
STRUČNÉ VYSVĚTLENÍ MEDITAČNÍCH METOD (T. 15, 0616)

Kumarádživa Jiumo Luoshi

Z čínštiny do angličtiny přeložil Bhante Dhammádípa:

[https://ia803406.us.archive.org/32/items/2020kumaradzivashantavana/Kumardziva-Brief Explanations of Meditation Methods.pdf](https://ia803406.us.archive.org/32/items/2020kumaradzivashantavana/Kumardziva-Brief%20Explanations%20of%20Meditation%20Methods.pdf)

Pracovní překlad do češtiny: Jaroslav Holeček (2021) - 28 stran z celkových 62 stránek. Poznámky navíc (s textem vymazat!!!) odkazují na čínský originál.

MEDITACE O NEČISTÉM

Když si praktikující přeje přijmout Dharmu, učitel se nejprve zeptá, zda dodržuje pět příkázání. Má-li praktikující mnoho smyslových tužeb^{1 2}, bude ho učitel muset nejprve naučit³ rozjímání o nečistotě⁴. Rozjímání o nečistotě je dvojího druhu. První je spojeno⁵ s odpornými předměty, druhé s neodpornými⁶. Proč tomu tak je? Mezi bytostmi existuje šest druhů tužeb⁷: barvy⁸, tvary a postavy, tělesné postoje, zvuk, touha po jemném doteku⁹ a lidské podoby. Ti, kdo jsou připoutáni k prvním pěti druhům žádoucích předmětů, jsou vedeni k rozjímání o nechutných, ošklivých předmětech. Ti, kdo jsou připoutáni k lidským podobám, jsou vedeni k rozjímání o kostře. Nebo může být kontemplace zaměřena na mrtvolu, která se rozpadla nebo ještě nerozpadla. Kontemplace mrtvolu, která se ještě nerozložila, může odstranit připoutanost k

¹ Smazat!!

² Kámarága, 淫欲

³ Ašubhabhávaná, 不淨觀

⁴ Viz Mahávíbháštra t. 1545, sv. 27.:205; Zhong guan chu: Rozjímání o nečistotách je počátkem všech rozjímání; také tamtéž: 207. Podstatou tohoto rozjímání je ne-chamtivost, alógha, také A.K. kap. 6 verš 9. tr. Poussin: 149.

⁵ Sanirvedášubha.

⁶ 大智度論, Nágárdžuna; Mahápradžňápáramitášástra 卷 21 Rozjímání o nekrásném (ašubha) je dvojího druhu: o nečistém 不清 a o čistém 清 .

⁷ Srovnej se čtyřmi druhy tužeb v Abhidharmakóši kap. 6, verš 9c, pozn. překl. Swami Dwarikadas Sastri, Baudha Bharati Series 5,6,7,8s.865, tr. Valerie de la Poussin s. kap.6 s. 149. Viz také Šrávakabhúmi od Áčárja Asangy. ed. Dr. K. Shukla, Jayaswal Institute 1973. Druhá Jógasthána str. 205 pět druhů rág, pět druhů kontemplací, 205. Nebo viz čtyři druhy předmětů spojených se smyslovými touhami v kapitole Jógáčárabhúmišástra 26; 顯色, 形色, 妙觸, 承事。

⁸ Odpovídá xianse 顯色, viz Poussin A.K., 149

⁹ Odpovídá miaochu 妙觸; Poussin; desir de contacts.

tělesným polohám a zvukům. Rozjímání nad již rozpadlým tělem však může odstranit všech šest druhů připoutanosti.

Pokud jde o praxi kontemplanace nečistého, existují dvě metody. První z nich je kontemplanace rozkládající se, shnilé mrtvolky a její porovnávání s vlastním tělem jako stejným. Tato kontemplanace pak vede k odporu. Po uchopení nechutného znamení se člověk odebere na klidné místo, například k úpatí stromu nebo do prázdného příbytku, a pomocí znamení rozjímá o nečistotách vlastního těla, přičemž svou mysl připoutá k různým místům v těle a nenechá se rozptylovat vnějšími projevy. Kdykoli se jeho mysl začne toulat, opět ji shromáždí v těle.

Druhý způsob kontemplanace spočívá v tom, že i když meditující nevidí objekt vlastníma očima, analyzuje ho v souladu s tím, co si zapamatoval z poučení od svého učitele, a tak uvažoval o tom, že jeho vlastní tělo je plné třiceti šesti druhů nečistých předmětů: vlasů na hlavě, chlupů na těle, nehtů, zubů, smrkání, slz, slin, potu, špíny, tuku, kůže, bránice, masa, šlach, žil, dřene, mozku, srdce, jater, sleziny, ledvin, plic, žaludku, tenkého a tlustého střeva, blány, žlučníku, hlenu a tak dále¹⁰. Všechny tyto části těla obsahují krev, výkaly, moč a hostí v sobě všechny druhy červů. Tímto způsobem není toto tělo ničím jiným než nahromaděním nejrůznějších nečistot, které nesou iluzorní označení těla¹¹.

Takto uvažuje o sobě a také o těle druhých, k nimž může být připoután. Pokud se mu znechutí smyslné touhy, jeho mysl se zklidní. Pokud se jeho mysl neuklidní, bude muset v praxi pilně pokračovat a pokárat svou mysl, která přemýšlí:

Stárnutí, nemoc, smrt a utrpení jsou vždy blízko. Život plyne jako blesk. Toto lidské tělo je těžké získat a dobrého učitele je těžké potkat. Buddhova dharmy brzy zhasne jako lampa za úsvitu. Je-li soustředění mysli přerušeno, vyvstane příliš mnoho nepříjemností vnitřně jako nečistoty a zvenčí jako zástupy Márů. V zemi nutně nastane hlad, nouze, stárnutí a nemoci. Zloděj smrt má velkou moc přerušit praxi soustředění mysli. Bude to děsivé, protože zloději poskvrn mi stále mohou způsobit velké škody a já jsem ještě nezískal hluboké soustředění. I když nosím oděv Dharmy, uvnitř jsem marnivý jako obyčejný člověk. Všechny brány nižších říší jsou mi stále dokořán. Mé zdravé dharmy ještě nestačí k dosažení správného soustředění. Všechny nedobré dharmy mi jistě ještě mohou uškodit. Jak tedy mohu být stále připoután k tomuto pytlí špíny, když jsem tak líný, abych nebyl schopen svou mysl zkrotit pílí? Toto ubohé tělo, pokárané moudrými,

¹⁰ Srovnej s Cestou čistoty (The Path of Purification), tr. Nānamoli Bhikkhu, kap. 6 ; Nečistota jako předmět meditace, neboli Jógáčárabhúmiśāstra, Śrāvakabhúmi Jogasthána 3; dva druhy kontemplanace nečistého; vnitřně: 36 tělesných částí - kájánupassana, a vnější: rozkládající se mrtvolky. Také tamtéž. Srovnej Shukla, 373 bhútaśankalika a abhútaśankalika, také Mahāvibhāśaśāstra, T.S, 27: 207.

¹¹ Tamtéž, 8. kap. Bdělá pozornost (mindfulness) zabývající se tělem.

*vylučuje nečistoty ze svých devíti dutin, a přesto jsem k němu stále připoután.
Proto mohu zemřít jako zvíře, srážející se do temnoty, a to je krajně nežádoucí.*

Tímto způsobem se medituující nutí k rozjímání o nečistotě. Když se pokárá, soustředí svou mysl na předmět meditace. Někdy je nutné nechat mysl, aby se radovala. Zde si medituující připomene myšlenku: Buddha je vševědoucí. Vysvětluje přímou cestu, která je snadno pochopitelná a snadno se praktikuje. Je to můj velký učitel, takže bych se neměl bát a dělat si starosti. Stejně jako ti, kdo spoléhají na velkého krále, jsou zbaveni strachu a obav, tak i všichni arahantové vykonali to, co vykonat mají. Jsou to moji společníci, kteří si již podmanili svou mysl jako věrného otroka. Protože jejich mysl je již podmaněna, jsou obdařeni všemi druhy plodů cesty a mistrovstvím šesti nadpřirozených sil. Měl bych si tedy také podmanit svou mysl a usilovat o dosažení téhož. To je jediná cesta, žádná jiná neexistuje.

Po tomto rozjímání¹² se vrací k meditaci o nečistotách. Dále praktikující s potěšením vzpomíná:

V počáteční fázi praxe foukal vítr nelibosti, který rušil mou mysl. Protože jsem však toužil po dosažení stezky, nemohlo mě zkazit pět druhů tužeb po vyšších příjemných smyslových objektech¹³, o těch protivných ani netřeba mluvit.

Stejně jako když starší Mahámaudgalájana dosáhl arahatské cesty, přistoupila k němu kurtizána, ozdobená nejrůznějšími šperky, v radostné náladě a s touhou ho svést. Mahámaudgalájana tehdy pronesl tyto verše:

Vaše tělo¹⁴ drží vzpřímeně díky kostem.

Kůže a maso je drží pohromadě.

Je naplněno nečistotami,

kteří neobsahují jedinou hodnotnou věc.

Vaše tělo je jen kožený vak, v němž se drží výkaly a moč.

Z devíti dutin z něj vytékají nečistoty.

Je to jen přízrak, který nemá žádnou hodnotu,

jak si ho můžeš dál vážit?

¹² Srovnej V.M. 4. kap., deset druhů dovedností v pohroužení.

¹³ Kámaguṇa 五欲, Nágardžuna, Mahápradžňápáramitášástra 大智度論. 28. kapitola; Obviňování tužeb po pěti druzích smyslových objektů je prostředkem k dosažení dhjány.

¹⁴ Srovnej s Theragáthá, Satthikanipáta, Mahámoggallána verše 1150-1157, viz Pali Text Society edited. Oldenberg a Pischel.

*Vaše tělo je jen pohyblivý záchod,
je pokryto tenkou vrstvou kůže.
Mudrci se mu vyhýbají,
stejně jako člověk po sobě zanechává (páchnoucí) latrínu.*

*Pokud lidé znají vaše tělo,
je tak odporné, jako ho znám já,
budou se od něj všichni držet dál,
jako se člověk vyhýbá jámě s výkaly.*

*Vaše tělo je ozdobené,
má všechny druhy vůní a šperků.
Obyčejní lidé po něm touží,
ti, kdo jsou moudří, nejsou zmateni.*

*Tvé tělo je jen sbírkou nečistot,
hromada špíny všeho druhu.
Je to jen dobře vyzdobená latrína,
objekt záliby hlupáků.*

*Vaše žebra visí na páteři,
jako krokve připevněné k hřebenům.
Pět orgánů v dutině vašeho těla,
jsou nečisté jako výkaly v bambusové brašně.*

Vaše tělo je příbytkem výkalů,

*milované a opečovávané hlupáky.
Když je ozdobeno drahokamy,
vypadá zvenčí dobře jako váza s květinami.*

*Ten, kdo chce poskvrnit prostor,
se mu to nikdy nepodaří.
Teď si přeješ laškovat se mnou,
jako mûra, která se vrhá do ohně.*

*Teď všechen jed smyslných tužeb,
jsem již zcela vymýtil.
Pět druhů smyslných tužeb je opuštěno,
síť Márů byla rozbita.*

*Má mysl je jako prázdný prostor,
nic se do ní nemůže dostat.
I kdyby si přál přijít posel bohů,
nebude schopen tuto mysl poskvrnit.*

PŘÍPRAVA NA DHJÁNU

Praktikující by měl rozjímat s odhodláním a rozhodností. Meditující by měl nechat svou mysl, aby se zabývala vybranými meditačními objekty, a nevěnovat pozornost žádným jiným přáním¹⁵. Má-li praktikující bystré schopnosti, schopné nepřetržitě usilovat s jednobodovou myslí, dosáhne setrvání v samádhi během jednoho týdne. Má-li meditující průměrné schopnosti, měl by ho dosáhnout do tří týdnů. Pokud jde o meditujícího s tupými schopnostmi, bude k jeho získání potřebovat dlouhou, dlouhou dobu, podobně jako když někdo stlouká

¹⁵ Čanda, 欲 (čanda= moc, přání, touha; JH)

smetanu, aby získal máslo. Nakonec by ho měl být schopen získat. Pokud se však vytrvale nedrží správné metody praxe, i když může dlouho používat nejrůznější dovedné prostředky, nezíská nic. Je to podobné, jako když člověk tluče vodu, nikdy nezíská máslo.

Otázka: Jaké jsou důvody nedosažení?

Odpověď: Jaké jsou příčiny nedosažení? Jestliže někdo přestoupí příkázání a není schopen činit pokání, jestliže má nesprávné názory a neopustí je a jestliže odřízl zdravé kořeny nebo má tři závoje překážek¹⁶, to znamená, jestliže má mnoho silných poskvrnění vedoucích do tří nižších sfér nebo se dopustil pěti skutků¹⁷ s okamžitým výsledkem a zlých skutků tohoto druhu, nebude schopen dosáhnout úspěchu v praxi. Avšak podle učení mahájány pro bódhisattvu s bystrými schopnostmi, který je vybaven skutečnou moudrostí a zásluhami jako příčinami a podmínkami, bude případ jiný. Takový praktikující, i když se neřídí metodou, bude recitovat písma a praktikovat zásluhy, jako je stavění stúp, přinášení obětí, učení Dharmy a vedení bytostí při praktikování stezky deseti ctnostných činů.

Otázka: Jak se pozná, že člověk získal **zacílenou (one pointed, jednobodovou, soustředěnou) mysl**?

Odpověď: Pokud mysl člověka spočívá na mentálním obrazu [meditačním objektu]¹⁸, jeho tělo se stává měkkým a lehkým, spojeným s příjemnými pocity. Všechny nepříjemnosti, jako je hněv, nenávisť, úzkost a obavy, ustanou. Jeho mysl získá štěstí, které dosud nezažil, a překoná potěšení spojené s pěti druhy smyslových tužeb. Protože se jeho mysl stane čistou, zbavenou zmatků, bude jeho tělo vyzařovat světlo stejně jako jasné zrcadlo na slunci nebo jako jasná perla zářící v průzračné vodě. Když se objeví tato znamení, mysl praktikujícího se naplní klidem a radostí. Lze to přirovnat k žízňivému člověku, který kope v zemi a hledá vodu. Když uvidí bahno, ví, že se brzy dostane k vodě. V případě praktikujícího je jeho první použití meditační metody jako kopání suché země. Pokud vytrvá delší dobu, uvidí známky vlhkosti. Sám pozná, že dosažení¹⁹ dhjána soustředění nebude trvat dlouho. Když meditující s jednobodovou myslí, vírou a pílí usebere svou mysl, aby vstoupil do hlubokého soustředění, odmítne a omezí pět druhů smyslových tužeb. Vyhledávání smyslových tužeb bude považovat za krajně odporné, jako když člověk pozoruje psa, který okusuje odporně páchnoucí výkaly, když nedostane k jídlu nějakou dobrou potravu. Stejně tak bude [smyslové] touhy obviňovat jako chybné a jeho mysl

¹⁶ To je karma, karma vipáka a kléša, závoj karmy, výsledná karma a nečistoty.

