

2. kapitola:

Kulturní kontext

Představme si horký letní den ve městě velkém asi jako Benešov, tak před dvě stě léty — to znamená bez aut a bez továrních komínů. Národ Sakjů tu žije už po mnoho století stejným způsobem. Znají sice války a epidemie, celkem vzato mají ale klid a blahobyt. Poměrně rozumně jim vládne jejich král, jehož otec a praotec byli též vladaři, ale přesto museli být zvoleni městskou radou starších. Podobná města jsou za tři až pět dní koňmo dosažitelná, ale metropole Benáres není vzdálená jako Praha, nýbrž asi jako Řím či Paříž. Pro lidi z těch třiceti vesnic patřících národu Sakjů, jakož i pro nomádské lovce a různé kmeny tábořící v lesích okolní krajiny je naše město důležitým obchodním a kulturním střediskem. Někdy uplynou léta, než tu zastaví obchodní karavana, dopravující ze severozápadu čínské hedvábí a perské zbraně či z jihovýchodu benáreské šperky, léčiva a koření. Zřídka-kdy se vypraví na cestu s karavanou též některý Sakja. Pro potřeby Sakjů je dostatek poutních míst v bližším okolí. Kněží, lékaři a soukromí mudrci tu sice tvrdí, že jejich vědění je stejné jako vysoké vědy benáreské, ve skutečnosti jsou ovlivněni hlavně naukami toulavých jogínů a místními pověrami. Život je tu klidný, ale nikoliv příliš vážný, Sakjové slaví mnoho sportovních festivalů, kalendářních svátků a slavností. Daleko je známa též jejich vojenská zručnost a kulturní sláva.

Naše představa pravděpodobně vystihuje dost přesně prostředí, v němž vyrostl princ Siddhattha Gotama, který se později propracoval k úplnému osvobození mysli spojenému s moudrostí osvícení (*bodhi*) a byl proto nazván Buddhou. Tento ze starých legend známý titul *Buddha* znamená doslovně „nositel moudrosti“ a je dnes často volněji překládán coby „probuzený“ či „osvícený“. Buddha nazýval svou nauku *Dhamma*, což doslovně znamená „nosný princip“, „zákon skutečnosti“, „pravěda“ nebo jednoduše „pravda“. Jeho *abhidhamma* znamená pak doslovně „vyšší učení“ nebo „nauka nesená Dhammou“. Abhidhamma je ve vlastním smyslu systematika Buddhovy Dhammy splňující všechna kritéria racionálního vědění, které v tehdejší indické kultuře dosahovalo velmi vysoké úrovně. Ze stejného prostředí jako Gotama pocházeli též někteří jeho žáci a pozdější spolu-

pracovníci, kteří položili základy pro další rozvoj učení abhidhammy. Pře-
važná část prvních abhidhammiků se ale rekrutovala z kruhů městských zá-
stupců různých, tehdy etablovaných filozofických škol.

První desetiletí Buddhova učení, jakož i první koncil po smrti Gotamově, se odehrávaly taktéž v bezprostředním okolí metropole Benáresu. Uplatňování a šíření Buddhova učení bylo již od počátku jakousi nenásilnou re-
volucí, jejíž nositelé působili převážně v městské veřejnosti, kde pracovali proti sociálním předsudkům a mocenským přestupkům vladařů a jejich brahmánských ideologů. Pro trénink a práci na sobě samých se ale stou-
penci Buddhovi uchýlovali na izolovaná místa v lůně přírody. Šíření Bud-
dhova učení bylo často spojeno s hnutími disidentů — snad nejlepším pří-
kladem je emigrace Gotamova současníka Vidžaji a jeho skupiny na Šrí Lanku, která dala vznik tamnější buddhistické kultuře.⁷

Vidžaja je praotec národa Sinhálců, který vznikl na Šrí Lance smíšením severoindických přistěhovalců s místním Jakha obyvatelstvem. Ve třetím století před naším letopočtem se pak stalo Buddhovo učení státním nábo-
ženstvím Sinhálců a je jimi nepřetržitě, jako praxe zvládání života, pěstová-
no až dodnes. Pozdější literatura o původních textech abhidhammy a jejich praktickém použití vznikala hlavně na Šrí Lance v kláštorech, které byly hlavně z důvodů zásobování situovány v oblastech větších měst. K vlastnímu použití abhidhammy v psychickém tréninku a psychoterapii docházelo ale vždy v menších kláštorech a lesních poustevnách venkovského prostředí.

