

ABHIVINAYA Dasadhammasuttam

pabbajīta-abhiñha sutta, aṅguttara nikāya ||

Tak jsem slyšel. Vznešený toto pravil:

Evam me suttam || Bhagavā etad avoca :

**Deset těchto, bhikkhové, skutečnosti
z domova vysvobozený si má připomínat.**

dasayīme bhikkhave dhammā

pabbajītena abhiñham paccavekkhitabbā ||

Kterých deset?

katame da sa ||

- 1. Mimo sociální normy jsem postavení dosáhl,
tak z domova vysvobozený si má připomínat.**
ve vaṇṇīyamhī ajjhupagato tī |
pabbajītena abhiñham paccavekkhitabbam | |
- 2. Pro dobro druhých je můj styl života,
tak z domova vysvobozený si má připomínat.**
parapaṭibaddhā me jīvīkā tī |
pabbajītena abhiñham paccavekkhitabbam | |
- 3. Jiným přístupem mám jednat. tak z domova...**
añño me ākappo karaṇīyo tī | pabbajītena... | |
- 4. Jen abych se sám za své způsoby nekáral.
Tak z domova vysvobozený...**
kaccī nu kho me attā sīlato na upavadaṭī tī | |
pabbajītena abhiñham paccavekkhitabbam | |
- 5. Jen aby mne moji společníci moudří
ve svatém životě za mé způsoby nekárali.
Tak z domova vysvobozený si má připomínat.**
kaccī nu kho maṃ anuvāca vīññū sabrahmacārī
sīlato na upavadaṭī tī | | pabbajītena ... | |
- 6. Ode všech mně milých jsem odlišen.
Tak si má z domova vysvobozený připomínat...**
sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo
vīnābhāvo tī | | pabbajītena abhiñham...

- 7. Své činy karmicky vlastním, jsem činů dědicem, činy zrozen, vázán, jsem činy chráněn. Jaký to čin udělám, pěkný anebo zlý, toho činu dědicem se stanu. Tak...**

kamma ssa ko m h i kamma d ā y ā do kamma yo n i
kamma b a n d h u kamma p a ṭ i s a r a ṇ o | ya ṃ kamma ṃ
ka ṛ i s s ā m i kaly ā ṇ a ṃ v ā p ā p a k a ṃ v ā t a s s a d ā y ā do
b h a v i s s ā m i t i | | p a b b a j i t e n a . . .

- 8. Co udělá ze mne to, v čem noci a dny trávím, tak z domova vysvobozený ...**

k a t h a ṃ b h ū t a s s a m e r a t t i n d i v ā v i t i v a t t a n t i t i |
p a b b a j i t e n a a b h i ṇ ṇ a ṃ p a c c a v e k k h i t a b b a ṃ | |

- 9. Jen abych z pobytu v prázdných obydlích měl potěšení, tak z domova vysvobozený ...**

k a c c i n u k h o a h a ṃ s u ṇ ṇ ā g ā r e a b h i r a m ā m i t i |
p a b b a j i t e n a a b h i ṇ ṇ a ṃ p a c c a v e k k h i t a b b a ṃ | |

- 10. Jsou-li ve mně vyšší než obecně lidské kvality, ušlechtilému vlastní vědění a vidění dosaženo bylo-li, tak aby v posledním životu údobí mých společníků vyptávání mne do zmatku neuvedlo, tak z domova vysvobozený si má připomínat.**

A t t h i n u k h o m e u t t a r i m a n u s s a d h a m m o a l a m a r i y a n ā ṇ a d a s s a n a v i s e s o a d h i g a t o | y e n ā ṃ ṃ p a c c h i m e k ā l e s a b r a h m a c ā r i ṇ i p u ṭ ṭ h o n a m a ṅ k o b h a v i s s ā m i t i | | p a b b a j i t e n a a b h i ṇ ṇ a ṃ . . . | |

- Těchto tedy, bhikkhové, deset skutečností z domova vysvobozený si má často připomínat.**

i m e k h o b h i k k h a v e d a s a d h a m m ā | | p a b b a j i t e n a a b h i ṇ ṇ a ṃ p a c c a v e k k h i t a b b ā t i | |

- To pravil Vznešený.**

i d a m a v o c a b h a g a v ā | |

Trojí cíle pokročilé meditace

Uvedený text formuloval bhikkhu Kusalānanda (Āyukusala Thera) v době jeho pobývání ve Forest Hermitage na Sri Lance v roce 2000.

