

Buddhistická etika v praxi

Jan Burian

Vyšlo v religionistickém časopise *Dingir* (2012/1).

- - -

Zajímám se zejména o to, co nazývám sekulární etikou. Lidé, kteří se nezajímají o náboženství a víru, také chtějí žít šťastný život. Tyto lidi a zejména mladou generaci bychom měli naučit zvládat jejich negativní emoce čistě na základě každému dostupné zkušenosti a zdravého rozumu založeného na vědeckých poznacích.

Dalailama (2008)

Úvod

Cílem tohoto článku je podat základ buddhistické etiky tak, aby byl srozumitelný a prakticky využitelný i pro čtenáře bez obsáhlejších znalostí o buddhismu. Budu se proto soustředit pouze na jádro nejstarších buddhistických učeních a ponechám stranou kulturně-sociální popis etického života v tradičně buddhistických zemích. Také o provázanosti mezi etikou a meditační praxí se budu zmiňovat jen velmi krátce. Díky tomu by měla být zde nastíněná východiska přístupná i lidem, kteří se nepovažují za buddhisty, ale hledají všeobecně platnou praktickou inspiraci pro rozvíjení dovedného zvládnutí života¹.

Jádrem buddhistické etiky je poznání, že jednání (*kamma*²) podmiňuje prožívání. Jednání se přitom netýká jen tělesných projevů a mluvení, ale i myšlení. Buddhistickou etiku můžeme z tohoto hlediska chápat jako systematický popis souvislostí mezi různými složkami jednání a následným prožíváním. Nejde však o jednoduché spojení typu stimul-reakce. Buddhistické učení (*dhamma*) popisuje mysl jako komplexní síť vzájemně se podmiňujících prožívaných obsahů.

Klíčovou složkou prožívání, umožňující rozlišení etického a neetického jednání, je cítění (*védaná*). Cítění popisuje buddhistické učení jako jednu ze složek prožívání, která rozlišuje prožívané obsahy na škále příjemné – neutrální – nepříjemné.

Etické jednání je to, které je prospěšné a dovedné (*kusala*) a přináší mně i druhým příjemné

1 Frázi „dovedné zvládnutí života“ jsem si vypůjčil od psychoterapeuta Mirko Frýby (1996), který založil satiterapii – psychoterapii vedoucí k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti. Jedním ze základních principů satiterapie je právě etická podmíněnost prožívání.

2 Termíny v závorce jsou v jazyce Páli, prvním jazyce, ve kterém bylo zapsáno Buddhovo učení a kanonickém jazyce théravádového buddhismu. Tyto termíny uvádím zejména proto, že český překlad nemusí dostatečně vystihovat původní význam. Vycházím z Nyanatilokova Buddhistického slovníku (2009).

prožívání, resp. úlevu od strasti či utrpení (*dukkha*³).

Naproti tomu neetické jednání je to, které je neprospěšné a nedovedné (*akusala*) a přináší mně i druhým nepříjemné prožívání. Strasti mé i druhých jsou přitom propojeny, takže etické nejsou např. různé formy sebeobětování, které jsou motivovány snahou trestat, zranit, ponížit či jinak znásilnit sebe sama. Etické jednání není ani to, které vede dočasně k příjemnému prožívání (například vyhnu se danému slibu či nepříjemné povinnosti), ale v delší časové perspektivě přináší nepříjemné důsledky. Nepříjemné důsledky nejsou jen konkrétní nepříjemné události pro druhé i pro mne (např. zklamání někomu a stanou se nedůvěryhodným), ale i výčitky, nejistota, obava či mrzutost při pomýšlení na následky mého činu. Mezi nepříjemné důsledky zahrnujeme také vytváření neprospěšných záměrů či sklonů (*sankhára*⁴), formujících mé budoucí prožívání a zhoršení schopnosti zvládat náročné životní situace (např. posilují sklon utíkat před nepříjemnými událostmi místo toho, abych se učil jim dovedně čelit).