¹⁷ Pět ánantarjakarmáni nebo ánantaríkakarma

¹⁸ Nimitta, 相. Porovnej s Visuddhimagga kap. 4. Appearance of Absorption in the Cognitive Series, tr. Nānamoġi, 142.

¹⁹ Dhjána 禪定

vzbudí soucit [s těmi, kdo je hledají]. Ti, kdo se těší z pěti druhů smyslových tužeb, neumějí hledat štěstí [které pochází z mysli], a tak se oddávají hledání nečistých neřestných požitků mimo sebe.

Praktikující by se měl neustále dnem i nocí snažit shromažďovat všechny zdravé dharmy, které pomáhají dosáhnout hlubokého soustředění, a nechat svou mysl opustit všechny překážky soustředění. Ten, kdo shromažďuje všechny zdravé dharmy, uvažuje o říši žádostí jako o nestálosti, utrpení, prázdnotě a ne-já²⁰. Lze ji přirovnat k nemoci, vředům, nádorům nebo šípům, které vnikly do srdce. Když tyto tři jedy vzplanou, jsou doprovázeny kouřem bojů, hádek, žárlivosti atd. a všechny jsou krajně odporné. Pokud člověk nahlíží věci tímto způsobem, nazývá se to počáteční stadium praxe. Je-li tomu tak, měl by je během praxe, když mu pět²¹ překážek brání v mysli, odstranit podobně, jako když vítr rozhání temné mraky zakrývající slunce.^{22 23}

ODSTRANĚNÍ PĚTI PŘEKÁŽEK

Když se objeví²⁴ překážka smyslové touhy²⁵, měl by praktikující rozjímat o předmětech pěti smyslů a meditovat:

Vyznávám stezku a již jsem se vzdal pěti smyslových tužeb. Jak o nich nyní mohu znovu rozjímat?

Nejsem jako ten, kdo vyzvracel jídlo a pokusil se ho znovu sníst? Smyslová přání jsou neřestné dharmy patřící ke světu. Nyní studuji cestu (osvobození). Už jsem si oholil vousy a vlasy a oblékl jsem si oděv Dharmy. Až do konce svého života jsem opustil, navždy odřízl všechny touhy po pěti předmětech smyslových tužeb. Není krajně nevhodné nechat je stále vznikat? Měl bych je okamžitě vymýtit, jako by to byli zloději nebo jedovatí hadi, kteří vnikli do mého příbytku. Měl bych je považovat za opravdu velké neštěstí.

A navíc, pět tužeb je jako příbytek zla a nelze je nahlížet jinak. Zpočátku se zdají být docela příjemné, ale po nějaké době nás svedou na scestí a způsobí nám nejrůznější hořká utrpení

²⁰ Sammohavinodaní, Džhánāvibhango, Pali Text Society 1980, 323-380.

²¹ Nivarana

²² Vymazat!!!

²³ Vymazat!!!

²⁴ Kámačandra 婬欲

²⁵ Pojednání o pěti překážkách viz například The Middle Length Discourses, Madždžhima Nikaja. tr. Bhikkhu Ñānamoġi and Bhikkhu Bodhi. Wisdom Publications, MN27.18, 39.13-14 s podobenstvím nebo Digha Nikaya Sāmaññaphalasutta, Pali Text Society, 71-73, or Y.B.S. Samāhitā bhumi Taisho 30. Han Qing Jing Ke Ju, 352-362 or, V.M. ch. 6, 67. Patisambhidā Magga, Ánápāna kapitola.

spojená s jedy, jako je žárlivost, nenávist a hněv. Neexistuje zlo, které by nezpůsobily. Lze je přirovnat k pytlům naplněným ostrými noži, které zraňují lidi, kteří je obejmou.

A i když člověk může získat požitek z pěti předmětů smyslových tužeb, nikdy se jimi nemůže uspokojit²⁶. Nebýt uspokojený znamená být bez štěstí. Lze to přirovnat k žíznivému člověku, který pije hnis, nikdy neuhasí žízeň a nedosáhne potěšení. Nebo jako člověk, který si škrábe svrab, jeho onemocnění se nezlepší a nestane se příjemným zážitkem. Kromě toho smyslné (smyslové?) touhy znečišťují mysl člověka, takže není schopna vidět, co je dobré a co špatné. Díky nim se člověk nebojí následků zlých skutků v tomto životě a v životech příštích. Právě z tohoto důvodu by měl člověk smyslné touhy vymýtit.

I když člověk odstranil překážky smyslových tužeb, může v jeho mysli vzniknout roztrpčení v podobě²⁷ představ. Tu je třeba odstranit. Člověk by měl uvažovat o tom, že od okamžiku početí v děloze vždy trpí. Společnost mu nutně dělají nejrůznější utrpení, jak tedy může člověk nadále přidávat další mrzutosti? Dejme tomu, že má být někdo popraven, jak by mu laskavý člověk naložil další utrpení a bolest?

Kromě toho by člověk praktikující cestu osvobození měl být schopen opustit²⁸ pouta, jako je sebeláska a arogance, která nebrání cestě do nebe, a přesto by neměla vznikat v mysli praktikujícího. Co říci o zášti a nenávisti, které člověka připravují o samotný kořen štěstí? Kromě toho (překážku zášti) lze přirovnat k vařící vodě, která člověku nedovoluje vidět svou tvář. Podobně když v mysli vznikne zášť, člověk nemůže rozlišovat mezi ušlechtilým a průměrným, ani poznat své rodiče či učitele, ani přijmout Buddhovo učení.

Zlost je vskutku velkou nemocí. Je škodlivá a není cestou, neboť se podobá samotnému²⁹ ďáblu. Člověk by měl rozjímat o přátelskosti, aby odstranil zášť a nenávist. Až přestanou překážky v podobě smyslných tužeb a zášti, člověk zažije štěstí, pokud dosáhl soustředění dhjány.

V případě, že člověk ještě nedosáhl štěstí dhjány, může jeho mysl klesat kvůli rozptylujícím emocím, starostem a zmateným myšlenkám; jeho (vnitřní oko) ztratí soustředění. V takovém případě by měl člověk vědět, že jeho mysli škodí lupič v podobě³⁰ lenosti a letargie. Škodí i světským ziskům. Oč více cestě? Překážky v podobě lenosti a letargie se neliší od smrti. Jediný rozdíl je v dýchání. Stejně jako když látka zakrývá vodu, není v ní vidět tvář, tak když mysl zakrývá lenost a letargie, není vidět, co je dobré a co špatné. Člověk tak není schopen pochopit

²⁶ 大智度論, 19. kapitola; Cestou k odstranění smyslových tužeb (rága) je pochopení nedosaženého (aprápja 不可得).

²⁷ Pratigha 瞋惱

²⁸ Samjódžana 結

²⁹ Rákšasa 羅刹

³⁰ Sthjánamiddha 睡眠

skutečnou povahu všech jevů. Aby člověk odstranil [překážky lenosti a letargie], měl by rozjímat tímto způsobem:

Jak mohu klidně spát, když mi stále škodí všichni lupiči v podobě poskvrn? Je to jako čelit bandě lupičů s ostrými zbraněmi, jak se mohu oddávat spánku? Neměl bych spát, protože jsem neodstranil pohromu v podobě stáří, nemoci a smrti, ani jsem neopustil utrpení tří nižších sfér existence, když jsem ve své praxi dosáhl přípravného stupně³¹ vřelosti.

Pokud překážky v podobě lenosti a letargie nepřestaly, měl by si praktikující postříkat tvář studenou vodou a pozorovat hvězdy a planety ve čtyřech směrech. Meditace o těchto třech věcech nedovolí, aby člověku bránily v mysli překážky lenosti a letargie. První z nich je strach. Člověk by měl myslet na velkou sílu smrti, která je vždy připravena³² způsobit škodu. Člověk by si měl připomínat, že smrt je blízko jako lupič, a přesto se nemá na co spolehnout. Dále by měl člověk také myslet na smrt, jako by to byl meč nasazený na krk, připravený useknout hlavu, kdykoli usne. Druhým důvodem je vděčnost. Zde by si měl člověk připomenout Buddhu jako velkého učitele a rozjímat: „Ještě nevlastním všechny³³ vynikající dharmy, které Buddha učil. Jsem šťastný a vděčný za to, že jsem přijal jeho učení. Když budu takto rozjímat, moje ospalost zmizí.“ Třetí je úzkost a starosti. Zde by si měl člověk připomenout nekonečné a neomezené utrpení, bolest a újmu z budoucích sérií znovuzrození, kterými bude muset v této samsáře projít. Pokud se člověk zamyslí nad překážkou lenosti a únavy a vyzve ji všemi druhy dovedných prostředků, měl by být schopen ji zastavit.

Když se objeví překážky³⁴ vzrušení a výčitek svědomí, měl by člověk rozjímat tímto způsobem:

Když chtějí světští lidé rozptýlit své starosti, hledají potěšení, a tím umožňují, aby vzniklo rozrušení a rozličnost [založené na touze, prapaňča]. Jsem praktikující asketa, který sedí v meditaci a hledá cestu. Je krajně nežádoucí, abych se oddával nedbalosti, která dává vzniknout rozčilení. Buddhovo učení obzvláště zdůrazňuje soustředění jako základní praxi, takže bych neměl tak snadno oddávat svou mysl nedbalosti.

³¹ Úšman, 暖法 zde úšmadharma, nebo úšmagatadharmā; první ze čtyř kořenů zdravého (kušalamula) vedoucí k realizaci cesty vidění (daršanamārga), viz např. Abhidharmakóšabhāṣya 6. kap. 17. verš, tr Poussin, 163.

³² Jamarádža, Jamadeva 死王

³³ Saddharma 妙法

³⁴ Auddhatja-kaukrtjam 掉悔

Rozrušení a rozličnost (rozptýlení?) lze přirovnat k vodě rozbouřené vlnami, které zneviditelňují tvář. Když hýbou myslí, není schopna vidět, co je dobré a co špatné. Pokud jde o výčitky svědomí, byly vysvětleny v dokonalosti meditace³⁵.

Otázka: Proč smyslná touha, zášť a pochybnosti - každá zvlášť tvoří jednu překážku, proč lenost a letargie spolu se vzrušením a výčitkami tvoří společnou překážku?

Odpověď: Protože síla rozčilení z lenosti je slabá, nebude myslí překážet, pokud jí nebude pomáhat letargie³⁶. Podobně vzrušení bez výčitek svědomí nebude schopno tvořit překážku. Proto se obě spojují dohromady a tvoří jedinou překážku. Lze to přirovnat k upevňování nějakého předmětu provazem. Jeden provaz nebude mít sílu splnit úkol, ale v kombinaci s dalšími provazy ano. Kromě toho, pokud jde o mentální faktory lenosti a letargie, je to právě lenost, která mysl ztěžuje. Kvůli tomu, že je mysl těžká, ztěžkne i tělo. Lenost představuje jen mírnou překážku myslí, ale posílená letargií; společně překážejí na cestě praxe. To je důvod, proč se tyto dva mentální faktory spojují v jednu překážku. Když se člověk probudí z letargie, mysl není jednobodová. Rychle si vybaví pět předmětů smyslových tužeb a oddává se všemožným mrzutostem. Tento [stav] se nazývá vzrušení. Vzrušení lze přirovnat k opici osvobozené z pout, která rozpustile pobíhá, skáče a hraje si v lese. Vzrušení je přesně takové. Když člověk vzpomíná na předměty tužeb pěti smyslů a oddává se všem druhům pout, ztrácí (kontrolu) nad svým tělesným, hlasovým a duševním (jednáním) a umožňuje tak vznik starostí a výčitek svědomí. Člověk začne přemýšlet o tom, co udělal a neměl udělat, nebo co měl udělat, ale neudělal. Z tohoto důvodu se vzrušení a obavy spojují v jedinou překážku.

Otázka: Pokud se někdo dopustil zlých skutků a je schopen činit pokání, nemělo by to být překážkou.

Odpověď: Pokud někdo přestoupí příkázání a má výčitky svědomí a rozhodne se: „Od nynějška už to nebudu dělat“, není takové jednání překážkou. Pokud však někdo vykonal nějaké zlé skutky a nepřestává na ně myslet s myslí zmítanou starostmi a rozčilením, nazývá se to překážkou. V závislosti na těchto různých okolnostech tedy meditující obviňuje překážku z rozrušení a výčitek svědomí a připoutává svou mysl k předmětu meditace.

Pokud meditující mysl vyvolává pochybnosti, je třeba je vymýtit. Proč tomu tak je? Protože mentální faktor zvaný pochybnost není jako připoutanost nebo pýcha (které nebrání cestě do nebe). Pochybnost nepřináší v tomto životě žádné potěšení a v příštím životě vede do pekla.

³⁵ Autor pravděpodobně odkazuje na Nágárdžunův komentář k Mahápradžňápáramitášástře v 25000 verších Da Zhi Du Lun 大智度論, oddíl o dokonalosti v meditaci, přeložil Kumáradživa: T.25, 17. kapitola.

³⁶ Viz YBS, HQJKJ vol. 1, 354-5.

Mít pochybnosti brání všem³⁷ blahodárným stavům mysli. Dá se to přirovnat k tomu, jako bychom stáli na křižovatce a váhali, protože nevíme, kam se vydat. Pochopení pochybností tímto způsobem je zmírní. Bude-li praktikující tímto způsobem neustále rozjímat o své praxi, pochybnosti se již neobjeví. Když člověk pozná, že pochybnost je neštěstím, které brání správné cestě, rychle ji opustí.

Kromě toho by meditující měl také uvažovat o Buddhovi jako o někom, kdo je obdařen vševědoudností, kdo dokáže rozlišit všechny dharmy, bez ohledu na to, zda jsou světské či nadsvětské, zdravé či nezdravé, prospěšné či škodlivé.

Dokáže vše rozlišit s naprostou jasností, a proto bych měl přijímat metody (jím vyučované), aniž bych o nich pochyboval. Měl bych se řídit jeho pokyny a neměl bych je neuposlechnout. Kromě toho jsou Buddhovy dharmy zázrakem. Nyní nemám znalosti, abych mohl praktikovat soustředění a moudrost v souladu s Dharmou, jak tedy může moje mysl pochopit všechny dharmy? Člověk je schopen ochránit sám sebe před lupiči, jen když má ostré zbraně. Pokud člověk čelí silným nepřátelům s prázdnýma rukama, jistě mu ublíží. Pokud jde o mě, který ještě nedosáhl soustředění a moudrosti, jak mohu pochopit pravý význam všech dharem? To vsutku není vhodné! Nebuddhisté navíc mohou nechat vzniknout pochybnosti, protože nejsou Buddhovými žáky. Pokud jde o mne samotného, který jsem Buddhovým žákem, jak mohu přesto vyvolat pochybnosti, pokud jde o Buddhu?

