právě tak jako když lovec slonů zatluče mohutný kůl do země a řetězem k němu připoutá za krk divokého slona, aby z něho

vypudil jeho navyklé chování a sklony, jeho divokou nezvladatelnost, umíněnost a prudkost, aby ho přizpůsobil prostředí vesnice a naučil ho takovému chování, jaké je vyžadováno mezi lidmi — právě tak připoutá ušlechtilý žák svou mysl pevně k těmto čtyřem podkladům všímavosti, aby ze sebe vypudil své navyklé světské chování a sklony, svou navyklou světskou nezvladatelnost, umíněnost a prudkost, aby získal pravou stezku a dosáhl Nibbány.

Osmý člen stezky:

Pravé soustředění (*sammá–samádhi*)

A co je Pravé soustředění?

Definice

¹Směřování mysli k jednomu předmětu (*čittassa ekaggatá*, doslova „jeden vrchol mysli“), to je soustředění.

Pravé soustředění (*sammá–samádhi*) je v nejširším pojetí takové soustředění mysli, které je přítomno v každém blahodárném stavu vědomí (*kusala–citta*) a je též doprovázeno Pravým záměrem (2. člen stezky), Pravým úsilím (6. člen stezky) a Pravou všímavostí (7. člen stezky). Špatné soustředění (*miččhá–samádhi*) je přítomno ve zhoubných stavech vědomí, a je tedy možné pouze v oblasti smyslů (*káma–loka*). Když je výraz *samádhi* použit samostatně, znamená v *suttách* vždy *sammá–samádhi* neboli Pravé soustředění.

Rozvoj soustředění

Čtyři podklady všímavosti jsou předměty soustředění, čtyři Pravá úsilí jsou nástroji soustředění. Cvičení, rozvíjení a pravidelné pěstování těchto jevů (*dhammá*) se nazývá rozvoj soustředění (*samádhi–bhávaná*).

Pravé soustředění (*sammá–samádhi*) má dva stupně rozvoje: 1. přístupové soustředění (*upačára–samádhi*), které se přibližuje prvnímu pohroužení, aniž ho však dosahuje, a 2. plné soustředění (*appaná–samádhi*), které je přítomné ve čtyřech pohrouženích (*džhána*). Tato meditační pohroužení jsou stavy mysli mimo oblast činnosti pěti smyslů, které jsou dosažitelné pouze v odloučenosti

1 M. 44

a nepolevující vytrvalostí při cvičení soustředění. v těchto stavech je zastavena veškerá činnost pěti smyslů. Nedochází v nich k žádným zrakovým nebo sluchovým vjemům a nejsou v nich přítomny žádné tělesné pocity. Přestože všechny vnější smyslové vjemy ustaly, mysl zůstává aktivní, dokonale čilá a plně bdělá.

Dosažení těchto pohroužení není však předpokladem pro uskutečnění čtyř nadsvětských stezek Svatosti; a ani přístupové soustředění ani plné soustředění neumožňují samy o sobě vstup na tyto čtyři nadsvětské stezky. Dosáhnout čtyř nadsvětských stezek lze jen vhladem (*vipassaná*) do pomíjivosti (*anicčatá*), utrpení (*dukkhatá*) a neosobnosti (*anattatá*) všech jevů tohoto procesu bytí. Tento vhled je dosažitelný pouze v přístupovém soustředění, a nikoliv v plném soustředění.

Ten, kdo uskutečnil některou ze čtyř nadsvětských stezek bez předchozího dosažení těchto pohroužení, je nazýván *sukkhā-vipassaka* nebo *suddhā-vipassanā-jānika* (ten, kdo použil čistě jen vhled jako prostředek). Ten však, kdo dosáhl jedné z nadsvětských stezek po předchozím pěstování pohroužení, je nazýván *samatha-jānika* (ten, který použil klid jako prostředek).

Pro podrobnější vysvětlení viz Mahāsi Sayadó: *Meditace všímavosti a vhledu* (Stratos, Praha 1993)

Čtyři pohroužení (džhána)

¹Odloučen od smyslových a zhoubných jevů, žák vstupuje do prvního pohroužení, které je spojeno s myšlenkovým pojmáním a uvažováním, jakož i s nadšením a štěstím, které jsou zrozeny z odloučení (*viveka-džam*).

Toto je první ze čtyř pohroužení náležících k oblasti tvaru (*rūpa-avačara-džhána*). Je dosaženo, jen když je silou soustředění dočasně zastavena činnosti pěti smyslů a taktéž dočasně potlačeno pět

1 D. 22

překážek (*nívarana*). Předmětem vědomí je soustředěním vytvořená a ustálená představa (*nimitta*).

¹Toto první pohroužení je osvobozeno od pěti věcí a pět věcí je přítomno. Když žák vstoupí do prvního pohroužení, je překonáno pět překážek: smyslná touha (*kámačchanda*), zlovůle (*vjápáda*), strnulost a malátnost (*thína-middha*), nepokoj a výčitky (*uddhačča-kukučča*) a pochybovačnost (*vičikičchá*); přítomny jsou: myšlenkové pojmání (*vitakka*), uvažování (*vičara*), nadšení (*píti*), štěstí (*sukha*), a soustředění (*čittékagga* = *samádhi*).

Těchto pět mentálních faktorů přítomných v prvním pohroužení se nazývá členy pohroužení (*džhán'-anga*). *Vitakka* (počáteční zaznamenání předmětu neboli jeho pojmání myslí) a *vičara* (diskursivní myšlení nebo uvažování o předmětu) jsou verbálními funkcemi (*vačči-sankhára*) myslí, vnitřním mluvením. *Visuddhi-magga* (kapitola IV.) vysvětluje *vitakka* jako zachycení předmětu myšlenkou, které zaznamenává jeho pojetí; charakteristikou *vitakka* je prvotní upevnění myslí v představě předmětu; *vičara* jsou následující pohyby a kroužení myslí, které se projevují jako druhotné pokračování její činnosti. Tamtéž se srovnává *vitakka* s držetím kotlíku a *vičara* s jeho vytíráním. v prvním pohroužení jsou obě tyto funkce přítomny, ale jsou zcela soustředěny na předmět meditace; *vičara* má zde nikoliv diskursivní, ale spíše „výzkumnou“ povahu. Obě tyto funkce jsou zcela nepřítomny v následujících pohrouženích.

²Po ztišení myšlenkového pojmání a uvažování, když se vnitřně zklidněná mysl sjednotí, vstupuje žák do druhého pohroužení, které je prosté myšlenkového pojmání a uvažování, je však spojené s nadšením (*píti*) a štěstím (*sukha*) zrozenými ze soustředění (*samádha-džam*).

Ve druhém pohroužení jsou přítomny tři faktory pohroužení: nadšení, štěstí a soustředění.

1 M. 43

2 D. 22

Po ztišení nadšení žák uvolněně spočívá ve vyrovnanosti, všímavě a s jasným vědomím, a prožívá štěstí, o němž Ušlechtilí říkají „vznešeně blažen je vyrovnaný“ — tak vstupuje do třetího pohroužení.

Ve třetím pohroužení jsou přítomny dva faktory pohroužení: vyrovnané štěstí a soustředění.

Když překoná rozlišování příjemného a nepříjemného, dříve již překonav radost a žal, vstupuje do ani–příjemného–ani–nepříjemného (*adukkham–asukha*) čtvrtého pohroužení, které je očištěno vyrovnaností a všímavostí.

Ve čtvrtém pohroužení jsou přítomny dva faktory pohroužení: soustředění a vyrovnanost (*upekkhā*).

Visuddhi–magga vypočítává a podrobně vysvětluje čtyřicet meditačních předmětů (*kammatthána*, doslovně pracovišť), které umožňují dosáhnout následujících výsledků.