Všechny zmíněné dopady našeho jednání, tedy dopad na druhé, dopad na moje aktuální prožívání a vytváření sklonů se podílejí na rozlišování prospěšného a neprospěšného jednání. Z hlediska buddhistické etiky je nejdůležitějším vytváření a posilování sklonů. Z psychologického hlediska můžeme neprospěšné sklony chápat jako patologická jádra osobnosti (Frýba, 1996).

Ta mohou, v důsledku nedovedného jednání, růst a získávat stále větší vliv na prožívání nebo mohou být naopak odstraňována rozvíjením dovedného zvládnutí situací. Nejsilnější vliv má buď jednání, které se často opakuje nebo čin, vykonaný třeba jen jednou, ale zato s velmi silným prožíváním. Za nejškodlivější je považováno neprospěšné jednání, které jednající nerozpozná jako neprospěšné. To lze ilustrovat např. tím, že se spálíme víc, pokud uchopíme žhavý předmět, o kterém nevíme, že je žhavý. Naopak dovedné zvládnutí situací je podmíněno orientací ve vnějším světě, porozuměním mezilidským vztahům apod. Hlavně ale spočívá ve schopnosti všimnout si prospěšných a neprospěšných motivačních kořenů jednání.

Motivační kořeny (*múla* nebo *hétu*) ovlivňují naši vůli či záměry (*čétaná*). Neprospěšné motivační kořeny jsou zaslepenost (*móha*), chtivost (*lóbha*) a nenávisť (*dósa*) (Nyanaponika, 1999).

Zaslepenost nebo také nevědomost (*avidžžá*) je základním neprospěšným kořenem. Zaslepenost neznamená pouhou neinformovanost či neznalost. Je to neschopnost získat vhled do vzájemné podmíněnosti a pomíjivosti prožívaných obsahů. V důsledku toho nejsme

3 *Dukkha* je často překládáno jako strast nebo utrpení, ale významový rozsah tohoto pojmu je mnohem širší. Týká se nepříjemného tělesného i mentálního prožívání od drobného nepohodlí až po bolest, nevolnost, agónii, apod. Dále *dukkha* označuje starosti, obavy, zklamání a zoufalství ze ztráty majetku a oblíbených věcí, blízkých osob, prestiže, zdraví atd. nebo naopak ze zmařených očekávání, že tyto hodnoty získám. Významově podobný jako *dukkha* a téměř stejně široký je pojem stress. Konečně je pojmem *dukkha* označován i vhled, získaný v důsledku systematické meditační praxe, že povaha všech jevů je pomíjivá, bez trvalé podstaty a proto neuspokojivá. V tomto posledním, nejsubtilnějším, ale pro Buddhovo učení nejdůležitějším významu, neznamená úleva či osvobození od *dukkha* nějakou maximalizaci příjemných pocitů (které jsou opět pomíjivé), ale schopnost moudře prožívat jakoukoliv životní situaci vyrovnaně, s všímavou, soustředěnou a energickou myslí.

4 *Sankhára* (překládáno též jako mentální formace) v tomto kontextu označuje širokou skupinu procesů formujících prožívání, do které patří sklony, záměry, myšlení, hodnocení, vůle atd. Ty mohou být prospěšné, neprospěšné i neutrální.

schopni všímavého nadhledu a odstupu od našeho prožívání, což vede k tomu, že nás prožívané obsahy pohlcují, manipulují a vytvářejí základ pro další růst neprospěšného jednání v budoucnosti⁵. V buddhistické terminologii je tento patologický proces označován jako ulpívání (upádána).

Chtivost vzniká zaslepeným vnímáním přitažlivého jevu. Chtivé ulpívání vede k nutkavému vyhledávání příjemného jevu prožívání, k závislosti na něm.

Nenávist vzniká zaslepeným vnímáním odpudivého jevu, resp. jevu, který je vnímám jako překážka k dosažení jevu přitažlivého. Nenávistné ulpívání vede ke snaze bránit se odpudivému jevu nezvládnutou agresí či úzkostným vyhýbáním.

