

# Abhidhamma v praxi

Obsahem následujícího textu jsou záznamy několika na sebe navazujících rozhovorů o praktickém užívání Abhidhammy, které byly vedeny v dubnu 2004 a v květnu 2011. Rozhovory v dubnu byly převážně věnovány užívání Abhidhammy při meditativním reflektování obyčejných každodenních prožitků a týkaly se jen příležitostně použití Abhidhammy při metodickém zpracování předmětů meditace všímavosti a vhledu satipatthāna-vipassanā. Rozhovory v květnu se pak podrobněji vracely k problémům, které byly v dubnu jen krátce zmíněny; květnové rozhovory se soustředily hlavně na otázky užití Abhidhammy v metodickém zpracování terciárních předmětů meditace vipassanā. Mezi dubnovými a květnovými rozhovory proběhlo poměrně dlouhé údobí, ve kterém byla též témata často sice jen okrajově spojená s praktickým užíváním Abhidhammy opakovaně probírána. V tomto údobí bylo vedeno několik rozhovorů, na jejichž separátně zveřejněné záznamy jsou občas v textu uvedeny odkazy. První částí textu jsou dubnové rozhovory, které dosud byly pod titulem *Abhidhamma a reflektování prožitků* dostupné na webové adrese [www.ayurama.eu](http://www.ayurama.eu). Druhou částí jsou květnové rozhovory, které dosud byly pod titulem *Abhidhamma a terciární předmět Vipassany* dostupné jen několika účastníkům dlouhodobých meditačních zasedů tradice Āyukusala.

## 1. Abhidhamma a reflektování prožitků

Rozhovory byly vedeny v Ayukusala Assama, Thalavattugoda, v dubnu 2004; ctihodného Āyukusala Thery (**AT**) se ptala ctihodná Bhikkhuní Vajirá (**VA**)

- VA:** Bhante, jedním z kritérií Abhidhammy je vztaženost k prožívané skutečnosti nazývaná *yathā-bhūtam*, ptám se tedy, u kterých prožitků a jak začít s uplatněním Abhidhammy?
- AT:** K tomu máš dvě možnosti. Jedna možnost je při reflektování každodenních prožitků a druhá možnost je v meditaci. V meditaci pracuješ s prožitky poruch soustředění, ze kterých chceš dělat sekundární předměty meditace vhledu. To znamená, že je bereš jako předměty *vipassany*, na které uplatníš základní matice Abhidhammy. Základní rozlišení u sekundárních předmětů meditace se omezuje jen na to, zda se jedná o jev tělesný *rūpa*, nebo netělesný *arūpa*. S tímto rozlišením začínáme dle Buddhadattovy příručky *Abhidhamma-Sangaha*, která je též známa jako *Rūpa-Arūpa-Vibhāga*. Teprve po tom základním rozlišení, přicházejí další přiřazení k jedné ze čtyř *satipatthān* a tak dále. Další komplexnější rozlišování představuje pak práci s terciárním meditačním předmětem, která je velmi náročná. Jinými slovy řečeno s uplatněním Abhidhammy pro účel náviku lze začít při reflektování jakýchkoliv jednoduchých každodenních prožitků, samozřejmě to uplatnění Abhidhammy je možné i na těch nejpokročilejších úrovních, tedy taktéž u závažných problémů velmi pokročilé meditace, pokud je dokážeš rozlišovat například podle metody *dhmma-uddhacca-viggahitam*.