Všechna čtyři pohroužení:

- všímání nádechu a výdechu,
- 10 barevných terčů (*kasina*),
- spočívání ve vyrovnanosti (čtvrté dlení *brahma–vihára*).

První tři pohroužení:

- spočívání v dobrotivosti (*mettā*), soucitu (*karunā*) a sdílené radosti (*muditā*), což je cvičení prvních tří dlení *brahma–vihára* (pro stručné vysvětlení viz 2. člen stezky).

První pohroužení:

- uvážení nečistého (*asubha–paččavekkhanā*), takzvané hřbitovní meditace,
- vnímání částí těla (*kája–gatā–sati*).

- Přístupové soustředění (*upačára-samádhi*) je dosahováno
- rozjímáním o Buddhovi, Dhammě a Společenství žáků (*Sangha*),
- rozjímáním o mravnosti a štědrosti, o nebeských bytostech (*devatá*), o klidu a míru (= *Nibbána*),
- rozjímání o smrti (*maraná*),
- rozjímání o ošklivosti potravy,
- pozorováním čtyř prvků tělesnosti (*dhátu-manasikára*).

Čtyři tvaru prostá pohroužení (*arúpa-džhána nebo áruppa*), která vycházejí ze čtvrtého pohroužení, jsou dosažena meditací předmětů, od nichž jsou odvozena jejich jména: 1. oblast nekonečnosti prostoru (*ákasa-anaňča-ájatana*), oblast nekonečnosti vědomí (*viňňán'-aňča-ájatana*), 3. oblast nicoty (*ákiňčaňňa-ájatana*) a 4. oblast ani-vnímání-ani- ne-vnímání (*neva-saňňá-na-asaňňá-ájatana*).

Postupy se všemi čtyřiceti předměty meditace jsou podrobně vysvětleny ve *Visuddhi-magga*.

¹Rozvíjejte soustředění, žáci, protože soustředěný poznává dle skutečnosti (*jathá-bhúta*)! A co poznává dle skutečnosti? Vznikání a zanikání tělesnosti, vznikání a zanikání citění, vznikání a zanikání vnímání, vznikání a zanikání formací, vznikání a zanikání vědomí.

²Těchto pět skupin lpění (*upádána-khandhá*) musí být moudře proniknuto přímým poznáním (*abhiňňá pariňňejjá*); nevědomost (*avidždžá*) a žádostivost (*tanhá*) musí být přímým poznáním překonány (*abhiňňá phátabbá*); klid (*samatha*) a vhled

1 S. XXII. 5

2 M. 149

(*vipassaná*) musí být přímým poznáním rozvíjeny (*abhiññá bhávetabbá*); vědění (*vidždžá*) a osvobození (*vimutti*) musí být přímým poznáním uskutečněny (*abhiññá sačchikátabbá*)!

¹Toto je střední cesta, již Dokonalý, nejvyšší Buddha objevil, která viděním a věděním vede k míru, k moudrosti přímým poznáním, k probuzení, k Nibbáně.

²Vstupte na tuto cestu, učiňte konec utrpení!

1 S. LVI. 11

2 Dh.p. 275

Postupné uskutečnění Ušlechtilé osmičlenné stezky

V suttách často nalézáme stejnou formulaci stupňů vývoje Buddhova žáka. Je ukazováno, jak tento vývoj zákonitě pozvolna postupuje: počínaje první informací o Buddhově učení, získáním důvěry, a pak vývoj od prvních zárodků skutečného porozumění až ke konečnému osvobození. Pro rozvíjení stezky je vždy nutná rovnováha všech jejích členů, osobní vývoj však vyžaduje postupně rozvíjení jednotlivých členů stezky.

Důvěra a Pravé zamýšlení (druhý člen)

¹Tu slyší Buddhovo učení otec rodiny nebo jeho syn nebo někdo z jiného světského stavu, a po jeho vyslechnutí je naplněn důvěrou v Dokonalého. a naplněn touto důvěrou si myslí: „Plný překážek je světský život, jak hromada smetí, ale mnišský život v bezdomoví je cestou volnosti. Není snadné pro toho, kdo žije doma, plnit ve všech bodech pravidla svatého života. Co kdybych si nyní ostříhal vlasy a vousy, oblékl žluté roucho a odešel pryč z domova do bezdomoví? a v krátkém čase, když se vzdal svého majetku, velkého či malého, a opustil velký či malý okruh příbuzných, ostříhá si vlasy a vousy, oblékne žluté roucho a odejde pryč z domova do bezdomoví.

Mravnost (třetí, čtvrtý a pátý člen)

Takto opustí světský život a plní pravidla mnichů. Vyhýbá se zabíjení živých bytostí a zcela se ho zdržuje. Neozbrojen ani holí ani mečem, je ohleduplný a laskavý a spočívá v soucítění se všemi

1 M. 38

živými bytostmi. Bere jen to, co mu je dáváno, trpělivě čeká, bez úmyslu si to přivlastnit spočívá v čistotě svého srdce. Vyhýbá se necudnosti, žije cudně a zcela se zdržuje pohlavního styku. Vyhýbá se lhaní a zcela se ho zdržuje. Mluví pravdu, je oddán pravdě, je spolehlivý, hoden důvěry, neklame lidi. Vyhýbá se pomlouvání a zcela se ho zdržuje. Co slyšel zde, neopakuje jinde a nezapříčiní neshodu; a co slyšel tam, neopakuje zde a nezapříčiní neshodu. Tak sjednocuje ty, kteří jsou rozdělení, a ty, kteří jsou sjednoceni, povzbuzuje. Svornost ho těší, raduje se a těší ze svornosti, a svornost šíří svými slovy. Vyhýbá se hrubé mluvě a zcela se jí zdržuje. Hovoří taková slova, která jsou mírná, konejšivá, láskyplná, která jsou k srdci a jsou zdvořilá, přátelská a příjemná mnohým. Vyhýbá se planému hovoru a zcela se ho zdržuje. Hovoří v pravý čas, v souhlase se skutečností, hovoří, když je to užitečné, hovoří o nauce Dhammy a řádových pravidlech; jeho řeč je jako poklad, je pronesena v pravý čas, zdůvodněná, přiměřená a smysluplná.

Vyhýbá se ničení rostlin a zárodků života. Přijímá potravu pouze v jeden denní čas (dopoledne), zdržuje se potravy večer, nejí v nevhodný čas. Zdržuje se tance, zpěvu, hudby a návštěv představení; odmítá květiny, voňavky, masti, jakož i každý druh šperků a okras. Nepoužívá vysoká a nádherná lůžka. Nepřijímá zlato a stříbro. Nebere syrové zrní a maso. Nepřijímá ženy, otroky, otrokyně, kozy, ovce, drůbež, dobytek, slony nebo koně, ani půdu nebo zboží. Nechodí na pochůzky a nekoná služby posla. Zdržuje se kupování a prodávání. Nemá nic společného s falešnými mírami, kovy a váhami. Vyhýbá se křivým cestám podplácení, podvodu a lsti. Neúčastní se vražd, bití, spoutávání, přepadání, loupení a znásilňování.

Je spokojen s rouchem, jež ochraňuje jeho tělo, a mísou na darované jídlo, jímž se udržuje naživu. Kamkoliv jde, má s sebou tyto dvě věci – tak jako okřídlený pták při letu s sebou nese svá

křídla. a při dodržování tohoto ušlechtilého mravního kódu (*síla-khandha*) cítí v srdci nezkalené štěstí.