Zaslepenost, chtivost a nenávist vždy neprospěšně ovlivňují tělesné jednání (vedou k zabíjení a zraňování, kradení a bezohledné sexualitě), mluvení (vedou ke lhaní, pomlouvání, hrubé mluvě a tlachání) i myšlení (vedou ke chtivým představám, zlé vůli a nesprávným názorům).

Opakem nevědomosti a základním prospěšným motivačním kořenem je porozumění příčinám utrpení, které je v buddhismu označováno jako moudrost (pañña), Z moudrosti pak plyne opak chtivosti (štědrot, skromnost, tolerance a nesobectví) a opak nenávisti (dobrotivost, soucit, trpělivost, odpuštění).

Praktický návod, který umožňuje v každodenních situacích rozvíjet prospěšné jednání a oslabovat jednání neprospěšné, představuje Pět etických předsevzetí (pañca síla):

1. Zraňování a zabíjení živých bytostí se chci zdržovat.
2. Braní toho, co není dáváno, se chci zdržovat.
3. Smyslné nestřídmosti (zejména sexuální, např. cizoložství) se chci zdržovat.
4. Zraňujícího a nepravdivé mluvení se chci zdržovat.
5. Zatemňování mysli omamnými látkami se chci zdržovat.

Tato předsevzetí nejsou zákony, ale spíše výcvikové instrukce. Důvodem pro jejich dodržování není strach z trestu od nějaké vnější autority, ať už přirozené či nadpřirozené. Důvodem jejich dodržování je na osobní zkušenosti založené poznání, že pokud předsevzetí porušujeme, naše jednání vytváří neprospěšné důsledky po nás i pro druhé. Pěstování prospěšných motivačních kořenů navíc vede k odstraňování kořenů neprospěšných⁶. Ilustrujme to na příkladu:

Člověk, který je v práci vystaven stresu, např. od nadřízených, může reagovat na tuto situaci nenávistí („Já ho zabiju!“) nebo chtivostí („Potřebuji konečně chvíli klidu!“) nebo jejich kombinací. V práci však tyto motivace nemůže naplnit a přenáší je domů, kde se projeví jako uzavřenost, podrážděnost, vztek či dokonce fyzická agrese vůči členům rodiny nebo k sobě samému (nespokojenost, výčitky, sebelítost apod.). Zaslepený člověk nenahlédne, že jeho neprospěšné chování doma je důsledkem tlaku v práci. Pokud to však nahlédne, může se pokusit svoje jednání dovedně zvládnout rozvíjením dobrotivosti („Nechci ubližovat sobě a svým nejbližším.“) nebo štědrosti („Budu sobě i jim věnovat víc času a pozornosti.“). Pokud

5 Nejdůležitější složkou zaslepenosti, je klamný dojem, že existuje trvalá podstata mé osobnosti – „Já“, která je schopna kontrolovat všechny složky prožívání. Viz např. *Anattalakkhana sutta*.

6 Podle Buddhova učení je dodržování etických předsevzetí podmínkou nutnou nikoliv však postačující k hlubšímu porozumění příčinám utrpení. K tomu je nutné systematické rozvíjení všímavého a laskavého postoje kprožívání. K tomu slouží jednak formální meditační praxe v sedě či v chůzi, ale stejně důležitý je i trénink neustálého všímavého postoje k aktuálnímu prožívání. Díky tomu se pak prohlubuje porozumění prospěšnosti etického jednání. Etické jednání a meditační praxe se navzájem podmiňují.

se jeho moudrost rozvine ještě více, může se snažit zachytit a zvládnout vznik neprospěšných motivací již v práci, popřípadě, po moudrém uvážení, si najde jiné zaměstnání.