- VA:** Bhante, mne teď zajímá především ta možnost reflektování každodenních prožitků, protože jsem se zde již o to začala pokoušet. Ještě než jsem požádala o tento elektronicky zaznamenávaný interview, tak jsem zmínila pár dnešních situací, ve kterých jsem se snažila uplatnit matice Abhidhammy. Uvažovala jsem jak použít matici rozlišení sto osmi typů vědomí. Zmínil jsi, že takové komplexnější rozlišování představuje pak práci s terciárním meditačním předmětem. K tomuto tématu se chci vrátit v jednom budoucím rozhovoru. Teď ale prosím k tomu: Jak začít s uplatněním Abhidhammy?
- AT:** Takže zcela konkrétně, ta možnost v každodenním prožívání se naskytne, kdykoliv si uděláš přestávku pro krátké reflektování, tedy kdykoliv se trpělivě pozastavíš pro analytické zamyšlení. Jako příklad je, že si řekneš: „Teďka jsem se rozhodla přestat něco dělat a chci jít dělat něco jiného.“ A položíš si k tomu otázku: „Jaký to byl stav mysli, na základě kterého jsem se rozhodla? Byla tam nenávist k tomu, k té činnosti?“ Anebo: „Byla ta činnost zakončená a byla jsem s tím spokojená?“ To je ten tebou zmíněný příklad, kdy jsi přestala psát poznámky a šla jsi sbírat prádlo. Něco jsi už nechtěla a chtěla jsi jít dělat něco jiného. Takže tam byl přechod na jiné pracoviště; i když nikoliv meditační.
- VA:** Ano, to bylo, protože mi vytanulo na mysli něco nového jako třeba uvařit si kafe. No a už tam jsem začala rozlišovat: Jaké tam byly motivační kořeny? Používala jsem mně známou terminologii: Byla tam *dosa*, respektive *patigha*, když jsem zaujala ten odmítavý postoj? Jaký je, ctihodný pane, rozdíl mezi *dosa* a *patigha*?
- AT:** *Dosa* je odpor či všeobecná nenávist jako charakteristika stavu mysli a *patigha* je na určitý předmět zacílený odpor, funguje ve smyslu něco odstrčit. V abhidhammické analýze jsou to synonyma. Připomeňme si, že Buddha doporučoval analýzu jen do té míry, do jaké slouží všímavosti a zvládnání konkrétních situací. Samozřejmě pro účel náviku rozlišování se dál k té situaci můžeš ptát: Byla tam změna činnosti ve vědomí doprovázeném věděním, teda *ñānam sampayuttam* a nebo bez vědění – *ñānam vippayuttam*? Bylo to rozhodnutí na základě chtěného ovlivňování *sasankhārikam*, bojovala jsem vnitřně o to? Anebo naopak: Bylo to spontánní změna bez jakéhokoliv snažení, tedy *asankhārikam*?
- VA:** Bhante, mě to připadá podobné jako informační systém, který má nastavitelné parametry. Je to podobné, jako se v informatice při konstrukci podnikových systémů pro různé uživatele dosazují pro jejich úkoly užitečné parametry.
- AT:** Ano, to prožívání, které jsi zaznamenala, jak proběhlo, to bylo fungování systému mysli meditujícího uživatele, který se pak rozhodl pro aplikace Abhidhammy při reflektování, což je použití metasystému, který má volitelné parametry. Jedním parametrem může být *ñānasampayuttam* versus *vippayuttam* pro zjištění, zdali tam bylo přítomno vědění či to rozhodnutí bylo v tomto smyslu nevědomé. Druhý parametr je *sasankhārikam* versus *asankhārikam*, to znamená zjistit, zda to bylo spontánní, bez jakéhokoliv snažení, anebo záměrné chtění, připravované pomocí dalších různých formací *sankhārā*. Takovéto zjištění má smysl při tréninku strategií moci *iddhi-pāda*. Ostatními parametry rozlišování jsou kvalita cítění *vedanā* a etická orientace blahodárného nebo zlého, tedy *kusala-* nebo *akusala-kamma*. Tak tady máš z kánonu odvozené odpovědi na tvoji otázku „Kde začít s aplikací Abhidhammy.“
- VA:** Bhante, děkuju za toto poučení.
- AT:** Když jsme předtím hovořili o praktických postupech rozlišování dle Abhidhammy, tak jsme zmínili postupy práce se sekundárním a terciárním předmětem meditace vzhledu. Řekni mi zcela krátce, ctihodná Vajiro, co o těchto postupech víš, jak v nich uplatníš ty parametry rozlišování, které jsme právě probrali. Uděláme si teď znovu delší přestávku v nahrávání záznamu hovoru a pak si rád poslechnu, co k tomu říkáš.
- VA:** V běžných kurzech meditace *satipatthāna-vipassanā* uvádějí všichni učitelé tradice *Āyukusala* přechod z úvodního zklidnění mysli praxí všímavání nádechu a výdechu *ānāpāna-sati* jako změnu postoje vůči poruchám soustředění. Z těch poruch se stávají

sekundární předměty meditace, u nichž se začíná rozlišovat, ke které ze čtyř *satipatthān* je lze v konkrétním případě přiřadit a pak podle dalších kritérií rozlišeně označit. O praktickém užívání sekundárního a terciárního předmětu, je dostupný text od Bhikkhu Tíranakusaly, který je však dost složitě formulovaný a k tomu předpokládá dobré znalosti Abhidhammy. Jednoduchými slovy podáváš téma sekundárního a terciárního předmětu v podobenstvích leoparda a lodičky, která jsou na meditačních kurzech pravidelně užívána tak, jak jsi je, ctihodný pane, učil všem tebou trénovaným učitelům meditace. V tvé knize *Umění žít šťastně* (2003, str. 236) je zmiňované podobenství leoparda popsáno následovně:

„Co se týče příprav meditačního sezení a nástupu k primárnímu meditačnímu předmětu, je postup u meditace *satipatthāna* stejný jako u všímavosti nadechování a vydechování, jak jsme to již nacvičovali. Rozhodující rozdíl spočívá v postoji k vyrušením, jež jsou nyní pojímána jako sekundární předměty meditace. Jejich vynoření se není již problémem, s jehož zvládnutím by byly spojeny potíže. Jako leopard, který ve svém úkrytu na kořist číhá, pobývá meditující u primárního meditačního předmětu a vyčkává vynoření předmětů sekundárních, které zachytává do čtyř *satipatthāna-akkhēyyā* (tělo, cit, mysl, obsah), jimiž je uchopuje a pojmenovává. Toto uchopení musí být precizní, bez kolísání pevné a s lehkostí provedené. V tom spočívá moc. Jen uchopení je důležité, nikoliv vlastnosti či jednotlivosti předmětu. Pokud se vnucuje nějaké specifitější pojmenování, přiřadíme jej ihned jednomu ze čtyř podkladů všímavosti.“

Dále jsou v této knize postupy práce s terciárním předmětem zcela jednoduše uvedeny v souvislosti s technikami *vitakka-santhāna* a *pariññā*.