Zde se nám nevyhnutelně staví první důležitá otázka spojená s použitel-
ností abhidhammy v našem současném životním prostředí. Dá se srovnat život subtropické Indie a tropické Šrí Lanky se životem ve střední Evropě? Kulturně vyumělkované velkoměsto a líný venkov ve stále horkém podnebí, městský klášter a poustevna v džungli nemají na první pohled mnoho spo-
lečného s kulturně, industriálně a ekologicky komplexním prostředím naše-
ho obyvatelstva. Naším lidem, kteří musí bojovat o kulturní sebeurčení a být pracovití už jenom kvůli zeměpisné poloze a podnebí, chybí též mož-
nost v údobích životní krize či proměny osobnosti se stáhnout do lesní sa-
moty nebo za chránící zdi kláštera. Anebo je přece jen možné využít někte-
ré moudrosti Buddhovy kultury též v naší dnešní civilizaci? Zkušenosti autora ve Švýcarsku během minulých dvou desetiletí, jakož i novější zkuše-

⁷ Jedním z nástrojů moci brahmánských kněží bylo užívání tehdy již dva tisíce let mrtvé-
ho jazyku *sanskrt*, do nějž bylo o šest set let později v rámci mocenské „normalizace“
na indickém subkontinentu transponováno též Buddhovo učení. Tento sanskrtizova-
ný buddhismus však nikdy nepronikl na Šrí Lanku. Viz *Diagram 5* na straně 45.

nosti na Moravě během devadesátých let přesvědčují o této možnosti, která bude v závěru tohoto pojednání dokumentována několika příklady.

Další důležitou otázkou je, zdali psychologicky zaměřené texty buddhistických (jakož i jiných) starověkých tradic Orientu mohou být relevantní též pro moderní psychoterapeuty. Touto otázkou se zabýval na příklad filozofem Heideggerem ovlivněný existenciální psychoterapeut Medard Boss (1959) a z Freudovy psychoanalýzy vycházející Carl Gustav Jung (1938). Názory jmenovaných myslitelů, kteří svůj obdiv a dík za inspiraci z těchto textů neskrývají, mají v této otázce tendenci odmítavou. Je tomu tak asi proto, že se opírají jen o překlady pořízené filology, neznajícími konkrétní psychologické techniky, na které se zmíněné texty vztahují. U některých etnocentricky omezených psychiatrů a psychologů se spojovala neznalost s arogancí a dala vzniknout zcela skurilním názorům na orientální metody tréninku mysli (Alexander 1931). Teprve v nedávné době se setkáváme s detailnějším výzkumem terapeutických aspektů orientálních technik, referovaných již dříve též v české odborné literatuře (Hoskovec 1963, 1967). Novější psychologický výzkum ale dosud málokdy bere v úvahu vysvětlení obsažená v původních textech, jejichž znalost je nepostradatelná pro cílenou aplikaci orientálních technik v komplexních terapeutických případech.

V češtině jsou dostupná starší díla o buddhismu, která jej sice chápou jako náboženství a filozofii, jsou však věcně spolehlivější, než pozdější práce marxistických ideologů. Jmenujme zde alespoň dva naše buddhistické klasiky, Vincence Lesného a Leopolda Procházku. Profesor Lesný podává ve svém posledním díle (1948) encyklopedický přehled všech škol buddhismu v různých zemích, který vcelku odpovídá poznatkům moderního historicky literárního výzkumu; bohužel mu ale nebyly známy praktické a psychologické aspekty Buddhova učení systematizované v abhidhammě. Prakticky orientován byl Dr. Procházka, zástupce Československa ve Světové buddhistické radě. Procházka se ve svých dílech věnoval technickým postupům tréninku a snažil se též zprostředkovat psychologické principy užití Dhammy, i když se speciálně nezabýval psychologií abhidhammy. Ilustrativní jsou následující citáty z jeho díla *Kniha o skutečnosti podle Buddhova probuzenského učení*:

Meditace je psychologická metoda, jejíž účastníci dosahují příslušného prožitku skoro bez výjimky, takže možno říci, že zde běží o dokonale zajištěnou metodu...

