

## 1. Sledování těla — *kája-anupassaná*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle?

### 1. 1. Všímání nádechu a výdechu — *ána-apána-sati*

Tu se, mniši, mnich odebere do lesa, k patě stromu nebo do prázdného přístřeší, složí si nohy, vzpřímí tělo a udržuje před sebou všímavost.<sup>1</sup>

Tak všímavě nadechuje a všímavě vydechuje.

Když dlouze nadechuje, rozpoznává „nadechuji dlouze;“

když dlouze vydechuje, rozpoznává „vydechuji dlouze;“

když krátce nadechuje, rozpoznává „nadechuji krátce;“

když krátce vydechuje, rozpoznává „vydechuji krátce.“

„Celý tělesný průběh prožívaje<sup>2</sup> budu nadechovat“ — tak se cvičí;

„celý tělesný průběh prožívaje budu vydechovat“ — tak se cvičí.

„Tělesné formace<sup>3</sup> zklidňuje budu nadechovat“ — tak se cvičí;

„tělesné formace zklidňuje budu vydechovat“ — tak se cvičí.

Tak jako když, mniši, zručný soustružník nebo soustružnický učeň dělá dlouhý tah, ví „dělám dlouhý tah,“ když dělá krátký tah, ví „dělám krátký tah.“ Zrovna tak, mniši, když mnich nadechuje dlouze, ví „nadechuji dlouze;“ když vydechuje dlouze, ví „vydechuji dlouze“...

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

Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.<sup>4</sup>

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

<sup>1</sup> Výraz *pari-mukham-satim-upatthapetvá* znamená „držíc v pohotovosti“, „podloživ“ nebo „připraviv“ (*upatthapetvá*) všímavost (*satim,*) a to sice „v úplnosti“, „popředi“ nebo „kolem“ (*pari*) „otvoru“, „úst“, „obličej“ či „předku“ (*mukham*). Při sledování nádechu a výdechu (*ána-apána-sati*) je tělesným podkladem (*upatthána*) všímavosti buď průběh dotykového prožitku narážení proudu vzduchu na okraji nosních otvorů, anebo průběh pohybového prožitku zdvihání a klesání břišní stěny. Jeden anebo druhý děj — tyto dva různé předměty meditace nemají být v tréninku střídány! — slouží jako východisko pro poznávání i všech ostatních s nimi spojených tělesných jevů.

<sup>2</sup> Ve významu složeniny *sabba-kája-pati-sam-vedí* je obsaženo předmětu meditace „odpovídající souvislé prožívání“ (*pati-sam-vedeti*) vztažené na „celý útvar“ (*sabba-kája*) nádechu či výdechu. Páli komentář zdůrazňuje, že jde o všímání si úplného průběhu celého nádechu či výdechu vždy od začátku až do konce — meditujícímu se totiž může některá část tělesného útvaru dechu jevit méně jasně.

<sup>3</sup> Tělesné formace, *kája-samkháram*, jsou všechny tělesné děje vznikající v souvislosti se sledovaným předmětem, v tomto případě s nádechem či výdechem.

<sup>4</sup> Sledování vzniku (*sam-udaja*, spoluvznikání) a zániku (*vaja*) jevů je základem vzhledu (*vipassaná*) a vede k jednomu z osmi prožitkových poznání (*udajabbaja-anupassaná-ñána*).

## 1. 2. Polohy těla — *irijá-patha*

A dále ještě, mniši, když mnich jde, ví „jdu;“ když stojí, ví „stojím;“ když sedí, ví „sedím;“ když leží, ví „ležím.“ V jakékoliv poloze se jeho tělo nalézá, právě tak to ví.

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

## 1. 3. Jasně uvědomování — *sati-sampadžaňña*

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

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

## 1. 4. Všimání částí těla — *kája-gatá-sati*

A dále ještě, mniši, právě toto tělo kůží ohraničené, plné nečistot různého druhu, od paty nahoru a od konce vlasů dolů takto mnich prohlíží:

„V tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, morek, ledviny, srdce, játra, bránice, slezina, plíce, blány, jícn, žaludek, střeva, lejno, žluč, sliz, hnis, krev, pot, tuk, slzy, míza, sliny, hleny, kloubový maz, moč.“

Zrovna tak jako by to byl, mniši, vak s dvěma otvory naplněný nejrůznějšími druhy obilovin jako horská rýže, rýže, zelené fazole, červené fazole, čočka, sezam, kdyby ho člověk s dobrým zrakem uvolnil, prohlížel by: „Toto je horská rýže, toto rýže, toto jsou zelené fazole, toto červené fazole, toto je sezam“ — zrovna tak, mniši, uvažuje mnich právě o tomto těle ohraničeném kůží a plném nejrůznějších nečistot: „V tomto těle jsou vlasy, chlupy, nehty, zuby, kůže, maso, šlachy, kosti, ...“