- AT:** Ano, ctihodná Vajiro. Snad je tam v této knize i zmíněno, že taková práce s terciárním předmětem vyžaduje zařazení přinejmenším jednoho dalšího meditačního sezení, které je vyhrazeno speciálně tomuto účelu. Jak se při tom postupuje a jaké matice Abhidhammy se přitom používají, je rozsáhlé téma, které by bývalo přesahovalo rámec té knihy. Je to téma, které si zaslouží systematické zpracování v monografii o pokročilé meditaci všímavosti a vhledu, anebo alespoň separátní podrobnější rozhovor.
- VA:** Na závěr dnešního rozhovoru bych se ještě chtěla ujistit, že terminologie, kterou běžně používáme, odpovídá významům neseným pojmy Dhammy v páli. Konkrétně se ptám: Jakému páli pojmu odpovídá námi užívaný výraz prožitek? Sloveso prožívat je *vedeti* v Páli, takže substantivum *vedana* je prožitek. A Buddhovo členění sto osmi citů, jak je výraz *aṭṭhasata vedana* běžně překládán, je vlastně výčetem všech druhů prožitků.
- AT:** Ano, ctihodná Vajiro, je tomu přesně tak, jak říkáš. Jen málo znalců Dhammy, včetně těch opravdových, se asi vůbec ujišťuje o tom, že jimi užívaná terminologie odpovídá původním významům Páli. Velmi si vážím tvé svědomitosti v tomto ohledu.
- VA:** Bhante, děkuju za všechna dosavadní vysvětlení. Nejen že jsem získala nové instrukce pro praxi, mohla jsem si též nově utřídit a potvrdit vědění, které jsem si dosud osvojila studiem Dhammy a jazyka Páli. Důležité je mi oživení parametrů matric Abhidhammy pro jejich využití při reflektování každodenního prožívání. Nově se mi navíc otevírají perspektivy práce s terciárním předmětem meditace, o které je toho všeobecně velmi málo známo. Budu se těšit na další rozhovor hlavně též k tomuto tématu.

(zaznamenáno v dubnu 2004, revidováno v květnu 2011)

\* \* \*

## 2. Abhidhamma a terciární předmět Vipassany

Rozhovor byl veden v centru Ayurama, Kreuzlingen v květnu 2011; ctihodného Āyukusala Thery (AT) se ptala Āyusamanī Vajirā (VA)

- VA:** Bhante, už dlouho se těším na ten slíbený rozhovor, ve kterém systematicky probereme problematiku terciárního předmětu vipassany. V té souvislosti jsme se už opakovaně zabývali maticemi Abhidhammy, které se užívají při práci s terciárním předmětem. Toto téma jsme diskutovali také v souvislosti reflektování obyčejných každodenních prožitků. Budu ráda, když se v dnešním rozhovoru nejprve na celou tematiku podíváme synopticky a pak se v jednotlivostech věnujeme postupně dílčím tématům.
- AT:** K té souvislosti reflektování obyčejných každodenních prožitků bychom si měli ujasnit, jak různé způsoby života ovlivňují to, co nazýváme obyčejné každodenní prožitky. Jak pro tebe, drahá Vajiro, souvisí praxe Abhidhammy s regulováním každodenního života? Vzpomínám, že jsme roku 2009 vedli rozhovor na téma Regulace Tréninku Āyusamanů, jehož záznam je na webové adrese <www.ayurama.eu/pdf/RegulAyusamCZplus.pdf>.
- VA:** Bhante, k tomu, jak souvisí praxe Abhidhammy s regulováním každodenního života, obzvláště života mnišského, jsme ještě předtím roku 2005 vedli na Sri Lance rozhovory, jejichž záznam je na webové adrese <www.ayurama.eu/pdf/abhivinayamonks\_cz.pdf>.
- AT:** Z té doby je také náš rozhovor o užívání Abhidhammy při meditativním reflektování obyčejných každodenních prožitků pomocí základních matic. Metodické zpracování terciárního předmětu meditace všímavosti a vhledu jsme jen zmiňovali. Zato jsme se ale věnovali problematice životního stylu, který jsme rozebírali jako psychosociální a kulturní kontext praxe Dhammy. Jak ses tehdy jako plně ordinovaná Bhikkhunī Vajirā stavěla k otázkám meditativního reflektování každodenních prožitků?
- VA:** Bhante, k meditativnímu reflektování prožitků každodenního života jsem používala několik matic, vždy podle toho, jakým způsobem jsem v daném údobí žila. Během intenzivních meditačních zasedů jsem byla chráněna jednoduchým rámcem dne a dodržováním postupu podle instrukce; vždy jsem jako základ používala techniku *indriya-gutta-dvāra*. Ve všech údobích pro mne byly směrodatné principy *Rathopama-Sutty* a pěti etických rozhodnutí tak, jak jsou pro bhikkhunī rozpracovány do 311 pravidel *Pātimokkha*. Podle těch pravidel *Pātimokkha* jsem taktéž reflektovala při každé *vinaya-kamma*. Ty jsi mi, Bhante, po mojí plné ordinaci instruoval čtyři *sīla*, tedy počtem méně než *pañca-sīla*; v tomto smyslu jsou *catāro-samvara-sīla* vlastně shrnutím všeho toho, co už jsem právě řekla. Tyto čtyři *sīla* jsou podrobně vysvětleny v první kapitole *Visuddhi-Magga*, jsou to jmenovitě: *pātimokkha-samvara-sīla*, *indriya-samvara-sīla*, *ājīvapārisuddha-sīla* a *paccayasannissita-sīla*.
- AT:** Jako plně ordinovaná Bhikkhunī Vajirā jsi pak byla zodpovědná za výcvik mnišských učednic *sāmanerī*, který jsi vedla s reflektováním pod mou supervizí. Kromě toho jsi vedla pravidelné víkendové semináře pro upásiky z okruhu naší vesnice. To bylo jistě hodně náročné údobí, během kterého jsi reflektovala též svou vlastní meditační práci s terciárním předmětem dle matic *āya-kosalla* a *apāya-kosalla*. Přitom jsi udělala velký pokrok hlavně tím, že sis zcela osvojila metodu devíti kroků krocení démonů *apāya-kosalla nava anupāda*, která je velmi důležitá v práci s terciárním předmětem. K otázkám výcviku těch šesti mnišských učednic *sāmanerī*, z nichž ale dvě plně selhaly, se můžeme později vrátit v separátním rozhovoru. Nyní působíš jako učitelka Dhammy, jako vysoce kvalifikovaná *āyusamanī*, která ale v evropských podmínkách nemůže žít pod tou samou ochranou *Pātimokkhy* jako když byla plně ordinovanou *bhikkhunī*. O různých typech *āyusamanů* a *āyusamanī*, rozlišených podle jejich praxe jsme vypracovali přehled, dostupný i v češtině na webové adrese <www.volny.cz/thera/KdojeSanghaCZ.pdf>