Meditace je tvůrčím aktem nového usměrnění... Meditací získaný klid přechází pak také na nerovnosti a rozpory den-

ního života, kdy možno také vyzkoušet správnost věcí poznáných teoreticky v rozjímání...

Při meditaci musí vše probíhat spontánně, bez jakéhokoliv násilného »zavrtávání se« v předmět meditační v touze po poznání jeho tajemství, a třeba trpělivě čekat, až se jednoho dne dostaví toužený výsledek jako uzrálé ovoce zdánlivě bez patrného vlastního přičinění. Ve věci praktického provádění meditace nelze dát ztrnulého návodu a předpisu, neboť věc je individuální; každý musí sám pro sebe vyzkoušet, jaká poloha a jaký způsob nejlépe mu vyhovuje. Směrnice pro pěstování meditace jsou dány předůležitou řečí Buddhovou, zvanou »satipatthána-suttam«, o »čtyřech pilířích rozjímavého upření«, která je v plném znění a s potřebným výkladem uvedena v díle »O buddhistické meditaci«.

(Procházka 1939, s. 329n)

Ačkoliv je dobře možné začít s buddhistickou meditací i na základě kusých instrukcí, obsažených v jednotlivých psaných textech, nezbytnou podmínkou správných pokynů pro pokročilou meditaci je — podle „starých mistrů“ (*poráná áčarijá*) — důkladná znalost abhidhammy. Protože v předkládaném díle nejde ani o buddhismus, ani o metody meditace různých škol buddhismu, nevyhneme se tomu, abychom si udělali jasno o rozdílech mezi abhidhammou, která je předmětem naší analýzy, a ostatními kulturními danostmi, které pod jménem buddhismus slouží jako východiska výzkumu některých moderních psychologů. Následující dvě podkapitoly jsou tedy věnovány historickému vývoji škol buddhismu — pouze v rozsahu nutném pro vyjasnění předmětu naší analýzy — a přehledu té literatury, k níž pak budeme přihlížet, jako ke spolehlivým pramenům.

2.1. Od Buddhova učení k buddhismům

Tradice starých mistrů, na jejímž počátku stojí Gotama Buddha a jeho hlavní učedníci mahátherové či „velcí starci“ Sáriputta, Mogallána, Kaččána, Kassapa, Ánanda a další, předává dodnes z pokolení na pokolení v přímém osobním vztahu meditační umění nerozlučné od abhidhammického vědění. Toto tradiční učednictví pokračuje ve všech dnešních meditačních školách buddhismu, to je v systémech theraváda, vadžrajána, čhan a zen, jejichž základní texty abhidhammy jsou téměř totožné. Zatímco čínský systém meditace čhan (odvozeno z páli *džhána* = pohroužení) a z něj odvozený japonský zen mají stejné principy praxe jako meditace theravády, obsahuje tibetská vadžrajána mnoho příměsí šamanismu lokálního náboženství nazývaného bön. Též některé formy hinduistické meditace jsou podobné meditaci buddhistické, což lze vysvětlit z historických okolností.

Ani tradiční orientální učednictví, ani užívání meditace, ani proklamovaná příslušnost k buddhismu nemůže pro nás být rozhodujícím kritériem či zárukou pro to, že výroky z určitého zdroje jsou relevantní pro abhidhammu jako základnu Buddhovy metody zvládání života. Dnes je na knižním trhu mnoho nabídek — některé z nich předstírají vědeckost — takzvaně „buddhistických“ nauk, které jsou v rozporu s tím, co nalézáme v autentických záznamech Buddhova učení. Než se věnujeme autentickým pramenům, z nichž budeme čerpat, poohlédneme se nejprve krátce po širších historických souvislostech vzniku různých „buddhismů“.

