

A portrait of the Dalai Lama, seated in a wooden chair. He is wearing his traditional maroon and yellow robes and glasses. His hands are resting on his lap. The background is a textured, greyish-blue.

IKAR

TIBETSKÝ BUDDHIZMUS
FILOZOFIA A PRAX

DALAJLÁMA

— PRED SLOV: RICHARD GERE —

TIBETSKÝ
BUDDHIZMUS

FILOZOFIA A PRAX

DALAJLÁMA

TIBETSKÝ
BUDDHIZMUS
FILOZOFIA A PRAX
DALAJLÁMA

Preložil Štefan Kočíš

IKAR

Wisdom Publications
119 Elm Street
Somerville, Massachusetts 02144 USA
wisdompubs.org

© 1995, 2015 Tenzin Gyatso, the Fourteenth Dalai Lama

© 1995, 2015 Geshe Thupten Jinpa, English translation

Cover design by Gopa&Ted2, Inc.

Cover photography © Clive Arrowsmith 1994, courtesy of the Office
of Tibet, London

Translation © 2023 by Štefan Kočíš

Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-8799-0

Obsah

Slovo na úvod	7
Predslov	9
Technická poznámka	13

ÚVOD 15

I. ČASŤ: BUDDHIZMUS VO VŠEOBECNOSTI 19

1. Rozdelenie vozov 21
2. Prvé otočenie kola dharmy 37
 - Štyri vznešené pravdy 27
 - Tri vyššie cvičenia 30
 - Tridsaťsedem aspektov cesty k osvieteniu 33
3. Druhé otočenie: Doktrína prázdnoty 35
4. Tretie otočenie: Buddhova podstata 39
5. Rôzne vysvetlenia absencie osobného ja 44
6. Štyri pečate buddhizmu 50
7. Mahájánová cesta prázdnoty a súcitu 53
 - Čítanie mahájánových písiem: Definitívne a vysvetliteľné 53
 - Dômyselný pohľad 57
8. Otázky a odpovede 59

II. ČASŤ: ALTRUISTICKÝ POHĽAD A SPÔSOB ŽIVOTA 69

9. Benefity altruizmu 71
10. Rozpoznanie vnútorného nepriateľa 79

11. Prekonanie hnevu a nenávisťi	90
12. Naše ja a ostatní: Vzájomné porovnanie	98
13. Otázky a odpovede	102
III. ČASŤ: VADŽRAJÁNA: BUDDHIZMUS TIBETU	105
14. Charakteristické črty tantry	107
15. Kategórie tantry	117
16. Zasvätenie: Splnomocnenie	119
17. Sluby a prísahy	125
18. Tantrická prax: Prvé tri triedy tantry	130
19. Pokročilá tantrická prax: Najvyššia jogická tantra	141
Všeobecný úvod	141
Dešifrovanie tantier: Interpretačné kľúče	146
Blaženosť a prázdnota	149
Smrť, prechodný stav a znovuzrodenie	152
Štádium dokončenia	158
Najvyššia jogická tantra podľa starej prekladateľskej školy	161
20. Otázky a odpovede	165
Poznámky prekladateľa	175
Glosár	193
Literatúra	204
Register	221

Slovo na úvod

Nadácia Gere sa cíti poctená, že môže pokračovať v sponzorovaní dôležitých kníh Jeho Svätosti dalajlámu vydávaných nakladateľstvom Wisdom Publications.

V tomto zväzku s názvom *Tibetský buddhizmus*, ktorý nádherne preložil a redigoval Geshe Thupten Jinpa, nám Jeho Svätosť ponúka jasný a prenikavý prehľad tibetskej buddhistickej praxe od štyroch vznešených právd po najvyššiu joga tantru, pričom kladie osobitný dôraz na praktiky lásky, láskavosť a univerzálnu zodpovednosť. Žiada nás, aby sme boli plne sústredení na prítomnosť, aby sme vždy pozorne sledovali svoje postoje, činy a motivácie, aby sme nekompromisne skúmali vlastné duševné pochody a skúšali možnosti, ako v sebe dosiahnuť určité pozitívne zmeny. Nie sú to ľahké úlohy! Málokto z nás majú takú obrovskú odvahu a pevné odhodlanie, potrebné na dosiahnutie stavu, aký dosiahli Šákjamuni, Nágárdžuna, Milarepa alebo Congkhapa či iní svätci a hrdinovia. No vďaka vytrvalému cvičeniu môžeme vnieť do svojej mysle viac jasnosti a pocítiť teplo otvárajúceho sa srdca.