Buddhistická a „Západní“ etika

Existuje reálné nebezpečí, že budeme do buddhistické etiky vnášet etické hodnoty kultury ve které jsme byli vychováni (Harvey, 2000). V případě většiny čtenářů se bude nejspíše jednat o kulturu euro-americkou, často nazývanou „západní“. Kořeny této kultury spočívají v kultuře antické a židovsko-křesťanské. V těchto kulturách bývá kladen důraz na spojení etiky s hierarchickými vztahy nadřízenosti a podřízenosti. Povrchní chápání takového typu etiky pak může degenerovat do autoritářského ovládnání. Člověk je pak nucen dodržovat soubor příkázání nebo zákonů, které jsou dány zvenčí - božskou či světskou autoritou. Autorita má právo člověka soudit. Za dobrého věřícího nebo dobrého občana je pak považován člověk, který se zákonům přizpůsobí nebo se jim alespoň neprotiví. Takový člověk je autoritou odměněn. Člověk, který se provinil, je nejen trestán, ale často je mu vštěpován i pocit viny⁷ vůči autoritě.

Z buddhistického hlediska není rozlišení etického a neetického, resp. prospěšného a neprospěšného jednání, důsledkem přijetí zvnějšku daných zákonů⁸. V jedné z nejčastěji citovaných Buddhových rozprav (Káláma sutta) přišli k Buddhovi Kálámové, lidé žijící ve městě, kterým procházelo mnoho potulných asketů a kněží. Ti hlásali různé, vzájemně si odporující učení, jak správně žít. Zmatení a skeptičtí Kálámové se proto ptali Buddha, jak poznat, kdo mluví pravdu a kdo lže. Buddha jim poradil, ať se řídí svou osobní zkušeností a nepřijímají jako pravdu to, co lidé často tvrdí, co tvrdí legendy a tradice, co tvrdí písmo, co je pouhou spekulací, co je založeno pouze na logické úvaze, co může být pouze zdánlivé, co je osobní domněnkou, vzniklou na základě dřívějších názorů, co hlásají věhlasné autority nebo někdo, koho považují za svého učitele. Buddha se dále ptal Kálámů, zda jsou zaslepenost, chtivost a nenávisť neprospěšné. Kálámové to na základě svých osobních zkušeností potvrdili a došli k tomu, že jednání podmíněného těmito motivačními kořeny je třeba se vzdát. V buddhismu je tedy etické jednání důsledkem osobně ověřené zkušenosti, která není platná jednou provždy, ale je třeba ji znovu a znovu kriticky testovat a rozvíjet v nových situacích. Buddha nedával nařízení, jejichž porušení by znamenalo provinění. Buddha pouze ukazoval, které jednání je neprospěšné. Pokud někdo jedná neprospěšně, je nemoudrý, ale nikoli špatný či provinilý.

Pocity viny nebo výčitky (avippatisára) jsou v buddhismu vnímány jako překážka etického rozvoje, neboť brání dosažení vyrovnaného a všímavého stavu mysli (Sujiva, 2006), který je předpokladem moudrého rozlišení prospěšného a neprospěšného jednání. Na druhé straně jsou podmínkou etického jednání zdrženlivost a ohleduplnost (hiri - ottapa). Zdrženlivost nám brání jednat tak, abychom ztratili úctu sami k sobě. Ohleduplnost nám umožňuje vyhnout se neprospěšnému jednání, které by ublížilo nám nebo druhým bytostem.

Přes tyto odlišnosti najdeme v některých západních etických systémech výrazné analogie k

7 Např. že nemá dostatečné rozumové či charakterové kvality pro nahlédnutí a přijetí prospěšnosti pravidel, jejichž dodržování na něm autorita vyžaduje.

8 V zemích, kde je buddhismus tradičně praktikován, se však předpokládá, že buddhisté respektují i světské zákony země, ve které žijí.

buddhistické etice (Harvey, 2000).