„Buddhismus“ je necelá dvě století starý evropský pojem, označující kulturní jev, který vznikl a rozvíjel se po patnáct století v Indii. Buddhismus dnes v Indii přežívá jen jako součást tak zvaného hinduismu. Pojem hinduismus je arabsko–anglický výtvar, který je dodnes převážně většině nepoangličtěných Indů neznámý. Buddhovo učení koexistovalo v Indii s přibližně stejně starým učením džainismu, se starším učením vedického brahmanismu a s menšími lokálními kulty. Po vpádu Arabů do Indie v jedenáctém století našeho letopočtu byly systematicky pustošeny všechny kulturní objekty a tradice. Ať buddhismus, džainismus nebo brahmanismus, vše neislámské, co za řekou Indus (arabsky: *Hind*) přežívalo, začalo být nazýváno „Hindu“. Po pozdějším vpádu Angličanů, kteří byli přetíženi mnohotvárností indických kulturních forem, se začalo globálně mluvit o hinduismu. Dnešní „hinduisté“ jsou příslušníky více náboženství různých bohů a bohyň, přičemž někteří uctívají též Buddhu. Konkrétní techniky obřadů, meditace

a interpretace spirituálních prožitků buddhistů a hinduistů jsou si velmi podobné. Rozdíl se týká především pojmenování a kastovních implikací, vázaných na ideologie jednotlivých náboženství dnešní Indie.

Buddhova praktická metoda zvládání života byla předávána spolu s texty jeho poučení již za jeho života ústní tradicí – ačkoliv písmo bylo známé – proto, aby nebyla redukována na pouhé pojmové vědění. Podkladem Buddhových poučení, které byly a dodnes jsou coby *sutty* (doslova: to slyšené) nebo *páli* (doslova: text) slovo od slova zapamatovány a denně recitovány jednotlivými skupinami mnichů, jsou přesné pojmové matice (*mátiká*) abhidhammy. Tyto matice jsou obsaženy jednak ve všech různých sbírkách rozprav (ponejvíce ale ve sbírce *Anguttara-Nikája*), jednak – po pozdějším kánonizování – systematicky seřazeny v souboru *Abhidhamma-Pitaka*, který původně patřil do sbírky *Khuddaka-Nikája*.

Za vlády císaře Asóky ve třetím století před našim letopočtem bylo Buddhovo učení, Dhamma, v severní Indii kánonizováno mnišským koncilem. Tento koncil vyloučil ze *sanghy* (mnišského řádu) osoby, které tam vstoupily z důvodů hmotného zisku, neznaly páli, či dokonce hlásaly ideologii sanskrtského brahmanismu. Jak dodnes čteme v Asokově ediktu vytesaném ve skále v Bhairátu, bylo tenkrát zdůrazněno desatero účelů Buddhova učení vyčtených v *Dasa-Arijavásá-Suttě*⁸ sbírky *Anguttara-Nikája* a koncilová rada starších se usnesla, že nejkratší operacionální definicí Dhammy má být, že je to analytické učení (*vibhadžžaváda*) vedoucí postupně k emancipaci od utrpení. Krátce po koncilu bylo Buddhovo učení oficiálně ustanoveno jako státní kultus na území tisíce kilometrů sice vzdálené, ale kulturně blízce spřízněné Šrí Lanky. Od té doby až dodnes je na Šrí Lance praxe Dhammy spolu s texty kánonu předávána žákům v osobním kontaktu učitelů zvanými *thera*, což doslovně přeloženo znamená „stařec“. Když byly řady recitujících mnichů na Šrí Lance v prvním století před našim letopočtem decimovány hladomorem, byl celý kánon poprvé též zapsán. Tato forma buddhismu, nazývaná *theraváda* (nauka starců), se rozšířila též do Barmy, Čittágongu (Bengálska), Thajska, Kambodži a Laosu. O těchto údajích nenalézáme žádných pochyb ve vědecké literatuře.