Buddha učil mnoho kombinací meditačních postupů podle toho, jaké měli jeho žáci osobní dispozice a jak byli pokročilí. Čtyřicet tradičně rozlišovaných druhů buddhistické meditace bývá užito dle různých principů (viz 5. kapitola učebnice M. Frýba: *Psychologie zvládnání života — Aplikace metody abhidhamma*, Brno 1996). V moderním zjednodušení jsou dnes za výhodné ceny nabízeny jednotlivé techniky meditace, přičemž se masám konzumentů většinou ztrácí smysl celé emancipační Buddhovy nauky, již on sám nazýval Dhamma.

Dhamma, jakožto metodická cesta blahodárně dovedného (*kusala*) života (*āyu*), neobsahuje jen návody k meditaci, ale též vzorce neboli matice (*mātika*) pro užívání výsledků pokročilé meditace při každodenním zvládnání života. Než se zde věnujeme trojmu rozdělení pokročilé meditace dle Buddhova vysvětlení v *Anguttara-Nikāya* (*Tikanipāta*, PTS I, 180n), musíme si ujasnit rozdíl mezi tou meditací, která je nácvikem metody, a meditací, která je požitkem výsledků onoho nácviku.

V soudobé nabídce kurzů buddhistické meditace najdeme vše možné od imaginací a hypnotických sugescí, zpívání textů a drmdlení formulí, přes asketické sebetrýznění až po takzvané sakrální tance a spirituální masáže — a to vše, bohužel, nacházíme i v nabídce některých guru oblečených do roucha buddhistického. Toto vše zajisté nemá co činit ani s pokročilou meditací, ani s jejím nácvikem — pokud se držíme střízlivého pojetí meditace v tom nejpůvodnějším buddhistickém směru Theraváda. Existují ovšem i seriózní nabídky úvodních kurzů buddhistické meditace, ve kterých se většinou učí všímavost dýchání (*ānāpāna-satī*), vědomá chůze (*cankamana*) a vyzařování dobrotivosti (*mettā*) jako základní techniky meditace klidu (*samathā*) a vhledu (*vipassanā*).

Instrukci pro pokročilou meditaci není možné obdržet na masových kurzech, nýbrž jen individuálně nebo v malé skupině, která meditujícímu umožňuje individuálně osobní vedení v jazyce, kterému perfektně rozumí. A to je vlastně možné prakticky jen v klášterním prostředí během delších zasedů. Účelem tohoto krátkého článku je podat jen nejzákladnější nárys pojmového rámce či matice (*mātika* dle Buddha) pro výcvik pokročilých meditujících a učitelů tradice Āyukusala.

Co vše patří k pokročilé meditaci, vyjmenoval Buddha ve dvou promluvách *Anguttara-Nikāyi* (*Tikanipāta*, PTS I, 253–258) a závěrem zdůraznil, že si při nácviku meditující musí čas od času udělat jasno o třech obrazech (*niṃitta*): musí být

v obraze o tom, jak vypadá jeho soustředění (*samādhi-nimitta*), v obraze o úsilí (*paggāha-nimitta*), jakož i v obraze o vyváženosti (*upekkhā-nimitta*). Jak mají být tyto tři postupy zcela konkrétně prováděny, je vysvětleno na příkladech přípravných cvičení kultivace dobrotivosti v kapitole 5 již zmíněné učebnice *Psychologie zvládnání života*. Avšak nácvik rozvíjení dobrotivosti (*mettā-bhāvanā*) je jedna věc a požitek pohroužení v dobrotivosti (*mettā-*jhāna**) je věc druhá, jak brzy zjistí každý, kdo se zúčastní čtyř- nebo šesti-týdenního intenzivního zásedu pro pokročilé v tradici Āyuku sala.

Zde nám však jde o zcela pokročilé medituující, kteří během pěti, sedmi, nebo deseti let jako mniši nebo jako pravidelně medituující laici někdy hodin denně meditují a každoročně absolvují jeden nebo dva zásedy. Pro takto medituující rozlišil Buddha (rovněž v *Tikanipāta*, PTS I, 180–185) trojí meditační cíle či dosažení. Nácvik postupů vedoucích k těmto dosažením konkrétně popsal Mirko Frýba v knize *Umění žít šťastně* (Albert, 2013) jakožto strategie extáze, strategie solidarity a strategie moci. Jedná se tedy o pokročilou meditaci, jejíž nácvik má jako cíl požívat tři druhy odměňujících výsledků, Buddhovými slovy řečeno: tři typů luxusně pohodového pobývání (*tīni-uccāsayanamahāsayanāni*). Pro tyto tři metodicky odlišné meditační dosažení či požitky jsou v tradici Āyuku sala vypracovány postupy.