Negativní utilitarismus⁹ se shoduje s buddhistickou etikou v tom, že účelem etického jednání je úleva od strasti. Buddhistická etika však klade důraz na prostředky, které k tomuto účelu vedou. Nejde jí tedy vprvé řadě o samotný důsledek jednání. Místo toho klade důraz na rozvoj dovedností, rozlišujících motivační kořeny jednání a důsledky, ke kterým jednání pod jejich vlivem povede. V některých proudech utilitarismu nalezneme pokusy objektivizovat a kvantifikovat výsledný užitek (či míru úlevy od strasti). Z buddhistického hlediska naopak musí platnost poznatků o etickém a neetickém jednání ověřit každý sám na základě vlastní zkušenosti. Navíc úleva od strasti v kontextu buddhistické etiky neznamená pouze zabránění nepříjemným podnětům ve vnějším světě. Cílem je spíše dovedné zvládnutí nepříjemných pocitů, které zamezí jejich rozvinutí do neprospěšného jednání.

Kantova etika zdůrazňuje rozumem poznanou morální povinnost nevyužívat druhé lidi pro své vlastní dobro, ale mít k nim dobrou vůli a respektovat je jako bytosti, které sledují své vlastní dobro. Buddhistická etika zdůrazňuje dobrotivost jako jeden z prospěšných motivačních kořenů, nechápe ji však kantovsky jako povinnost, která mi nesmí být příjemná (pokud má zůstat etická), ale naopak jako jednání, které přináší úlevu od strasti. Navíc buddhistická etika směřuje dobrotivost nejen k lidem, ale ke všem bytostem bez rozdílu¹⁰.

Nejvíce se patrně buddhistickému pojetí blíží aristotelovská etika, založená na rozvoji lidských ctností. Ctnost je dokonalá dovednost v určité činnosti, přičemž nejvyšší ctností je dokonalost v tom co činí člověka člověkem, tj. plné rozvinutí lidské podstaty, a tou je dle Aristotela praktické i teoretické rozumové poznání. Toto rozumové poznání není pouze naučené, sdělené, ale je, podobně jako prospěšné jednání v buddhismu, dovedností, vypěstovanou výcvikem a ověřenou osobní zkušeností.

Aristotelovské etické ctnosti jsou vždy zlatým středem mezi přebytkem a nedostatkem nějaké vlastnosti. Např. odvaha je zlatým středem mezi zbabělým nadbytkem strachu a zbrklým nedostatkem strachu. To je blízké buddhistickému pojetí střední cesty mezi extrémy, např. člověk by neměl podstupovat umrtvující asketická cvičení, ale ani se oddávat bezuzdným rozkoším. Aristoteles přitom, podobně jako Buddha, není absolutním relativistou a některé emocionální motivy, např. nenávisť, závist, žárlivost a zlomyslnost prohlašuje vždy za škodlivé. Rozvinutí rozumu a ctností vede ke štěstí, úspěchu či naplnění (eudaimonia). Podobně v buddhismu je etika podmínkou pro plné osvobození od strasti (nibbána). Bylo by však zjednodušující pokoušet se vysvětlit buddhistickou etiku pouze v termínech západních etických systémů. Proto i přes uvedené podobnosti není možno Aristotelovo pojetí rozumu a ctností ztotožňovat s buddhistickým pojetím moudrosti a prospěšného jednání, stejně jako eudaimonia jistě není ztotožnitelné s nibbánou. Na rozdíl Aristotela, Buddha také nabízí systematickou metodu – meditaci, která rozvíjí schopnosti rozlišovat prospěšné a neprospěšné jednání.

Shrnutí a závěr

Jádro buddhistické etiky, tedy poznání provázanosti mezi jednáním a prožíváním, je založeno na spojení osobní zkušenosti a kritického rozumu. Na tomto základě se pak ukazuje

9 Negativní utilitarismus se snaží vyhnout řadě logických problémů, kterým čelí klasický (pozitivní) utilitarismus usilující o maximalizaci užitku.