Buddha často obviňoval pochybnosti, že jsou zhoubné (pro duchovní praxi). Je to překážka, zábrana, závoj a brzda na cestě. Klamání sebe sama ohledně své praxe (aniž bychom se řídili pokyny) je jako vědomé probodávání se šipkami, místo abychom je vyndali. Stejně tak pochybování, klame toho, kdo pochybuje. Smyslné touhy a pochybnosti brání skutečné moudrosti. Lze je přirovnat k člověku postiženému svrabem, který si škrábe ránu a tím si postižení ještě zhoršuje. Pokud však dobrý lékař podá správný lék, svědění svrabu samo ustane. Totéž platí pro praktikujícího Dharmy. Pokud u něj vznikají pochybnosti ohledně všech druhů učení a chce pochybnosti odstranit podle souvislostí (aniž by se řídil metodou), bude mít pochybností ještě více³⁸. Jedině následováním Buddhova učení lze pochybnosti přímo odstranit, jakmile se objeví. Meditující tedy pochybnosti různými způsoby zpochybňuje, čímž je okamžitě odstraňuje.

³⁷ Kušaladharmas 善法

³⁸ 大智度論；卷 68 Pokud má někdo pět překážek, neměl by učit transcendentální moudrost. Nebo 卷 69 všechna znečištění vznikají kvůli ctnostem založeným na (závislejších) rozlišování (相似彼岸).

PRAXE PRVNÍ DHJÁNY

Pokud praktikující takto rozjímal a odstranil pět překážek a zároveň shromáždil všechny zdravé dharmy, bude schopen hluboce vstoupit do jednobodového soustředění. Poté opustí potíže (trápení) z říše přání a vstoupí do³⁹ prvního⁴⁰ pohroužení. Jak je popsáno v buddhistických písmech, meditující po opuštění smyslových tužeb a zlých, neprospěšných dharm vstoupí do první dhjány, které je doprovázeno *působícím a udržovaným myšlením*, vytržením⁴¹ a potěšením⁴² zrozeným z odloučení⁴³.

Otázka: Jaké vlastnosti jsou spojeny s dosažením první dhjány?

Odpověď: Když meditující zastavil a odstranil pět druhů tužeb [vůči pěti druhům smyslových objektů] prostřednictvím praxe správné bdělosti, pocity jeho těla a mysli se stanou příjemnými, měkkými a poddajnými a jeho tělo bude vyzařovat světlo ještě před stupněm dosažení. Po dosažení prvního pohroužení tyto vlastnosti ještě více převládnu. Jelikož čtyři prvky ve sféře formy⁴⁴ prostupují celým tělem a s jednobodovostí je spojena měkkost, lehkost a poddajnost, meditující zakouší vytržení⁴⁵ díky tomu, že opustil všechny zlé a nezdravé dharmy. Praktikující uvidí světlo uvnitř i vně svého těla, protože⁴⁶ hmota pocházející ze čtyř prvků ve sféře formy má vlastnosti vyzařování světla. Mysl praktikujícího se změní: předměty, které v něm dříve vyvolávaly nelibost, ho již nebudou dráždit a ty, které v něm vyvolávaly radost, ho nebudou těšit. Osm⁴⁷ světských dharem (větrů) již nebude schopno pohnout jeho myslí. Jeho víra, úcta (k třem drahokamům) a stud budou silnější. Jeho mysl nebude připoutána k oblečení, jídlu, nápoji a podobným záležitostem. Bude mít vysokou úctu ke všem ctnostem a jiného si nebude všímat. Jeho mysl nebude připoutána ani k pěti nebeským rozkoším. Není třeba mluvit o pěti předmětech nečistých světských tužeb (v říši tužeb). To jsou vlastnosti toho, kdo dosáhl prvního pohroužení.

Navíc mysl v prvním pohroužení zažívá velké nadšení, jako když chudák náhle najde vzácný poklad. Když v srdci prožívá velkou radost, začne přemýšlet o tom, jak pomocí píle a askeze podpořit praxi první dhjány ve třech hodinách nočního rozjímání:

³⁹ Vymazat!!!

⁴⁰ Dhjána 初禪定

⁴¹ Príti 喜

⁴² Sukha 樂

⁴³ Vivékadža 離生 . Using M.N. Překlad Bhikkhu Ānāmolī a Bhikkhu Bodhi, 641.

⁴⁴ Rupadhātu 色界

⁴⁵ 快樂 . Porovnej 大智度論 .Taisho 25, 75. kapitola.

⁴⁶ Bhautikarupa 造色

⁴⁷ Astalaukikadharmā; lābha, jaśas, praśamsā, sukha; zisk, sláva, chvála, potěšení a jejich protiklady.

*Nyní jsem dosáhl nádherného štěstí - pravého výsledku cesty, (takže mé úsilí) není marné. Vnímající bytosti jsou však zmatené a tvrdohlavé ve své zmatenosti. Jsou ponořeny do pěti nečistých tužeb, které nemohou vést ke štěstí; je třeba je vskutku **zatratiť**.*

Štěstí prvního pohroužení prostupuje celým tělem uvnitř i navenek, podobně jako voda zvlhčuje vyschlou půdu uvnitř i navenek⁴⁸. Zážitek štěstí v říši tužeb nemůže prostoupit celým tělem, protože smyslné (smyslové) touhy a odpor spalují tělo jako oheň. Vstoupit do prvního pohroužení je jako vstoupit do chladného rybníka, kde všechny palčivé potíže uhasnou. Tak jako se palčivé vjemy okamžitě odstraní vstupem do chladného rybníka, tak i první dhjány se okamžitě dosáhne (nepřetržitým) následováním zvolené meditační praxe.

Nebo (k dosažení prvního pohroužení) lze použít jiné meditační předměty, jako je samádhi rozjímání o buddhech, rozjímání o nečistotě, meditace o přátelskosti atd. Proč? Je tomu tak proto, že touto praxí (dhjána na různé meditační objekty) se prohloubí meditační schopnost rozjímání za účelem dosažení pohroužení, a tím se jeho vhléd stane jasnějším⁴⁹.

PRAXE DRUHÉ DHJÁNY

Pokud meditující dosáhl prvního pohroužení dhjány, měl by se snažit přejít k druhému pohroužení. Pokud je [meditační] cesta sužována⁵⁰ nákazou (**rakovinou**), uvažuje se o působícím a udržovaném myšlení jako o odpudivých (jako o nemocech, vředech, nádorech atd.) ve fázi dhjány⁵¹ souvisejícím s druhým pohroužení. Stejně jako ve sféře vnímání ovládané pěti smysly [káma dhátu] rozptyluje mysl pět tužeb a pět překážek, tak i *působící a udržované myšlení rozptyluje* a obtěžuje soustředění v prvním stupni dhjány. Je-li cesta meditace prostá nákazy⁵², meditující, aby mohl opustit první pohroužení, použije své čisté (neposkvrněné) první soustředění, aby vyloučil nedostatky.

⁴⁸ Srovnej se standardními přirovnáními podle M.N. 39.15.

⁴⁹ Tady si 思 znamená si wei 思惟, což znamená upanidhjána, synonymum dhjána v Abhidharmě. Viz např. Taisho1851, Da Cheng Yi Zhang 大承義章, svitek 13. Viz také Milindapaňhovo přirovnání, že různé meditační objekty jsou jako mnoho slunečních paprsků.

⁵⁰ Sásrava márga, 有漏道 viz A.K. kap. 8, verše 15, 20, 21 atd. a kap. 8, verš 9, kde je sásrava vysvětlena jako součást pěti druhů tělesných pocitů; pozn. překl. Dwarika Sastri, 1145.

⁵¹ Samantaka=jin fen 近分, viz A.K. kap. 8, verš 3 se Sphutartha com. ed. Swami Dwarika Sastri. Varanasi, 1987: 1131. Výraz bian di 邊地 zde použitý, může mít dva významy, buď stadium sousedící s další dhjána, jak je zde použito, nebo nejvyšší dosažení soustředění, které není ani vnímáním, ani nevnímáním, jako přechodné stadium k realizaci nadpozemského objektu, což je cesta bez nákazy [anásravamárga 無漏道]. Viz například Da cheng yi zhang 大乘義章, CBeta 0719a22. V Abhidharmahrdaja je zmíněn pouze jeden druh samantaky 近分 pro všech osm dosažení.

⁵² Anašravamárga, tedy vykořenění nečistot, tamtéž 大智度論卷 20 Vysvětluje dva druhy dhjány, čistou a neposkvrněnou; 清, 無漏.

Otázka: Pokud mohou pouta rušit mysl i v prvním pohroužení, proč jsou ve druhém pohroužení [jako rušivé faktory] uváděny pouze *působící a udržované myšlení*?

Odpověď: Pouta⁵³ v prvním pohroužení jsou *působící a udržované myšlení*. Proč? Jelikož člověk dokáže dovedně používat *působící a udržované myšlení* (v meditačním objektu prvního pohroužení dhjána), připoutá se k nim. Proto lze *působící a udržované myšlení* také nazvat pouty. Pro meditujícího, který právě dosáhl prvního pohroužení, neexistuje žádné jiné připoutání. Kromě toho, pokud meditující před dosažením prvního pohroužení neuvažoval o (nebezpečí) velkého vytržení, zničí to jeho soustředění⁵⁴. Protože [*působící a udržované myšlení*] jsou pro soustředění škodlivé, měly by se proto nejprve opustit. Kromě toho je třeba *působící a udržované myšlení* opustit, chce-li člověk vstoupit do hlubšího soustředění druhé dhjány. Je to opuštění malého prospěchu za účelem velkého prospěchu. Je to jako vzdát se malého štěstí v říši touhy, abychom dosáhli velkého štěstí [ve vyšších oblastech].

Otázka: Vysvětlil jste pouze, že *působící a udržované myšlení* musí být opuštěno. Proč nevysvětlujete trápení [v první dhjáně]?

Odpověď: Užité a trvalé myšlení, pokud jde o první dhjánu, znamená dovedné používání *působícího a udržovaného myšlení*. Připoutanost a další trápení v první dhjáně se také nazývají *působící a udržované myšlení*. Protože neumělé používání *působícího a udržovaného myšlení* brání vstupu do druhé dhjány, je výhodné je odstranit. Obratné používání⁵⁵ *působícího a udržovaného myšlení* způsobuje, že meditující mysl přebývá ve štěstí; proto je třeba *působícím a udržovaným myšlením* v každém případě odstranit. Člověk by měl zkoumat a rozjímat tímto způsobem:

Vím, že špatné užívání *působícího a udržovaného myšlení* je skutečným lupičem (hluboké koncentrace). Obratné používání *působícího a udržovaného myšlení* se jeví jako dobré; je však lupičem, protože mě připravuje o větší užitek. Měl bych se snažit pokročit dále, abych vymýtil obě [dovedné i nedovedné *působící a udržované myšlení*]. *Působící a udržované myšlení* jsou dráždivé, jako zvuky obtěžující člověka, který je unavený a přeje si spát. Proto se meditující snaží dosáhnout druhé dhjány jejich odstraněním. Lze je přirovnat k větru a bahnu,

⁵³ Pouta - samjodžana se obvykle překládají jie 結 nebo shi 使, zde obojí dohromady, přičemž je nelze chápat technicky ve smyslu devíti nebo deseti pout, ale ve smyslu překážek obecně. Běžně používané ranými překladateli, viz například Samyuktābhīdharmahṛdaya, tr. Bart Dessein. Motilal Banarsidas: 1. část: 221.

⁵⁴ Jue 覺 a guan 觀 obvykle označují *působící a udržované myšlení*, vitarka a vičára, zde však musí znamenat kontemplaci obecně. 大智度論卷 23; *působící a udržované myšlení* jsou příčinami samādhi, ale také rušivými faktory samādhi. Jsou jako větry, které způsobují, ale také ruší déšť.

⁵⁵ Doslova, dobré použití na rozdíl od špatného použití.

keré kalí průzračnou vodu do té míry, že není vidět obraz obličeje. Pět smyslových tužeb říše tužeb jsou podobné bahně, které zakaluje vodu. *Působící a udržované myšlení* rozrušuje mysl jako vítr, který rozvíří vodní hladinu. Když jsou odstraněny, člověk zakouší⁵⁶ vnitřní sebedůvěru a vstupuje do druhé dhjány, která je bez *působícího a udržovaného myšlení*, s nadšením a potěšením, zrozeném ze soustředění.

Otázka: Jaké jsou vlastnosti druhé dhjány?

Odpověď: Jak vysvětlují písma, když *působící a udržované myšlení*, bez ohledu na to, zda je prospěšné, nebo⁵⁷ nevymezené, neboť tyto myšlenky nepohybují myslí, člověk získává vnitřní sebedůvěru a čistotu. Tuto vnitřní sebedůvěru (druhé dhjány) lze přirovnat ke hvězdám, měsíci a horám odrážejícím se v průzračné tiché vodě bez vln.

Tato sebedůvěra (jistota) a čistota se nazývá ušlechtilé mlčení mudrců. I když třetí a čtvrtá dhjána se rovněž vyznačují utišením *působícího a udržovaného myšlení* zaniká, nicméně vzhledem k tomu, že příčiny řeči [v podobě *působícího a udržovaného myšlení*] byly nejprve odstraněny ve druhé dhjáně, nazývá se mlčením⁵⁸.⁵⁹ Protože tyto příčiny řeči byly nejprve odstraněny ve druhé dhjáně, nazývá se mlčením. Protože příčiny řeči byly odstraněny získáním druhého pohroužení, nazývá se mlčením zrozeným ze soustředění. Ten, kdo ho dosáhne, dosáhne jemnějšího vytržení a štěstí, které předčí první dhjánu. V první dhjáně vytržení (rapture) a štěstí pramení z odloučení od smyslových tužeb. Zde [ve druhé dhjáně] bude pramenit z [vyššího] soustředění první dhjány.

Otázka: Druhá dhjána také vzniká z odloučení [vivéka] od pout jako u první dhjány, proč se tedy nenazývá vzniklou z odloučení (jako první dhjána)?

Odpověď: I když druhé pohroužení vzniká z odloučení od pout, jeho soustředění je větší, proto se nazývá vzniklé ze soustředění. Kromě toho, když se říká, že (první dhjána) vznikla z odloučení, myslí se tím odloučení od říše touhy. Navíc odloučení od touhy znamená odloučení od říše touhy. Když se říká odloučení v první dhjáně, neznamená to opuštění sféry jemných forem [rúpa dhátu]. Proto se [druhá dhjána] nenazývá zrozená z odloučení. To jsou vlastnosti druhé dhjány.

⁵⁶ Adhátmasamprasáda 內心清淨, A.K. kap. 8 verš 8, 9, vyd. Dwaraka Sastri, 1148.