Zde jsou uvedeny jenom výňatky z Buddhovy matice z *Anguttara-Nikāya* (*Tikanipāta*, PTS I,

180n), charakterizující tři typy luxusně pohodového pobývání v meditaci:

Které tři to jsou? Nebesky luxusní pohodové pobývání, božsky luxusní pohodové pobývání a ušlechtilé luxusní pohodové pobývání.

Když se zdržuji v lese poblíž nějaké obce, obléknu si ráno čivaru a vezmu mísu, abych šel sbírat almužny. Odpoledne se vrátím, posbírám v lese vhodné haluze a přikryji je trávou. Tam se posadím a se vzpřímeným tělem sedíc udržuji před sebou všímavost. Zcela odloučen od smyslnosti a zhoubných stavů myslí dosáhnu v pohroužení první džhány s označováním a rozlišováním, rožkoší a štěstím doprovázené jednovrcholové soustředění myslí a pobývám v něm. Pak zklidním označování a rozlišování, načež dosáhnu v pohroužení druhé džhány ... načež dosáhnu v pohroužení třetí džhány ... [atp. pokračuje zjemňování džhány až po] ... načež dosáhnu v pohroužení čtvrté džhány vyrovnaností doprovázené jednovrcholové soustředění myslí a pobývám v něm. ...

Toto je ono nebesky (*dibbam*) luxusní pohodové pobývání, brahmane, kterého po nácviku nyní bez potíží a snadno dosáhnu, kdykoliv si to přeji.

To je báječné, pane Gotamě ... které je ale ono božsky luxusní pohodové pobývání?

Když se zdržuji v lese ... Tam se posadím a se vzpřímeným tělem sedíc udržuji před sebou všímavost. Zcela odloučen od smyslnosti a zhoubných stavů myslí proniknu svou myslí, naplněnou dobrotivostí, jeden světový směr po druhém ... [a zrovna tak] ... proniknu svou myslí, naplněnou soucitem ... naplněnou spoluradostí ... naplněnou vyrovnaností, jeden světový směr po druhém. K bytostem ve všech čtyřech směrech, jakož i těm v nižších a vyšších světech obracím svoji ode všeho zlého oprostěnou, nezměrně rozšířenou mysl.

...

Toto je ono božsky (*brahman*) luxusní pohodové pobývání, brahmane, kterého po nácviku nyní bez potíží a snadno dosáhnu, kdykoliv si to přeji.

To je báječné, pane Gotamě ... které je ale ono ušlechtilé luxusní pohodové pobývání?

Když se zdržuji v lese ... Tam se posadím a se vzpřímeným tělem sedíc udržuji před sebou všímavost a přitom si jsem vědom, že ve mně vyhasla chtivost, vyhasla nenávisť, vyhasla zaslepenost —

a že už nikdy ve mně nemůžou znovu vzniknout. ...

Toto je ono ušlechtilé (*ariyam*) luxusní pohodové pobývání, brahmane, kterého po nácviku nyní bez potíží a snadno dosáhnu, kdykoliv si to přeji.

To je báječné, pane Gotamo! ... Kéž mne pan Gotama považuje za svého stoupence, svého upásaku, který ochranu u něho našel!

Přínos meditace samatha pro pokrok v emancipaci

Text závěrečného přednesu Dhammy ctihodného samary Atari (Dr. Zdeněk Trávníček) na týdenním kursu „Základy meditace dibba-vihāra“, který provedli učitelé tradice Āyukusala v září 2004.

Buddha učil Dhammu jako metodu zvládnání života, jako umění žít šťastně. K dosažení opravdového štěstí a svobody od utrpení je nutné naučit se ovládat mysl a čistit ji od nečistot, které blokují svobodné, šťastné prožívání zde a nyní. Neodmyslitelnou součástí Buddhovy nauky jsou metody kontroly mysli a jejího čištění. Tyto metody se zahrnují pod pojem meditace (*bhāvanā*). Meditaci lze rozdělit do dvou základních forem — soustředění (*samādhi*, *samatha*), které je sjednocením a zklidněním mysli, a vhled (*vīpassanā*), který vede k prokouknutí tří charakteristik skutečnosti a odvrácení se do *Nibbāny*. Meditační vhled do charakteristik pomíjivosti (*anicca*), útrpnosti (*dukkha*) a ne-já (*anattā*) je předpokladem úplné svobody od utrpení. Tato svoboda je výsledkem čištění mysli, kterým je nepřítomnost chtivosti, nenávisi a zaslepenosti. Za jedinou cestu, která vede k této trvalé svobodě, k prožitku toho nejjemnějšího štěstí *Nibbāny*, označil Buddha

praxi meditace všímavosti a vhledu (*satipatthāna-vīpaśsanā bhāvanā*).