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

Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle. „Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

### 1. 5. Pozorování elementů — *dhātu–manasikāra*

A dále ještě, mniši, prohlíží mnich toto tělo v jeho poloze a pohybu jen z hlediska elementů:

„V tomto těle je element pevnosti (země), element soudržnosti (voda), element tepla (ohně) a element pohybu (vzduch).“

Tak jako, mniši, když zručný řezník nebo řeznický učeň porazí a rozporcuje krávu a začne rozprodávat na křižovatce čtyř hlavních cest, zrovna tak, mniši, prohlíží mnich toto tělo v jeho poloze a pohybu jen z hlediska elementů:

„V tomto těle je element pevnosti, element soudržnosti, element tepla a element pohybu.“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle.

„Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

### 1. 6. Uvážení nečistého — *asubha–paččavekkhanā*

[1] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, mrtvé jeden den, dva nebo tři dny, napuchlé, s mrtvolnými modrými skvrnami, rozkládající se, zaměří se na právě toto [svě] tělo: „Věřu, i toto [mé] tělo podléhá takovému zákonu, takovému dění, tomuto neunikne.“ Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle. „Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě. I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

[2] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, které vrány, jestřábi, supi, psi, šakali a různé druhy červů ožirají, zaměří se na právě toto [svě] tělo: „Věřu, i toto [mé] tělo podléhá takovému zákonu, takovému dění, tomuto neunikne.“ ...

[3] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, pozůstávající už jen z kostry s masem a krví, pohromadě udržovanou šlachami, ...

[4] ... už jen z kostry bez masa, zkrvavené ...

[5] ... už jen z kostry bez masa, nezkrvavené ...

[6] ... už jen z kostí uvolněných z vaziva, rozházených v různých směrech — kost ruky, kost nohy, kost holenní, kost stehenní, kost kyčle, kost páteře a lebka — každá na jiném místě ...

[7] ... už jen z kostí jako mušle bílé barvy ...

[8] ... z kostí léta starých, nakupených na hromadě ...

[9] A dále ještě, mniši, jako když mnich viděl na hřbitově odložené tělo, pozůstávající z kostí zpráchnivělých a rozpadlých v prach, zaměří se právě na toto [svě] tělo: „Věru, i toto [mé] tělo podléhá takovému zákonu, takovému dění, tomuto neunikne.“

Tak pobývá uvnitř při sledování těla v těle, nebo pobývá zvenku při sledování těla v těle, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování těla v těle. Pobývá při sledování vzniku jevů v těle, nebo pobývá při sledování zániku jevů v těle, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v těle. „Tělo je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování těla v těle.

## 2. Sledování citů — *vedaná–anupassaná*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování citů v citech?

Tu, mniši, když mnich prožívá příjemný cit, poznává „prožívám příjemný cit;“

když prožívá nepříjemný cit, tak poznává „prožívám nepříjemný cit;“

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

A když prožívá na smysly vázaný příjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný příjemný cit;“

když prožívá na smysly nevázaný příjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný příjemný cit;“

když prožívá na smysly vázaný nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly vázaný nepříjemný cit;“

když prožívá na smysly nevázaný nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný nepříjemný cit;“

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

když prožívá na smysly nevázaný ani–příjemný–ani–nepříjemný cit, poznává „prožívám na smysly nevázaný ani–příjemný–ani–nepříjemný cit.“<sup>5</sup>

Tak pobývá uvnitř při sledování citů v citech, nebo pobývá zvenku při sledování citů v citech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování citů v citech.<sup>6</sup>

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

„City jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování citů v citech.

<sup>5</sup> Rozlišení mezi *sámisa vedaná* a *nirámisā vedaná*, doslovně city „s masem“ a city „bez masa“, je komentářem vysvětleno jako rozdíl mezi city spojenými se smyslným životem domáckým a city spojenými s meditativním životem mnišským.

<sup>6</sup> U vlastního těla lze pobývat jak zevnitř tak zvenku, pobývání u citů zvenku znamená však vcítění do prožívání druhých.

