

Tělo jako nástroj emancipace v Buddhově nauce

Zdeněk Trávníček

Publikováno: In: Doležalová, I., Hamar, N. (Eds.). Náboženství a tělo. Brno: Masarykova univerzita. 2006.

Buddha již ve svém prvním přednesu nazvaném *Rozprava o roztočení kola Dhammy (Dhammačakkappavattana-sutta)* poukázal na dva extrémy, ke kterým se běžní lidé uchylují ve vztahu ke svému tělu:

Dvě krajnosti, mniší, jsou neužitečné pro ty, kdo odešli do bezdomoví. Které dvě? Jednak tato smyslnost, oddávání se štěstí smyslů, nízké, hrubé, světské, neušlechtilé, neprospěšné, jednak toto oddávání se sebetřýznění, bolestné, neušlechtilé, neprospěšné.¹

Proto můžeme podle nejstarší tradice Buddhova učení tyto dva postoje — na jedné straně askeze těla přecházející často až v nenávist vůči tělu a všemu, co je s tělem spojené, na straně druhé kult lidského těla, uctívání tělesného, kdy se ideál krásného těla pomalu stává smyslem života mnoha moderních lidí — chápat jako základní způsoby vnímání těla typické pro lidi žijící v nevědomosti (*avidžžá*). Zatímco postoje nevědomosti a ignorance se vyznačují extrémností, Buddha učil střední cestu založenou na moudré praxi zvládnání života, kterou definuje jako osmičlennou ušlechtilou stezku (*atthangika-arija-magga*).² Předkládaná studie krátce vysvětlí, jak je v buddhismu tradičně pojmáno tělo jako nástroj pro moudré zvládnání života a jak lze takové pojetí uplatnit i v naší soudobé kultuře. Jde tedy o problematiku tělesnosti s výhledem na šťastný emancipovaný život, o osvobození se od překážek šťastného života.

Slovo emancipace v názvu studie používám ve významu získání nezávislosti, v kontextu Buddhova učení chápané jako nezávislosti na vnitřních pudech a vnějších popudech, které vedou k opakovanému prožívání utrpení. Emancipace je osvobození se od chtivosti, nenávisti a zaslepenosti, jež Buddha instruoval jako cestu k postupnému dosažení stavu Nibbány, definovaného jako „nejjemnější prožitek štěstí“.

Tělo jako problém nebo pomocník?

Za vyvážený a střízlivý můžeme označit postoj k tělesným jevům, který je charakteristický pro Buddhovo učení, jehož původní verze je zaznamenána v Páli-kánonu

¹ Frýba, M., *Páli — jazyk, texty, kultura*, Boskovice: Albert 2001, s. 171.

² Viz rovněž výše citovaná sutta nebo také: *Magga* in: Nyanatiloka Thera, *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy: BPS 1988.

nejstarší tradice buddhismu nazývané Theraváda. Tento postoj je založen na plném respektu ke skutečnosti taková jaká je (*jathá–bhúta*) bez manipulujících tendencí vůči jevům, které jsou všímavě zaznamenávány na pěti smyslových kanálech, jež uchopuje smysl šestý, totiž mysl. Tělu věnovaná všímavost je obzvláště v Theravádě jednou z hlavních meditačních technik, které vedou k úplnému vykořenění chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Tyto tři neprospěšné motivační kořeny jsou dle Buddha příčinou veškerého utrpení. Chtivost, nenávist a zaslepenost udržují mysl v prožívání samsáry, v neustálém opakování patologických zápletek bránících pobývání ve štěstí zde a nyní, jakož i v prožívání stále jemnějšího štěstí a konečně toho nejjemnějšího štěstí Nibbány.

Nibbána je tím konečným cílem Buddhova učení, je operacionálně definována jako ustání utrpení, tedy vykořenění chtivosti, nenávisti a zaslepenosti poznáním a plným prožitím tří základních charakteristik skutečnosti: pomíjivosti (*aniččá*), relativity (*anattá*) a neuspokojivosti (*dukkhá*). Tělo se při těchto operacionálních postupech stává nástrojem pro buddhistický trénink mysli, jehož cílem je Nibbána.