⁵⁷ Avjákṛta

⁵⁸ M.N. 44, 399, pro vitarka a vičára jako verbální útvary. První dhjána vzniká odloučením od smyslových tužeb 離欲生, zatímco druhá dhjána se považuje za vzniklou ze samádhi 定生. Viz 大智度論 75. kapitola.

⁵⁹ Vymazat!!!

PRAXE TŘETÍ DHJÁNY

Po dosažení druhého pohroužení by měl praktik usilovat o hlubší soustředění. Ve druhé dhjáně jsou jisté obtíže postihující mysl, jako je touha, pýcha, špatný náhled, pochybnosti atd. Narušují koncentraci druhé dhjány. Jsou to zloději druhé dhjány a brání vstupu do třetí. Takže ten, kdo hledá třetí pohroužení, musí odstranit tyto⁶⁰ nemoce.

Otázka: Je-li tomu tak, proč Buddha učil, že třetí dhjána je získána opuštěním vytržení (rapture) a praktikováním vyrovnanosti⁶¹ (equanimity)?

Odpověď: Když je dosaženo velkého vytržení druhé dhjány, přemíra vytržení, které člověk zažívá, se stává připoutaností. Takto vytržení vede ke všem druhům pout a stává se základnou utrpení. Všechna pouta navíc nejsou prospěšná, proto by se k nim člověk neměl připoutat. Vytržení znamená potěšení⁶². Je to velmi prospěšné, ale zahrnuje silné připoutání, které je těžké opustit. To je důvod, proč Buddha vysvětluje, že třetí dhjána je dosaženo opuštěním (vzdáním se) vytržení.

Otázka: Pět smyslových tužeb je nečistých a špatných a je třeba se jich vzdát. Přesto je právě toto vytržení čisté, krásné a rozkošné pro všechny bytosti. Proč bychom se ho měli vzdát?

Odpověď: Jak již bylo řečeno, stává se příčinou připoutanosti a ta vede ke zlé praxi. Kromě toho bez opuštění vytržení nebude člověk schopen dosáhnout vyšších kvalit. Co je tedy špatného na opuštění malého [užitku] pro získání velkého? Chce-li meditující pokročit ke třetí dhjáně, měl by rozjímat o vytržení. Je příjemné, ale měl by vědět, že je příčinou pohrom, starostí a smutku. Je to nestálý jev, když se mění, vyvolává starosti a zármutek.

Kromě toho je vytržení hrubým štěstím. Meditující si nyní přeje opustit hrubé štěstí, aby hledal jemné, proto se říká, že opouští vytržení, aby vstoupil do hlubšího soustředění a hledal jiný druh štěstí. Jak třetí dhjána zahání vytržení? I když člověk opouští ono nádherné vytržení, mysl toho nelituje, protože ví, že vytržení je škodlivé. Lze to přirovnat k opuštění manželky bez lítosti, když člověk ví, že je to duch⁶³. Vytržení je zmatený a hrubý jev, není jemné. Ve třetí dhjáně zažívá tělo člověka štěstí, které na světě nic nepřekoná. S ohledem na toto štěstí

⁶⁰ Upadrava, 患

⁶¹ Upekšá = samskáropekšá 行舍

⁶² Yue le, 悅樂, „s požitkem z příjemného pocitu“ (sukha)

⁶³ Rákšasí (ženský démon).

vznešení hlásají; do třetí dhjány vstupuje člověk zbavený vytržení s vyrovnaností díky své bdělosti a vznešenému uvědomění a pociťuje štěstí pronikající celým tělem.

Otázka: Zde [ve třetí dhjáně] se hovoří o jednobodové mysli s bdělostí a vědomím⁶⁴. Proč to není zmíněno v popisu první a druhé dhjány?

Odpověď: Ve třetí dhjáně člověk zakouší štěstí v celém těle a mysl praktikuje vyrovnanost [s ohledem na všechny útvary]. Nedovoluje mysli, aby byla připoutána k rozlišování mezi dobrým a špatným. Proto je popisována jako jednobodovost spojená s bdělostí a uvědoměním. Kromě toho má třetí dhjána tři nedostatky. Za prvé, mysl klesá, když se stává jemnou. Za druhé se mysl stává aktivní. Za třetí, mysl vyvolává zmatek a nízkou náladu (kvůli svému subtilnímu stavu). Meditující by si měl často jednobodově připomínat tyto tři nedostatky. Pokud jeho mysl začne klesat, měl by ji silou úsilí a uvědomění opět pozvednout. Když se mysl stane příliš aktivní, měl by ji usebrat. Když je mysl zmatená a pokleslá na duchu, měl by ji nechat radovat se tím, že si připomene jemné vlastnosti Buddha. Měl by svou mysl neustále chránit tím, že bude čelit těmto třem nedostatkům⁶⁵. Takto meditující se štěstím díky jednobodové mysli vstupuje do třetí dhjány.

Otázka: Súra zmiňuje štěstí ve třetí dhjáně dvakrát. Jaké jsou tyto dva druhy štěstí?

Odpověď: První je tělesné štěstí⁶⁶; druhé je duševní štěstí⁶⁷.

⁶⁴ Sampradžanja - překládáno jako moudrost [hui 慧].

⁶⁵ Doslova to znamená tři druhy mysli (myšlení).

⁶⁶ Shou le 受樂, znamená tělesné štěstí, sukha, kuai le 快樂 zde odkazuje na duševní štěstí xi 喜. Obvykle se tím myslí vytržení = prítí, které v jižním buddhismu není pocitem, ale patří do souhrnu formací (samskára skandha). Čínské xi se překládá jako příjemný duševní pocit (saumanasjam) a vytržení (priti) jako soucitná radost (muditá), proto při jejich rozlišování často vznikají nejasnosti.

⁶⁷ Kuai le 快樂 znamená příjemný, pocit, který je spojen s tělem mentálních faktorů. Obvykle však znamená příjemný tělesný pocit z nižších sfér. Ve vztahu k druhé a třetí dhjáně, kde je tělesný vjem překonán, však odkazuje výhradně na tělo mentálních faktorů [samskarakája], Viz diskusi o xi a le v A.K. kap. 8 verš 9, Dwarikadas Shastri: 1142-44. Pro pochopení zdejšího výkladu je zvláště důležitá Nágárdžunova Prajnaparamitašástra 大智.

度論, 33. kapitola. Taisho, svazek 25, str. 210, kde se velmi podrobně pojednává o rozdílu mezi tělesným a duševním pociťováním rozkoše: sukha je tělesná rozkoš, když je ve sféře ovládané pěti smysly [kámadhátu], je hrubá. Sukha 樂 je příčinou, vytržení (rapture) 喜 je následkem. Když rozkoš 樂 proniká celým tělem, je to vytržení 喜. Když se dostaví jemné štěstí 細樂, spojené s mentálním vědomím 意識, je to saumanasjam, mentální potěšení. Ve sféře ovládané smysly a v první dhjáně se nazývá rozkoš 樂. Ve druhé dhjáně jsou všechny pocity slasti saumanasjam 喜. Ve třetí dhjáně se všechny příjemné pocity nazývají pouze sukha, 樂 [mentální štěstí].

Otázka: Existují tři druhy štěstí: tělesné, duševní a štěstí bez nepříjemností (vexations)⁶⁸. Kvůli kterému z nich je štěstí třetí dhjány nazýváno nejvyšším?

Odpověď: Mezi třemi druhy štěstí je vyšší štěstí jemnější, všechna převyšují nižší stupně [soustředění]. Protože tělesné štěstí přichází jako první [v první dhjáně], používá se tento termín k vysvětlení stupně štěstí [sukha bhúmi.]. I když ve zbývajících dvou vyšších stupních dhjány zcela ustává, přesto v nich [ve druhém a třetím stupni dhjány] štěstí přetrvává. Proto se na ně tělesné štěstí nevztahuje⁶⁹.

Otázka: Jaký je rozdíl mezi štěstím s vytržením (rapture) a štěstím zbaveným vytržení?

Odpověď: Jsou to dva druhy příjemných⁷⁰ pocitů: mentální⁷¹ schopnost štěstí a tělesná⁷² schopnost štěstí. Duševní schopnost štěstí [saumanasjam] je obsažena v první a druhé dhjáně. Je to štěstí s radostí. Tělesná schopnost štěstí [sukhendrija] je štěstí bez radosti. Je obsažena ve třetí dhjáně. Kromě toho se hrubý příjemný pocit v říši touhy a v první dhjáně, když je hrubý, nazývá schopnost [tělesného] štěstí [sukhendrija], zatímco jemný příjemný pocit se nazývá mentální schopnost štěstí [saumanasjam]. Pokud jde o druhou a třetí dhjánu, zde se hrubý příjemný vjem nazývá mentální schopnost štěstí [saumanasjam], zatímco jemný vjem se nazývá tělesná schopnost štěstí [sukhendrija]. Mentální radost lze přirovnat k omývání obličeje průzračnou chladnou vodou, když se člověk cítí nesmírně rozpálený, zatímco tělesné štěstí je jako vstoupit do velkého chladného rybníka a vykoupat v něm celé tělo⁷³. Co se týče meditujícího, který prožívá štěstí v první dhjáně, nepronikne celým tělem kvůli *působícímu a udržovanému myšlení*. Ve druhé dhjáně nebude tělo prostoupeno štěstím kvůli velkému vytržení. Ve třetí dhjáně, protože tyto překážky neexistují, prostoupí štěstí celé tělo. To jsou rozdíly mezi nimi.

Kromě toho existují čtyři druhy příjemných pocitů. Příjemné pocity v říši touhy⁷⁴ spojené se šesti vědomími. Je popsán jako mentální schopnost štěstí a tělesná schopnost štěstí. Příjemný pocit v první dhjáně je spojen se čtyřmi druhy vědomí (bez vůně, bez chuti) a nazývá se tělesná schopnost štěstí a duševní schopnost štěstí. Příjemný pocit druhé dhjány, který je spojen (pouze) s mentálním vědomím, se nazývá⁷⁵ tělesná schopnost štěstí. Příjemný pocit třetí

⁶⁸ 無惱樂 akliṣṭasukha

⁶⁹ A.K.B. 8. kap., 9. verš bhaṣja vysvětluje, že ve třetí dhjáně; yi 意, mentální schopnost je tělo; 意為身.

⁷⁰ sukhavedaná

⁷¹ saumanasjendrija

⁷² sukhendrija. Viz vysvětlení v A.K. Xuanzang tr. Guoli dushuguan chu pan Taipei 1999: sv. 2, 609., A.K.B. 8. kap. 8 verš Dwarikadas Shastri :1143

⁷³ Porovnáno se srovnáním ve V.M. Mezi vytržením a štěstím použitým při vysvětlování první dhjány, tr. Nānamoli, 151.

⁷⁴ šaṣṭavidhānāsamprajukta

⁷⁵ saumanasjendrija

dhjány je rovněž mentální a je zbaven radosti. Proto se nazývá⁷⁶ tělesná schopnost štěstí^{77,78}

79

PRAXE ČTVRTÉ DHJÁNY

Když meditující dosáhne třetí dhjány, pozná tyto tři druhy štěstí a bude je chránit s jednobodovou myslí, protože se bude bát, že je ztratí. To lze považovat za obtěžující⁸⁰. Proto se i štěstí stává indispozicí a člověk by měl usilovat o to, aby se ho zbavil. Jako například hledá-li někdo štěstí blahobytu, pociťuje při snaze o něj utrpení, když ho získal, ale není uspokojený, je to také utrpení, a chránit ho po jeho získání je opět utrpení. Někteří lidé považují hledání štěstí za bolestné, a proto se ho vzdají, jiní štěstí dosáhnou, ale vzdají se ho poté, co pocítí utrpení z toho, že jím nejsou uspokojeni, jiní štěstí mají, ale vzdají se ho, protože jeho ochrana je také utrpením. Pro meditujícího jsou neuh a štěstí právě takové. Hledání štěstí v první dhjáně je opuštěno na základě rozrušení způsobeného působícím a udržovaným myšlením. Ve druhé dhjáně je člověk rozrušen velkým nadšením (vytržením), proto je opuštěno. [Hledání] štěstí ve třetí dhjáně je opuštěno, když si člověk uvědomí jeho nestálou povahu a obtížnost jeho strážení. Proto by se člověk hledající stabilní a klidné⁸¹ stádium čtvrté dhjány měl snažit štěstí opustit.

Otázka: Meditující se zbavuje smyslového potěšení na základě potěšení z koncentrace dhjány. Na základě čeho se tedy vzdáváme potěšení z dhjány? Jaký užitek přináší opuštění tohoto potěšení?

Odpověď: Potěšení z dhjány lze opustit na základě potěšení z nirvány⁸², protože díky němu člověk dosahuje tří druhů užítku: cesty arahanta, cesty pratyéka buddhy (seberealizovaného buddhy) a cesty plně probuzeného buddhy. Proto člověk opouští štěstí dhjány praktikováním bezpečného štěstí čtvrté dhjány, protože těmito třemi prostředky dosahuje nirvány, jak si přeje.

⁷⁶ Sukhendrija, odkazuje na tělo mentálních faktorů.

⁷⁷ Srovnej Bahavedanijasutta M.N. 59.

⁷⁸ Vymazat!!!

⁷⁹ Vymazat!!!

⁸⁰ Upanaha, 惱

⁸¹ bhúmi

⁸² V Y.B.S. Samáhita bhúmi se čtvrtá dhjána nazývá 彼分別涅槃 nebo 差別涅槃; podobná nirváně, protože opouští všechna poskvrněná či částečná nebo diferencovaná nirvány, protože není konečná. Viz Han Qing Jing Ke Ju vydání Y.B.S Samāhitabhūmi. Podle Xin wen fen chu ban gong si, Taipei sv. 1, 367.

Otázka: Jak poznáme vlastnosti čtvrté dhjány?

Odpověď: Jak vysvětlil Buddha; bhikšu vstupuje do čtvrté dhjány poté, co opustil potěšení (pleasure) a bolest a s předchozím vymizením radosti (joy) a ⁸³smutku, neprožívá ani bolest, ani potěšení s čistou myslí (díky vyrovnanosti)⁸⁴.

Otázka: Opuštění štěstí třetí dhjány by mělo vypadat takto. Když je opuštěna touha, je odříznuta bolest, tak proč je nyní znovu zmíněno odříznutí bolesti?