Rozpory mezi vědci a představiteli některých škol buddhismu různých národů způsobuje vývoj, který začal sanskrtizací asi v prvním století našeho letopočtu. Pro názornost jsou historická a geografická fakta shrnuta v *Diagramu 5*, k jejich vysvětlení budiž zde uvedeno jen následující: Buddhovo

⁸ Viz výčet v citátu na konci této podkapitoly 2.1.

učení podněcovalo též tvořivost filozofů, logiků a literátů, jejichž díla vznikala hlavně na severu indického subkontinentu, kde získával převahu sanskrtský buddhismus, v němž bylo asi od druhého století našeho letopočtu rozlišováno mezi hínajánou, mahájánou a později též vadžrajánou.

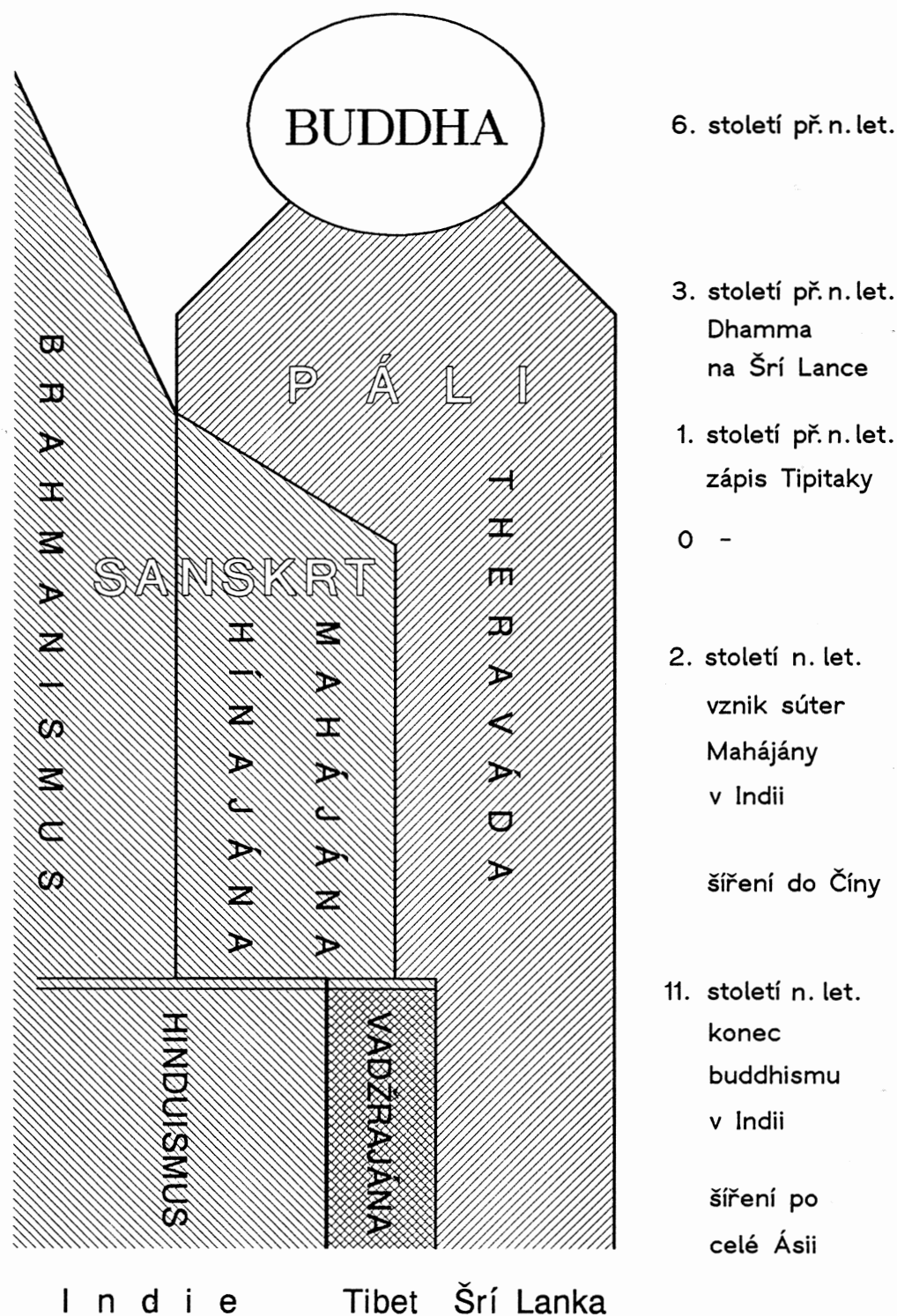


Diagram 5: Šíření Buddhova učení a vývoj buddhismu

Jakmile se v Indii počalo Buddhovo učení formulovat v mrtvém jazyku sanskrt, jemuž rozuměla jen mizivá část populace, začínal být buddhismus elitářskou záležitostí, podobně jako kastovní nauky brahmanismu. V boji o masy stoupenců začli mocichtiví mniši vymýšlet ideologickou propagandu o tom, že jejich nauka přinese ve světlé budoucnosti spásu širokým masám, jen když je lidé budou poslouchat a naučí se sebeobětování pro druhé. Tuto svoji masovou verzi buddhismu chválili jako „velké vozidlo“ (*mahá-jána*). Jim odporující menševiky, učící meditativní práci na sobě zde a nyní, prohlašovali za méněcenné majitele „malého vozidla“ (*hína-jána*). Překvapivě se našly i skupiny mnichů, které pro sebe přijaly potupné označení hínajána a začaly též vytvářet ideologie sanskrtského buddhismu, z nichž nejznámější bylo učení sarvastivády, hlásající „vše (*sarva*) existuje (*asti*)“.