Jedna skutečnost, bhikkhové, rozvíjena a užívána způsobí velkou aktivaci... způsobí velký prospěch... způsobí velkou svobodu od pout... způsobí všímavé jasné vědění... způsobí velké pochopení vzhledem... způsobí pobývání ve štěstí zde a nyní... způsobí uskutečnění plodů osvobození moudrostí. Která jedna skutečnost? Tělu věnovaná všímavost.³

Tento výňatek z první kapitoly „*O tvaru a tak dál*“ z textu *Anguttara–Nikája*, kanonické *Sbírky řazených promluv* Buddhových, ilustruje důležitost tělesné skutečnosti v Buddhově nauce. Nejspolehlivější realitou je to, co je bezprostředně prožíváno na tělesné úrovni. Tělu věnovaná všímavost je klíčová pro kotvení ve skutečnosti. Kotvení ve skutečnosti (*jathá–bhúta*) je charakterizováno přímou vztažeností (*jathá*) na to, co se zrovna stalo (*bhúta*), na skutečnou aktuální událost. Skutečnost přitom sestává z procesů a podmínek, jež jsou přítomny jakožto opravdové podstatné skutečnosti (*sabháva–dhammá*). Kotvení není určováno pojmy. Je tělesně prožíváno jako něco, co všechny pojmy přesahuje v pročištěném, přesném a jasném uvědomování.

Na tomto místě je třeba zmínit tu skutečnost, že tělo jako součást fenomenálního světa, který si skládáme v naší mysli do podoby konsenzuálního vnímání, není něco problematického. Fenomenální svět není podle textů Páli–kánonu problémem. Problematické, nebo něco, co způsobuje problémy je nedovedný postoj k tomuto světu. Kanonické texty

³ *Anguttara–Nikája*, 1. kapitola „*O tvaru a tak dál*“ text 564–570, translation© 2005 Kusalananda Thera

často zdůrazňují fakt, že to, co člověka váže ke světu smyslů nejsou smyslové orgány, ani předměty smyslů, ale smyslná žádostivost (*káma-čhanda*)

Pojem *káma*, který se překládá jako smyslovost nebo smyslové prožívání nebo smyslnost, může jednak označovat „subjektivní smyslovost“, sensualitu, jednak „objektivní smyslovost“, předměty oblasti pěti smyslů. Subjektivní smyslovost, smyslnost nebo také smyslová žádostivost je aktivně zaměřena na všechny objekty pěti smyslů a je synonymní s pojmy smyslná touha (*káma-čhanda*) či smyslná žádostivost (*káma-tanhá*). Naproti tomu objektivní smyslovost je v kanonických textech označována jako *pañca-káma-guna*, neboli „pět smyslových kvalit“, které zahrnují vizuální objekty, zvuky, pachy, chutě a tělesné doteky. Nejsou to však tyto jevy, co poutá lidskou mysl ve smyslovém světě, nejsou to ani samotné smyslové orgány. Je to právě ona smyslová žádostivost (*káma-tanhá*) či konkrétněji smyslná touha (*káma-čhanda*), na jejímž zvládnutí se pracuje v buddhistických metodách meditace.

Všímání nádechu a výdechu jako meditační předmět

Prostředkem emancipace ze světa smyslů — buď do jemnohmotných světů (*rúpa-loka*), tvarůprostých světů (*arúpa-loka*), nebo mimo všechny světy (*loka-uttara*) je metoda kultivace mysli, pro kterou je v poslední době v euro-americké kultuře používán termín meditace. Meditační pohroužení (*džhána*) vedoucí do jiných světů, dočasně umožňující vystoupit ze světa smyslů (*káma-loka*), je nazýváno *lokika-džhána*, světské pohroužení. K dosažení tohoto stavu slouží techniky vedoucí k rozvíjení soustředění, klidu. K analytickému vhledu do skutečnosti a k odvrácení se od všech světů (*lokuttara-džhána*) vedou techniky meditace všímavosti a vhledu (*satipatthána-vipassaná*). Světské pohroužení, vystoupení ze světa smyslů implikuje dočasné překonání smyslné žádostivosti, tzn. že při prožívání *lokika-džhána* jsou dočasně potlačeny projevy chtivosti a nenávisti. Avšak při nácviku meditace všímavosti a vhledu (*satipatthána-vipassaná*) jde o překonání neblahodárných motivačních kořenů (*akusala hetu*): chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Při tomto nácviku jde tedy o vyčištění mysli od všech nečistot (*kilesa*) na prožitkových úrovních (*kilesa-bhúmi*) procesů představování, myšlení a rozhodování (*vítikkama*) a zevně pozorovatelného jednání (*parijutthána*), pro dosažení *lokuttara-džhána* je důležité

patologické kořeny jednání vypalovat, vykořenit na úrovni latentně působících sklonů a popudů (*ásaya, anusaya*).⁴