Odpověď: Někteří tvrdí, že existují dva druhy opuštění: individuální a obecné⁸⁵. Například ten, kdo vstoupil do proudu, se svým následným poznáním cesty [anvajadžňána] obecně opouští všechna pouta [cestou] vidění [čtyř ušlechtilých] pravd. V tomto případě (čtvrté dhjány) tomu tak není. Proč? Protože jak Buddha učil, opuštění zármutku a radosti předchází opuštění bolesti a potěšení. V případě utrpení v říši žádostí by (Buddha) měl učit, že opuštění bolesti, zármutku a radosti by mělo proběhnout jako první, ale nečiní tak. Proto lze poznat, že bolest zde není z říše touhy, ale může vzniknout ve třetí dhjáně díky nestálé povaze štěstí. Takto se vysvětluje odříznutí bolesti (jako postupné po odříznutí radosti a žalu). Kromě toho Buddha učil, že člověk by měl rozjímat o utrpení, zatímco prožívá příjemný pocit. Ve třetí dhjáně je potěšení potěšením, když vzniká a zůstává, ale stává se bolestí, když mizí⁸⁶. Opuštění smutku a radosti je tedy zmíněno před opuštěním potěšení a bolesti. Smutek existuje v říši touhy a radost v prvních dvou dhjánách.

Otázka: V oblasti touhy existuje bolest i smutek. Proč se tedy mluví pouze o zármutku, a ne o bolesti, když se mluví o opuštění říše touhy?

Odpověď: I když jsou oba zanecháni, schopnost smutku se už více nevyskytuje, ale bolest se může dále vyskytovat⁸⁷. Poněvadž nastává, nelze říci, že je zanechána.

Otázka: Říká se, že štěstí ve třetí dhjáně je štěstím, které vyvstane a zůstane, ale stane se bolestí, když zmizí. Proč tomu tak není u radosti v prvních dvou dhjánách?

Odpověď: V písmech se vysvětluje, že opuštěním třetí dhjány člověk opouští slast a bolest, nikoli smutek a radost. V souvislosti s prvními dvěma dhjánami to vysvětleno není.

⁸³ Daurmanasjam, 憂

⁸⁴ Překlad podle M.N. and S.N. Přeložil Bhikkhu Bodhi.

⁸⁵ Višešaprahána and sámánjaprahána; 別相斷 and 總相斷 .

⁸⁶ Viz diskusi v A.K. bhašja a komentář v 6. kap., 3. verš; Dwarkadas Shastri ed., 875-890.

⁸⁷ Viz V.M. tr.:172 a také příběh o tom, jak se Ašvadžit ptá velkého Brahmy, zda čtyři živly přestanou. V důsledku jeho otázky pociťuje Brahma nespokojenost.

Otázka: Proč to Buddha nevysvětlil?

Odpověď: Potěšení z třetí dhjány je ve třech sférách existence nejjemnější. Mysl k ní tedy přilne a tato připoutanost vyvolává bolest z důvodu pomíjivosti. Radost je hrubý mentální faktor, který nemůže prostoupit celým tělem. I když ji člověk může ztratit, nevyvolá velký zármutek. Proto ji [pomíjivost radosti] písmo nevysvětluje.

(Vysvětlení pojmů): Pocit ani bolesti, ani radosti je vlastní čtvrté dhjáně. Vyrovnanost znamená vzdát se potěšení třetí dhjány a neprožívat ani bolest, ani potěšení bez vzpomínek a lítosti. Čistá bdělá pozornost znamená vyhasnutí smutku, radosti, bolesti a potěšení. Když tyto čtyři věci [vyhasnou], je bdělá pozornost čistá.

Otázka: Proč je čistá [bdělá pozornost] vysvětlena pouze ve čtvrté dhjáně a ne v předchozích třech dhjánách?

Odpověď: První dhjána je narušena *působícím a udržovaným myšlením*, proto není bdělá pozornost čistá. Když například zapálíme lampu na otevřeném prostranství, i když je naplněná olejem a má knot, nebude svítit, dokud bude foukat vítr. I když se mysl ve druhé dhjáně stane jednobodovou, dochází k rozrušení způsobenému velkým nadšením (vytržení), které narušuje soustředění, a proto tam nelze bdělou pozornost nazvat čistou. Ve třetí dhjáně není bdělá pozornost čistá, protože připoutanost k potěšení velmi narušuje soustředění. Ve čtvrté dhjáně tyto faktory chybějí, a proto se o bdělé pozornosti říká, že je čistá⁸⁸. Kromě toho, i když jsou nižší stupně dhjány také obdařeny soustředěním, nádech a výdech ztěžují usebrání mysli. Co se týče čtvrté dhjány, tam už nádech a výdech neexistují, a tak je usebrání mysli snadné. Díky tomu se bdělá pozornost očišťuje.

Čtvrtá dhjána se navíc nazývá skutečnou dhjánou, ostatní tři jsou pouze obratnými kroky v jógové praxi k jejímu dosažení. Čtvrtou dhjánu lze přirovnat k vrcholu kopce, zatímco ostatní tři soustředění jsou jako cesta k němu. Z tohoto důvodu Buddha vysvětluje čtvrtou dhjánu jako nepohyblivé sídlo⁸⁹. Soustředění nemůže nic narušit. Nazývá se také bezpečným, stabilním a klidným obydlím. To jsou vlastnosti čtvrté dhjány.

Lze ji přirovnat k dobře vycvičenému koni, který se dostane všude, kam si člověk přeje. Podobně, pokud meditující dosáhl čtvrté dhjány, může, když si přeje praktikovat čtyři neomezené stavy, může je snadno dosáhnout podle svého přání. Pokud si přeje praktikovat čtyři základy bdělosti, bude jejich praktikování snadné. Přeje-li si dosáhnout čtyř ušlechtilých

⁸⁸ Viz například V.M. tr., 175. také Samáhitabhúmi z Y.B.S.

⁸⁹ Anendžavihára. 不動處

pravd, získá je rychle a bez obtíží. Přeje-li si vstoupit do čtyř soustředění v beztvare sféře, získá je snadno. Přeje-li si získat šest superpoznání [abhidžňá], bude jejich hledání rovněž snadné. Jaký je důvod? Je to proto, že ve čtvrté dhjáně není ani bolest, ani štěstí. Vyrovnanost a bdělost jsou očištěny a mysl je poddajná a ovladatelná podle přání. Buddha to vysvětlil přirovnáním ke zlatníkovi, který zachází se zlatem. Očišťuje ho, jak má být, a používá ho k výrobě věcí podle svých přání^{90, 91 92 93 94} Není nic, čeho by s ním nemohl dosáhnout.

PRAXE PŘÁTELSKOSTI

Otázka: Jak meditující dosáhne mysli obdařené nezměrnou přátelskostí (přívětivostí)?

Odpověď: Meditující, který se opírá o čtvrtou dhjánu⁹⁵, uchovává v srdci bytosti v jednom městě a přeje jim štěstí. Podobně rozšiřuje své odhodlání učinit bytosti šťastnými na jednu zemi, na jednu Džambudvípu, na čtyři kontinenty [obklopující horu Sumer], na jeden, dva nebo tři malé chiliokosmy, až na neomezené nezměrné bytosti v deseti směrech, kterých je tolik jako písku v řece Ganze. Jeho mysl přívětivosti je všechny zahrne přáním jejich štěstí⁹⁶. Jako například při zničení světa ohněm na konci eonu, [kdy už nebude žádná voda], v té době i ohnivá koule hasící vodu [v koruně krále Nágy] zhasne a už se neobjeví. V té době se mysl krále Nágy ve velkém oceánu silně rozruší. Nechá ze své mysli povstat vodu, která naplní oceán, a dešťová voda naplní celý vesmír. V té době se nebe a země naplní vodou až po okraj. Podobně meditující uhasí zášť a nenávist vodou velkého soucitu. Voda z ohnivé koule přívětivosti se začne šířit a nakonec naplní vše a prostoupí nezměrné a nekonečné bytosti. Přátelskost praktikujícího bude neustále a bez přerušení svažovat všechny bytosti. Nebo mohou naslouchat jeho učení dharmy, čímž se zvýší jejich přátelská mysl. Myšlenka přátelskosti vůči všem bytostem bude prostupovat vším jako velký déšť a obšťastňovat svět čistým štěstím. Meditující se také může se všemi vnímajícími bytostmi podělit o štěstí ze svého soustředění na dhjánu a o štěstí z nirvány, která je koncem utrpení. Dokonce i nejvyšší skutečné štěstí

⁹⁰ Srovnej Y.B.S. Samáhítabhúmi, T.S. 30. nebo M.N. Dhátuvibhangasutta tr.: 1092

⁹¹ Vymazat!!!

⁹² Vymazat!!!

⁹³ Vymazat!!!

⁹⁴ Vymazat!!!

⁹⁵ Porovnej Da Cheng Yi Zhang. 大乘義章 T.1851 svitek 11 Si Wu Liang Yi. 四無量義 kde praxe milující laskavosti začíná také od čtvrté dhjány.

⁹⁶ Srovnej V.M. tr. 334, Y.B.S. 209 atd., A.K. kap. 8 verše 29-31.a大智度論 . 卷 20; Praktikující začíná tím, že si vezme za objekt jednoho šťastného člověka, a pak tento objekt rozšiřuje, jako se zvětšuje oheň přidáváním dalšího paliva.

všech buddhů chce předat všem vnímajícím bytostem. Díky síle své přátelskosti vidí, jak všechny bytosti v šesti říších existence v deseti směrech přijímají štěstí.

Otázka: Jak je vysvětleno v Abhidharmě: „Co je to samádhi přátelskosti? Je to rozjímání o všech vnímajících bytostech prožívajících štěstí. Dokonce i v sútře je vysvětleno, že samádhi přívětivosti prostupuje bytosti v deseti směrech a vidí je všechny prožívat štěstí. Proč tedy jen říkáte, [že meditující] si přeje pouze učinit bytosti šťastnými?

Odpověď: V počátečním stádiu praxe se meditující rozhoduje učinit bytosti šťastnými, ale když vstoupí do hlubokého samádhi přátelskosti, skutečně je všechny uvidí zakoušet štěstí. To lze přirovnat k tření dvou klacků, aby vznikl oheň. Oheň zpočátku spaluje měkkou suchou trávu, ale když zesílí, může najednou strávit vlhké stromy nebo dokonce celý horský les. Totéž platí pro přátelskost. V počáteční fázi meditace si člověk představí lidi, kteří prožívají štěstí, a rozhodne se podělit se o něj s těmi, kteří trpí. Když síla přátelskosti vzroste, člověk je skutečně uvidí prožívat štěstí⁹⁷.

Otázka: Bytosti ho ve skutečnosti nedosáhnou, ale jak je může někdo vidět, jak prožívají štěstí, aniž by se dopustil mentální zvrácenosti?

Odpověď: Koncentrace je dvojího druhu: První se týká pozorování skutečných vlastností předmětů a druhé pozorování jejich prospěšného využití⁹⁸. Například odhadce perel za prvé dobře ví, zda jsou perly drahé nebo levné, dobré nebo špatné, a za druhé je také dokáže dobře využít. Některý odhadce může znát pouze vlastnosti perel, ale neumí je použít, zatímco jiný je může použít, ale nezná jejich vlastnosti. Ještě jiný může znát charakteristiky a také je umět použít. Totéž platí pro meditující. Ti, kdo dosáhli svatosti⁹⁹, ale ještě se nevzdali touhy, jsou schopni rozjímat o pravých charakteristikách dharmy a čtyř ušlechtilých pravd, ale nemohou je používat, protože nepraktikovali čtyři nezměrné mysli. Když obyčejný člověk¹⁰⁰ opustí touhu a praktikuje dobré vlastnosti, může je použít při vytváření čtyř nezměrných myslí, protože nemůže rozjímat o pravých charakteristikách dharmy. Co se týče arahanta, který je dvakrát (oboustranně) vysvobozen¹⁰¹, ten může pozorovat pravé vlastnosti dharmy, a protože má samádhi, je schopen praktikovat čtyři nezměrné mysli. Čtyři nezměrné mysli se mohou stát

⁹⁷ 大智度論。 svitek 20; Stejně jako vůle (čétana) zahrnuje všechny ostatní formace vůle (samskāra), tak se v přátelskosti všechny mentální faktory (čaitta) mísí v jeden celek.

⁹⁸ Srovnej Y.B.S. Samāhitabhūmi ve 40 druzích pozornosti; pozornost podle určení=adhimokṣikiīmanasikāra 勝解作意 a pozornost ke skutečné charakteristice předmětů = tattvamanasikāra (真實作意) také v A.K. a Mahāvibhāṣāśāstře.

⁹⁹ Árjové = ti, kdo mají přímou zkušenost s nirvánou.

¹⁰⁰ Prthagdžana.

¹⁰¹ Ubhājatovimukta = arahat se zvládnutím osmi osvobození.

metodou, díky níž dosáhne osvobození. Protože jejich dodržováním prospívá bytostem, nelze to považovat za mentální zvrácenost¹⁰².

Mimoto v buddhistické dharmě není žádná skutečná existence cítících bytostí. Jak je tedy možné považovat utrpení za skutečné a štěstí za mentální úchylku? Mentální perverze spočívá v připoutanosti k vlastnostem já, kde neexistují žádné vnímající bytosti¹⁰³. Perverze tedy spočívá v tom, že (já) vidíme jako trvalé nebo nestálé, neomezené nebo omezené atd. Meditující o přátelskosti by měl vědět, že bytosti jsou jen koncept¹⁰⁴, podobně jako se kolo a další části sestavené dohromady nazývají vozem. Pokud se tedy mysl meditujícího stane díky praxi přátelskosti čistou, nejedná se o mentální úchylku. Navíc pokud žádné vnímající bytosti nejsou skutečné, je jejich přijímání štěstí mentální úchylkou. Protože jak skutečná existence, tak neexistence vnímajících bytostí jsou krajní názory, neměl by člověk považovat za mentální úchylku výhradně existenci bytostí. A navíc díky síle samádhi přátelskosti meditující skutečně vidí všechny bytosti prožívající štěstí stejně jako při praxi sfér celistvosti [krtsnájatana, kasina]. Když někdo dokáže díky síle svého soustředění dhjána změnit [barvu] předmětu z modré na červenou, tak, co je těžkého na tom vidět všechny bytosti vyznačující se štěstím? Všechny bytosti, ať už vznešené, nebo podlé, bohaté či chudé, nebo dokonce ty v říši divokých zvířat, každá z nich má svou vlastní [míru] štěstí. Vzájemně se utěšují, a přesto chudí nemají trápení bohatých a naopak.

Otázka: To může platit i v jiných stavech existence. Jak je to v pekelných sférách?

Odpověď: I bytosti v pekle mají svůj podíl na štěstí. Vidí z dálky horu mečů a řeku popela zesnulých (v pekle) v domnění, že jde o les a vodu, a vyvolají šťastnou mysl. Nebo vidí ženu sedící na stromě a vyvolávají šťastnou mysl, [neboť bytosti v pekle] si také váží svých těl kvůli mentální zvrácenosti sebe sama. Když je strážci pekla chtějí zabít, s pláčem utíkají a přejí si být osvobozeny. Když jim řeknou: „Odpouštím ti“, v srdci se radují, neboť jsou osvobozeny od tohoto utrpení. I oni tak mají svůj díl štěstí. Kromě toho může praktikující přívětivost díky svým nadpřirozeným schopnostem učinit bytosti šťastnými prostřednictvím nejrůznějších dovedných nauk nebo jim může dát vše, co má, a prospět jim svým tělesným a slovním jednáním. Jestliže všichni buddhové a bódhisattvové hluboce milují a opatrují všechny vnímající bytosti ve zlých osudech, ve skutečnosti umožňují těmto bytostem dosáhnout všech druhů štěstí. Proto se nejen odhodlávají, ale také skutečně činí bytosti šťastnými.