V následujících stoletích se sanskrtský mahájána-buddhismus šířil do Tibetu a Číny, odtud pak do horských oblastí Barmy a později do Koreje a Japonska, kde pod vlivy theravády ze Šrí Lanky a jižní Indie vznikaly další formy buddhismu. Hínajána-buddhismus se šířil hlavně na západ do Kašmíru, Turkestánu, Střední a Malé Asie, kde postupně zcela vymřel, anebo byl integrován do rituálů místního tantrismu. Mahájána a hínajána (dnes prakticky studovaná už jen v rámci tibetského lámaismu jako sarvastiváda) vyvinuly komplexní systémy buddhistické logiky a filozofie. Sanskrtské ideologizování a rozlišování mezi mahájánou a hínajánou se nikdy neuplatnilo v páli-buddhismu na Šrí Lance, který zůstal orientovaný na psychologickou praxi zvládání života. Nejplodnější byl rozvoj mahájány od desátého století v Tibetu, kde Buddhovo učení splynulo s místním šamanistickým náboženstvím bön v tak zvaný lámaismus. Tibetský buddhismus je po vpádu Číňanů systematicky ničen a přežívá dnes ve své tradiční formě hlavně v sousedních oblastech indického Ladakhu, Nepálu a Bhutánu.

Moderní stoupenci mahájány vycházejí často jen z některých dílčích nauk, zprostředkovaných západními teoretickými „buddhology“, aniž by znali celý rozsah lámaistického učení v jeho kulturním kontextu. Podle Dalajlámových osobních sdělení autorovi jsou v tibetském, tak zvaném mahájána-buddhismu integrovány různé dobré stránky jak hínajány tak mahájány a tyto jsou navíc transcendovány naukami vadžrajány. Tradičně jsou v Tibetu rozlišovány následující tři technické stupně tréninku:

1. Hínajána je základní stupeň tréninku, který užívá pravidla a metody pro práci na sobě samém a pro kultivaci sebekázně (všichni tibetští mniši sledují hínajánská řádová pravidla, neboli *vinaju*, podle textů sarvastivády).