Proč tedy Buddha učil své žáky také metody jak kultivovat klid (*samatha*)? Buddha učil metody *samatha* jednak proto, že jistá míra soustředění je předpokladem pro rozvoj vhledu. A jednak proto, že metody *samatha* vyřazují myšlení a tím umožňují preverbální změnu postojů.

Buddha učil dva typy *samatha* meditace — techniky nebeského dlení (*dībba-vīhāra*), které vedou k magickým schopnostem a božská dlení (*brahma-vīhāra*) umožňující bohorovně prožívání lásky, soucitu, spoluradosti a vyrovnanosti. Meditace *samatha* se dá také dělit na technicky prováděnou práci se smysly a na postupy blízké modlitbě, v nichž jde spíše o uvažování, kontemplaci. Do té první skupiny patří techniky práce s deseti přípravky barev a elementů nazývanými *kasina*. Techniky v té druhé skupině jsou nazývány *anussati*, což lze přeložit jako uvažování či kontemplace. Patří sem jednak šest spíše religiózních kontemplaní: zpřítomňování kvalit Buddha (*buddhānussati*), Dhammy (*dhammānussati*), Sanghy (*sanghānussati*), etických kvalit (*sīlānussati*), štědrosti (*cāgānussati*) a personifikovaných božských kvalit (*devatānussati*), ale také techniky kontemplace smrti (*marana-sati*), kontemplace částí těla (*kāyagatā-sati*) a kontemplace smířenosti (*upasa mānussati*). Do skupiny deseti *anussati* je řazeno i všímání nádechu a výdechu (*ānāpānā-sati*), které zde ale hraje specifickou, vše završující roli. *Ānāpānā-sati* se vymyká označení

jako „uvažování“ (*anussati*), protože se jedná o techniku, v níž není přítomno verbální uvažování ani imaginace, jak je tomu u dříve zmíněných technik *anussati*. Všímání nádechu a výdechu se dá použít pro *dibba-vihāra*, ale také v oblasti *brahma-vihāra*. Nejdůležitější použití techniky všímání nádechu a výdechu je pro meditaci *ariya-vihāra*. Buddha ji používal celou cestu až po dosažení *Nibbāny*. Technika *ānāpānā-sati* se používá ve všech čtyřech kombinacích *samatha-vipassanā*, které učíme v tradici Āyukusala přesně dle původní Buddhovy instrukce.

Ono ve světě běžné nesvobodné a nešťastné prožívání je způsobeno přítomností nečistot v mysli (*kilesa*). Nečistoty mysli se vyskytují na různých prožitkových úrovních (*kilesa-bhūmā*) buďto jako sklony a popudy (*āsaya, anusaya*), nebo jako procesy představování, myšlení a rozhodování (*vitikkama*), nebo jako prvky zevně pozorovatelného chování (*pariyutthāna*). Jedná se tedy o tři prožitkové úrovně nečistot mysli. Sklony a popudy (*āsaya, anusaya*) jsou latentní, dřímající tendence, které zůstávají neprojevené, dokud nejsou živeny podněty skrze šest smyslových kanálů; do té doby nejsou přítomny v našem aktuálním prožívání. V okamžiku, kdy je začneme krmit, se vynoří na povrch v procesu představování myšlení a rozhodování (*vitikkama*). Tyto procesy mají tendenci se nějak projevit, jít ven. Pokud k tomu dostanou šanci, tak se manifestují a jsou pozorovatelné zvenčí jako sledy chorobného chování či řeči, které vede k utrpení.

A to je úroveň přestupků *pañiyutthāna*. Vnější chorobné chování a řeč můžeme získat pod kontrolu skrze etiku (*sīla*), tedy tím, že dodržujeme etická rozhodnutí. Vnitřní chorobné představování, myšlení a rozhodování však již pod kontrolu nedostaneme pomocí etického tréninku, ale teprve skrze moudré uvažování (*yoniso-manasikāra*) a kultivaci soustředění (*samatha*). Při tréninku soustředění vysoce účinnými technikami *dībba-vīhāra* dokonce dochází k aktivaci latentních nečistot, což může vést k nebezpečným zápletkám do povrchně senzačního prožívání, kriticismu či fanatismu. Pouhý trénink soustředění tedy nevede k odstranění, či vykořenění chorobných dřímajících tendencí, oněch sklonů a popudů (*āsaya, anusaya*). K vykořenění těchto latentních patologických jader vede jedině meditace všímavosti a vhledu (*satipatthāna-vīpassanā*).