Buddha podle komentářových textů učil čtyřicet druhů meditačních předmětů⁵, které jsou nutným nástrojem pro rozvíjení a trénink mysli. V současnosti je nejznámějším a nejčastěji instruovaným meditačním předmětem všímání nádechu a výdechu (*ána-apána-sati*). Tento meditační předmět lze kultivovat jak při meditaci vedoucí k světskému pohroužení (*lokika-džhána*), tak i při meditaci vedoucí k nadsvětskému pohroužení (*lokuttara-džhána*), tedy k Nibbáně. Meditačním předmětem (*bhávaná-áramana*) je všímání si nádechu a výdechu, který lze zaznamenat tělesně.

Obvykle si adept vybírá ze dvou míst, kde je proces nádechu a výdechu tělesně zaznamenatelný, prožitelný — buď na nosních dírkách a chrípí nebo na bříše⁶. Jde tedy o to přivést pozornost mysli (*manasikára*) k místu, kde si lze všímat (*sati*) a označovat (*vitakka*)

⁴ Sklony a popudy jsou latentní, dřímající tendence, které zůstávají neprojevené, dokud nejsou živěny podněty skrze šest smyslových kanálů; do té doby nejsou přítomny v našem aktuálním prožívání. V okamžiku, kdy je začneme žít, se vynoří na povrch v procesu představování, myšlení a rozhodování. Toto je označováno jako *vítikamma*. Tyto procesy pak mají tendenci se nějak projevit, jít ven. Pokud k tomu dostanou šanci, tak se manifestují a jsou pozorovatelné zvenčí jako sledy chorobného jednání a řeči, které vede k utrpení. A to je úroveň přestupků *parijutthána*. Vnější chorobné jednání a řeč je možné dostat pod kontrolu skrze etiku (*síla*), tedy tím, že jsou dodržována etická rozhodnutí. Vnitřní chorobné představování, myšlení a rozhodování však již nelze dostat pod kontrolu etickým tréninkem, ale skrze moudré uvažování (*joniso-manasikára*) a kultivaci soustředění (*samatha*). Pouhý trénink soustředění však nevede k trvalému odstranění, vykořenění chorobných dřímajících tendencí, oněch sklonů a popudů. K tomu vede pouze meditace všímavosti a vhledu (*satipatthána-vipassaná*)

⁵ Bhadantácariya Buddhaghosa, *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, překl. Bhikkhu Ćanamoli, Kandy: BPS 1991, s. 109–114, podrobněji s.118–368.

Arahant Upatissa, *The Path of Freedom (Vimuttimagma)*, překl. N.R.M. Ehara, Soma Thera, Kheminda Thera, Colombo: Weerasuria 1961, s. 63–70, podrobněji 71–208.

⁶ Techniku všímání nádechu a výdechu na bříšní stěně nenajdeme zaznamenanou v Páli-kánonu. Teprve v minulém století ji začal instruovat barmský mnich Mahási Sayadó a jeho žáci. Kromě břicha instruoval Mahási Sayadó všímání nádechu a výdechu rovněž na nose — toto bývá v posledních letech často opomíjeno. Viz Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS 1996, s. 85–107. V této souvislosti je možno stanovit hypotézu a starobylosti této metody. Při návštěvě starobylé oblasti Bagan v Barmě (Myanmaru), lze v místním muzeu spatřit sochy v meditační pozici se zvýrazněným břichem a na něm složenýma rukama, které byly původně umístěny v některých z tisícovek pagod a chrámů rozsetých na tomto posvátném území.

skutečné tělesné procesy spojené s nádechem a výdechem. Prožívání a označování tělesně prožívané skutečnosti se stává základem pro technické rozvíjení soustředění (*samathá*) a vhledu (*vipassaná*). Stejně jako při jakýchkoli další technikách rozvíjení mysli platí i pro *ána–apána–sati* princip nezasahování a nemanipulování procesu prožívání tělesných jevů, to znamená, že např. nedochází k manipulaci dechu. Pro poznání skutečného stavu věcí je nutno nezaujatě zaznamenávat všechny povšimnuté jevy.