### 3. Sledování mysli — *čitta-anupassaná*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování mysli v mysli?  
 Tu, mniši, mnich poznává mysl s chtičem jako mysl s chtičem;  
 mysl bez chtiče poznává jako mysl bez chtiče;  
 mysl se zlou vůlí poznává jako mysl se zlou vůlí;  
 mysl prostou zlé vůle poznává jako mysl prostou zlé vůle;  
 mysl zaslepenou poznává jako mysl zaslepenou;  
 mysl bez zaslepení poznává jako mysl bez zaslepení;  
 mysl staženou poznává jako mysl staženou;  
 mysl rozptýlenou poznává jako mysl rozptýlenou;  
 mysl vyvinutou poznává jako mysl vyvinutou;<sup>7</sup>  
 mysl nevyvinutou poznává jako mysl nevyvinutou; mysl vznešenou  
 poznává jako mysl vznešenou;<sup>8</sup>  
 mysl obyčejnou poznává jako mysl obyčejnou; mysl soustředěnou poznává  
 jako mysl soustředěnou;<sup>9</sup>  
 mysl nesoustředěnou poznává jako mysl nesoustředěnou;  
 mysl osvobozenou poznává jako mysl osvobozenou;<sup>10</sup>  
 mysl neosvobozenou poznává jako mysl neosvobozenou.  
 Tak pobývá uvnitř při sledování mysli v mysli, nebo pobývá zvenku při  
 sledování mysli v mysli, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování mysli v  
 mysli.  
 Pobývá při sledování vzniku jevů v mysli, nebo pobývá při sledování  
 zániku jevů v mysli, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v  
 mysli.<sup>11</sup>  
 „Mysl je tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu  
 nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve  
 světě.  
 I tak, mniši, pobývá mnich při sledování mysli v mysli.

<sup>7</sup> Mysl vyvinutá (*mahaggata*) je mysl meditačního pohroužení (*džhána*), prožívající nadsmyslové sféry *rúpa-* a *arúpa-loka*.

<sup>8</sup> Pro mysl vznešenou (*an-uttara*, doslovně „bez-vyšší“) není žádného nadřazeného stanoviska. Taková je mysl prostá všech forem (*arúpa-loka čitta*).

<sup>9</sup> Soustředěná (*samáhitam*) mysl stálého (*appaná-*) anebo dynamického spočívání (*khanika-samádhi*) u předmětu překonává překážky (*nívarana*) a integruje faktory mysli (*četasiká*).

<sup>10</sup> Dle komentáře je při sledování mysli takto poznáváno vzhledem (*vipassaná*) dosažené, přechodné osvobození (*tad-anga-vimutti*) mysli od eticky zhoubných nečistot (*kilesa*).

<sup>11</sup> Ve sledování vzniku a zániku jevů je zahrnuto poznávání podmínek (*paččaja*), které se při tom vyskytují — především motivace záměrných činů (*kamma*), jejichž výsledkem (*vipáka*) ty sledované stavy mysli jsou.

## 4. Sledování jevů mysli — *dhammā–anupassanā*

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech?

### 4. 1. Poznávání pěti překážek — *nívarana*

Tu, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách.<sup>12</sup>

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

Tu, mniši, když je v něm smyslná touha přítomná, mnich poznává:

„Je ve mně smyslná touha;“

není-li v něm smyslná touha, poznává:

„Není ve mně smyslná touha.“

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

Je-li v něm zlovůle, poznává:

„Je ve mně zlovůle;“

není-li v něm zlovůle, poznává:

„Není ve mně zlovůle.“

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

Jsou-li v něm strnulost a malátnost, poznává:

„Jsou ve mně strnulost a malátnost;“ nejsou-li v něm strnulost a malátnost, poznává:

„Nesou ve mně strnulost a malátnost“

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

Jsou-li v něm nepokoj a výčitky, poznává:

„Jsou ve mně nepokoj a výčitky;“

nejsou-li v něm nepokoj a výčitky, poznává:

„Nesou ve mně nepokoj a výčitky.“

Poznává též, jak nevzniklý nepokoj a výčitky vznikají a jak vzniklý nepokoj a výčitky zanikají i jak zaniklý nepokoj a výčitky již v budoucnu nevznikají.

Je-li v něm pochybovačnost, poznává: „Je ve mně pochybovačnost;“ není-li v něm pochybovačnost, poznává: „Není ve mně pochybovačnost.“<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Pokročilejší kultivace všímavosti je znemožňována tím, že se obyčejná mysl brání změnám. Produkuje vzpomínky, plánování, pochybování, výčitky, ospalost, rozčilení atd., jejichž důvody jsou sice z větší části neskutečné nebo zvrácené, které však vedou ke skutečnému zaplétání se do představovaných obsahů či jinak brzdí pokrok meditace. Aniž by se meditující zabýval neskutečnými, pouze myšlenými obsahy, poznává ony je vytvářející procesy— tyto jsou skutečně existujícími jevy (*dhammā*) — jako překážky (*nívarana*) vývoje mysli.

<sup>13</sup> Pochybovačnost (*vičikičchā*) je oddávání se domněnkám, na jejichž základě je mysl zmítána pochybami o účelu praxe meditace, o cíli, o učiteli, o vlastním pokroku atd. Pochybovačnost není ověřování pravdy dle jevů skutečných událostí.