Ovládání smyslů (šestý člen)

Když vnímá okem tvar, uchem zvuk, nosem vůni, jazykem chuť, tělem předmět hmatu nebo myslí jakýkoliv jev, nelpí ani na celku, ani na jeho částech. Kdyby takto nehlídal a neovládal své smysly, vznikaly by chtivost anebo zármutek, vznikalo by zlo zhoubných jevů. Tomuto tedy předchází tím, že chrání a hlídá své smysly. a tímto ovládním smyslů (*indrija-samvara*) cítí v srdci nezkalené štěstí.

Všímavost a jasné uvědomění (sedmý člen)

Když přichází a když se vrací, činí tak všímavě s jasným uvědoměním. Při upírání i při odvracení zraku činí tak všímavě s jasným uvědoměním. Při ohýbání a narovnávaní činí tak všímavě s jasným uvědoměním. Oděv, plášť a mísu nosí všímavě s jasným uvědoměním. Když jí, pije, žvýká a chutná, činí tak všímavě s jasným uvědoměním. Koná-li svoji přirozenou potřebu, činí tak všímavě s jasným uvědoměním. Když jde, sedí, usíná a budí se, mluví a mlčí, činí tak všímavě s jasným uvědoměním.

A takto vybaven ušlechtilou mravností (*síla*), vybaven tímto ušlechtilým ovládním smyslů (*indrija-samvara*) a naplněn touto ušlechtilou všímavostí a jasným uvědoměním (*sati-sampadžaňña*), zvolí si opuštěné místo v lese, u paty stromu, na kopci, v rokli, v jeskyni, na hřbitově, pod širým nebem nebo na hromadě slámy. a když se vrátil z občůzky za almužnou, po jídle

usedne se složenýma nohama a tělem vzpřímeným, a udržuje před sebou všímavost.

Překonání pěti překážek

Zbavil se smyslné touhy (*káma-čhanda*) a prodlévá bez ní, očišťuje své srdce od smyslné touhy. Zbavil se zlovůle (*vjápáda*) a prodlévá bez ní, pěstováním lásky a soucitu ke všem žijícím bytostem očišťuje své srdce od zlovůle. Zbavil se strnulosti a malátnosti (*thína-middha*), prodlévá osvobozen od strnulosti a malátnosti, miluje světlo a všímavě s jasným uvědoměním očišťuje svou mysl od strnulosti a malátnosti. Zbavil se nepokoje a výčitek (*uddhačča-kukkučča*), prodlévá s nerušenou myslí a srdcem plným míru, očišťuje tak svou mysl od nepokoje a výčitek. Zbavil se pochybovačnosti (*vičikiččhá*), prodlévá bez pochybovačnosti, pln důvěry v dobro očišťuje své srdce od pochybovačnosti.

Pohroužení (osmý člen)

Když se zbavil těchto pěti překážek (*nívarana*), těchto znečištění mysli, které brání rozvoji, odloučen od smyslových vjemů a zhoubných stavů, vstupuje postupně do čtyř pohroužení (*džhána*).

Vhled (první člen)

¹Veškerou tělesnost, citění, vnímání, mentální formace a vědomí – to vše vidí jako pomíjivé (*aničča*), podrobené utrpení (*dukkha*), špatné jako vřed, trn, bídu, břemeno, utlačovatele, vyrušení, jako prázdné (*suññata*) a bez jakéhokoliv já (*anattá*).

1 A. IX. 36

Odvrací se od těchto věcí a takto zaměřuje svou mysl k Nesmrtelnosti: „To je vpravdě klid a mír, toto je to nejvyšší, totiž zklidnění všech formací, vzdání se každého podkladu znovuzrození, konec žádostivosti, odpoutání, vyhasnutí, Nibbána.“ a v tomto stavu dosahuje zastavení vlivů (*ásava-khaja*).

Nibbána

¹A tak vidí, že jeho srdce je osvobozeno z vlivu smyslnosti (*kámásava*), vysvobozeno z vlivu bytí (*bhávásava*), vysvobozeno z vlivu nevědomosti (*avidždžásava*). „Jsem svoboden,“ toto vědění vzniká v takto osvobozeném, a též ví: „Vyčerpáno je znovuzrovnání, naplněn je svatý život; co mělo být vykonáno, bylo vykonáno; nezůstává už nic víc, co bych měl v tomto světě vykonat.“

²Neotřesitelné je mé osvobození! Toto bylo poslední zrození, nehrozí žádné další bytí.

³Toto je vskutku ta nejvyšší ušlechtilá moudrost: vědět, že vyvanulo všechno utrpení.

Toto je vskutku ten nejvyšší ušlechtilý klid a mír: utišení chtivosti, nenávisti a klamu.

Ztichlý myslitel

„Já jsem“ je marná myšlenka; „Toto jsem já“ je marná myšlenka; „Budu“ je marná myšlenka; „Nebudu“ je marná myšlenka. Marné myšlenky jsou nemoc, vřed, trny. Ale po překonání všech marných myšlenek je člověk nazýván „ztichlý myslitel.“ a tento myslitel, tento „ztichlý“ už nikdy nepřijde, už

1 M. 39

2 M. 26

3 M. 140

nikdy neodejde, už se nebude strachovat, nebude toužit. Neboť v něm není nic, čím by mohl opět vzniknout. a nevznikne-li více, jak by mohl znovu stárnout? a nebude-li už nikdy stárnout, jak by mohl znovu umřít? a neumře-li nikdy více, jak by se mohl strachovat? a nebude-li se nikdy více strachovat, jak by mohl mít žádostivost?

Pravý cíl

¹Účel svatého života tedy nespočívá v získávání darů, důstojnosti nebo slávy, ani v dosažení mravnosti, soustředění nebo vědění. Neotřesitelné osvobození srdce – to je pravý smysl svatého života, to je jeho podstata, to je jeho cíl.

²I ti kdo v minulosti byli Svatými a Probuzenými, i tito Vznešení ukázali svým žákům tentýž cíl, jaký jsem já ukázal svým žákům. a kdo v budoucnosti budou Svatými a Probuzenými, i tito Vznešení ukážou svým žákům tentýž cíl, jaký jsem já ukázal svým žákům.

³Může se stát, žáci, že si budete (po mém vyvanutí) myslet: „Je pryč učení našeho Mistra. Nemáme už Mistra.“ Neměli byste to však takto myslet, protože Dhammy a Vinaja (řád), které jsem učil, budou i po mém odchodu vašim mistrem.

Dhamma je vaším útočištěm,
nehledejte jiné útočiště,
Dhamma vás povede!

Proto, žáci, dobře uchovávejte a chraňte toto Učení, ať pokračuje pro věky, pro dobro a prospěch mnohých!

1 M. 29

2 M. 51

3 D. 16

Anton W.F. Gueth

Bhikkhu Nyánatiloka (1878—1957)

Anton Gueth byl pětadvacetiletý houslista, když přijel 1903 do Indie, aby se stal mnichem. v Bombaji mu řekli, že v Indii už žádný buddhistický řád neexistuje, aby šel na Cejlon, jak se tenkrát anglicky říkalo Srí Lance. Tam v Kandy svolil ctihodný Sílananda Thera v Malvatte Vihára, že mu dá ordinaci novice (pabbajá). Avšak v Colombu se seznámil s advokátem Pereirou, jehož syn Dr. Cassius A. Pereira se později stal známým Bhikkhu Kassapa, který mu vyprávěl, že se nedávno jejich přítel z Londýna Allan Bennett McGregor stal mnichem v Barmě, kde je moc spokojen. Tak se za ním Anton Gueth vypravil do Barmy a v srpnu 1903 získal pabbajá u ctihodného Thery Ásabha. v jeho klášteře Ngada Khi bydlel pak několik měsíců ve stejné místnosti se ctihodným Ánanda Metteyyou, jak se Allan Bennett jmenoval jako mnich. v únoru 1904 se Anton Gueth stal bhikkhu s vyšším vysvěcením (*upasampadá*) u ctihodného Thery Kumára v klášteře Kyundaw Kyaung a dostal jméno Nájatiloka.