Meditační předmět všímání nádechu a výdechu je tak základním nástrojem pro dosažení plné emancipace od utrpení, Nibbány. Primárním cílem meditace všímavosti a vhledu ale není kultivace soustředění na meditačním předmětu nádechu a výdechu (*ána–apána–áramana*), nýbrž všímavé zaznamenávání všech tělesných a mentálních jevů, jejich rozlišování a prožitkové poznání jejich tří charakteristik (*ti–lakkhana*) — pomíjivosti (*aniččá*), útrpnosti (*dukkhá*) a relativity (*anattá*). *Ána–apána–áramana*, meditační předmět všímání procesů nádechu a výdechu, se tak stává jakousi kotvou, která slouží k ukotvení a zklidnění mysli v nekonečném bouřícím moři jevů vnitřního a vnějšího světa, v případě že meditující začne ztrácet kontrolu nad kormidlem všímavosti. V případě, že je mysl meditujícího dostatečně ukotvena a zklidněna, může pomocí pojmových matic rozlišovat i jevy, které nesouvisí s meditačním předmětem nádechu a výdechu a všímat si také jejich charakteristik. Buddha např. v *Dígha–Nikája* v *Mahá–satipatthána–sutta* instruoval své žáky k používání matice čtyř podkladů všímavosti (*čattáro satipattháná*) pro analýzu nekonečného množství jevů:

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 čtyři podklady všímavosti. Které čtyři?

Tu, mniši, pobývá mnich v těle a sleduje tělo, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek;

pobývá v citech a sleduje city, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek;

pobývá v mysli a sleduje mysl, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek;

pobývá v jevech (předmětech) mysli a sleduje jevy mysli, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek.⁷

⁷ *Mahá Satipatthána Sutta* — *Buddhova Velká řeč o podkladech všímavosti*, in: Mahási Sayadó, *Meditace všímavosti a vhledu. Základní a pokročilé stupně*, Praha: Stratos 1993, s. 69.

Jako první podklad (*patthána*) pro kultivování všímavosti zde uvádí tělesné jevy. Sledování tělesných jevů (*kája–anupassaná*) probíhá jednak v rámci meditačního předmětu všímání procesů nádechu a výdechu *ána–apána–áramana*, jednak se meditující cvičí v uvědomování si polohy těla (*irija–pátha*), v jasném uvědomování si (*sati–sampadžžaňña*) všech tělesných aktivit (např. ohýbání, narovnávání těla a končetin, odívání, přijímání potravy, vyprazdňování), analýze a prožívání částí těla (*kája–gatá–sati*), pozorování prvků (*dhātu–manasikára*) — tělesných projevů kvalit elementu teploty (ohně), kontinuity (vody), pevnosti (země) a pohybu (vzduchu). Součástí instrukce je také uvážení nečistého (*asubha–bhávaná*), při níž meditující navštíví pohřebiště a pozoruje lidské tělo v jednotlivých fázích rozkladu.

Při uvědomování pozice těla (*irija–pátha*) si meditující všímá v jaké pozici se jeho tělo nachází. Jasně si uvědomuje, když kráčí, všímá si kdy stojí, kdy sedí, kdy leží. Nejenom že si toho všímá, ale také si to označuje, ví o tom. To je ostatně důležitý aspekt celé meditační praxe, nejenom prožitkově zaznamenávat tělesné a mentální jevy, ale zároveň o nich vědět, což se děje jejich vnitřním označováním (*vitakka*), jejich komentováním.

Meditující také dále kultivuje jasné uvědomování (*sati–sampadžžaňña*):

... když mnich přichází a když se vrací, činí tak s jasným uvědoměním. Při upření i při odvracení zraku, činí tak s jasným uvědoměním. Při ohýbání a narovnávání, činí tak s jasným uvědoměním. Oděv, plášť a mísu nosí 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...

„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, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.⁸

Při všem, co meditující dělá, si jasně uvědomuje cíl a účelnost (*sa–atthaka–sampadžžaňña*), vhodnost a použitelnost zvolených prostředků (*sappája–sampadžžaňña*), oblast prožívání, v níž se nachází (*gočara–sampadžžaňña*) a nezaslepené pojetí skutečnosti (*a–sam–moha–sampadžžaňña*), jak tuto praxi dále rozvádí komentáře.