¹⁰² Viparjása = považovat utrpení za štěstí.

¹⁰³ Srovnej Y.C.B. Śrāvaka bhūmi Shukla ed., 380.

¹⁰⁴ Pradžňapti = neskutečné jméno [jia ming]

Otázka: Jaké vlastnosti získává člověk, který je přátelský?

Odpověď: Praktikováním přátelskosti se lze vyhnout všemu zlu. Je to podobné, jako když tomu, kdo se umí chránit, nemohou ublížit lupiči. Pokud mu budou chtít ublížit, zažijí jen sami trápení. Narazí-li člověk dlaní o kopí¹⁰⁵, poraní si pouze dlaň, kopí neutrpí žádnou škodu. (Praktikujícího přátelství) nemůže trápit pět druhů špatné řeči, totiž pět vad řeči, jimiž jsou lež, hrubá řeč, předčasná řeč, pomluva a neužitečné [lehkovážné] řeči. Stejně jako nemůže být zničena velká země, neuškodí mu ani všechny druhy zášti, dotěrnosti, pomluv a hanobení. [Praktikujícího přátelství] lze přirovnat k prostoru, kterému nikdo nemůže ublížit, jeho moudrost bude poddajná jako božské roucho. Kromě toho praktikujícímu, který vstoupil [do samádhi] přátelskosti, nemohou ublížit divoké šelmy, jako jsou tygři, vlci, ani jedovatí hadi, stonožky, zvířata, nemohou mu ublížit, jako nemůže být ublíženo člověku, který vstoupil do nedobytné pevnosti. Dosahuje těchto a dalších nezměrných vlastností¹⁰⁶.

Otázka: Takové jsou vlastnosti přátelskosti. Jaký je samotný faktor přátelskosti?

Odpověď: Znamená to láskyplné myšlenky vůči všem cítícím bytostem, chápajícím je jako prožívání štěstí. Je to mentální faktor¹⁰⁷ patřící do souhrnu agregátů vůle. Může být ve spojení se sférou jemných forem¹⁰⁸, nebo také ne. Je to mentální faktor, který vzniká spolu s myslí a doprovází myšlenkový [proces]. Není součástí tělesnosti ani karmy, ale je spojen s karmou, vzniká spolu s ní a doprovází ji. Nevzniká jako výsledná karma¹⁰⁹, ale lze ji získat pouze praxí. Je třeba si ji uvědomit sám a osvědčit ji prostřednictvím vlastní moudrosti. Může se protnout s myšlenkovým procesem nebo ne, může být spolu s *působícím a udržovaným myšlením*, bez *působícího myšlení*, ale s *udržovaným myšlením*, nebo bez obojího. Může být s vytržením nebo bez něj, může být doprovázena nádechem a výdechem nebo bez nich. Mohou ji získat urozené osoby nebo prostí lidé. Může být spojena s příjemnými pocity nebo bez příjemných i nepříjemných pocitů. Nepatří mezi faktory osvícení¹¹⁰. Jejím předmětem je nejprve obraz [ákára ve smyslu Sautrántika] a poté dharma. Nazývá se neomezená [mysl], protože ve čtvrté dhjáně a ve všech ostatních stádiích si za předmět bere neomezené bytosti. Pro svou čistotu, láskyplné myšlení a soucit prospěšný všem se nazývá Brahmovské jednání, Brahmovské vozidlo. Nazývá se Brahmovská cesta, protože může vést do světa Brahmy. Je to cesta, kterou neustále praktikovali všichni buddhové minulosti.

¹⁰⁵ Viz S.N. tr. Bhikkhu Bodhi Wisdom Press 2000: Oppamasamyutta, 707.

¹⁰⁶ Srovnej V.M.tr.: 337-9.

¹⁰⁷ Čittasanprajukta. Srovnej výklad z T. 1858; Da Cheng Yi Zhang, svitek 11, kde je milující laskavost popsána z hlediska čtyř aspektů.

¹⁰⁸ Sasanjoga.

¹⁰⁹ Vipákađža

¹¹⁰ Bodhipakšikadharmy.

Otázka: Jak se dá praktikovat přátelskost?

Odpověď: Takto by měl praktikující uvažovat: Už jsem si oholil vousy a vlasy, jsem bez jakýchkoli ozdob a zničil jsem pojem pýchy a zamilovanosti (poblouznění). S tímto prohlášením bych měl praktikovat přátelskost. Nyní mám na sobě obarvené mnišské roucho, a proto musím praktikovat přátelskost, abych nedopustil, aby se má mysl obarvila. Jelikož požívám jídlo druhých, neměl bych jejich oběti přijímat nadarmo.

Jak říká písmo: pokud mnich postupně praktikuje přátelskost v souladu s Buddhovým učením, nedopustí, aby oběti dané ve víře přišly nazmar¹¹¹. Navíc bez ohledu na to, zda je praktikující mnichem nebo laikem, měl by takto rozjímat:

Díky síle přátelskosti mohu být v tomto zlém světě v klidu a bezpečí, aniž bych se trápil. V době, kdy se Buddhova dharma ztrácí, budu sám praktikovat v souladu s Buddhovým učením. Uprostřed horkých trápení budu udržovat svou mysl chladnou, jako bych se blížil k vesnici s chladným rybníkem.

Navíc díky síle přátelskosti nebude praktikující zraněn jedem nepřátel, stejně jako člověk, který nosí pevné boty, nemůže být zraněn trny. I když praktikující přebývá v říši touhy, která se vyznačuje snahami, hádkami a jedem všech druhů nepřátelství, nemůže mu být díky síle jeho přátelskosti ublíženo. Je jako mocný bojovník, chráněný nezničitelným brněním a držící ostrou zbraň. I když vstoupí do řevu mohutné bitvy, nemůže mu být ublíženo. Kromě toho může přátelskost prospět třem druhům osob. Když obyčejný člověk praktikuje přátelskost, zbaví se veškeré zášti a nenávisti, dosáhne nezměrných zásluh¹¹² a vytvoří čisté [karmické] výsledky. Žádná světská ctnost ji nepřekoná. Ti, kdo usilují o realizaci žáků a individuálních buddhů [pratjékabuddhů], mohou silou své přátelskosti zničit četné zášti v říši touhy a postupně zničit i zbývající mrzutosti. Poté, co opustí [trápení v] říši touhy, postupně opouštějí tři říše světa.

Jak vysvětlil Buddha, praxe přátelskosti podporuje [praxi] sedmi faktorů probuzení¹¹³. Pokud jde o [praktikující] mahájány, kteří dali vzniknout myšlence osvícení¹¹⁴, aby vysvobodili všechny cítící bytosti, je pro ně přátelskost základem [pro všechny ostatní praxe]¹¹⁵. Tak přátelskost přináší nezměrný užitek třem druhům osob.

¹¹¹ Srovnej A.N. Pali Text Society, sv.2:80

¹¹² Viz například S.N. Opammasamyutta, tr. Bodhi, 707.

¹¹³ Viz S.N. Bojjhaṅgasamyutta, tr. Bódhi, 1609.

¹¹⁴ Bódhičitta. O praxi milující laskavosti v mahájáně viz například Da Cheng Yi Zhang citující Vimalakīrtinirdeśasútru; Bódhi vzniká praxí maitrí, která vede k velkému soucitu.

¹¹⁵ 大智度論, 卷 20; Přátelskost je jako král, ostatní nezměrnosti následují krále.

Pro začátečníky existuje šestnáct praktik, které jim umožní rychle dosáhnout přátelskosti, upevnit ji a neustále ji praktikovat. Jsou to: zachovávání pravidel čistoty, vyhýbání se lýtosti (za zlé skutky), radování se ze zdravých dharem, štěstí, střežení pěti druhů emocí¹¹⁶, rozjímání o dovedných prostředcích a moudrosti, izolování těla a mysli¹¹⁷, soužití se sabrahmačáriny, [kteří se rovněž věnují [osvobozujícím praktikám], naslouchání [druhým] a přátelské rozmlouvání s nimi, neobtěžování druhých, střídmost v jídle, omezování spánku, zdrženlivost v řeči, čtyři stabilní a příjemné tělesné postoje, dostatek životních potřeb podle přání a nepropadání nesmyslným sporům¹¹⁸ ohledně praxe dharmy. To je šestnáct praktik, které napomáhají samádhi přátelskosti.

PRAXE SOUCITU

Soucit je rozjímání o utrpení všech cítících bytostí, o utrpení v pekle, mezi hladovými duchy, mezi zvířaty a o utrpení mučení, zabíjení, hladu, chladu a nemocí ve světě. Po uchopení těchto obrazů utrpení se soucit v mysli bude zvětšovat, až člověk uvidí, že trpí i všichni šťastní lidé.

Otázka: Jak se může štěstí stát utrpením?

Odpověď: Štěstí je pomíjivé a člověk se jím nemůže uspokojit, protože se rodí z příčin a podmínek. Je utrpením, protože okamžitě vzniká a zaniká a nikdy netrvá. Navíc bohové říše touhy prožívají štěstí bez rozlišování jako šílenci nebo opilci a uvědomí si to až v okamžiku své smrti. Bytosti v oblasti jemných forem a v beztvarych oblastech, jejichž mysl je připoutána k příchuti hlubokého soustředění, dostávají na konci svého života opět novou existenci v souladu s příčinami a podmínkami své výsledné karmy.

Jaké štěstí tedy čeká všechny vnímající bytosti? Pekla a tři nižší stavy existence jsou jejich starými [důvěrně známými] příbytky, zatímco pobyt mezi bohy a lidmi je náhodný a přináší jen dočasnou úlevu. Z těchto důvodů Buddha hlásá pouze pravdu o utrpení, pravda o štěstí neexistuje. Proto všechny bytosti bez výjimky trpí¹¹⁹. Všechny bytosti, které neznají skutečnost utrpení, lze politovat. Dávají vzniknout myšlence na štěstí, zatímco jsou chyceny v mentálním převrácení [vidění utrpení jako štěstí]. Bytosti v tomto i příštím životě zakoušejí nejruznější

¹¹⁶ Pět druhů emocí odkazuje na pět tělesných smyslů (內身); oči atd. viz svitek Da zhi du lun 48, nebo může odkazovat na pět emocí v čínské literatuře a medicíně; radost, smutek, štěstí, nepřátelství a hněv.

¹¹⁷ Vivéka.

¹¹⁸ Prapaňča.

¹¹⁹ Viz například A.K. kap. 6 verš 3 diskuse, Dwaraka Sastri, 876-885.

starosti a trápení, aniž by vystřízlivěly (zbavily se iluzí). Když se jim dostane dočasné úlevy od utrpení, opět hledají štěstí a přitom dělají nejrůznější věci, které vedou k utrpení. Když člověk takto uvažuje a představí si všechny cítící bytosti prožívající utrpení, je to mysl soucitu. Pokud jde o další významy soucitu, lze se obrátit na výklady o čtyřech nezměrných příbytcích v mahájánových traktátech¹²⁰.

PRAXE SOUCITNÉ RADOSTI

Pokud jde o praxi soucitné radosti [mudita], praktikující si je vědom skutečné charakteristiky všech jevů. Vidí bytosti mající štěstí, které trpí a vidí bytosti, které jsou šťastné v neštěstí. Takto všechny dharmy nemají žádnou pevnou charakteristiku, ale vznikají na základě síly myslí¹²¹. Protože jevy nemají žádnou pevnou charakteristiku, není dosažení nepřekonatelného probuzení¹²² tak obtížným úkolem k dosažení, nemluvě o ostatních (nižších) stezkách. Protože tyto [realizace] lze dosáhnout podle přání¹²³, bude mysl radostná.

Meditující dále rozjímá tímto způsobem: "Od té doby, co jsem dodržoval několik příkázání a vynaložil určité úsilí, mé touhy zmizely a já jsem mohl dosáhnout všech nezměrných dobrých vlastností soustředění dhjány". Když medituje o těchto dobrých vlastnostech, jeho mysl vyvolává radost srovnatelnou s radostí obchodníka, který vlastní několik kusů zboží a prodává je se stonásobným nebo tisícinásobným ziskem.

Dále praktikující medituje o těchto výhodách Dharmy jako o výsledcích Buddhovy milosti. Buddha nepochybně dosáhl cesty a vysvětlil ji ostatním. Pokud budou praktikovat v souladu s jeho učením, dosáhnou stejných výhod. Pokud v té době rozjímá o tělech buddhů v deseti směrech, zlaté barvy, ozdobených všemi základními a druhotnými vlastnostmi, obdařených deseti silami a dalšími nezměrnými ctnostmi těla Dharmy, a takto rozjímá o buddhech, dává vzniknout radosti ve svém srdci.

¹²⁰ Srov. např. výklad o tom, že soucit v mahájáně je základem všech buddhadharem v Kamalášílově Bhávanakramě, vyd. Gjalcän Namdol Vyšší tibetská studia In. Sarnath, 1997, 196-200. Viz například; 大智度論, 卷 20; třicet dva druhů soucitu roste, aby se stalo velkým soucitím [mahákaruna] buddhů a bódhisattvů. Soucit je kořenem všech Buddhových ctností, je matkou transcendentální moudrosti. V mahájánových písmech počínaje sútrou Velké transcendentální moudrosti jsou uvedeny předměty čtyř nezměrností ; bytosti, dharmy a předmět bez touhy [apranihita].

¹²¹ 大智度論。75. kapitola; Moudrost žáků [šrávaků] nestačí k tomu, aby viděli mysl jako takovou [bhútakoti, tathata].

¹²² Anuttarasamjaksambodhi. 大智度論, 卷76; Bódhisattvové praktikují čtyři nezměrnosti, aby dosáhli všech dokonalostí [páramity].

¹²³ Srovnejte např. Šántidévovu Bódhičárjavataru 1. kap., 6-8. verš s Paňdžikovým komentářem, vyd. Dwarika Sastri Varanasí 2001, 8-9.

Meditující navíc může vyvolat radost [meditací] nad Buddhovým učením, které je nejvyšší mezi devadesáti šesti druhy nauk¹²⁴, schopné uhasit veškeré utrpení a dovést k věčnému štěstí. A dále může meditující vyvolat radost při rozlišování tří druhů Buddhova učení; nezměrných a věčných vlastností nirvány, které jsou konečné a nezničitelné¹²⁵, použití k nirváně, jež je osmidílnou ušlechtilou, a dvanácti oddílů Buddhova učení odhalujících a zjevujících osmidílnou stezku.