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

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

Pobývá při sledování vzniku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování zániku jevů v jevech, nebo pobývá při sledování vzniku jevů a zániku jevů v jevech.<sup>14</sup>

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti překážkách.

#### 4. 2. Rozlišování pěti skupin lpění — *upádánakkhandha*

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

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění?

Tu, mniši, mnich [rozlišuje]:

„Toto je tělesnost.“ „Toto je vznik tělesnosti, toto je zánik tělesnosti.“<sup>15</sup>

„Toto je citění.“ „Toto je vznik citění, toto je zánik citění.“<sup>16</sup>

„Toto je vnímání.“ „Toto je vznik vnímání, toto je zánik vnímání.“<sup>17</sup>

<sup>14</sup> Sledování vzniku a zániku překážek (*nívarana*) vývoje mysli vede k pochopení jejich podmínek (*paččaja*) a umožňuje dočasné osvobození (*vikkhambana-vimutti*) od jejich vlivů. Úplné vymýcení je teprve výsledkem dosažení nejvyššího cíle, jímž je konečné vyhasnutí (*nibbána*) všech forem chtivosti, nenávislosti a zaslepenosti. Komentář zdůrazňuje, že překážky vznikají na základě představ a jim věnované nemoudré pozornosti (*ajoniso manasikára*). K překonávání překážek slouží techniky moudré pozornosti (*joniso manasikára*) vycházející z prožitkového kotvení ve skutečnosti (*jathá bhúta*), které jsou podrobně vysvětleny v učebnici M. Frýba: *Psychologie zvládání života – Aplikace metody Abhidhamma* (Nakladatelství Masarykovy university, Brno 1996).

<sup>15</sup> Do skupiny jevů tělesnosti (*rúpakkhandha*) zde patří všechny sledované tělesné jevy jiné než primární předmět meditace, jímž je nádech a výdech (*ána-apána*). Jsou to tedy prožitky čtyř elementů (viz 1. 5. Pozorování elementů – *dhātu-manasikára*) a dvacet čtyři jevů odvozené tělesnosti (*upádá-rúpa*) poznávané jako předměty pěti smyslů (světlo či barva či tvar; zvuk či změna tónu; pach; chuť; dotyk) nebo vnitřní prožitky smyslových orgánů (srovnej 4. 3. Rozlišování smyslových základů – *ajatana*) a další jevy, jako například ohebnost, pružnost, kontinuita, pomíjivost těla atd.

<sup>16</sup> Do skupiny jevů citění (*vedanakkhandha*) patří jen ty nejelementárnější procesy prožívání (*vedeti* znamená cítit nebo prožívat), které se navzájem liší jen svojí příjemnou, neutrální, anebo nepříjemnou hedonickou kvalitou. Jde o tytéž jevy, jež jsou poznávány při 2. Sledování citů – *vedaná-anupassaná*. Emoce, v nichž je zahrnuta též kognitivní komponenta uvědomění vztahu mezi předměty vědomí, nepatří do skupiny jevů citění (*vedanakkhandha*), nýbrž patří do skupiny jevů formací (*samkhárákkhandha*).

<sup>17</sup> Skupina jevů vnímání (*saññakkhandha*) zahrnuje jen procesy nejjednoduššího rozeznávajícího poznání, zaznamenávání, označení a znovupoznání, které se dělí do šesti typů podle jejich příslušnosti ke smyslovým základnám (srovnej 4.3.).



„Toto je formace.“ „Toto je vznik formace, toto je zánik formace.“<sup>18</sup>

„Toto je vědomí.“ „Toto je vznik vědomí, toto je zánik vědomí.“<sup>19</sup>

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

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

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při pěti skupinách lpění.<sup>20</sup>

#### 4. 3. Rozlišování smyslových základů — *ájatana*

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

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při šesti vnitřních a vnějších smyslových základnách?

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

... poznává ucho a poznává zvuky; ...

... poznává nos a poznává pachy; ...

... poznává jazyk a poznává chuti; ...

... poznává tělo a poznává předměty hmatu; ...

... poznává mysl a poznává jevy; poznává též, jaké pouto jimi oběma podmíněno vzniká. Poznává i to, jak dochází ke vzniku dosud nevzniklého

<sup>18</sup> Formace (*samkhára*) jsou všechny vztahy mezi jevy i jejich označeními. Abhidhamma rozlišuje padesát druhů formací, z nichž se jedenáct vyskytuje ve všech typech vědomí, čtrnáct je eticky zhoubných (*akusala*) a dvacet pět ryzích (*sobhana*).