Kája–gatá–sati je někdy překládáno jako „na tělo zaměřená všímavost“, někdy jako „všímání částí těla“. To záleží na kontextu v jakém je toto slovní spojení používáno.⁹ V již

⁸ *Mahá–satipatthána–sutta, Dígha–Nikáya 22*

zmíněné *Mahá–satipatthána–sutta* označuje kontemplaci třiceti dvou částí těla jako 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, míza, sliny, hleny, kloubový maz a moč. Pojem kontempace (*anussati*) zde však přesně nevystihuje význam procesu prožívání a uvědomování si jednotlivých částí těla. Nejde tedy o jakýsi anatomický přehled, který by postačilo naučit se nazpaměť a opakovaně si jej přeříkávat, ale o přímé prožití a mentální označení těchto dvaatřiceti tělesných komponent.

Střežení bran smyslů

Střežení bran smyslů (*indrijesu gutta–dváratá*) je další technika, která využívá tělesnost jako nástroj k pokroku v rozvíjení moudrosti (*paññá*) vzhledem (*vipassaná*). Slouží k jemnější analýze smyslovosti a tím současně k prevenci poruch způsobujících pokřivenost vnímání, způsobené chtivostí, nenávistí a zaslepeností. Střežení bran smyslů zároveň umožňuje rozlišovat, kterou ze šesti smyslových základů (*sal–ájataná*) je prožívání meditujícího právě neseno. Toto rozlišení pak přispívá ke kontrole procesů vnímání a tím k zajištění jejich spolehlivosti.

Cokoli je vnímáno v rozmezí hédonické stupnice jako příjemné, nepříjemné nebo neutrální je možné zvládat pouze v případě, když je vykulivována schopnost rozlišovat a nezaujatě označovat skutečně probíhající procesy. Proto musí být meditující schopen zaznamenat všechna pokřivení smyslového vnímání chtivostí a nenávistí. K popsání tohoto procesu bývá používána v Buddhově učení matice podmíněného vznikání (*patičča–samuppáda*):

Na nevědomosti (*avidždžá*) závisí vznik kammických formací (*sankhárá*). Na kammických formacích závisí vědomí (*viññána*; počíná vědomím znovuzrození v lůně). Na vědomí závisí mysl a tělo (*náma–rúpa*). Na mysl a tělo závisí šest smyslových základů (*sal–ájataná*). Na šesti smyslových základnách závisí smyslový kontakt (*phassa*). Na smyslovém kontaktu závisí cítění (*vedaná*). Na cítění závisí žádost (*tanhá*). 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.¹⁰

⁹ Nyanatiloka Thera, *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy: BPS 1988, s.81.

¹⁰ *Samjutta–Nikája XII.1*, in: Nyánatiloka Thera, *Slovo Buddhovo*, Praha: Stratos 1993, s. 55–56.

Meditující se v tomto případě snaží členit prožité skutečnosti oblasti smyslů (*káma*) podle toho, kterou vnitřní základnu (*ájatana*) aktivují. Může si všimnout také kontaktu (*phassa*), ke kterému tam dochází a zároveň se trénuje v zaznamenání toho, jakou kvalitu cítění (*vedaná*) tento kontakt má. Právě toto cítění, ať již příjemné, nepříjemné nebo neutrální, podmiňuje žádost pudů (*ásaya*) nebo popudů (*anusaja*), které pokřivuje smyslové vnímání a způsobuje utrpení. Právě v této fázi procesu prožívání, je možné aktivovat emancipační změnu. Kontakt vždy podmiňuje cítění, ale cítění nemusí podmínit žádostivost (ať již ve formě chtivosti nebo nenávisti), nýbrž záměr (*čhanda*) emancipační vůle. Ten již nepodmiňuje lpění (*upádána*), které dále podmiňuje nastávání (*bhava*), ale vede k rozhodnutí (*adhimokkha*), které aktivuje další úsilí (*padhána*). V tomto okamžiku získává meditující kontrolu nad chtivostí a nenávistí, která je příčinou dalšího opakování utrpení jak je zachyceno maticí podmíněného vznikání (*patičča–samuppáda*) a má tak možnost v další praxi rozvíjet všímavost (*sati*) jako schopnost mysli (*mano–indrija*), jejíž pomocí střeží brány smyslů. Jádrem této techniky tedy spočívá v tom, aby meditující zabránil spuštění patologických programů světa vnitřního — chtivosti a nenávisti (subjektivní smyslnost) — podněty, které přicházejí z vnějšího světa (již dříve zmíněná objektivní smyslovost).