Koncem roku 1904 se Bhikkhu Nyánatiloka vypravil do Sa-gaing v horní Barmě, kde se učil v jednom z tamních jeskynních klášterů pod vedením mnicha považovaného za arahanta meditaci soustředění a vhledu (*samathá vipassaná*). Ani o metodě ani o výsledcích této meditace není nic bližšího známo. v roce 1905 přijel Bhikkhu Nyánatiloka zpět na Srí Lanku a tam se po krátkém hledání usídlil dohromady s jedním thajským mnichem na ostrůvku Galgodiýána v moři poblíž města Mátara na jihu Srí Lanky. v této době též přeložil první část kanonické sbírky Anguttara–Nikáya. Už v roce 1906 tam za ním přijeli jeho první žáci holanďan Bergendahl a němec Stange a stali se mnichy se jmény Suñño a Sumano.

Během své krátké návštěvy v Barmě 1906 ctihodný Nyánatiloka dal ordinaci novice skotovi McKechnie, který pak už jako Bhikkhu Sílačára přeložil do angličtiny z němčiny Nyánatilokovo Slovo Buddhovo. Další ordinaci pabbajá se jménem Dhammánusári dostal Walter Markgraf, který ale 1907 odložil mnišskou róbu a vrátil se do Evropy, kde založil v Břeclavi buddhistické nakladatelství. Krátce nato pak pozval do Švýcarska ctihodného Nyánatiloka a spolu se švýcarem Bignani založili nedaleko Lugana v italském kantonu Ticino malý klášter. Další švýcar Bergier postavil nedaleko Lausanne ve francouzském kantonu Vaud větší klášter Charitas Vihára. Tam byla provedena pro německého malíře Bertela Bauera, který dostal jméno Kondaňño, první ordinace pabbajá na evropské půdě.

V roce 1911 se ale ctihodný Nyánatiloka vrátil na Srí Lanku v doprovodu několika svých nových žáků, se kterými založil známou Ostrovní poustevnu Polgasduva. Tam se pak stali ve třicátých letech mnichy naši Siegmund Feniger a Martin Novosad se jmény Nyánaponika a Nyánasatta. v Evropě ještě nebyla doba zralá, aby se tam buddhistické mnišství uchytilo. Jedním z důvodů jistě bylo, že buddhističtí mniši tehdy nabízeli jen společenskou organizaci s rituály a k tomu filosoficko intelektuální náplň, nikoliv ale meditaci a na meditaci založené postupy Dhammy pro zvládnání každodenního života. Není-liž ale přesto úžasné, co se během pouhých sedmi let mnišství podařilo ctihodnému Nyánatilokovi pro Evropu udělat — samozřejmě s podporou těch inteligentních mužů a žen, kteří chápali užitečnost Buddhova učení, neuměli však Dhammu aplikovat v praxi. Je nyní na konci století v Evropě jiná situace?

Tak to slyšel v osmdesátých letech od ctihodných Therů Nyánaponiky a Nyánasatty Mirko Frýba, který přeložil Nyánatilokovo Slovo Buddhovo do češtiny a vydal jej v nakladatelství Stratos, Praha 1993.

Tento životní medailon Nyánatíloky byl napsán jako doplatek pro druhé vydání Slova Buddhova (pro které 1998 před odjezdem z Evropy překladatel v Praze deponoval bezvadné předlohy pro tisk). V roce 1999 se však na knižním trhu objevilo nové pokažené vydání Slova Buddhova s mnoha chybami a neautorizovanými změnami textu, ve kterém je také uveden rok 1993. Toto podvodné vydání má hnědočervené desky a je v něm číslo ISBN 80-85962-00-4. Rovněž na internetu koloval pokažený text překladu Slova Buddhova bez uvedení překladatele a bez copy-rightu.

Jediný autorizovaný český překlad původní verze

Nyánatílokovy knihy Slovo Buddhovo

© 1993 Dr. Mirko Frýba

má žluté desky a číslo ISBN 80-901472-3-2.

Páli rejstřík

- abhiñná*, přímé poznání, vyšší psychická síla 83, 84
- abhiññá–bhávetabbá*, *–pahátabbá*, *–pariññejjá* a *–sačchikátabbá*, rozvíjení, překonávání, pronikání a uskutečňování přímým poznáním 99
- adosa*, dobrotivost, laskavost (→ *mettá*) 69
- adukkhama–asukha*, ani nepřijemné ani příjemné 97
- ádžíva*, životospráva 47, 73, 74
- ájatana*, smyslová základna 88
- ajoniso manasikára*, nemoudré uvážení 53
- ákása–anañča–ájatana*, oblast nekonečnosti prostoru 98
- ákiñčañña–ájatana*, oblast nicoty 98
- akkhejjá*, slova coby ukazatele 14
- akusala*, zhoubné, neprospěšné 50
- akusala četaná*, zhoubný záměr 41
- akusala–kamma–patha*, zhoubný způsob jednání 51
- a–lobha*, nesobeckost, štedrost 52
- a–moha*, nezaslepenost, moudrost (→ *paññá*) 52
- ánápána–sati*, všímavé sledování nádechu a výdechu 79, 91; 92
- anattá*, ne–já, bez já 32, 33, 43, 58, 63, 103
- anattatá*, neosobnost, neosobní povaha bytí 41, 96
- anattanija*, nepatřící žádnému já 33
- ánañdža–abhi–sankhára*, klidné kammické formace 62
- aničča*, pomíjivé 32, 43, 58, 103
- aniččatá*, pomíjivost 96
- an–upádísesa–nibbána*, dosažení Nibbány s přetrvávajícím pokladem pěti skupin bytí 44
- anurakkhana–padhána*, úsilí zachovat (→ *padhána*) 77
- asam–moha–sampadžañña*, nezaslepené pojetí skutečnosti 80
- ápo–dhátu*, prvek tekutosti, voda coby živel (→ *dhátu*) 28
- appaná–samádhi*, plné soustředění (→ *samádhi*) 67, 95
- arahat*, oproštěný, světec 21, 44, 45, 56, 57, 84
- arija–atthangika–maggá*, Ušlechtilá osmičlenná stezka 48
- arija–puggala*, ušlechtilá osoba 55–57

- arija-sačča*, Čtyři ušlechtilé pravdy 90
- arúpa-avačara*, nehmotná sféra 62
- arúpa-bhava*, nehmotné bytí 37
- arúpa-džhána, áruppa*, tvarů prosté pohroužení (→ *džhána*) 98
- arúpa-rága*, žádost po nehmotné existenci 55
- asankhata*, nesložené (→ *Nibbána*) 58
- ásava-khaja*, zastavení pudových vlivů 84, 103
- asubha-paččavekkhaná*, uvázení nečistého 82, 98
- attá, já* (→ *anattá*), *attá-ditthi*, názor o já 54
- avidždžá*, nevědomost 41, 55, 61, 63, 99
- avihimsá-sankappa*, zamýšlení prosté krutosti 66
- avjápáda-sankappa*, zamýšlení prosté zlovůle 66
- bhava*, bytí, nastávání 37, 38, 41, 53, 61
- bháv-ásava*, pudový vliv bytí 103
- bhava-ditthi*, názor o věčnosti 37
- bhava-tanhá*, žádost po existenci 37
- bhávaná*, rozvíjení, meditace 67, 79, 95
- bhávaná-padhána*, úsilí rozvíjet 76
- bhávetaabbá*, má být rozvíjeno (→ *abhiññá bhávetaabbá*) 99
- bodhi, Sammá-Sambodhi*, Plné Probuzení 19
- bodždžhanga*, člen probuzení 76
- brahma-vihára*, vznešené dlení 67, 98
- čakkhu-viññána*, vědomí oka (→ *viññána*) 31
- četaná*, záměr (→ *kamma*) 30, 40, 41, 62
- četasika*, faktor mysli, jev spojený s myslí 85
- čitta*, mysl (→ *mano, viññána*) 69, 85, 86, 95
- čittassa ekaggatá*, soustředění (→ *samádhi*), doslova: „jeden vrchol mysli“ 95
- čitta-anupassaná*, meditativní sledování mysli 85
- čitta-patí-sam-vedí*, prožívání mysli 91
- čitta-sankhára*, funkce mysli 91
- deva-loka-vedanijam*, prožívání božského světa 40
- ditthi*, názor, *sammá-ditthi*, pravé pochopení coby člen stezky 37, 47, 50
- dhammá*, jevy, skutečnosti, předměty mysli 30, 58, 92, 95