Věnujme se nyní tedy otázkám reflektování každodenních prožitků v životě *āyusamanī* a obzvláště jejich možností užívání principů práce s terciárním předmětem.

**VA:** Bhante, ráda bych i nadále vycházela z problematiky, která se prezentuje ve standardních kurzech meditace všímavosti a vzhledu *satipatthāna-vipassanā*. I tak se jistě dostaneme k meditativnímu reflektování každodenních prožitků, na něž bych chtěla pro porovnání průběžně odkazovat.

**AT:** Tak dobře, ctihodná *Āyusamanī Vajiro*, jak tedy k tomu zní tvá první otázka?

**VA:** Ctihodný pane, v rámci standardních *Āyukusala* kurzů *satipatthāna-vipassanā* jsou jasně instruovány postupy pro práci s primárním a sekundárním meditačním předmětem. Když je mysl natolik zklidněná, že dokáže spočívat u výchozího předmětu meditace, pak se bere cokoliv, co momentálně odvede pozornost, jako sekundární předmět meditace. Pro rozlišování sekundárních předmětů se ve standardních přednesech Dhammy meditující seznámí s maticemi ze *Satipatthāna-Sutty*, mezi nimiž je jako jedna z prvních nabídnuta matice pěti překážek *pañca-nīvarana*. Při této práci rozlišování kladeš důraz na to, aby meditující překážku rozpoznal, označil a vrátil se hned k primárnímu meditačnímu předmětu, tedy aby šel hned od té překážky pryč.

**AT:** Ano, tak to je přesně podle Buddhovy instrukce pro zvládnání překážek *nīvarana*.

**VA:** Často se, Bhante, ale stává, že se nějaká překážka úporně opakuje a doslova dovede rozbít meditujícímu celé meditační sezení. Jak vypadá práce s takovou překážkou meditace třeba podle metody *vitakka-santhāna*? Je potom práce podle této techniky s takovou úpornou překážkou vzhledu práci s terciárním meditačním předmětem?

**AT:** Ano, tady bude možné mluvit o práci s terciárním meditačním předmětem. Avšak práci s terciárním meditačním předmětem se takové vyrovnávání se s překážkou může stát jen tehdy, když k tomu ten meditující má dobře zvládnuté postupy, které metodicky uplatní v separátně k tomu určeném sezení. Nelíbí se mi ale ta formulace, že „překážka dovede rozbít meditujícímu celé meditační sezení“. I když se ta samá překážka, jak říkáš „úporně opakuje“, tak dle Buddhovy instrukce zůstává principem *vipassanā* její zaznamenání a označení jako takové a vrácení se k primárnímu předmětu. Pokud to obsahové téma té takzvané úporné překážky zcela ovládne mysl meditujícího, tak to znamená, že *vipassanā* jako meditace sekundárních předmětů skončila a místo ní následující *vitakka* spouští přemýšlení *cintana*, jež není už žádnou meditací nýbrž zaplétáním se do myšlenkových či představových obsahů. Tehdy pak ale jen takový meditující, který je dobře instruovaný pro práci s terciárním předmětem, umí přerušit tento proces mysli *citta-vīthi* a dokáže se vrátit k primárnímu předmětu meditace. Když se ale ten začátek stejného přemýšlení *cintana*, jak tomu říkáš „úporně opakuje“, tak ho dobře instruovaný meditující označí jako terciár s konkrétním názvem a dá si s ním dostaveníčko pro separátní meditační sezení, které začne až po metodickém ukončení toho sezení aktuálního. Toto je však dost náročný úkon, který vyžaduje předchozí nácvik konstituce terciárního předmětu.