Kromě toho je takzvaný řád Buddhových žáků nejvyšší mezi všemi společenstvími. Je schopen poznat pravé vlastnosti Dharmy, praktikuje pravou cestu a jako správní lidé se vyhýbá všem zlým skutkům. Praktikující se tedy zamyslí a řekne si: "Už jsem součástí tohoto řádu a moji opravdoví společníci mi mohou být prospěšní". Tato okolnost ho přiměje k radosti. Pokud si meditující předsevzal, že všechny cítící bytosti se mají podílet na radosti, skutečně je všechny uvidí radovat se, když úspěšně dosáhne síly koncentrace.

PRAXE VYROVNANOSTI

Když meditující trochu zleniví nebo se unaví, měl by si na chvíli odpočinout a rozjímat pouze o vnímajících bytostech s jednou vlastností, aniž by věnoval pozornost jejich utrpení nebo štěstí. Radost je jako malé dítě, je-li stále rozmazlováno, je poblázněné, nevázané a rozmazlené. Pokud často prožívá utrpení, bude úzkostné, ustrašené, slabé a vyhublé. Proto by se člověk měl někdy zbavit jak lásky, tak nelibosti. Takový je i meditující. Pokud stále praktikuje jen přátelskost a účastnou radost, stane se díky nadměrné radosti a štěstí nedbalým. Bude-li stále praktikovat soucit, vznikne u něj starost a roztrpčení kvůli tomu, že bude [příliš] myslet na utrpení. Proto by měl praktikovat vyrovnanost, aby nedovolil těmto nedostatkům utrpení a štěstí vzniknout¹²⁶.

Jak vysvětluje písmo: "Praxe přátelskosti ukončí a vyhladí nenávisť a odpor¹²⁷. Praxe soucitu ukončí trápení vnímajících bytostí. Praxe radosti ukončí a vyhladí úzkost a starosti. Praxe vyrovnanosti ukončí a vyhladí odpor a připoutanost¹²⁸." Teprve když (meditující) rozjímá o vnímajících bytostech jako o osvobozených, může používat (kterékoli ze čtyř příbytků), jak si

¹²⁴ Viz 96 heterodoxních učeních v Indii. Fo Guan Da Zi Dian, sv. 1, 126.

¹²⁵ 大智度論, 卷27: Žáci, kteří praktikují čtyři nezměrnosti, nemohou dát vzniknout přátelskosti atd., bez opuštění vnímání cítících bytostí, pokud jde o bódhisattvy, praktikují je kvůli udržení stavu nevyvstávání všech fenoménů [anutpattidharmakšanti 無生法忍].

¹²⁶ Srovnej V. M. Nanamoli tr.: 342-3. 大智度論, 卷20; Praktikováním vyrovnanosti člověk opouští předchozí tři druhy mysli a pozoruje vnímající bytosti, které nejsou vystaveny štěstí ani utrpení.

¹²⁷ D.N. 3:240, citováno v V.M. tr.: 345.

¹²⁸ 大智度論, 卷20: "Bódhisattva praktikuje přátelskost, aby opustil hněv u všech bytostí; soucit, soucítění, aby opustil zlou vůli [惱]; radost, aby opustil znuděnost [arati 不悅], a vyrovnanost, aby opustil připoutanost a odpor u všech vnímajících bytostí."

přeje, stejně jako při rozjímání o lese člověk nevidí stromy. Nebo lidé ve světě si opatřují teplo, když je jim zima, a ochlazení, když je jim horko¹²⁹. Štěstí je, když člověk získává potřeby v souladu se svými přáními. Radost je, když člověk získá postavení, bohatství nebo se těší ze zpěvu, tance a žertování. Starosti a nelibost jsou, když člověk o všechny tyto věci přijde. Vyrovnanost je, když tyto tři věci nejsou přítomny.

Takový je i medituující, který má čtyři bezmezná myšlení. Když sám zakouší štěstí, rozhodne se podělit se o něj se všemi vnímajícími bytostmi, takže jeho poddajná mysl skutečně vidí, jak toto štěstí získávají všechny bytosti. Nebo rozjímá o charakteristikách štěstí vznešených na nebi a na zemi a věnuje pozornost jejich štěstí, rozhodne se podělit se o ně se všemi vnímajícími bytostmi, takže jeho poddajná mysl vidí, jak toto štěstí získávají všechny bytosti. [Nebo] když praktikuje přátelskost, v jeho mysli se rodí velká radost a on se rozhodne rozdávat ji všem bytostem. Nebo když vzniká ze samádhi, uctívá Buddhu, dharmu a sanghu, chválí je a přináší jim oběti. A tak dosahuje radosti a rozhodne se ji rozdat všem bytostem, věnuje pozornost vnější radosti a rozhodne se ji rozdat všem bytostem.

Meditující by si měl občas všimnout vlastních neduhů a utrpení stárání, nemocí, starostí, trápení, hladu, chladu a úzkosti a přát si, aby se všechny cítící bytosti tohoto utrpení a trápení zbavily. Přemýšlí o tom: "Jsem schopen rozlišit a změřit toto utrpení a tyto nepříjemnosti, a přesto je má mysl snese. Vnímající bytosti však nemají moudrost, aby všechno toto utrpení snesly. Jak mohou dosáhnout osvobození od trápení?" a vzbuzuje soucit. Medituující navíc může vidět lidi venku, jak podstupují trest, například popravu nebo bičování, nebo slyší popisy utrpení a zlých osudů v sůtře. Věnuje těmto obrazům pozornost a uvažuje o nich všech jako o spravedlivém utrpení, čímž vyvolává soucit. Pokud jde o toho, kdo praktikuje vyrovnanost, sám se vzdává zášti a připoutanosti a také rozjímá o všech bytostech bez sympatií a antipatií a vnímá je tak, že neprožívají ani příjemné, ani nepříjemné pocity. S tímto vnímáním skutečně spatří všechny vnímající bytosti, které neprožívají ani příjemné, ani nepříjemné pocity, od čtvrté dhjány až po sféru ani vnímání, ani nevnímání a také v oblasti touhy.

Navíc to lze přirovnat k urozenému člověku, který má jediného syna, kterého hluboce miluje a o kterého vytrvale přátelsky a soucitně pečuje. Přeje si, aby získal veškeré štěstí na světě, a chce mu dát vše, co je sám schopen získat. Někdy, když se jeho syn setkává s nejrůznějšími nepříjemnostmi, otcova mysl velmi zesmutní, ale když se jeho syn zbaví příčin trápení, otec se velmi raduje. Po těchto radostech skončí jeho zodpovědnost, když syn vyroste, a pak si odpočine.

Takový je i medituující, který praktikuje čtyři bezmezná myšlení. Vnímá všechny vnímající bytosti jako své syny a přeje si, aby získali příjemné věci a všechny druhy světského štěstí podle svých představ. Díky síle svého samádhi přátelskosti může skutečně vidět všechny cítící bytosti

¹²⁹ Viz XiuXingDaoDiJing. tr. Hu Fa (Dharmapala) 6. kap., Fo To Jioyu Zhong Xin, Gaoxiung, 66.

šťastné. Když se meditující vynoří ze své myšlenky přátelskosti, vidí-li bytosti, které prožívají utrpení a bolest, věnuje tomu pozornost a nechá vyvstat soucit. Díky síle své myšlenky soucitu vidí všechny cítící bytosti prožívající utrpení a pak si přeje je od něho všechny osvobodit. Poté, co vzniklo samádhi soucitu, setká-li se s bytostmi prožívajícími štěstí, jako jsou ti, kteří dosáhli cesty nebo vstoupili do nirvány, věnuje tomu pozornost a nechá vyvstat radostnou mysl. Přeje si, aby i druzí ji dosáhli. Když se jeho mysl stane poddajnou, skutečně vidí všechny bytosti, které tuto radost získávají.

Když v něm vznikne samádhi, může se setkat s bytostmi, které neprožívají ani potěšení, ani bolest, ani radost, ani zármutek, věnuje tomu pozornost, nechává vyvstat vyrovnanost a přeje si, aby všechny bytosti byly bez potěšení, bolesti, radosti nebo zármutku. Díky síle dobře praktikované vyrovnanosti může skutečně vnímat všechny bytosti, které nemají ani potěšení, ani bolest, ani radost, ani žal, a dosáhnout tak osvobození od horečky poskvrnění.

A navíc, pokud má bytost nejrůznější nedostatky nebo spory, bude smířlivý a nebude se vyptávat. Pokud si ho lidé váží a přilnou k němu, nebude to považovat za důvod k radosti. To je mysl vyrovnanosti.

Toto jsou významy čtyř nezměrných myšlení, jak jsou vysvětleny v učení Velkého vozu.

PRAXE KONTEMPLACE ČISTÉHO [ŠUBHABHÁVANA]

130 131 132

Existují tři kategorie praktikujících čisté kontempace: začátečníci, středně pokročilí a pokročilí¹³³. Je-li praktikující začátečník, musí se naučit, jak proniknout kůži a odstranit nečistotu, a medítovat na kostru. Svou mysl upne na toto rozjímání a nenechá ji zabývat se vnějškem. Pokud přemýšlí o všech dalších vnějších objektech, opět svou mysl usebere a vrátí ji [k objektu meditace]¹³⁴. V případě středně pokročilého praktikujícího se musí naučit proniknout kůži a upnout mysl na lebku a nenechat ji bloudit vně. Pokud se jeho mysl zatoulá k jiným objektům, znovu ji usebere a vrátí [k meditačnímu objektu]. Pokročilý praktik odstraní jeden centimetr kůže a masa na svém těle a upne svou mysl na pět míst: vrchol lebky, čelo, prostor mezi obočím, špičku nosu a oblast srdce. Setrvává tam s myslí na (očištěné) kosti a nedovolí mysli, aby přemýšlela. Pokud jeho mysl bloudí po ostatních předmětech, usebere ji a vrátí ji zpět [k předmětu meditace]. Praktikující by měl svou mysl opakovaně střežit. Pokud se jeho mysl stane velmi unavenou, zanechá všech rozptýlených myšlenek a setrvá na [pěti] meditačních předmětech. Lze to přirovnat k opici připoutané ke sloupu. Běhala by celý den, ale protože je připoutána řetězem, [nakonec] se vrátí ke klidu.

Meditační objekt je zde jako sloup, bdělá pozornost jako řetěz a mysl je přirovnávána k opici, nebo ji lze také přirovnat k chůvě, která neustále hlídá dítě a nenechá ho upadnout¹³⁵. Stejným způsobem střeží svou mysl i medituující, a postupně ji nutí, aby se zabývala samotným meditačním objektem. Pokud v něm mysl dokáže setrvávat delší dobu, měla by vyvstat dhjána způsob koncentrace. Po dosažení dhjánové koncentrace se objeví tři příznaky: Tělo [mentálních faktorů] se stane radostným, poddajným a lehkým (světlym). Kostra vyzařuje světlo podobné bílému nefritu¹³⁶. Mysl dosáhne klidného příbytku. To je rozjímání čistého (o čistotě). Tehdy medituující dosáhl myšlenkové oblasti jemné formy.

Říká se jí praxe dhjány pro začátečníky. Jednobodovost mysli nastává, když soustředění dosáhne převahy a nadále setrvává na jednom místě, aniž by k tomu byla nucena. Když je mysl

¹³⁰ Smazat!!!

¹³¹ Smazat!!!

¹³² Smazat!!!

¹³³ Srovnej jcs A.K. 6. kap., verš 9d, Dwarikadas Sastri ed., 866, tr. Poussin: 150, také Mahavibhása a Y.B.S. Všude je ádikarmika, krtaparičaja a atikrántamanasikára. Zde je poslední z nich přeloženo jako jiu xiu xing = pokročilý. Praktikující (ti, kdo dlouho praktikují). V Abhidharmakóši jsou tyto tři kategorie zmíněny v souvislosti s meditací kostry, gu suo guan.

¹³⁴ Srovnej s A.K. 6. kap., verš 10 tr. Poussin, 150-151.

¹³⁵ Srovnej V.M. tr. 131 s Mahāṭikou.

¹³⁶ Srovnej Mahāvibhása 205, podle Vibhása 205. Toto rozjímání vede ke čtvrté dhjáně, která se používá k praktikování čtyř základů bdělosti, dokud není dosaženo arahatství.

schopna setrvat na bodu jednoho coule (v tle), všechny [nečistoty v podobě kůže a masa] budou odstraněny.

Pokud meditující nedosáhne [kontemplace čistého], kontempluje pouze červenou kostru [s masem]. Když se mu to podaří, opustí červenou kostru a místo ní kontempluje holou bílou kostru, přičemž nedovolí, aby se objevily jiné myšlenky. Pokud jeho mysl rozptýlí jiné objekty, usebere ji a vrátí [k objektu meditace]. Jestliže se mysl očistí tím, že se zabývá kostrou, celé tělo bude z povrchu kostí vyzařovat bílou záři podobnou té, kterou vyzařuje slunce zářící za jasného dne. Když tato záře vyzařuje, lze ji jasně pozorovat, vidět mentálním okem. Díky síle této záře vidí obrazy koster [v jiných lidských tělech] stejně jasně jako objevování a mizení mysli a mentálních faktorů. Lze to přirovnat k vidění vody proudící v trubici z [průhledného] berylu¹³⁷. V té době mysl spočine, neboť dosáhne štěstí, které se nedá srovnat s žádnými smyslovými požitky chtivého člověka.

Tímto způsobem meditující pozoruje vnější těla. Začíná rozjímáním o jednom těle, postupně rozšiřuje své rozjímání na mnoho těl, až se dostane k tělům celého kontinentu Džambudvípa, a opět od Džambudvípy zpět k jednomu coulu¹³⁸, dokud nedosáhne mistrovství.

To je metoda samádhi kontemplace čistého v nečistých [objektech].

A navíc je toto tělo jen holými kostmi pokrytými tenkou vrstvou kůže. Když je tak strastiplné, co je na něm příjemného¹³⁹?

¹³⁷ Srovnej D.N. Sámaññaphalasutta.

¹³⁸ Srovnej A.K. 6. kap., verš 10, tr.:150 nebo Mahávíbhá 205.

¹³⁹ Meditace ašubha má povahu ne-hněvu (alóbha), viz A.K. 6. kap., verš 11; vede k meditaci, a tak se nečistý objekt očišťuje. Viz A. K. 6. kap. verš 7. Srovnej V. M. Explanation of countersign tr. 130.

PRAXE POHROUŽENÍ DO SFÉRY NEOMEZENÉHO PROSTORU

Chce-li meditující usilovat o pohroužení do sféry (neomezeného) prostoru, měl by uvažovat: "Tělesnost¹⁴⁰¹⁴¹¹⁴² [rúpa] je obdařena všemi druhy utrpení, bolestí z bičování, bití, řezání, zabití nebo zranění, utrpením z hladu, zimy, stáří a nemoci atd. Všechna tato utrpení jsou způsobena tělesností." Když takto medituje, nakonec se odpoutá a opustí tělesnost a dosáhne sféry [neomezeného] prostoru.