- dhammá-anupassaná*, sledování jevů (předmětů) myslí 84
- dhamma-vičaja-sam-bodždžhanga*, rozlišování jevů (→ *bodždžhanga*) 76, 92
- dhátu*, prvek prožívání 27, 28, 79, 81
- dhátu-manasikára*, pozorování prvků 81, 98
- dosa*, nenávisť 51, 52, 63
- dukkha*, utrpení 23, 35, 43, 58, 103
- dukkhatá*, podrobenost utrpení 96
- dukkha-nirodha*, zánik utrpení coby člen probuzení 23
- dukkha-nirodha-gámíni-patipadá*, cesta vedoucí k zániku utrpení (→ *magga*) 23
- dukkha-samudaja*, vznik utrpení 23
- džará-marana*, stárnutí a smrt 38, 61, 65
- džáti*, zrození 38, 61, 65
- džhána*, meditační pohroužení 69, 79, 83, 84, 86, 96, 103
- džhán'-anga*, členy pohroužení 97
- džíva*, životní princip 61
- dživhá-viňňána*, vědomí jazyka (→ *viňňána*) 31
- ghána-viňňána*, vědomí nosu (→ *viňňána*) 31
- gočara-sampadžaňña*, vědění o oblasti prožívání 80
- hadaja, hadaja-vatthu*, srdce, tělesná základna myslí 28
- iddhi*, magické síly 83, 84
- iddhi-páda*, základny pro rozvoj magických sil (→ *abhiňňá*) 84
- indrija-samvara*, ochraňování a ovládání smyslů 102
- irija-pátha*, polohy těla 80
- jathá-bhúta*, ve vztahu ke skutečnosti 99
- joniso-manasikára*, moudré (důkladně pozorné) uvážení (→ *manasikára*) 55, 67
- kája*, tělo — viz následující:
- kája-anupassaná*, sledování jevů těla 78
- kája-gatá-sati*, všímavost zaměřená na části těla 80
- kája-kamma*, činy tělem 50, 51
- kája-sankhára*, tělesné formace 79, 98
- kája-viňňána*, vědomí těla (→ *viňňána*) 31
- kájika*, tělesný jev 85
- káma*, smyslnost — viz následující:
- kámesu mičchácára*, nestřídmost smyslnost, doslova: „špatné smyslné jednání“ 22

- káma-čhanda*, smyslná touha 86, 97, 102
- káma-loka*, svět smyslů 56, 95
- káma-rága*, tanhá, smyslná žádost 37, 55
- kamma* (v sanskrtu: *karma*), záměrný čin 39, 40, 41, 51
- kamma-bhava*, činností získané bytí 39, 41, 61
- kamma-patha*, způsob jednání 51, 52
- kamma-sokata*, dědictví činů 40
- kammanta*, jednání 47, 41, 72
- kammatthána*, pracoviště 98
- karuná*, soucit 67, 98
- kasina*, barevný terč pro meditaci 98
- khandha*, paňča-khandhá, pět skupin jevů 22, 29, 30, 44, 79, 90, 101
- kilesa-parinibbána*, vyhasnutí nečistot mysli (→ *Nibbána*) 44
- lobha*, chtivost 51, 52, 63
- lokija*, světské 52, 66, 70, 72, 73, 84
- lokuttara*, nadsvětské 56, 66, 70, 72, 74, 84
- magga*, stezka (→ *patipadá*) 48, 56
- mahá-bhúta*, čtyři prvky tělesnosti (→ *dhátu*) 27
- mána*, domýšlivost 55
- manasikára*, pozornost 30, 54, 67, 81
- mano*, mysl (→ *čitta*, *viňňána*) 31, 51, 86
- mano-kamma*, záměrná činnost myslí 50, 51
- mano-viňňána*, vědomí myslí (→ *viňňána*) 31
- manussa-loka-vedanijam*, lidské prožívání 40
- marana*, smrt, umírání (→ *džará-marana*) 65, 98
- mettá*, laskavost, dobrotivost (→ *adosa*) 67, 69, 98
- mettá-džhána*, pohroužení dobrotivosti (→ *džhána*) 69
- mičchá-samádhi*, špatné či zvrácené soustředění (→ *samádhi*) 95
- moha*, zaslepenost 51, 52, 63, 80
- muditá*, sdílená radost 67, 98
- náma-rúpa*, mysl a tělo 61, 80
- ňána*, znalost, vědění 50
- nandí*, požívačnost, žádostivost (→ *tanhá*) 38
- nekkhamma-sankappa*, zamýšlení prosté chťiče 66
- neva-sañňá-na-asañňá-ájatana*, oblast ani vnímání, ani nevnímání 98

- Nibbána*, vyhasnutí chtivosti, nenávisť a zaslepenosti 24, 44, 45, 58, 60, 103
- niraja-vedanijam*, prožívání pekla 40
- nirodha*, ustání, vyhasnutí 23, 76
- nívarana*, překážka rozvoje myslí 76, 86, 97, 103
- padaparama*, nic víc než slova 14
- padhána*, úsilí (→ *vájáma*) 75, 76
- pahána-padhána*, úsilí překonat (→ *padhána*) 75
- pañča-khandhá*, pět skupin jevů (→ *khandha*) 27, 55
- pañča-síla*, pět etických pravidel (→ *síla*) 22, 55
- paññá*, moudrost 47, 48
- passaddhi*, zklidnění, klid 77, 89
- passambhaja*, ztišování myslí 91
- pathaví-dhátu*, prvek pevnosti, země coby živé (→ *dhátu*) 27, 28
- patičča-samuppáda*, Závislé vznikání 24, 38, 60, 61, 63, 64
- patipadá*, cesta (→ *magga*) 23, 48
- phala*, plod stezky 56
- phassa*, smyslový kontakt 61
- pítí*, nadšení 77, 89, 91, 97
- pítí-sam-bodždžhanga*, nadšení coby člen probuzení 93
- pitti-visaja-vedanijam*, prožívání příšer 40
- pubbe-nivás'-ánussati-ñána*, vzpomínky na předchozí zrození 83
- puthudžžana*, světský člověk 57, 78
- rúpa*, tělesnost, tvar (→ *náma-rúpa*) 27, 28, 31, 37
- rúpa-avačara-džhána*, meditační pohroužení v oblasti tvaru (→ *džhána*) 96
- rúpa-bhava*, jemnohmotné bytí 37
- rúpa-khandha*, skupina tělesných jevů (→ *khandha*) 27, 90
- rúpa-loka*, jemnohmotný svět 56
- rúpa-rága*, žádost po jemnohmotné existenci 55
- sa-atthaka-sampadžaňña*, vědění o cíli 80
- saddhá*, důvěra 77
- sádhuka manasikára*, pozorné prožívání (→ *manasikára*) 91
- sakadágámi*, jednou se navracející (→ *arija-puggala*) 55, 57
- sakkája-ditthi*, klamná víra v osobnost (→ *attá*) 53
- sal-ájata*, šest smyslových základů (→ *ájata*) 61
- samádhi*, soustředění 14, 47, 48, 77, 89, 93, 95