V nejpokročilejších stádiích meditace jakéhokoliv druhu je potřeba kultivovat dovednosti vyvažování článků pohroužení (*jhānanga*) a postup patera mistrovství (*pañca-vasiya*). Aby je bylo možné vyvažovat, je třeba nejdříve vědět, jak je kultivovat. Pro kultivaci *jhānanga* jsou nejvhodnější právě techniky *dībba-vīhāra*, které vedou též ke všeobecnému zcitlivění. Kromě toho však otevírají zasuté obsahy mysli, které mohou být chročující pro osobní integritu (*sīla*). To může vést k přehnané kritičnosti, která se případně projeví v agresi, depresi, pochybovačnosti či takzvané ztrátě důvěry. Mysl může být zaplavena parancidními

představami nebo exotickými vizemi. Ani ty nejsenzačnější, komplikované obsahy myslí nesouvisejí však s jednoduchou extaticností meditačních pohroužení (*jhāna*). Povrchní senzacitivost může být nebezpečím a závažnou překážkou při pokroku soustředění. Komplikované představy jsou v protikladu k jednovrcholovosti (*ekaggatā*) pohroužení. Proto je nutné meditujícím opakovaně zdůrazňovat, že čím pokročilejší je meditace *dībba-vihāra*, tím jednodušší je představa (*nimitta*) meditačního předmětu.

Hlavním účelem tohoto pojednání je vyjasnit, jaký přínos má meditace klidu pro rozvoj emancipace. Z dříve uvedeného je patrné, že meditace klidu nevede k trvalému vykořenění nečistot myslí, ale pouze k jejich potlačení a dočasnému vyčištění myslí na úrovni představování, myšlení a rozhodování. Tedy, že ani pokročilá praxe soustředění nezajistí meditujícímu trvalé bezpečí před vlivem nečistot myslí. Přesto je možné dosáhnout pomocí kultivace soustředění dočasné svobody vystoupením ze světa mnohosti (*paṇāca*), ve kterém mají možnost bujet naše patologie, jež nám blokují cestu ke svobodě. K tomu, abychom se dočasně osvobodili od pout, které nás váží k tomuto světu mnohosti, musíme překonat pět překážek (*nīvaraṇa*). Překonáním těchto *nīvaraṇa* se dostaneme do oblasti extatického, chtivosti a nenávisťi neblokovaného prožívání meditačních pohroužení (*jhāna*). K tomu, aby bylo možné dosahovat meditačního soustředění překonáním překážek pokroku pohroužení, je nutné

vykultivovat patero mistrůství (*pañca-vasiyā*), o kterých podrobně byla řeč v jednom z předchozích přednesů. Tato mistrůství jsou stejně tak důležitá při praxi meditaci všímavosti a vhledu, kde je rovněž nutné překonat pět překážek bránících v pokroku vhledu. Tam jde ale o trvalé odstraňování nečistot působících překážky, zatímco při *samatha* jsou jen dočasně potlačovány. Dovednost v dočasném úniku ze světa mnohosti do světů extatického prožívání svobody a volnosti tak ovlivní i dovednost na cestě k trvalému odvrácení se od utrpení, na cestě k *Nibbānē*.

Přínos meditace *samatha* pro pokrok v emancipaci lze tedy shrnout následovně: Bez jisté míry soustředění není možné rozvíjet vhled. Na druhou stranu rozvíjení soustředění je podmíněné určitou moudrostí. Dočasně dosažení stavu čistoty mysli (*citta-visuddhī*) vede k otevření prostoru svobody, z něž je možno získat odstup a lépe přehlednout situaci všedního dne i meditativního života. Ale nejen to. Vede také ke zvýšení vědomí (*adhi-citta*), umožňujícímu překračování hranic každodenního a tím vidění dosud netušených možností, nových cílů a cest k nim. Meditační pohroužení tak zpřístupňuje prožívání vyšších, božských světů v božském dlení (*brahma-vihāra*), vedou také k magickým schopnostem jako výsledku kultivace nebeského dlení (*dibba-vihāra*). Oba tyto typy meditačních pohroužení připravují mysl pro lepší pokrok v ušlechtilém dlení (*ariya-vihāra*), které je tím vlastním nejvyšším cílem Buddhovy nauky.