10 Dobrotivost, soucit, radost z úspěchu druhých a vyrovnanost ke všem bytostem bez rozdílu (tj. včetně nás samotných) jsou kultivovány meditací tzv. vznešených dlení (*brahma-vihára*).

prospěšnost vlastností jako je laskavost, soucit, nesobectví, tolerance a odpuštění. Tyto hodnoty sdílí většina velkých tradičních náboženství a obsahuje je i řada čistě světských filosofických a morální řádů. Takový typ etiky, by se do budoucna mohl stát inspirací pro všechny, kdo hledají praktický způsob jak způsobovat sobě i druhým více radosti a méně strasti. Člověk, inspirovaný jádrem buddhistické etiky, se nemusí považovat za buddhistu, může praktikovat jiné tradiční náboženství, může být ateistou, nebo může sledovat vlastní jedinečnou spirituální cestu.

Dodatek: Etika ve vztahu k různým složkám buddhistického učení

Kromě základních neprospěšných motivačních kořenů (chtivost, nenávisť, nevědomost) lze v buddhistickém učení nalézt řadu dalších pojmových schemat, které umožňují etickou problematiku pojmově strukturovat z různých úhlů pohledu. V této kapitole uvedeme stručný přehled některých těchto pojmů. Ten nemůže nahradit jejich podrobnější výklad, ale mohl by poučenému čtenáři pomoci pochopit jejich vzájemnou provázanost.

Systematickým výcvikem myslí můžeme podle Buddhova učení prohlubovat moudré poznání¹¹, že skutečnými charakteristikami všech jevů je jejich pomíjivost (aničča), strastnou nemožnost najít trvalé uspokojení (dukkha) a nepřítomnost trvalé podstaty osobnosti (anattá). Vzájemnou podmíněnost mezi těmito charakteristikami zachycují tzv. Čtyři vznešené pravdy, odpovídající svou strukturou struktuře lékařských postupů, užívaných v době, kdy Buddha žil. Čtyři vznešené pravdy konstatují všudypřítomnost strasti (dukkha) v životě, ukazují její příčinu, tkvící ve všeobecné stravující touze (tanhá), možnost odstranění této příčiny a podrobný popis cesty, vedoucí k jejímu plnému odstranění. Odhalují tak příčinný vztah mezi patogenními vlivy a následnou nemocí a mezi léčbou a uzdravením.

V první pravdě Buddha netvrdí, že prožíváme pouze strast. Ale vše, po čem můžeme toužit a posléze na tom ulpět, je pomíjivé (aničča). Touha po trvale příjemném prožívání či trvalé ochraně před prožíváním nepříjemným bude vždy nakonec zklamána, vše po čem lze toužit je nakonec v tomto smyslu neuspokojivé a strastné (dukkha). Touha je také odkazem k výše zmíněným neprospěšným motivačním kořenům. První a druhá vznešená pravda je proto i varováním, před neustálou možností vzniku a postupného rozvíjení patologických jader ve formě zaslepeného, nenávislného a chtivého ulpívání.

Poznání všudypřítomnosti strasti vede také ke vhledu do situace ostatních živých bytostí, které se podobně jako my snaží vyhnout nepříjemnému prožívání. Jak bylo výše zmíněno, prospěšnost jednání se týká jak prožívání druhých tak i našeho. Proto je prospěšnost jednání pro druhé a pro nás vždy vzájemně provázána. Pomoc druhým rozvíjí prospěšné motivační kořeny – moudrost, štedrost a dobrotivost, a tak pomáhá i tomu, kdo pomáhá druhým. A kdo pomáhá sám sobě tím, že se zbavuje neprospěšných motivačních kořenů, pomáhá zase druhým. Důsledkem tohoto poznání v kontextu první vznešené pravdy je solidarita se všemi živými bytostmi, která vede ke snaze jim pomáhat a vyhnout se jejich zabíjení a zraňování.

K cílenému rozvíjení prospěšných motivačních kořenů a následného dovedného solidárního jednání slouží meditační praxe tzv. vznešených dlení (brahma-vihára). Ke všem živým bytostem bez výjimky (tj. včetně mne samého) může být rozvíjena:

- Dobrotivost (mettá) přející a aktivně usilující, aby všechny bytosti byli šťastné.
- Soucit (karuná) přející a aktivně usilující, aby se všem bytostem ulevilo.