Mimo extrémy

Tělo, tělesně prožívané jevy se tak doslova stávají nástrojem, vehiklem pro rozvoj kultivace všímavosti a vhledu, metody vedoucí ke konečnému cíli Buddhovy nauky — emancipaci od utrpení. Nicméně, přestože Buddha nabídl svým žákům metodu, jak se plně oprostit od utrpení, jak se stát svobodným ve světě smyslů (*káma–loka*), přestože jasně deklaroval, že jakékoliv zabývání se smyslností naopak vede k utrpení, plně respektoval rozhodnutí a volbu každého člověka, který se rozhodl žít v oblasti *kámy*. Tento postoj je vyjádřen v Buddhově Rozpravě o smyslné rozkoši — *Káma–sutta*:

Bude-li úspěšný ten, kdo chce rozkoš smyslů, bude jistě odměněn, obdrží, co smrtelného si přál.

Ale pokud je rozkoš smyslů odepřena tomu, kdo po ní touží, bude trpět, jako by byl proboden oštěpem.

Ten, kdo se vyhne rozkoši smyslů, jako ten, kdo je všímavý, se vyhne šlápnutí na hada, ten překoná tuto chtivost.

Ten, kdo je lačný po předmětech smyslů: majetku, zahradách, zlatu, penězích, koních, služebnictvu, ženách a příbuzných,

Nad ním získá smyslnost nadvládu, nebezpečí jej dostihne následováno utrpením, jako voda vnikne do poškozené lodi.

Proto ať je stále všímavý a vyhýbá se smyslné rozkoši, vyvaruje se jí a jako poškozená loď propluje vlnami, vyvázne a dosáhne druhého břehu.¹¹

Z textů Páli-kánonu, nejstarší pramenné literatury Buddhova učení, tedy vyplývá pragmatický a účelový postoj k lidskému tělu — tělo se stává pomocníkem, nástrojem, který slouží pro porozumění skutečnosti, charakteru vnějšího i vnitřního světa skrze ovládnutí a kontrolu mysli. Tělo není příčinou hříchu ani něčeho podobného (pro pojem „hřích“ neexistuje v tradičním Buddhově učení žádná obdoba), není nádobou smilstva, něčím nečistým, neexistuje tudíž ani prostor pro tělo poškozující askezi, jakékoliv týrání těla vůbec. Přestože i Buddha některým svým mnichům nabídl možnost „asketické“ praxe (*dhutanga*)¹², která doplňovala stávající trénink Dhamma–Vinaya, nikdy těchto třináct cvičení nevedlo k přímému zraňování nebo týrání těla. Pro toho, kdo chce dosáhnout druhého břehu, klidu a míru Nibbány, je tělo sice kožený pytel plný nečistot jako jsou hlen, moč, lejno, krev atd., ale zároveň funkční systém, který umožňuje trénink mysli a vytváří tak vhodné podmínky pro dosažení nepodmíněné svobody a stojí tak za to o něj pečovat a udržovat jej funkční. Péče o tělo by pak u mnichů neměla překročit mez údržby a prevence, tzn. běžná hygiena a zdravotní péče. Pozornost a péče věnovaná tělu by na druhou stranu neměla překročit mez, kdy se tělo stane předmětem uctívání, kdy se začíná hovořit o kultu těla, jak se tomu děje v současné globální civilizaci ovlivněné zejména euroamerickou kulturou. Kultura těla dle Buddhova učení nestojí nad kulturou mysli, ale ani se nekrčí pod ní, nýbrž se obě vzájemně doplňují a podporují.

Literatura

Anguttara–Nikáya, Numerical Discourses of the Buddha. An Anthology of Suttas from Anguttara Nikáya, překl. Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi, Kandy: BPS 1999.

Anguttara–Nikája, 1. Kapitola o „tvaru a tak dál“ text 564–570, translation© 2005 Kusalánanda Thera

Buddhaghosa, Bhadantácaríya, *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, překl. Bhikkhu Nánamoli, Kandy: BPS 1991.

Frýba, M., *Páli — jazyk, texty, kultura*, Boskovice: Albert 2001.

Mahá Satipatthána Sutta — Buddhova Velká řeč o podkladech všímavosti, in: Mahási Sayadó, *Meditace všímavosti a vhledu. Základní a pokročilé stupně*, Praha: Stratos 1993.