**VA:** Tento tvůj popis meditační práce mi připomíná, Bhante, tvé instrukce na přerušení meditace kráčení, po kterém *cankamana* pak už zůstává vyhrazena zaznamenávání fází kroku a se zaznamenaným přebujelým sekundárním předmětem si dáváme dostaveníčko na otočce.

**AT:** Ano, rozeznáváš to správně. Přesně taková je ta podobnost postupů, ctihodná *Vajiro*, kterými se vlastně konstituuje terciární meditační předmět. Popsal jsem to co nejstručněji jako odpověď na tvoji formulaci „úporného opakování, jež rozbíjí celé meditační sezení“. Ta formulace, jak jsem již řekl, se mi ale nelíbí a nepovažuji ji za vhodné východisko pro vysvětlení práce s terciárním meditačním předmětem. Jak víš z praxe tvého doprovázení dlouhodobě meditujících, při kterém jsi mi asistovala, připouštím práci s terciárním meditačním předmětem až někdy po třech týdnech úspěšné meditace *satipatthāna-vipassanā*, ve které jsou připouštěny jen sekundární předměty. Teprve až někdy ve třetím týdnu dávám instrukci na práci podle paradigmatu tří pronikavých poznání *pariññā* a pěti chvatů *vitakka-santhāna*. Jen výjimečně jsem někoho učil, jak v meditaci *vipassanā*

použit devět kroků *apāya–kosalla nava anupāda*, které jsem se snažil zprostředkovat pod lidovým názvem krocení démonů. Ze všech učitelů meditace *vipassanā*, které znám jsi asi jediná, kdo se vyzná v praktické práci se zmíněnou trojicí, pěticí a devítkou. Jak jsem se mohl přesvědčit, jsi taky jediná s praktickou zkušeností doprovázení dlouhodobě meditujících.

- VA:** Ctihodný pane, není mi zcela pohodlně, když mám dojem, že mi přičítáš kredit, který si snad ne tak zcela zasloužím. Nechci dopadnout tak jako ten jistý satiterapeut a učitel meditace, který se s tvým souhlasem rád považoval za tvého hlavního žáka, teoreticky blafoval, ale prakticky při několika příležitostech pak smutně selhal. Rovněž tak jako problematické se ukázaly ty dvě satiterapeutky, kterým jsi dával kredit, že umí provádět satidrama, protože se zúčastnily několika tebou prováděných kurzů průzkumu psychotopu a krocení démonů. Vážím si však toho, Bhante, že jsi pak na základě evidence získané od poškozených účastníků jejich kurzů dokázal dodatečně přiznat, že tebou jim tentativně přisuzované kompetence byly spíš očekávanými výsledky jejich budoucího tréninku, který se však už neuskutečnil.
- AT:** Tak dobře, ctihodná Āyusamanī Vajiro, zůstaňme tedy jen u konstatování skutečnosti konkrétních událostí, při kterých ses osvědčila jako učitelka Dhammy, která umí dát instrukce k těm mnou právě zmíněným postupům tří pronikavých poznání *pariññā*, pěti chvatů *vitakka-santhāna* a devíti kroků *apāya–kosalla*. Skutečnosti konkrétních událostí, při kterých selhali někteří instruktoři, mohou být zajímavé při vysvětlování správných postupů, pokud se k tomuto tématu dostaneme.
- VA:** Zmínil jsi předtím také tři *pariññā*. Kde tedy, Bhante, končí základní *vipassanā* a kde začíná práce s terciárním meditačním předmětem. A k tomu je mojí další otázkou, jaký vztah je mezi *pahāna-pariññā* a prací s terciárním meditačním předmětem. Vysvětli, prosím, v krátkosti také vztah mezi *pahāna-pariññā* a čtvrtým z postupů meditace *satipatthāna-vipassanā*, tedy *dhamma-uddhacca-viggahitam*.
- AT:** Jsem rád, že tě předtím napadla podobnost ustavení terciárního meditačního předmětu během sedící meditace a přerušení meditace kráčení *cankamana* za účelem zpracování obsahového tématu, které se opakuje v sekundárním meditačním předmětu. Zde chci též připomenout, že při vysvětlování paradigmatu tří *pariññā* rovněž odkazují na zkušenosti z meditace kráčení *cankamana*. Poznávání fází kroku i jevů poruch, z nichž se stávají sekundární meditační předměty, jsou funkcí *ñāta-pariññā*; rozeznání těchto jevů jakožto pomíjivých *aniccā* nebo útrpných *dukkhā* nebo prázdných *anattā*, je pak funkcí *tīrana-pariññā*; pakliže vedlo pronikavé poznání *pariññā* těmi dvěma prvními k tomu, že při opětovném změření na poznávaný jev zjistíme, že tento už zanikl, tak toto už je funkcí *pahāna-pariññā*.
- VA:** Bhante, jak je tomu zcela konkrétně ve vztahu k prožitkům *vedanā* či jednotkám vědomí *viññāna*, které může zaznamenat jakákoliv osoba i když nemá žádnou instrukci?
- AT:** Konkrétně tedy rozeznání poruchy a označení pojmem Abhidhammy je operacionální definicí *ñāta-pariññā*; toto ale nesmí být zaměňováno s uvědoměním obsahu, který už není skutečně existujícím jevem nýbrž pouhým myšleným pojmem nebo představou. Označení jevu pojmem Abhidhammy je podmínkou pro jeho proniknutí *vipassanou* jako pomíjivý *aniccā* a tak podobně. V praxi *vipassany* se nezabýváme obsahy jednotky vědomí, kterou se meditující už naučil označit jako konkrétní překážku například jako ospalost *thīna-middha* nebo jako zlovůle *vyāpāda-nīvarana* nebo jako smyslná žádost *kāma-chanda-nīvarana* a tak podobně. To je *vipassanā*, to je *tīrana-pariññā*; vše další je pak přemýšlením, pokud meditující neumí meditaci metodicky přerušit a konstituovat terciární meditační předmět pro separátní další meditaci.
- VA:** Bhante, tak je tomu tedy striktně dle Buddhovy instrukce: sekundár rozpoznat, označit a vrátit se hned k primárnímu meditačnímu předmětu, tedy jít hned pryč od té překážky či od toho jakéhokoliv sekundárního předmětu. Tak to tedy musí probíhat, má-li docházet k pokroku meditace *vipassanā*, k dosahování vyšších *vipassanā-ñāna*, jak to podrobně