11 Tento typ moudrosti je důsledkem vhledu (vipassana), což je přímé intuitivní nepojmové poznání, jehož platnost je ověřitelná osobní zkušeností.

- Přející radost (muditá) ze štěstí, schopností a úspěchu mého i druhých
- Vyrovnanost či nestrannost (upekkhá) umožňující klidně ale nikoliv pasivně přijímat, bez ulpívání na příjemném i nepříjemném, zisky i ztráty, úspěchy i neúspěchy, chválu i nadávky u sebe i druhých.

Různým vrahům, zlodějům, podvodníkům apod. samozřejmě nepřejeme, aby se dále kochali svým neprospěšným jednáním, neboť to je příčinou i důsledkem strasti (jejich i druhých). Přejeme jim, aby dokázali nahlédnout a odstranit neprospěšné motivační kořeny svého jednání, což je z hlediska buddhistické etiky skutečným štěstím.

Poznání pomíjivosti (aničča) vede k možnosti odstranit příčiny stávajících strastí. Tato možnost je vyjádřena ve třetí pravdě. Žádná osobnost, ani naše ani druhých, není pevně daná. I ty nejhloběji zakořeněné neprospěšné motivace mohou být odstraněny trpělivým výcvikem, jehož základem je prospěšné etické jednání. Poznání pomíjivosti nás zbavuje předsudků. I ten nejhorší zločinec se jednou může neprospěšných motivací zbavit a neměl by být předem odsuzován jako nenapravitelný. Tato změna však nemůže být vnucena zvnějšku a dotýčný k ní musí dojít na základě osobní zkušenosti.

Cestou k odstranění příčin utrpení, o které mluví čtvrtá pravda, je tzv. Vznešená osmidílná stezka. Ta bývá pro přehlednost rozdělována nejprve do tří částí, které se dále dělí. Tyto tři části jsou etické jednání, kultivace prožívání a rozvíjení moudrosti. Buddhovo učení tedy není možno redukovat na etiku, ale etika je základem pro ostatní složky Osmidílné stezky a je s nimi vzájemně provázána.

Jádrem etického jednání, které jsme podrobněji rozebrali výše, je odstraňování neprospěšných a rozvíjení prospěšných motivačních kořenů. Etické jednání je členěno do tří oblastí: správné mluvení, správné tělesné jednání a správné živobytí. Praktický návod, který tyto oblasti pokrývá a umožňuje v každodenních situacích rozvíjet prospěšné jednání a oslabovat jednání neprospěšné, představuje Pět etických předsevzetí (pañča síla):

1. Zraňování a zabíjení živých bytostí se chci zdržovat.
2. Braní toho, co není dáváno, se chci zdržovat.
3. Smyslné nestřídmosti (zejména sexuální jako je např. cizoložství) se chci zdržovat.
4. Zraňujícího a nepravdivé mluvení se chci zdržovat.
5. Zatemňování mysli omamnými látkami se chci zdržovat.

Tato předsevzetí nejsou zákony, ale spíše výcvikové instrukce. Pokud je porušíme, jednáme tím v prvé řadě neprospěšně vůči sobě.

Kultivace prožívání je úzce spojená s meditační praxí a umožňuje harmonický rozvoj schopností energického úsilí, všímavosti a klidného soustředění. Díky těmto schopnostem může mysl dosahovat vhlédů o příčinách utrpení. Jak jsem již uvedl, porozumění příčinám utrpení, je označováno v buddhismu jako moudrost (pañña).

Díky moudrosti dokážeme dovedně zvládat životní situace. Moudrost spočívá ve správném názoru a správném záměru. Ke správnému názoru vede pochopení vzájemné podmíněnosti jednání a prožívání, pochopení čtyř vznešených pravd a vhléd do základních charakteristik skutečnosti. Správným záměrem je zbavit se lpění na neprospěšných motivačních kořenech.