<sup>19</sup> Skupina jevů vědomí (*viññánakkhandha*) zahrnuje osmdesát devět stavů mysli, které jsou poznávány jako jednotky rozlišujícího prožívání. Různé typy vědomí jsou určeny též funkcí v procesu prožívání (*čitta-víthi*) a eticky hodnoceny dle intencionality (*četaná*, *kamma*). Vědomí vzniká jako výsledek předchozích procesů prožívání, jež jsou podmínkami (*paččaja*) jako předmět (*árammana*), spouštěč (*upanissaja*), předchůdce (*pureddžáta*), potrava (*áhára*), usměrnění (*indrija*) atd.

<sup>20</sup> Tělesnost, citění, vnímání, formace a vědomí jsou skutečné jevy (*sabháva-dhammá*), z nichž sestává osobnost. Ale zevrubné výčty pěti skupin (*pañčakkhandha*) těchto jevů jsou Buddhovou formulovanou rozkladnou matice (*akkhejjá*) – tedy žádné subsystémy osobnosti či „nahromadění existence“ (*Daseinsgruppen*), jak někteří teoretici buddhismu spekulují. Buddhovo učení je metoda jak empiricky poznat, že jevy jsou procesy (*aničča*) vznikající v interakci (*anattá*) vždy několika podmínek. Buddhovou vysvětlenou matice (*akkhejjá*) zprostředkují poznání, které umožňuje překonat poruchy, jimiž jsou všechny procesy vystaveny. Rozhodující podmínkou vzniku těchto poruch prožívaných jako utrpení (*dukkha*) je lpění (*upádána* – viz 4.5.). A podkladem tohoto lpění je pět skupin lpění (*pañča upádánakkhandha*), jež jsou rozebírány při sledování jevů.

pouta, poznává i to, jak již vzniklé pouto je překonáno, a poznává i to, jak překonané pouto v budoucnosti již nevzniká.<sup>21</sup>

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

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

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při vnitřních a vnějších základnách.

#### 4. 4. Sedm členů probuzení — *bodždžhanga*

A dále ještě, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při sedmi členech probuzení.<sup>22</sup>

A jak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při sedmi členech probuzení?

Tu, mniši, poznává mnich, když je v něm přítomen člen probuzení všímavost:

„Je ve mně přítomen člen probuzení všímavost“

Když v něm není přítomen člen probuzení všímavost, poznává:

„Není ve mně přítomen člen probuzení všímavost.“

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

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení rozeznání jevů:

„Je ve mně přítomen člen probuzení rozeznání jevů.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení vůle:

„Je ve mně přítomen člen probuzení vůle.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení nadšení:

„Je ve mně přítomen člen probuzení nadšení.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení klid:

„Je ve mně přítomen člen probuzení klid.“ ...

... dále poznává, když je v něm přítomen člen probuzení soustředění:

<sup>21</sup> Prvními výsledky meditace vzhledu (*vipassaná*) je schopnost prožitkově rozlišit mezi vnitřními (*adždžhattika*) a vnějšími (*báhira*) smyslovými základnami (*ájatana*) a z jejich kontaktu (*phassa*) vzniklými procesy vidění, slyšení atd., podmiňujícími příjemné, neutrální nebo nepříjemné citění (*vedaná*), které dále podmiňuje vznik žádostivosti (*tanhá*) a lpění (*upádána*) ve formě různých pout (*samjodžana*).

<sup>22</sup> Následující výčet sedmi členů (*anga*) odpovídá pořadí, v němž se metodicky postupuje při jejich meditativním pěstování (*bháváná*). K dosažení moudrosti probuzení (*bodhi*) je nutná vyrovnanost všech členů probuzení, která je coby vyrovnanost všech formací (*samkhára-upekkhá*) posledním stupněm meditace vzhledu (*vipassaná*) před probuzením. Všímavost (*sati*), rozeznání jevů (*dhamma-vičaja*), vůle (*virija*), nadšení (*pīti*), klid (*passaddhi*), soustředění (*samádhi*) a vyrovnanost (*upekkhá*) jsou jevy občas přítomné i v obyčejné mysli, avšak teprve plně rozvinuty a ve vzájemném souladu se stávají členy probuzení (*bodždžhanga*).

„Je ve mně přítomen člen probuzení soustředění.“ ...

Tu, mniši, poznává mnich, když je v něm přítomen člen probuzení vyrovnanost:

„Je ve mně přítomen člen probuzení vyrovnanost“

Když v něm není přítomen člen probuzení vyrovnanost, poznává:

„Není ve mně přítomen člen probuzení vyrovnanost.“

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

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

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

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při sedmi členech probuzení.