popsal tvůj učitel ctihodný Mahāsi Sayadaw. Jak je tomu u dalších autorů, kteří píšou o meditaci *vipassanā*? Co je napsáno o navazujících postupech *apāya-kosalla*? Otázkou zůstává též, do jaké míry mají o tom jasno různí učitelé meditace.

- AT:** Zcela zodpovědně si dovoluji tvrdit, že různí učitelé meditace, které jsem mohl potkat, většinou o těchto věcech jasno nemají. O těch různých spisovatelích a teoreticích se ani nechci vyjadřovat. Když jsem před pětadvaceti lety psal kapitolu *Strategie Moci* pro svou knihu o praxi Abhidhammy, tak jsem dlouho zvažoval, jaký smysl pro čtenářskou veřejnost může mít písemné zpřístupnění technických postupů meditace *vipassanā* a informace o technikách, které doplňují pokročilou praxi meditace. Nakonec jsem se přece jen rozhodl v té kapitole podrobně vysvětlit čtyři magické dráhy moci *iddhi-pāda*, jakož i patero technik *vitakka-santhāna* pro přetváření neblahodárných procesů. Věděl jsem už tehdy na základě reflektování účastníků mých kurzů, že i ti velmi inteligentní mezi nimi by nedokázali bez zkušeností z intenzivních zasedů *satipatthāna-vipassanā* pochopit principy strategií moci. Nakonec se během následujících let ukázalo, že právě teoretické studium těchto principů vzbudilo v některých osobách zájem o jejich praktické ověření. Toto jsem diskutoval se svým učitelem ctihodným Nyánaponikou, který mi udělal radost svojí pochvalou, že se mi obzvláště v této poslední kapitole podařilo poměrně jednoduchým způsobem zprostředkovat velmi komplexní principy, které jsou prožitkově obtížně realizovatelné (*erlebnismässig schwierig zu ergründen*). Když dnes tu kapitolu *Strategie Moci* prolistuju, tak jsem vlastně rád, že jsem tam tehdy napsal to, co jsem napsal.
- VA:** Ctihodný pane, jak jsem již na začátku našich rozhovorů o tomto tématu připomněla, jsem ráda, že jednoduchými slovy podáváš obtížná témata sekundárního a terciárního předmětu v podobenstvích leoparda a loďky. Ta podobenství jsou dnes na meditačních kurzech pravidelně užívána tak, jak jsi je, Bhante, během mnoha let učil všem tebou trénovaným učitelům meditace. Vysvětlí mi, prosím, kde podle toho podobenství o leopardovi končí práce se sekundárním a kdy začíná práce s terciárním meditačním předmětem? A jak je tomu u toho podobenství loďky?
- AT:** To užívání těchto podobenství není vždy bezproblémové. U leoparda jde o to, zdůraznit rázný skok a uchopení kořisti; a to je vše. Další rozvádění toho, jak ten leopard tu kořist žere, tráví a pak někdy sere, je v souvislosti *vipassany* nesmyslem. Tvrdě jsem už taky utnul učitele meditace při rádoby vtípném rozvádění podobenství loďky, kterou vytáhl na břeh a odešel od ní, aby prozkoumal nějakou hospodu v blízké vesnici. U podobenství loďky jde o to, zdůraznit samovolný proces nádechu a výdechu, který lze prožívat jako rytmus pádlování, který nerušíme ani tím, když zaznamenáme nějaké odvedení pozornosti výskytem sekundárního meditačního předmětu. Takže oproti nedorozumění, které by vedlo k nějakému dalšímu diskursivnímu rozvádění a zpřesňování těchto obou podobenství, jsem je obě používal k tomu, aby meditující byli schopni plně vychutnat prožívání jednoduchého intenzivního uchopení leopardem, jež je obrazem pro zcela jasný úkon označení *vitakka*, a prožívání jednoduchého intenzivního rytmu *āna-apāna-sati* tak, aby meditující mohl s radostí pokračovat v praxi *vipassany*.
- VA:** Také já jsem někdy měla dojem, že ty základní instrukce pro práci s pěti překážkami rozvoje myslí a na ně navazující techniky vzhledu lze dále ještě zpřesňovat tak, aby meditující mohli brzy začít pracovat i s terciárním meditačním předmětem.
- AT:** Jak v přímé ústní instrukci, tak i v textech literárního podání bych doporučoval zůstat u minima vysvětlování a nepouštět se do žádného dalšího zpřesňování. Tedy překážku *nīvarana* rázně zaznamenat, přesně označit a opustit. Pokud má někdo ještě potom zájem se nějak vypořádat s tematickým obsahem takto vyřizeného sekundárního předmětu, tak bych vždy zdůrazňoval, že se to má dít jen po metodickém ukončení aktuálního sezení *vipassany*. I když si z toho sezení někdo odnáší jasně označený terciární předmět meditace, tak musí vědět, že si odnáší pojmové označení *paññatti* a nikoliv vlastní jev *sabhāva-dhamma*. Tematický obsah terciárního předmětu je pak možno zpracovávat