2. Mahájána je vyšší stupeň tréninku, řízeného nezištným sebeobětováním pro dobro druhých. Jedná se při tom o jednání orientované na ideál Bodhisattvy, sbírajícího životní zkušenosti, nutné pro dosažení osvícení v jednom z příštích životů. Praxe mahájány zdůrazňuje tudíž skromnost, trpělivost, úslužnost a zavrhuje jakékoliv sebepovyšování.
3. Vadžrajána (doslovně: diamantové vozidlo) je nejvyšší stupeň tréninku, který spočívá v důsledném uplatňování Dharmy⁹ jak v každodenním životě, který je plně ritualizován, tak i v absolutní izolaci ode všeho světa (někteří mniši se nechávají až nadosmrti zazdívat do věží, kde meditačně pracují na dosažení Nirvány). Prý jen praxe vadžrajány umožňuje definitivní osvobození z kruhu přerodů samsáry. Vadžrajánské texty, vzniklé jako pokračování hínajány a mahájány v Tibetu, se v poeticky symbolickém jazyce zabývají především magií a mystikou, o které tvrdí, že je podložená abhidharmou coby nejvyšší naukou. I pro tyto účely lze užívat Buddhovo učení, když se neztrácí ze zřetele původní účel zvládnutí života.

Netechnické označení mahájána, jež je někdy užíváno pro tento celý, ve svých stupních komplexní a velmi obsažný, systém buddhismu je poněkud zavádějící. Může totiž vznikat dojem, že mahájána ochuzuje buddhistickou praxi a omezuje ji jen na sebeobětování, požadované od laických stoupenců. Další nebezpečí spočívá v tom, že někteří eticky nezralí a fanatičtí stoupenci mahájány mají tendenci považovat všechny ostatní směry za formy nižší či menší (*hína*) — k čemuž ve skutečnosti dochází hlavně v případě západních a novodobých japonských buddhistů. Takovýto nebuddhistický postoj je někdy pozorovatelný v konfliktech, k nimž dochází v Japonsku, jakož i zčásti v Číně, Vietnamu a Koreji, mezi dvěma dalšími směry buddhismu, nazývanými *zen* (čínsky: *chan*) a *amida*, neboli *šinšu* (čínsky: *čing-tu*). Protože v kontinentální Číně buddhismus dnes už prakticky neexistuje, omezíme se zde na krátké vysvětlení těchto původně čínských škol v Japonsku.

Amidismus, neboli šinšu, je náboženství, které pojímá nehistorického Buddhu Amidu (sanskrt: *Amitabhu*) jako boha existujícího v nebi šinšu, či

⁹ Tibetští buddhisté nazývají Buddhovo učení *Čhös*, jejich mniši však studují též sanskrit a používají slovo *Dharma* namísto *Dhamma*. Další odchylky — *karma* místo *kamma*, *sútra* místo *sutta*, *abhidharma* místo *abhidhamma* — nejsou ale jen otázkou překladu. Například cíl Buddhova učení *Nibbána*, který znamená „vyhasnutí chtivosti, nenávisti a zaslepenosti“, tří motivů poutajících nás na „opakovaní zla“ (*samsára*), je v sanskrtském buddhismu i obsahově předefinováno: *Nirvána* je prý totožná se *samsárou*.

tak zvaném „čistém území“ (sanskrt: *sukhavatī-vjūha*, čínsky: *čing-tu*), kde jsou mu podřízeni dva Bodhisattvové a další božstva. Vědění tohoto směru se vztahuje především na mýtickou kosmologii a pravidla různých rituálů. Vlastní praxe spočívá v uctívání soch, vizualizování božstev, modlidlách a zpěvu staročínských textů, jejichž významu nemusí být rozuměno. Účelem je dosahovat extatického stavu vědomí, spojeného s představami nebeské blaženosti. Stoupenci tohoto buddhistického směru se často aktivně podílejí na různých dobročinných podnicích, prováděných za účelem spasení všech bytostí, a věří, že tím uskutečňují tu nejvyšší formu mahájány. Známý propagátor japonského buddhismu na západě Daseitz Suzuki, který sám vycházel z amidismu, jakož i někteří další moderní japonští myslitelé se snaží o obrodu syntézy rituálních praktik šínšu a meditace zen, která bývala běžná v Číně.¹⁰