- samádhi–bhávaná*, rozvoj soustředění 95
- samádhi–sam–bodždžhanga*, soustředění coby člen probuzení (→ *bodždžhanga*) 93
- samatha, samatha–bhávaná*, meditace klidu (→ *bhávaná*) 79, 96, 99
- samatha–jánika*, žák používající meditaci klidu 96
- samjodžana*, pouta mysli 53, 55
- sammá–*, pravý, označení členů stezky: *sammá–ditthi* atd. (→ *ditthi* atd.) 19, 47, 50, 56, 66, 68, 70—78, 95
- samsára*, koloběh utrpení, opakování zrodů a smrtí 35, 36, 55
- samvara–padhána*, úsilí předcházet (→ *padhána*) 75
- sangha*, společenství Buddhových žáků 20, 21, 55, 98
- sankappa*, zamýšlení, záměr, rozhodnutí 47, 66, 67
- sankhára*, formace, funkce mysli 30, 31, 66, 88, 91, 97
- sankhára–khandha*, skupina formací (→ *khandha*) 30, 90
- sankhatá–dhammá*, podmíněné, či složené věci (→ *dhammá*) 30, 58
- saññá*, vnímání 30, 31, 88, 90
- saññá–khandha*, skupina jevů vnímání (→ *khandha*) 30, 90
- sappája–sampadžaňňa*, vědění o vhodnosti 80
- sassata–ditthi*, víra ve věčné já (→ *anattá*) 37, 53
- sati*, všímavost 47
- sati–sam–bodždžhanga*, všímavost coby člen probuzení 76, 92
- sati–sampadžaňňa*, všímavé vědění, uvědomování 80, 102
- satipatthána*, podklady všímavosti 78, 90, 91
- сила*, mravnost, charakter 48, 101
- сила–khandha*, mravní kód 101
- silabbata–parámása*, ulpívání na pravidlech a obřadech 55
- sota–viňňána*, vědomí ucha (→ *viňňána*) 31
- sotápanna*, kdo vstoupil do proudu 55
- sotápatti–magga*, stezka vstupu do proudu (→ *magga*) 56
- sotápatti–phala*, plod vstupu do proudu 56
- suddha–vipassana–jánika* nebo *sukkha–vipassaka*, žák používající čistě jen meditaci vzhledu 96
- sukha*, štěstí, příjemné cítění 91, 97
- suñña*, prázdný, bez já (→ *anattá*) 33
- suññata*, prázdnota 103

- tanhá*, žádost, žádostivost 37
- tedžo-dhátu*, prvek tepla, živel ohně (→ *dhátu*) 27
- thína-middha*, strnulost a malátnost (→ *nívarana*) 87, 97, 103
- ti-lakkhana*, tři charakteristiky všech jevů 32
- Ti-Pitaka*, Kánon Buddhova učení 18
- Ti-Saranam*, Trojí ochrana 21
- tiračchána-joni-vedanijam*, zvířecí prožívání 40
- učcheda-ditthi*, víra ve zničení 37, 53
- uddhačča*, nepokoj 55
- uddhačča-kukkučča*, nepokoj a výčitky (→ *nívarana*) 87, 103
- upačára-samádhi*, přístupové soustředění (→ *samádhi*) 95, 98
- upádá-rúpa*, odvozená tělesnost (→ *rúpa*) 79
- upádána*, lpění 38, 43, 44, 61
- upádána-khandhá*, skupiny ipění (→ *khandha*) 27, 87, 99
- upapatti*- nebo *uppatti-bhava*, proces znovuzrození 41, 43
- upekkhá*, vyrovnanost 67, 89, 98
- upekkhá-sam-bodždžhanga*, vyrovnanost coby člen probuzení (→ *bodždžhanga*) 77, 93
- váčá*, mluvení 47, 68, 70
- vájáma*, úsilí 47, 75
- vačí-kamma*, činy mluvením 50, 51
- vačí-sankhárá*, verbální funkce myslí 66, 86, 91, 97
- vájo-dhátu*, prvek pohybu, živel vzduchu (→ *dhátu*) 28
- vedaná*, cítění, prožívání 31, 38, 61, 84, 88, 90, 91
- vedaná-khandha*, skupina cítění (→ *khandha*) 29, 90
- vedaná-anupassaná*, sledování citů 84
- vibhava-ditthi*, víra ve zničení 37
- vibhava-tanhá*, touha po zničení (→ *tanhá*) 37
- vičára*, diskursivní myšlení, uvažování 86, 97
- vičikičchá*, pochybovačnost (→ *nívarana*) 55, 87, 97
- vidždžá*, vědění 99
- vidždžá-vimutti*, osvobození moudrostí 93
- vimutti*, osvobození 99
- vinaja*, řád mnišského jednání 17, 20
- viňňána*, vědomí 86
- viňňána-khandha*, skupina vědomí (→ *khandha*) 30, 90
- vipáka*, výsledky činů (→ *kamma*) 40
- vipassaná*, vhled 48, 79, 91

vipassaná–bhávaná, rozvíjení
vhledu 79

virága, volnost ustáním
chtíče 43, 76

virija–sam–bodždžhanga,
vůle coby člen probuzení
(→ *bodždžhanga*) 93

vitakka, myšlenkové pojmání
předmětu 86, 97

viveka, odloučenost 76

viveka–džam, zrozený
z odloučení 96

vjápáda, zlovůle (→ *nívarana*,
avjápáda) 55, 66, 87, 97, 102

Věcný rejstřík

- barevný terč pro meditaci
(*kasina*) 98
- bolest 17, 25, 26, 35, 38, 39, 43, 47,
52, 54, 58, 62, 83
- bůh, bozi, božstva (*Brahma, deva*)
19, 23, 40, 62
- bytí či nastávání (*bhava*)
32, 37—44, 80, 103
- bytí jemnohmotné (*rúpa-bhava*)
37, 55, 56
- cesta (*patipadá, magga*), cesta ve-
doucí k zániku utrpení (*dukkha-
nirodhagámíni-patipadá*) 14,
19, 20, 22, 35, 39, 45, 47, 48, 50,
55, 61, 78, 90, 99, 100
- chtivost (*lobha*) 44, 51, 63, 75, 76,
78, 91, 92, 102, 104
- cíl Buddhova učení 14, 33, 104
- cítění (*vedaná*) 27, 29—33, 38,
43, 52, 57—62, 79, 88, 91, 92,
99, 103
- Čtyři ušlechtilé pravdy
(*arija-sačča*) 11, 20, 23, 25, 37,
41, 43, 47, 50, 51, 90
- činy mlouvou (*vačī-kamma*) 50, 51
- činy tělem (*kája-kamma*) 51
- členy probuzení (*bodždžh'-anga*)
viz probuzení 76, 77, 89, 91—94
- členy stezky (*magg'-anga*) 47—50,
57, 66—87, 95—100
- dědictví činů (*kamma-sakata*) 40
- diskursivní myšlení (*vičára*) 97
- dobrotivost (*mettá, adosa*) 52, 67,
69, 98
- domýšlivost (*mána*) 55
- důvěra (*saddhá*) 55, 68, 77, 100,
101, 103
- formace, funkce mysli (*sankhára*)
24, 27, 30—33, 43, 44, 52,
57—61, 79, 91, 97
- hmatové vjemy (*photabba*) 27, 30
- já (*attá*), názor o já (*attá-ditthi,
sakkája-ditthi*) 53, 54
- „jeden vrchol mysli“ (*čittassa
ekaggatá, samádhi*) 95
- jednání (*kammanta*) 47, 71, 72
- jemnohmotný svět (*rúpa-loka*) 56
- jevy spojené s myslí, faktor mysli
(*četasika*) 30, 58, 92, 95
- jevy, skutečnosti, předměty mysli
(*dhammá*) 23, 51n, 81, 87, 90
- Kánon Buddhova učení
(*Ti-Pitaka*) 8
- klid coby člen probuzení
(*passaddhi-sam-bodždžhanga*)
93
- klidné kammické formace
(*áneňdža abhi-sankhárá*) 62