různými způsoby, tedy buďto moudrým zvažováním *yoniso-manasikāra*, nebo některou z takzvaných antagonistických meditací vysvětlených v *Puggala-Paññatti*, nebo trikem tělesného jednání jako je třeba studená sprcha při úporně se opakující ospalosti. Známe tedy triky, chvaty a techniky, jak zpracovat například ospalost *thīna-middha*, což může zahrnovat i ten trik, že se jdeme zcela normálně vyspat. Mnohý problém lze odmeditovat, překonat meditačním trikem aniž by kvůli tomu bylo přerušeno aktuální meditační sezení. Jsou to triky jako například záměrným pseudoškytáním odmeditovat nutkání škytat či neustálé polykání slin. Některá nutkání ale není radno odmeditovat, jako například, když někdo cítí nutnost jít na záchod, což by bylo možno povzneseným označováním odmeditovat nebo ignorováním nechat všímavě proběhnout; pak se však může prezentovat nutnost jít prát prádlo.

- VA:** Ctihodný pane, nechme teď ale legraci a vtipy stranou. Při práci s tematickými obsahy terciárního předmětu lze využívat mnoho různých postupů dle Dhammy. Pro mne se při tom otevírá tematika zvládání náročných záležitostí, kterou Buddha rozdělval do tří oblastí, totiž *āya-kosalla*, *apāya-kosalla* a *upāya-kosalla*. K tomu jsem vloni měla přednes Dhammy a diskusní skupinu v Němčině; i v Češtině je k tomu již dostupný text na webové adrese <[www.ayurama.eu/pdf/Zvladani\\_apaya.pdf](http://www.ayurama.eu/pdf/Zvladani_apaya.pdf)>.
- AT:** Ano, jsem rád, že poukazuješ na zvládání náročných záležitostí. Tímto se dostáváme k účelu práce s terciárním předmětem. Proč se vůbec zabýváme těmi všemi postupy a technikami, kterým jsme věnovali naši diskuzi? Jak bys krátce odpověděla, ctihodná Áyusamaní Vajiro, na tuto otázku?
- VA:** Shrnula bych to jednou větou: Práce s terciárním předmětem má za účel meditační vypořádání se s obtížemi, se kterými je ta konkrétní meditující osoba konfrontována v každodenním životě a v tréninku Dhammy.
- AT:** Ano, témata, do kterých jsou shrnuty obsahy terciárních předmětů, jsou výsledky zpracování náročných záležitostí, kterými se mysl meditující osoby nejrůznějšími způsoby zabývá. A pro závěrečné metodické zpracování, které má přinést úlevu a osvobození, používáme postupy a techniky práce s terciárním předmětem.
- VA:** Tak to vidím i já. Jsem si přitom vědoma, že ta práce se musí dělat metodickou meditací a moudrými rozhovory v rámci ušlechtilého přátelství, jak to Buddha definoval slovy *parato ca ghoso sacca-anusandhi ajjhatañ ca yoniso manasikāra*. Takováto praxe dá vykristalizovat konkrétní praktická řešení náročných záležitostí a umožní nakonec i jejich transcendingující překonání.
- AT:** Kultivování ušlechtilého přátelství Buddhou nazývaného *kalyāna-mittatā*, je záležitostí životního stylu, ve kterém jsou realizovány všechny členy Buddhovy ušlechtilé osmičlenné stezky. Pro podporu kultivování takovéhoho životního stylu jsme v tradici Áyukusala vypracovali praktické postupy, které nabízíme v semináři nazývaném Život Áyusamana, viz k tomu text <[http://www.ayurama.eu/pdf/ayusamana\\_cz.pdf](http://www.ayurama.eu/pdf/ayusamana_cz.pdf)>
- VA:** V semináři Život Áyusamana je nabízena pomoc pro utváření takovéhoho životního kontextu, který umožní úspěšnou praxi Dhammy. A ta specificky meditační součást praxe Dhammy je nejlépe inicializována v kurzech meditace všímavosti a vhledu *satipatthāna-vipassanā*.
- AT:** A prvními obtížemi, se kterými je meditující konfrontován v kurzu *satipatthāna-vipassanā*, jsou právě ty překážky Buddhou nazvané *pañca nīvarana*. A na to pak v pokročilé meditaci navazuje práce s terciárními předměty meditace, které obsahují například i témata odvozená z obsahů překážek *nīvarana*. Tato obsahová témata se prezentují naší mysli buď jako nálady či celková rozpoložení, jež lze heslovitě označit a přiřadit k jedné z pěti *nīvarana*, což odpovídá požadavku *ñāta-pariññā* a je výhodným východiskem pro pronikavé poznávání *tīrana-pariññā*, tedy pro postup vlastní meditace *vipassanā*. Někdy se však ta obsahová témata prezentují jako obrazy či filmu podobné příběhy, tedy jako situace, ve kterých se vyskytují nějaké osoby lidské nebo i jiné. To může způsobit, že si meditující ze situace vybere určitou zúčastněnou osobu, se kterou se



chce nějak vypořádat; toto není v žádném případě vhodné pro práci ani se sekundárním ani s terciárním předmětem.