#### 4. 5. Čtyři ušlechtilé pravdy

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

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

Tu, mniši, poznává mnich ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je utrpení;“

poznává ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je vznik utrpení;“

poznává ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je konec utrpení;“

poznává ve vztahu ke skutečnosti:

„Toto je cesta vedoucí ke konci utrpení.“<sup>23</sup>

#### První ze Čtyř ušlechtilých pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda utrpení?

---

<sup>23</sup> Buddha učí Čtyři ušlechtilé pravdy coby matici pro poznávání zcela konkrétních osobních prožitků během meditace sledování jevů (*dhammā-anupassanā*) — nikoliv jako předmět náboženské víry či filozofického názoru! Instrukce jak si jevů všimnout je jasná: pobývat při vzájemné souvislosti čtyř pravd, která tvoří jednotnou matici poznávání — nikoliv tedy při pravdě první, pak při druhé atd. (Jen v následujícím vysvětlení, čemu se jak říká, nelze jinak než postupovat po řadě.) Buddha zdůrazňuje, že meditační poznávání v rámci matice čtyř pravd se děje ve vztahu k prožívané skutečnosti (*jathā bhūta*). Buddha tu nepřednáší žádnou teorii, žádnou pravdu „o“ něčem. Buddha ukazuje jak zvládnout pravdu toho osobně prožitého utrpení, které lze pochopit v souvislosti jeho vznikání a jeho zanikání.

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

A co je, mniši, zrod? Zrod jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, porod, početí, objevení se, znovuzrození, zjevení skupin lpění a získání smyslových základů — tomu se, mniši, říká zrod.<sup>24</sup>

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

A co je, mniši, umírání? Odchod jakékoliv jednotlivé bytosti v jakékoliv skupině bytostí, přechod, mizení, smrt, vyčerpání času, rozpad [pět] skupin a zanechání mrtvoly — tomu se, mniši, říká umírání.

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

A co je, mniši, nářek? To co při té či oné ztrátě, již člověk utrpí, při tom či onom neštěstí, jež člověka postihne, je nářkem, litováním, oplakáváním, bolestným žalováním a hlasitým naříkáním — tomu se, mniši, říká nářek.

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

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

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

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

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

A co je, mniši, utrpení nedosáhnout přáníhodného? Tu vzniká přání v těch, kdo jsou podrobeni zrodu ... stárnutí ... umírání:

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

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

<sup>24</sup> Pojem zrod (*džáti*) neoznačuje pouze porod, nýbrž vztahuje se na poznávanou skutečnost jakéhokoliv vznikání bytostí, při němž dochází k znovuzrození a vzniku skupin lpění (*abhinibbatti khandānam pátu-bhāvo*). Je zde tedy zahrnuto i vznikání a znovuvznikání komplexů (*bhúta* — srovnej *Samjutta-Nikája*, vydání PTS 1970, svazek II, strana 101 a následující; viz podrobné vysvětlení v češtině v učebnici M. Frýba: *Psychologie zvládnání života – Aplikace metody Abhidhamma* (Nakladatelství Masarykovy university, Brno 1996).

... „Kěž nejsem podroben umírání, kéž mě nečeká další smrt!“

Toho však nelze přáním dosáhnout.

Tu vzniká přání v těch, kdo jsou podrobeni strasti a nářku, bolesti, zármutku a zoufalství:

„Kěž nejsem podroben strasti a nářku, bolesti, zármutku a zoufalství, kéž mě nečeká další strast a nářek, bolest, zármutek a zoufalství!“

Toho však nelze přáním dosáhnout.

Toto je utrpení nedosáhnout přáníhodného.

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

Tomuto se, mniši, říká ušlechtilá pravda utrpení.

## Druhá ze Čtyř ušlechtilých pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda vzniku utrpení?

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

Kde však tato žádostivost, mniši, začíná vznikat a kde se zahrnížděna usazuje? Tam kde je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná vznikat, tam se zahrnížděna usazuje. A co je ve světě milé a příjemné?

Oko, ucho, nos, jazyk, tělo, mysl, tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevy jsou ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.<sup>25</sup>

Zrakové vědomí, sluchové vědomí, čichové vědomí, chuťové vědomí, hmatové vědomí a myšlenkové vědomí je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.

Zrakový kontakt, sluchový kontakt, čichový kontakt, chuťový kontakt, hmatový kontakt, myšlenkový kontakt je ve světě milý a příjemný, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.

Ze zrakového kontaktu pocházející cit je ve světě milý ...

Ze sluchového kontaktu pocházející cit ...

Z čichového kontaktu pocházející cit ...

Z chuťového kontaktu pocházející cit ... ,

Z hmatového kontaktu pocházející cit ...

Z myšlenkového kontaktu pocházející cit je ve světě milý a příjemný, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnížděna usazuje.

Vnímání tvaru je ve světě milé ...

Vnímání zvuku ...

Vnímání pachu ...

Vnímání chuti ...

Vnímání předmětu hmatu ...