Otázka: Protože tělo praktikujícího je jen tělesnost, je to jeho tělo, jak se od něj oddělí a opustí ho?

Odpověď: Všechny nečistoty jsou způsobeny a podmíněny tělesností a také k ní mohou meditujícího připoutat. Zničení nečistot se nazývá opuštěním tělesnosti. Kromě toho se obvyklou praxí rozdělením tělesnosti a rozjímáním o prostoru [spojených dohromady] dosahuje osvobození od tělesnosti. Navíc, jak učí Buddha¹⁴³: bhikšu by měl ve čtvrté dhjáně rozjímat o pěti agregátech jako o nemoci, vředu, boláku či trnu atd. Jsou nestálé, strastné, prázdné a zbavené jáství. Takové rozjímání opouští pět agregátů ze čtvrté dhjány. Jelikož ostatní [čtyři] agregáty následují po agregátu tělesnosti, je zde tedy zmíněno pouze opuštění tělesnosti. Proč? Protože tělesnost zcela zaniká [ve sféře neomezeného prostoru].

Když navíc meditující rozjímá o tělesnosti tak, že ji rozdělí na jednotlivé části, žádná tělesnost již neexistuje. Když se tedy tělo rozdělí na různé části, jako je hlava, nohy, ramena, paže atd., přestane být tělem. Podobně když se hlava, oči, uši, nos, jazyk, vlasy, kosti, maso atd. rozdělí na části, přestanou být hlavou. Oko je ve skutečnosti jen sestavou deseti bílých a černých [průhledných a neprůhledných] prvků tělesnosti, totiž čtyř velkých prvků (země atd.), čtyř objektů (barvy atd.) plus těleso a schopnosti oka¹⁴⁴. Tato tělesná hmota se nazývá okem a přestává být okem, jakmile je rozebrána na své složky. Totéž platí pro zemi a všechny ostatní složky [hlavy, oka atd.]

Otázka: Oční schopnost se skládá ze čtyř prvků a není viditelná¹⁴⁵. Jak se tedy bude analyzovat?

¹⁴⁰ Smazat!!!

¹⁴¹ Smazat!!!

¹⁴² Srovnej V.M. tr., 345-5

¹⁴³ Srovnej S.N. Khandhasamyutta Bodhi tr.: 916 , D.N.2: 110 atd. nebo M.N. Dhātuvibhaṅga tr.1092.

¹⁴⁴ Schopnost těla a schopnost oka jsou citlivostí =prasáda-rúpy v těle a oku. Viz A.K.B.

¹⁴⁵ Adaršana.

Odpověď: Čtyři prvky a tělesnost odvozená ze čtyř prvků v kombinaci s citlivostí (oka)¹⁴⁶ se nazývají oko. Bez těchto tělesných jevů oko neexistuje. Kromě toho, i když citlivost oka není viditelná, musí mít rozdělení [v prostoru], protože má [vlastnost] rezistence¹⁴⁷. Protože má dělení, není to [jedno] oko. Navíc to, co je schopno vnímat tvary, se nazývá oko. Bez čtyř prvků a tělesnosti odvozené od čtyř prvků oko neexistuje. Kdyby oči nebyly schopny vnímat formy, byly by očima i uši. Protože oko je tělesný jev, musí být dělitelné, protože všechny tělesné jevy musí mít umístění a dělení (v prostoru)¹⁴⁸. Pokud se dá rozdělit, bude očí mnoho. Kdybychom řekli, že jsou to atomy čtyř prvků a tělesnosti odvozené od čtyř prvků¹⁴⁹, které tvoří oko, nebylo by to jedno oko. Protože tyto složky nejsou očima, není žádné oko. Řekne-li se, že oko tvoří atomy, nebude také. Proč tomu tak je? Jsou-li atomy tělesné, znamená to, že mají deset směrů [v prostoru], a v takovém případě je nelze nazývat (singulárními) atomy. Nejsou-li tělesné, znamená to, že je nelze nazývat okem. Kromě toho je těleso atomů nutně obdařeno čtyřmi složkami, a to barvou, čichem, chutí a hmatem. Oko však tyto čtyři jevy nemá. Proč? Je to proto, že oko je zahrnuto do vnitřní sféry vnímání¹⁵⁰ a tyto čtyři (barva atd.) jsou zahrnuty do sféry vnější. Proto všechny atomy nemohou tvořit oko. Jak Buddha vysvětluje, když se všechny jevy spojí, aby bylo možné vidět barvu, představují oko. Neexistuje žádná pevně daná skutečnost [nazývaná oko]. (Skutečnost) ucha, nosu, jazyka, kůže, masa, kostí a dalších částí těla lze také takto rozdělit. Takto se rozkládají vnitřní [vlastní] tělesné vlastnosti.

Co se týče vnějších forem, jako jsou paláce, bohatství, manželka, děti a podobně, ty všechny lze rozdělit stejnou analýzou. Jak Buddha poučil Rádhu¹⁵¹: "Od nynějška bys měla zbořit a rozptýlit (skutečnost) tělesnosti, roztrhat ji tak, aby v současnosti žádná tělesnost neexistovala. Ten, kdo dokáže takto analyzovat tělesnost, tomu říkám opuštění tělesnosti".

Navíc, jak učí Buddha: "Když chce bhikšu opustit tělesnost, překročit všechny charakteristiky tělesnosti, uhasit všechny charakteristiky odporu, neuvažuje rozdíly v charakteristikách [tělesnosti], čímž vstupuje do sféry neomezeného prostoru"¹⁵².

Překročení charakteristik tělesnosti se zde vztahuje na viditelný svět. Uhašení všech charakteristik odporu odkazuje na vlastnost odporu společně s neviditelnou tělesností. Nepřemýšlení o všech odlišnostech vlastností odkazuje k neviditelné, nerezistentní tělesnosti. Navíc [další vysvětlení]: Překročení vlastností tělesnosti odkazuje na barvy, jako je zelená, žlutá, červená, bílá, fialová atd. Zhašení všech vlastností rezistence se týká zvuků, vůní, chutí a hmatů. Nepřemýšlení o rozdílech v charakteristikách se týká velkého, malého, dlouhého,

¹⁴⁶ Čaksuprasádarúpa.

¹⁴⁷ Sapratigha.

¹⁴⁸ Srovnej Vimśatiká od Vasubandhu.

¹⁴⁹ Paramánu.

¹⁵⁰ Adhjátmikájatana.

¹⁵¹ Srovnej S.N. Rādhasaṃyutta; scatter form demolish it (rozptýlit formu zbořit ji)..., tr. Bhikkhu Bodhi, 985.

¹⁵² Srovnej např. M.N. tr., 457 nebo V.M. tr., 358.

krátkého, čtvercového, kulatého, vzdáleného, blízkého atd. Takto se člověk vzdává všech charakteristik tělesnosti, aby dosáhl sféry prostoru.

Meditující dále nutí svou mysl, aby se zabývala vnitřními prostory ve svém těle, jako jsou ústa, nos, hrdlo, oči, uši, hrudní dutina atd. Uvědomuje si tělesnost jako trápení a prostor jako osvobození od trápení, a proto si jeho mysl prostor vychutná. Když mysl přebývá v tělesnosti, ale soustředí se na prostor, stává se flexibilní a postupně rozšiřuje vnitřní dutiny těla. Meditující tak vidí své vlastní tělo jako dutiny v kořenu lotosu¹⁵³. Když praxi zvládne, vidí své tělo zcela prázdné, neexistuje již žádná forma. Totéž platí pro vnější formy. Vnitřní a vnější prostor tvoří dohromady jeden prostor. Tehdy mysl přijímá neomezený a nezměrný prostor jako svůj objekt. Pak opouští vnímání formy a stává se bezpečnou a blaženou. Lze to přirovnat k ptáku, který rozbije nádobu, jež ho uzavírala, a bez překážek se vznese do otevřeného prostoru. Tomu se říká první [dhjána] pohroužení do beztvarého.

¹⁵³ Srovnej V.M. Omezený prostor kasina; tr.181. V jižní tradici se rozšíření omezeného prostoru na nekonečný nezmiňuje. Omezený prostor krtsnájatana [kasina] stále patří do říše jemných forem.

PRAXE POHROUŽENÍ DO SFÉRY NEOMEZENÉHO VĚDOMÍ

Jestliže meditující [chápe] pocity, vjemy, útvary vůle a vědomí ve sféře neomezeného prostoru jako nemoc, vřed, nádor nebo trn, jako pomíjivé, neuspokojivé, prázdné a zbavené já, bude pak hledat [ještě] jemnější soustředění, aby mohl opustit objekt prostoru. Proč? Protože si jeho mysl uvědomí klamnou a iluzorní povahu prostoru, který vnímá¹⁵⁴¹⁵⁵. Původně neexistoval, projevil se v současnosti, vrátí se do stavu nebytí. Takto rozumí utrpení spojeném s prostorem. Prostor vzniká z vědomí, a proto je vědomí skutečné. Jeho mysl tedy bude uvažovat pouze o tomto vědomí [které vnímá prostor] a opustí prostor jako objekt. Když meditující praktikuje kontemplaci vědomí, postupně uvidí totéž vědomí vznikající v nepřetržité kontinuitě toku vědomí jako říční proud nebo plamen lampy. Proud vědomí minulosti, přítomnosti a budoucnosti je nezměrný a bezmezný.

Otázka: Proč Buddha vysvětluje tuto sféru vědomí jako neomezenou a bezbřehou?

Odpověď: Vědomí je schopno vnímat vzdálené objekty, a proto je neomezené. Je neomezené, protože jeho objekty jsou neomezené dharmy. Kromě toho mysl meditujícího přijme neohraničený objekt vědomí [vnímající tento neohraničený prostor], až když odmítne neohraničený prostor, vědomí tedy musí být neohraničené. Jakmile se meditující mysl stane poddajnou, je schopna vědomí rozšiřovat, až se stane bezmezným. Tomu se říká sféra bezmezného vědomí.

Otázka: Tato sféra vědomí je obdařena čtyřmi agregáty. Proč se tedy učí pouze o sféře vědomí?

Odpověď: [V buddhismu] je vědomí vůdcem všech vnitřních dharem¹⁵⁶. Všechny duševní faktory následují vědomí a patří k němu. Mluví-li se o vědomí, jsou tím implikovány všechny ostatní jevy. Kromě toho je v říši touhy vůdcem agregát tělesnosti. V říši jemných forem je vůdcem agregát pocitů. Ve sféře prostoru a ve sféře vědomí vystupuje jako vůdce agregát vědomí. Ve sféře nicoty je vůdcem agregát vnímání a ve sféře ani vnímání, ani nevnímání působí jako vůdce agregát útvarů vůle.

Navíc existují tři [kategorie] dharem, a to tělo, mysl a mentální faktory. Tělo je vedoucí v říši touhy a v říši jemných forem, protože tam mysl následuje tělesnost. Když už tělesnost

¹⁵⁴ Smazat!!!

¹⁵⁵ Srovnej V.M. tr. 360 nebo Patisambhidhamagga, P.T.S. 1979 A. Taylor ed.: 36.

¹⁵⁶ Viz S.N. tr. Bodhi:130: cittena niyati loko,

neexistuje, pak funguje pouze síla mysli. Mysl má dva aspekty; jeden přijímá prostor jako objekt, druhý přijímá sebe sama jako objekt. Z tohoto důvodu existují dvě sféry: sféra prostoru a sféra vědomí. V první [sféře] člověk ruší formy, takže dostává označení (sféra) prostoru. Ve druhé [sféře], protože člověk ruší prostor, dostává pouze označení vědomí. Mentální faktory mají rovněž dva aspekty: vnímání a formace vůle. Proto by také měly existovat dvě sféry: sféra nicoty a sféra ani vnímání, ani nevnímání. Kromě toho člověk získá opuštění sféry prostoru, protože vědomí [vnímání prostoru] se stává objektem. Ačkoli tedy [ve sféře vědomí] existují i ostatní agregáty, přesto je pojmenován výhradně podle vědomí.

PRAXE POHROUŽENÍ DO SFÉRY NICOTY

Když meditující dosáhne sféry neomezeného vědomí, měl by, pokud chce usilovat o jemnější soustředění, rozjímat o neduzích vědomí dříve popsaným způsobem. Dále rozjímá o iluzorní neskutečné a klamně povaze vědomí, jak se jeví v závislosti na příčinách a podmínkách¹⁵⁷ bez svobody. Vzniká s příčinami a zaniká bez nich. [+] Vědomí nepřebývá v pocitech, ani v objektech [pocitů], ani nepřebývá mezi nimi, nemá sídlo ani nesídlo. To jsou vlastnosti vědomí. Blažený vysvětluje vědomí jako iluzi¹⁵⁸. Po takovém rozjímání získá meditující opuštění (vzdání se) vědomí. A dále praktikující medituje: „Stejně jako jsou iluzivní a klamně předměty pěti smyslových tužeb, tak je klamná i tělesnost, stejně jako je iluzivní a klamná tělesnost, je klamný i prostor. Protože prostor je iluzorní a klamný, jsou takové i vlastnosti vědomí. Všechny tyto [objekty] jsou jen iluze a klam, a tak jsou všechny [skutečné] dharmy pouhým trápením vnímajících bytostí. Prázdnota, nicota je klidná a stabilní“¹⁵⁹. Po takovém rozjímání meditující vstupuje do sféry nicoty.

Otázka: Jaký je rozdíl mezi sférou prostoru a sférou nicoty?

Odpověď: V prvním případě mysl vnímá prostor jako objekt, nyní v této [sféře] mysl vnímá nicotu jako objekt. To je rozdíl mezi nimi. Když praktikující vstoupí do sféry nicoty, pokud je bystrý, uvědomí si, že v ní stále existují vjemy, vnímání, formace a vědomí. V souladu s tím vystřízliví způsobem, který byl popsán dříve. Nechápatější meditující si toho není schopen být vědom.

A dále existují tři náhledy+ , které vedou meditujícího k opuštění sféry nicoty: náhled (skutečné) existence, náhled neexistence a náhled ani existence, ani neexistence. Náhled existence¹⁶⁰ [převládá] od sféry touhy až po sféru neomezeného vědomí. Náhled na neexistenci je sféra nicoty. Náhled ani na bytí, ani na nebytí je ve sféře ani vnímání, ani nevnímání. Tento názor na neexistenci je třeba opustit. Proč? Protože i to, že ani vnímání, ani nevnímání není jemné, je třeba opustit, co říci o sféře nicoty? Po takové meditaci člověk opustí sféru nicoty.

¹⁵⁷ Avašíkrta (avashiikrita)

¹⁵⁸ Viz S.N. Khandhasamyutta, tr.:953

¹⁵⁹ Viz V.M. tr.: 363.

¹⁶⁰ Bhavadrṣṭi & abhavadrṣṭi