**VA:** Bhante, je užitečné, že upozorňuješ na nebezpečí různých chybně pojatých personifikací v souvislosti pokusů o meditační krocení démonů. Uveď prosím krátce nějaké konkrétní příklady takových chybných pojetí.

**AT:** Aniž bychom se dlouho zabývali vysvětlováním toho, že práce s předměty sekundárními a terciárními předpokládá základní pochopení abhidhammického rozlišení skutečných jevů *sabhāva-dhammā* a jich označujících pojmů *paññatti*, lze i začínajícím meditujícím jednoduše poukázat na to, že nikoliv každý obsah vědomí označuje nějakou skutečnost. Když vezmeme jako příklad, že se vědomí prezentuje obraz či příběh nějakého boje, týrání, trestání, ubližování či podobné, tak je chybou vybrat si buď toho pachatele, anebo tu oběť, koho lze litovat anebo odsuzovat; takový postup by vedl k přemýšlení a mudrování, jež je více či méně inteligentní, nemá ale nic co činit s meditací. Na tomto příkladu vědomí zlovůle se dá poměrně lehce poukázat na to, že není pachatele bez oběti a naopak. Setkal jsem se však při hovorech doprovázení meditujících začátečníků ale i s takovými mudrlanty, které bylo těžké přivést k tomu, aby dokázali brát v úvahu celou situaci jako vztah a interakci, která se vykazuje charakteristikou zlovůle *vyāpāda-nīvarana*. Šlo o to překonat hloupost chytráckého štěpení a umět označit celkový stav myslí právě jen jako překážku zlovůle. Pak se podaří ukázat i jak podobně hloupý postup štěpení situace a vytrhávání jedné osoby z kontextu se může rozjet také u stavu myslí, který má být označen jednoduše jako překážka smyslná žádost *kāma-chanda-nīvarana*. U někoho, kdo jen tak někde pochytil cosi o demonech, může vést takové chytrácké hloupé přemýšlení až k tomu, že vytrhne ze situace jednu zúčastněnou osobu a začne si ji demonizovat jako svůdnici anebo jako znásilňovatele, tedy jako někoho, koho je zapotřebí zničit. Takováto demonizace nějaké osoby, se kterou se meditující kdysi setkal, je něco scestného, hloupého a svým dopadem i společensky nebezpečného. Demonizace nějaké osoby, kterou její nepřátelé chtějí zničit mobbingem či pomluvami, se vyskytuje v soudobé společnosti dost často. Tento mechanismus využívají totiž intriganti nejen ve vyšším politickém postavení, ale i menší darebáci ve školní třídě či v jinak normálním pracovním světě, když chtějí získat komplice pro rozvíjení nějaké aféry či mobbingu. Jedná se přitom o využívání pomatenosti často spojené s domýšlivostí u lidí, kteří chtějí být zajímavými a dělat se důležitými. Je pak smutné, že něco takto takzvaně normálního se vyskytuje i mezi lidmi, kteří se prohlašují za buddhisty, ale pro účely intrikaření zneužívají buddhistické pojmy a zkomoleniny nauky. Lze potkat i takové, kteří někde pochytili nějaké hlouposti o demonech a chtějí s těmi svými pomatenostmi machrovat. Dozvěděl jsem se dokonce, že takovými pomatenostmi byli poškozeni účastníci kurzů o demonech, vypsanych v česku několika nezodpovědně zlými darebáky, kteří se veřejně ale stylizovali jako psychoterapeuti.

**VA:** Jsem ráda, Bhante, že jsi s použitím konkrétních příkladů vysvětlil mimo jiné i chybná a nebezpečná zneužití zkomoleného vědění o překážkách meditace a krocení démonů. Snad i to může být užitečné meditujícím, kteří mají zájem tuto tematiku studovat a též použít výsledky svého studia a praxe Dhammy pro úspěšné zvládání života.

**AT:** Tak dobře, ctihodná Āyusamanī Vajiro, na začátku našich rozhovorů jsme si předsevzali probrat uplatnění Abhidhammy při reflektování každodenních prožitků a v meditaci, tedy především při práci se sekundárním a terciárním předmětem vzhledu. Většinu témat, jsme dle mého názoru úspěšně vysvětlili, některá témata však byla jen uvedena a zůstávají tak dále otevřena pro budoucí rozhovory Dhammy.

**VA:** Bhante, děkuju srdečně za všechna vysvětlení.

(editováno v květnu 2011)

pro dotazy kontakt : ayukusala@gmx.ch a vajira@sunrise.ch