---

<sup>25</sup> Dle této a následující instrukce je sledování jevů (*dhammá-anupassaná*), které bylo předtím nacvičováno při rozlišování pěti skupin lpění (4.2. – *upádánakkhandha*) a smyslových základů (4.3. – *ájatana*), dále prohlubováno. (Srovnej tamtéž poznámku pod čarou.) Výsledkem následujícího vhledu (*vipassaná*) je poznání podmíněnosti jevů (*paččaja-pariggaha-ñána*).

Vnímání jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnuje usazuje.

Záměrné chápání tvaru je ve světě milé ...

Záměrné chápání zvuku ...

Záměrné chápání pachu ...

Záměrné chápání chuti ...

Záměrné chápání předmětu hmatu ...

Záměrné chápání jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnuje usazuje.

Žádostivost po tvaru je ve světě milá ...

Žádostivost po zvuku ...

Žádostivost po pachu ...

Žádostivost po chuti ...

Žádostivost po předmětu hmatu ...

Žádostivost po jevu je ve světě milá a příjemná, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnuje usazuje.

Myšlenkové pojímání tvaru je ve světě milé ...

Myšlenkové pojímání zvuku ...

Myšlenkové pojímání pachu ...

Myšlenkové pojímání chuti ...

Myšlenkové pojímání předmětu hmatu ...

Myšlenkové pojímání jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnuje usazuje.

Přemýšlení o tvaru je ve světě milé ...

Přemýšlení o zvuku ...

Přemýšlení o pachu ...

Přemýšlení o chuti ...

Přemýšlení o předmětu hmatu ...

Přemýšlení o jevu je ve světě milé a příjemné, zde tato žádostivost začíná vznikat, zde se zahrnuje usazuje.

Tomuto se, mniši, říká ušlechtilá pravda vzniku utrpení.

### Třetí ze Čtyř ušlechtilých pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda konce utrpení?

Právě této žádostivosti úplně zaniknutí ve volnosti; je to nechání, oproštění, osvobození, nezávislost.

Kde však tato žádostivost, mniši, začíná mizet, kde vykořeněna zaniká?

Tam kde je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká. A co je ve světě milé a příjemné?

Oko, ucho, nos, jazyk, tělo, mysl, tvary, zvuky, pachy, chuti, předměty hmatu a jevu jsou ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká.

Zrakové vědomí ... sluchové vědomí ... čichové vědomí ... chuťové vědomí

... hmatové vědomí ... myšlenkové vědomí je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká.

Zrakový kontakt je ve světě milý ...

(Při meditatívni recitaci je plný text výčtu všech druhů vědomí, kontaktu, citu, vnímání, záměrného chápání, žádostivosti, myšlenkového pojímání a přemýšlení opakován jednotlivě jako předtím u druhé ušlechtilé pravdy avšak s odpovídající změnou.

A při zániku žádostivosti vedoucím ke konci utrpení, který je v průběhu meditace sledování jevů konkrétně prožíván, je toto taktéž jednotlivě poznáváno.)

Myšlenkové pojímání tvaru je ve světě milé ...

Myšlenkové pojímání zvuku ...

Myšlenkové pojímání pachu ...

Myšlenkové pojímání chuti ...

Myšlenkové pojímání předmětu hmatu ...

Myšlenkové pojímání jevu je ve světě milé a příjemné, tam tato žádostivost začíná mizet, tam vykořeněna zaniká.

Tomuto se, mniši, říká ušlechtilá pravda konce utrpení.

#### Čtvrtá ze Čtyř ušlechtilých Pravd

A co je, mniši, ušlechtilá pravda cesty vedoucí ke konci utrpení?

Právě tato Ušlechtilá osmičlenná stezka je to, jež zahrnuje právě porozumění, právě rozhodnutí, právě mluvení, právě jednání, pravou životosprávu, právě úsilí, pravou všímavost a právě soustředění.

A co je, mniši, právě porozumění?

Poznání utrpení, poznání vzniku utrpení, poznání konce utrpení, poznání cesty vedoucí ke konci utrpení — tomu se, mniši, říká právě porozumění.

A co je, mniši, právě rozhodnutí?

Rozhodnutí nechávat, rozhodnutí neškodit, rozhodnutí být laskavý — tomu se, mniši, říká právě rozhodnutí.

A co je, mniši, právě mluvení?

Zdržovat se lhaní, zdržovat se pomlouvání, zdržovat se hrubé řeči, zdržovat se planých řečí — tomu se, mniši, říká právě mluvení.

A co je, mniši, právě jednání?

Zdržovat se ničení dýchajících bytostí, zdržovat se braní nedávaného, zdržovat se smyslné nestřídmosti — tomu se, mniši, říká právě jednání.

A co je, mniši, pravá životospráva?

Tu, mniši, ušlechtilý stoupenec opustí poškozující způsob života a vede svůj život se správnou životosprávou — tomu se, mniši, říká pravá životospráva.

A co je, mniši, právě úsilí?