¹¹ *Sutta–Nipáta, Atthakavagga I*, translation© 2000 Michal Horák

¹² Viz Bhadantácaríya Buddhaghosa, *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, překl. Bhikkhu Nánamoli, Kandy: BPS 1991, s. 58–85; nebo Arahant Upatissa, *The Path of Freedom (Vimuttimagga)*, překl. N.R.M. Ehara, Soma Thera, Kheminda Thera, Colombo: Weerasuria 1961, s.27–38.

Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS 1996.

Nyanatiloka Thera, *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy: BPS 1988.

Nyánatiloka Thera, *Slovo Buddhovo*, Praha: Stratos 1993.

Káma–Sutta, Sutta–Nipáta, Atthakavagga I, translation© 2000 Michal Horák

Thus Have I Heard. The Long Discourses of the Buddha (Dígha–Nikáya), překl. Maurice Walshe, London: Wisdom Publications 1987.

Upatissa, Arahant, *The Path of Freedom (Vimuttimagga)*, překl. N.R.M. Ehara, Soma Thera, Kheminda Thera, Colombo: Weerasuria 1961.

Abstrakt

Z textů Páli-kánonu, nejstarší pramenné literatury Buddhova učení, vyplývá, že pro Buddhovu nauku theravádové tradice je charakteristický vyvážený postoj k tělesným jevům. Tento postoj je založen na plném respektu ke skutečnosti taková jaká je (*yathá–bhúta*) bez manipulujících tendencí vůči jevům, které jsou všímavě zaznamenávány na pěti smyslových kanálech, jenž uchopuje smysl šestý — mysl. Tělu věnovaná všímavost je pak v theravádě jedním z hlavních meditačních postupů, které vedou k úplnému ustání chtivosti, nenávisti a zaslepenosti. Tělo proto není problémem nýbrž se stává nástrojem pro trénink mysli, který vede ke konečnému cíli Nibbány. Problematické nejsou podněty přicházející z vnějšího světa nebo samotné smyslové orgány, ale chtivost a nenávist, které jsou automatickou reakcí běžného člověka na prožitek příjemného nebo nepříjemného při kontaktu na některé ze šesti smyslových základnách. Navíc, všímavost zaměřená na tělesně prožívané jevy se stává jedním z prostředků pro dosažení stavu mysli, oproštěné od chtivosti a nenávisti. Studie nabízí jako příklad meditační předmět všímání nádechu a výdechu (*ána–apána–sati*), který slouží jak pro rozvoj soustředění a klidu (*samathá*) tak i vhledu (*vipassaná*) nebo techniku střežení bran smyslů (*indrijesu gutta–dváratá*), která je součástí postupů meditace všímavosti a vhledu (*satipatthána–vipassaná*). Studie ukazuje, že je v Theravádě tělo vnímáno spíše jako nástroj emancipace než jako její překážka.

Abstract

According to the text of Pali canon (the oldest original literature on Buddha's teaching) we can conclude that what is characteristic for Buddha's teaching of theravada tradition is a balanced attitude towards the bodily phenomena. This attitude is based on full respect for the reality as it is (*yatha–bhuta*) without manipulating tendencies towards the

phenomena. These phenomena are noticed mindfully on the five sensory channels, which are grasped by the sixth sense: the mind. The mindfulness focused on the body is one of the main meditation methods in Theravada, which leads to an entire cessation of greed, hatred and ignorance. The body is not a problem, but it becomes an instrument for the training of mind, which ends in the ultimate goal — Nibbana. The problematic points are not the external stimuli or the sensory organs — the obstacles are greed and hatred, that are the automatic reaction of an ordinary man to the pleasant or unpleasant experience, which originates in contact on one of the six sense-bases. Furthermore, the mindfulness focused on physically experienced phenomena is becoming an instrument for achieving the state of mind, which is free from greed and hatred. The study offers mindfulness of breathing in and breathing out (*ana-apana-sati*) as an example of meditation object, which is used both for concentration and tranquility development (*samatha*) and for insight development or for the guarding the sense-doors technique (*indriyesu gutta-dvarata*), which is one part of mindfulness and insight meditation methods (*satipatthana-vipassana*). The study shows that Theravada apprehends the body as an instrument for achieving Nibbana than as an obstacle of it.