Poslední, nejsubtilnější charakteristikou všech jevů je nepřítomnost jejich trvalé podstaty (anattá). Veškeré jevy jsou dynamickým vzorcem vztahů mezi neustále vznikajícími a zanikajícími částmi. To bývá ilustrováno příkladem vozu. Vůz je celek složený z kol a korby. Tyto části jsou podmínkou pro fungování vozu. Pokud tyto části chybí, nemá smysl nazvat celek vozem, nebo alespoň ne fungujícím vozem. Podobně kolo se skládá z loukotí, obruče a osy atd. To vše se týká i naší osobnosti, neexistuje žádná duše či trvalé „Já“, pouze neustále se proměňující vzorec složek osobnosti. Tento vzorec je přitom pro každého jedinečný, protože každá osobnost je formována jednáním v průběhu svého jedinečného života. Ke každému je

proto nutno přistupovat s ohledem na jeho osobní dispozice.

Poznání nepřítomnosti trvalého „Já“ odstraňuje neprospěšné sebestředné motivace. Odstraňuje chtivost po počtách, slávě či nenasytnou touhu po majetku. Odstraňuje strach, vznikající ohrožením „Já“ ze strany druhých, a nenávistnou snahu potlačit a podřídit si druhé. Odstraňuje také strach z nemoci, stárnutí a smrti, které „Já“ ohrožují, a umožňuje přijmout neodvratnou pomíjivost všech věcí a bytostí. Včetně té bytosti, která právě čte tyto řádky.

Některé vzorce vztahů jsou trvalejší než jiné a právě na těch máme větší sklony ulpívat. Podrobnou analýzu, jak neustále cyklicky dochází k patologickému posilování neprospěšných sklonů a lpění, obsahuje matice závislého vznikání (patičča-samuppáda). Tuto matici můžeme též chápat jako rozvinutí vztahu mezi utrpením a jeho příčinami, který je zachycen ve Čtyřech vznešených pravdách. Závislé vznikání popisuje, jak zaslepenost podmiňuje sklony našeho jednání, které formuje uvědomování jistých typů tělesných a mentálních jevů skrze smyslové vnímání¹². Následně příjemné, nepříjemné či neutrální citění podmiňuje touhu po opakování příjemného a touhou vyhnout se opakování nepříjemného, která vede ke lpění. Lpění vytváří podmínky ke vzniku nových životních situací, které zákonitě musí po čase zaniknout a způsobit strast tomu, kdo na nich ulpěl. Nevědomost o příčinách vzniku této strasti, vede k opakování Závislého vznikání stále dokola.

Literatura

Anatta-lakkhana Sutta: The Discourse on the Not-self Characteristic (SN 22.59), přeložil z Páli Ānānāmolī Thera. [online]. Access to Insight, 14 June 2010. Dostupné na WWW: <<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.059.nymo.html>>.

DALAILAMA (2008): In Dan Rather Reports: Mind Science. [online]. HDNet. Dostupné na WWW: <<http://www.hd.net/drr313.html>>.

FRÝBA, M. (1996): Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma. Brno, Masarykova univerzita.

HARVEY, P. (2000): An Introduction to Buddhist Ethics. New York, Cambridge University Press.

Kalama Sutta: To the Kalamas (AN 3.65), přeložil z Páli Thanissaro Bhikkhu. [online]. Access to Insight, 12 February 2012. Dostupné na WWW: <<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an03/an03.065.than.html>>.

NYANAPONIKA (1999): The Roots of Good and Evil. [online]. BDEA/Inward Path. Dostupné na WWW: <http://www.buddhanet.net/pdf_file/roots_goodevil.pdf>.

NYANATILOKA (2009): Buddhistický slovník. Praha, DharmaGaia.

SUJIVA (2006): Základy meditace vhledu. Praha, Dharma Gaia.

12 Mysl je v buddhismu chápána jako šestý smysl vedle tradičních pěti.