Tu, mniši, vyvíjí mnich úmysl nenechat vzniknout nevzniklé zhoubné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se. Vyvíjí úmysl překonat vzniklé zhoubné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se.

Vyvíjí úmysl nechat vzniknout nevzniklé blahodárné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se. Vyvíjí úmysl nechat ustálit, množit, nabývat, pěstovat a zdokonalovat vzniklé blahodárné jevy, usiluje o to, vynakládá vůli, mysl napíná, snaží se. — Tomu se, mniši, říká právě úsilí.

A co je, mniši, pravá všímavost?

Tu, mniši, pobývá mnich v těle a sleduje tělo, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek; pobývá v citech a sleduje city, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek; pobývá v mysli a sleduje mysl, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek; pobývá v jevech myslí a sleduje jevy myslí, horlivě a s jasným poznáváním všímavě, když ve světě překonal chtivost a zármutek. — Tomu se, mniši, říká pravá všímavost.

A co je, mniši, pravé soustředění?

Tu, mniši, když se mnich oprostil od tužeb a zhoubných jevů, pobývá — s myšlenkovým pojmáním [předmětu meditace], s přemýšlením [o něm], s nadšením a šťasten z odloučenosti [od světa] — v dosažení prvního pohroužení. Když se zbaví myšlenkového pojmání a přemýšlení, sjednotí vnitřním zklidněním mysl, pobývá — bez myšlenkového pojmání a bez přemýšlení, s nadšením a šťasten ze soustředění — v dosažení druhého pohroužení. Když se uvolní od nadšení, pobývá — vyrovnaně a s jasným poznáváním všímavě, tělesně prožívaje štěstí označované ušlechtilými „povznešeně blažen“ — v dosažení třetího pohroužení. Když překoná [veškeré rozlišování mezi] příjemným a nepříjemným, pobývá — předtím již překonav [rozlišování mezi] radostí a smutkem, nad všímání příjemného a nepříjemného pročištěně povznesen — v dosažení čtvrtého pohroužení.<sup>26</sup> — Tomu se, mniši, říká pravé soustředění.

Tomuto se, mniši, říká vznešená pravda cesty vedoucí ke konci utrpení. Tak pobývá uvnitř při sledování jevů v jevech, nebo pobývá zvenku při sledování jevů v jevech, nebo pobývá uvnitř i zvenku při sledování jevů v jevech.

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

„Jevy jsou tu“ — tak je jeho všímavost zpřítomňována pouze v rozsahu nutném pro poznání a uvědomění. A pobývá nezávislý a nelpí na ničem ve světě.

I tak, mniši, pobývá mnich při sledování jevů v jevech, totiž při Čtyřech ušlechtilých pravdách.

---

<sup>26</sup> Ačkoliv v pouhých čtyřech větách, zde je praktická instrukce pro meditaci klidu (*samatha-bháváná*), vedoucí ke čtyřem pohroužením (*džhána*). Podrobná instrukce prvních kroků meditace klidu je v knize M. Frýba: *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života* (vydalo nakladatelství Argo, Praha 2003).



## 5. Závěr

Ten, mniši, kdo tyto Čtyři podklady všímavosti takto pěstuje sedm let, může očekávat jeden ze dvou plodů: buď dokonalé vědění zde a nyní,<sup>27</sup> anebo při zbytku lpění nenávrat.<sup>28</sup>

Ponechme, mniši, sedm let, někdo tyto čtyři podklady všímavosti takto pěstuje šest let, ... pět let, ... čtyři léta, ... tři léta, ... dvě léta, ... jeden rok, ...

Ponechme, mniši, jeden rok, někdo tyto čtyři podklady všímavosti takto pěstuje sedm měsíců, ... šest měsíců, ... pět měsíců, ... čtyři měsíce, ... tři měsíce, ... dva měsíce, ... jeden měsíc, ... půl měsíce, ...

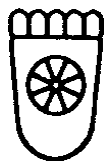
Ponechme, mniši, půl měsíce, někdo tyto čtyři podklady všímavosti takto pěstuje sedm dní a může očekávat jeden ze dvou plodů: buď zcela dokonalé vědění zde a nyní, anebo při zbytku lpění nenávrat.

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

Co jsem tu řekl, k tomuto jsem řekl.<

Tak pravil Vznešený.

Spokojení mniši se těšili ze slov Vznešeného.



<sup>27</sup> Dokonalé vědění (*aññá*) znamená plné probuzení.

<sup>28</sup> Nenávrat (*anágámitá*) je probuzení spojené s předposledním stupněm vyčištění mysli a vede k jedinému znovuzrození v tak zvaném „Čistém území“ (*suddhāvāsa*), kde je pak dosaženo vyvanutí i posledního zbytku žádostivosti.