- koloběh utrpení, opakování zrodů a smrtí (*samsára*) 35, 36, 55
- kradení 50, 71, 72
- lhaní 50, 101
- lpění (*upádána*) 25, 27, 38, 43
- magické síly (*iddhi*) 83, 84
- meditace klidu (*samatha*, *samatha-bháváná*) 79, 96, 99
- meditace nádechu a výdechu (→ *ánápána-sati*) 79, 91, 92
- minulé, přítomné a budoucí 27, 32, 33, 59
- mluvení (*váčá*) 22, 47, 48, 67–70, 97
- moudré (důkladně pozorné) uvážení (*joniso-manasikára*) 55, 67
- moudrost (*pañña*) 47, 48
- mravní kód (*síla-khandha*) 101
- mravnost, charakter (*síla*) 48, 101
- mysl (*čitta*, *mano*, *viññána*) 31, 51, 69, 85, 86, 95
- mysl a tělo (*náma-rúpa*) 61, 80
- mysl vyvinutá (*mahaggata čitta*) 85
- myšlenkové pojmání předmětu (*vitakka*) 86, 97
- Nibbána definovaná jako vyhasnutí chtivosti, nenávisť a zaslepenosti 24, 44, 45, 58, 60, 103
- nadsvětské (*lokuttara*) 66, 70, 72, 74, 96
- nadšení (*píti*) 77, 89, 91, 97
- nadšení coby člen probuzení (*píti-sam-bodždžhanga*) 93
- nauka ne-já, bez já (*anattá*) neosobnost, neosobní povaha bytí (*anattatá*) nepatřící žádnému já (*anattanija*) 32, 33, 41, 43, 58, 63, 96, 103
- nářek 25, 26, 35, 38, 43, 52, 54, 61, 62, 78, 90
- nehmotná sféra (*arúpa-avačara*) 62
- nehmotné bytí (*arúpa-bhava*) 37
- nemoudré uvážení (*ajoniso manasikára*) 53
- nenávisť (*dosa*) 51, 52, 63
- nepokoj (*uddhačča*) 55
- nepokoj a výčitky (*uddhačča-kukkučča*) 87, 103
- nesložené (*asankhata*, *Nibbána*) 58
- nesobeckost, štedrost (*alobha*) 52
- nestřídámá smyslnost (*kámesu mičcháčára*), doslova: „špatná smyslné jednání” 22
- neúčinné otázky 52
- nevědomost (*avidždžá*) 41, 55, 61, 63, 99
- nezaslepené pojetí skutečnosti (*asam-moha-sampadžaňña*) 80

- nezaslepenost, moudrost
(*amoha, paññá*) 52
- nic víc než slova (*padaparama*) 14
- oblast ani vnímání, ani nevnímání
(*neva-saññá-na-asaññá-ájatana*) 98
- oblast nekonečnosti vědomí
(*viññán'-añča-ájatana*) 98
- oblast nicoty
(*ákiñčañña-ájatana*) 98
- odloučenost (*viveka*) 76
- oproštěný, světec (*arahat*) 21, 44,
45, 56, 57, 84
- osvobození (*vimutti*) 99
- osvobození moudrostí
(*vidžžá-vimutti*) 93
- ovládání smyslů
(*indrija-samvara*) 102
- Plné Probuzení
(*Sammá-Sambodhi*) 19
- palivo (*upadána*) 44
- pět etických pravidel
(*pañča-síla*) 22, 55
- pět skupin jevů (*khandha*,
pañča-khandhá) 22, 29, 30, 44,
78, 90, 101
- od stezky (*phala*) 56
- pochopení, pravé
(*sammá-ditthi*) 47, 50, 56
- pochybovačnost (*vičikičchá*)
55, 87, 97, 103
- podklady všímavosti (*satipatthána*)
78, 90, 91
- podmíněné, složené věci
(*sankhatá-dhammá*) 30, 58
- podmíněnost, viz též Závislé
vznikání 23, 31, 38, 60—64
- pohroužení (*džhána*) 66, 79, 83,
84, 86, 95—98, 103
- pohroužení rozvíjením dobroti-
vosti (*mettá-džhána*) 69
- pohroužení do oblasti tvaru
(*rúpa-avačara-džhána*) 96
- pojímání předmětu (*vitakka*)
86, 97
- polohy těla (*irija-pátha*) 80
- pomíjivost (*aničča*) 32, 43, 58, 103
- pouta mysli (*samjodžana*) 53, 55
- pozornost (*manasikára*) 30, 54,
67, 81
- pozorování prvků
(*dhátu-manasikára*) 81, 98
- poživačnost (*nandí, rága*) 38
- požívání, sebetrýznění, a střední
cesta 20, 47, 99
- pracoviště meditace
(*kammatthána*) 98
- pravý (*sammá-*), označení
členů stezky: pravé pochopení
(*sammá-ditthi*) atd. → po-
chopení (*ditthi*) atd. 19, 47, 50,
56, 66, 68, 70—78, 95
- prázdnota (*suññatá*) 103

- prázdný, bez já (*suñña, anattá*) 33
- probuzení, Plné Probuzení
(*bodhi, Sammá-Sambodhi*) 19
- probuzení, sedm členů
(*bodždžhanga*) 76
- pronikání mysli jiných bytostí
(*parassa-četoparija-ñána*) 83
- prožívání (*vedaná*) 31, 38, 61, 84,
88, 90, 91
- prožívání božského světa
(*deva-loka-vedanijam*) 40
- prožívání lidské
(*manussa-loka-vedanijam*) 40
- prožívání mysli
(*čitta-pati-sam-vedí*) 92
- prožívání pekla
(*niraja-vedanijam*) 40
- prožívání přišer
(*pitti-visaja-vedanijam*) 40
- prožívání zvířecí
(*tiračchána-jovi-vedanijam*) 40
- prvek pevnosti (*pathaví-dhátu*),
pohybu (*vájo-dhátu*), tekutosti
(*ápo-dhátu*), tepla (*tedžo-dhátu*)
27—29, 79, 81, 98
- prvky tělesnosti (*mahá-bhúta,*
dhátu) 27
- překážka rozvoje mysli (*nívarana*)
76, 86, 97, 103
- přímé poznání (*abhiññá*) 83, 84
- pudový vliv (*ásava*) 84, 103
- rozlišování jevů coby člen
probuzení (*dhamma-vičaja-*
sambodždžhanga) 76, 92
- rozvíjení vzhledu
(*vipassaná-bháváná*) 79
- rozvíjení, meditace
(*bháváná*) 67, 79, 95
- rozvíjení, překonávání, pro-
nikání a uskutečňování přímým
poznáním (*abhiññá-bhāvetabbá,*
-pahātabbá, -pariññejjā
a *-sačchikātabbá*) 99
- rozvoj soustředění
(*samádhi-bháváná*) 95
- řád mnišského jednání
(*vinaja*) 17, 20
- samsára, koloběh utrpení, opa-
kování zrodů a smrtí 35, 36, 55
- sdílená radost (*muditá*) 67, 98
- skupina citění
(*vedaná-khandha*) 29, 86
- skupina formací
(*sankhárá-khandha*) 22, 90
- skupina jevů vědomí
(*viññána-khandha*) 30, 90
- skupina vnímání
(*saññá-khandha*) 30, 90
- skupina tělesných jevů
(*rúpa-khandha*) 30, 90
- skupiny lpění
(*upádána-khandhá*) 27, 89, 90
- skutečnosti odpovídající vztah ke
skutečnosti (*jathá-bhúta*) 99