Největšího rozsahu a populárního rozšíření dosáhla jistě literární tradice zenu. Zen jistě není jen literatura. Praktické meditační metody zenu, jež jsou velmi blízké meditacím džhány a satipatthány, které metodicky instruoval Buddha, jsou obvykle kombinovány se slovními hříčkami a hádankami zvanými *koan*. Didaktickým záměrem koanu je znehodnocování slov těm, kdož na nich lpějí a mají tendenci k filozofickému hledání podstaty a smyslu na verbální úrovni – když je koanem zničeno uvažování, nezbyvá žákovi nic jiného než napodobovat učitele na neverbální úrovni. Tento příklad by mohl snadno sloužit poukázání na nebezpečí spojené s jednostranným zdůrazněním nějakého dílčího účelu.

Náš předchozí orientační přehled různých účelů, k nimž může být použit buddhismus, není nutno rozvádět dalšími příklady eventuálních úchylek od střední cesty, kterou učil historický Buddha Gotama. Tato cesta, která je jako tak zvaná „Ušlechtilá osmidílná stezka“ uznávaná – i když ne vždy prakticky uplatňovaná – všemi různými školami a národními formami buddhismu, je v původních textech (*páli*) Buddhova učení členěna dle již zmíněné triády prožívání – vědění – jednání, či ve formulaci postupného tréninku jako mravnost – meditace – moudrost (*síla – samádhi – paññá*). Tato triáda slouží zachování vyváženého přístupu k praxi meditace, etického tréninku a studia. Studium však není definováno jako pouhé získávání informace, nýbrž jako kultivace moudrého vědění, zakotveného v prožitkovém porozumění a vedoucího k etickému jednání.

¹⁰ Suzukiho kniha *Die grosse Befreiung* (1958) byla jedním z hlavních zdrojů vědění o buddhismu pro C.G. Junga, který k této knize napsal úvod.

Z osmi dílů stezky jsou první dva přiřazeny tréninku vědění (*paññá*), další tři tréninku etického jednání (*síla*) a poslední tři meditaci (*samádhi*):

1. pravé porozumění (*sammá-ditthi*), chápající skutečnost jak je;
2. pravé rozhodnutí (*sammá-sankappa*) nečinit nic zlého;
3. pravé mluvení (*sammá-váčá*), prosté lží, štvání a urážek;
4. pravé jednání (*sammá-kammanta*) dle osobních etických principů;
5. pravá životospráva (*sammá-ádžíva*), která nikoho nepoškozuje;
6. pravé úsilí (*sammá-vájáma*) překonávat zlé a pěstovat dobré;
7. pravá všímavost (*sammá-sati*) dle metody *satipatthána*;
8. pravé soustředění (*sammá-samádhi*), které osvobozuje mysl.



Závěrem této podkapitoly o kulturním kontextu abhidhammy citujeme plné znění desatera účelů Dhammy, formulované jejím autorem psychologicky tak, že platí nejen v jeho historicky daném kulturním kontextu:

Etické jednání (*síla*) má za účel nepřítomnost výčitek (*avip-patisára*), což má za účel radost (*pámudždža*), což má za účel meditační rozkoš (*píti*), což má za účel klid po extázi (*pas-saddhi*), což má za účel prožitek štěstí (*sukha*), což má za účel soustředění (*samádhi*), což má za účel moudré vidění věcí tak jak jsou (*jathá-bhúta-ñána-dassana*), což má za účel vystřízlivělé odvrácení se (*nibbidá-virága*), což má za účel moudré vidění svobody (*vimutti-ñána-dassana*).

(Dasaka-Nipáta, *Anguttara-Nikája*, PTS, Vol. V, 1958, s. 1n)