- sledování citů
(*vedaná-anupassaná*) 84
- sledování jevů (předmětů) myslí
(*dhammá-anupassaná*) 86
- sledování myslí
(*čitta-anupassaná*) 85
- slova jako ukazatele (*akkhejjá*) 14
- smrt (*marana*), umírání 98, 65, 98
- smyslnost (*káma*)
— viz následující:
- smyslná touha
(*káma-čhanda*) 86, 97, 102
- smyslná žádost
(*káma-rága, -tanhá*) 37, 55
- smyslové základny (*ájatana*) 88
- smyslový kontakt (*phassa*) 30, 61
- soucít (*karuná*) 67, 98
- soustředění (*samádhi*) 14, 47, 48, 77, 89, 93, 95, 97
- soustředění coby člen probuzení
(*samádhi-sam-bodždžhanga*) 93
- soustředění plné
(*appaná-samádhi*) 67, 95
- soustředění přístupové
(*upačára-samádhi*) 95, 98
- společenství Buddhových žáků
(*sangha*) 20, 21, 55, 98
- srdce, tělesná základna myslí
(*hadaja, hadaja-vatthu*) 28
- stárnutí a smrt
(*džará-marana*) 38, 61, 65
- stezka (*magga, patipadá*)
11, 47—50, 56, 57, 60, 66, 70, 72, 73, 78, 90, 94, 96, 100
- strast 25, 26, 38, 43, 44, 53, 54, 61, 62
- strnulost a malátnost
(*thína-middha*) 87, 97, 103
- svět smyslů (*káma-loka*) 56, 95
- světské (*lokija*) 57, 66, 70, 72, 73, 84
- světský člověk
(*puhudždžana*) 57, 84
- štěstí, příjemné citění
(*sukha*) 91, 97
- Trojí ochrana (*Ti-Saranam*) 21
- tajné 15
- teorie 14, 52, 57
- tělo (*kája*) – viz následující:
- tělesné uvědomování
(*kája-anupassaná*) 87
- tělesné formace
(*kája-sankhára*) 79, 98
- tělesnost, tvar
(*rúpa*) 27, 28, 31, 37
- tělesnost odvozená
(*upádá-rúpa*) 79
- tělesný jev (*kájika*) 85
- touha po zničení
(*vibhava-tanhá*) 37
- tři charakteristiky všech jevů
(*ti-lakkhana*) 32

- tvarů prosté pohroužení
 (*arúpa-džhána, áruppa*) 98
- upívání na pravidlech a obřadech
 (*sílabbata-parámása*) 55
- ustání, vyhasnutí (*nirodha*) 76
- ušlechtilá osoba
 (*arija-puggala*) 55—57
- utrpení
 (*dukkha*) 23, 35, 43, 58, 103
- uvažování (*vičára*) 86, 97
- uvážení nečistého
 (*asubha-paččnvekkhmná*) 82, 98
- úsilí (*padhána, vájama*) 47, 75
- úsilí předcházet (*samvara-*),
 překonat (*pahána-*) a zachovat
 (*anurakkhana-padhána*) 75
- verbální funkce mysli
 (*vačí-snnkhára*) 66, 86, 91
- vědění (*vidždžá*) 99
- vědění a všímavé uvědomování
 (*sati-sampadžaňňa*) 80, 102
- vědění o cíli (*sa-atthaka-*) oblasti
 prožívání (*gočara-*) vhodnosti
 (*sappájasampadžaňňa*) 80
- vědomí (*viňňána*) 86
- vhled (*vipassaná*) 48, 79, 91
- víra na věčné já
 (*attá-, sassata-ditthi*) 30
- víra ve věčnost
 (*bhava-ditthi*) 37, 53, 54
- víra ve zničení (*učcheda-ditthi, vibhava-ditthi*) 37
- vnímání (*saňňá*) 30, 31, 88, 90
- volnost ustáním chťice
 (*virága*) 43, 76
- všímavé sledování nádechu a výdechu
 (*ánápána-sati*) 79, 91, 92
- všímavé vědění, uvědomování
 (*sati-sampadžaňňa*) 80, 102
- všímavost (*sati*) 47
- všímavost coby člen probuzení
 (*sati-sam-bodždžhanga*) 76, 92
- všímavost zaměřená na části těla
 (*kája-gatá-sati*) 80
- všímavost, čtyři podklady
 (*satipatthána*) 78, 90, 91
- vůle coby člen probuzení
 (*virija-sambodždžhanga*) 93
- vyrovnanost (*upekkhá*) 67, 89, 98
- vyrovnanost coby člen probuzení
 (*upekkhá-sambodždžhanga*)
 77, 93
- vyšší psychická síla
 (*abhiňňá*) 83, 84
- výsledky činů (*vipáka*) 40
- vznešené dlení
 (*brahma-vihára*) 67, 98
- vznik utrpení
 (*dukkha-samudaja*) 23
- vzpomínky na předchozí zrození
 (*pubbe-nivás'-ánussati-ňána*)
 83

- vztah ke skutečnosti
(*jathá–bhúta*) 99
- zabíjení 71, 72, 100
- zamýšlení prosté chtiče
(*nekkhamma–*), prosté krutosti
(*avihimsá–*), prosté zlovůle
(*avjápáda–sankappa*) 66
- zamýšlení, záměr, rozhodnutí
(*sankappa*) 47, 66, 67
- zaslepenost (*moha*) 51, 52, 63, 80
- zastavení pudových vlivů
(*ásava–khaja*) 84, 103
- základny rozvoje magických sil
(*iddhi–páda*) 84
- záměr
(*četaná, kamma*) 30, 40, 41, 62
- záměrná činnost mysli
(*mano–kamma*) 50, 51
- zánik utrpení (*dukkha–nirodha*) 23
- zármutek 25, 26, 38, 43, 44, 75, 78,
91, 92, 102
- Závislé vznikání
(*patičča–samuppáda*) 24, 38, 60,
61, 63, 64
- zhoubné, neprospěšné (*akusala*) 50
- ztišování mysli (*passambhaja*) 91
- zvrácené soustředění
(*mičchá–samádhi*) 95
- žádost po existenci
(*bhava–tanhá*) 37
- žádost po jemnohmotné existenci
(*rúpa–rága*) 37
- žádost po nehmotné existenci
(*arúpa–rága*) 55
- žádost, žádostivost (*tanhá*) 37
- žák používající čistě jen meditaci
vhledu (*suddha–vipassana*
jánika nebo *sukkha–vipassaka*)
96
- žák používající meditaci klidu
(*samatha–jánika*) 96
- žák, který se jednou vrací
(*sakadagámi*) 55, 57
- životní princip (*džíva*) 61
- životospráva (*ádžíva*) 47, 73, 74
- zklidnění (*passaddhi*) 77, 89
- zlovůle (*vjápáda*) 55, 66, 89,
97, 102
- znalost, vědění (*ňána*) 50
- znovuzrození jako proces
(*upapatti–* nebo *uppatti–bhava*)
41, 43
- zoufalství 25, 26
- způsob jednání
(*kamma–patha*) 51, 52
- zrození (*džáti*) 38, 61, 65
- zrození z odloučení
(*viveka–džam*) 96