Dalajláma, nositeľ Nobelovej ceny za mier za rok 1989, je všeobecne uznávaný ako jeden z našich veľkých duchovných priateľov. Je predstaviteľom neprerušenej tra-

dície siahajúcej 2 500 rokov do minulosti až k historickému Buddhovi. Mnoho rokov jeho pôsobenia v úlohe duchovného učiteľa a politického vodcu je v súčasnosti naozaj čosi jedinečné. Často hovorieval: „Moje náboženstvo je láskavosť.“

Od čínskej invázie do nezávislého Tibetu v roku 1950 a jeho nervy drásajúceho úteku do Indie v roku 1959, Jeho Svätosť neúnavne pracovala na oslobodení svojho ľudu od systematickej genocídy, počas ktorej zahynulo 1,2 milióna Tibeťanov – pätina obyvateľstva pred čínskou inváziou. Neochabujúci súcit Jeho Svätosti dokonca aj pre tých, ktorí ďalej ničili jeho krajinu, je znakom pravého, hodnoverného bódhisattvu. Táto kniha je pre nás všetkých skvelou príležitosťou na stretnutie s takýmto človekom a s jeho učením.

Nadácia Gere sa s hrdosťou hlási k Jeho Svätosti a k jeho posolstvu univerzálnej zodpovednosti a mieru a s radosťou podporuje nakladateľstvo Wisdom Publications v úsilí rozširovať tieto ideály. Nech táto kniha prinesie šťastie a stane sa prameňom šťastia v budúcnosti pre všetky bytosti.

Richard Gere
New York

Predslov

Na jar v roku 1988 počas štyroch dní Jeho Svätosť dalajláma predniesol v Londýne sériu prednášok o tibetskom buddhizme. Organizovala ich londýnska Tibetická nadácia. Jeho prednášky, ako obyčajne, boli vedené v osobnom neformálnom štýle, ktorý však v ničom neznižoval vážnosť a hĺbku prednesených tém. Pri spomienke na túto udalosť cítim, že tieto prednášky znamenali dôležitý obrat v metóde, ktorou Jeho Svätosť učila buddhizmus pred moderným publikom. Pri tejto príležitosti naplno rozvinul svieži, ale sofistikovaný systém prezentácie Buddhovej cesty. Vychádzajúc zo štyroch jednoduchých premís, že existuje utrpenie, že utrpenie má svoj pôvod, že existuje koniec utrpenia a, napokon, že existuje metóda na ukončenie utrpenia, Jeho Svätosť predstavuje celú konštrukciu tibetského buddhizmu – jeho filozofiu a praktizovanie – vrátane ezoterickej cesty buddhizmu vadžrajána. Krásne poukazuje na to, že všetky aspekty tibetskej buddhistickej cesty sa musia a môžu vnímať tak, ako vyplývajú zo štyroch vznešených právd a sú v nich pevne zakotvené. Skrátka, Jeho Svätosť nám presvedčivo vysvetľuje a ukazuje, ako je tibetský buddhizmus v pravom zmysle slova „dokonalým buddhizmom“. Výsledkom je jedinečný prehľad tibetského buddhizmu, ktorý

spája bystré, prenikavé pochopenie Jeho Svätosti, jeho hlbokú reflexívnu analýzu a hlboké duchovné skúsenosti spolu s neuveriteľným rozsahom vzdelania vo všetkých oblastiach buddhistického myslenia – to všetko, samozrejme, v štýle, ktorý nikdy neprestáva vyžarovať radostnú neviazanosť života a nefalšovanú lásku ku všetkým.

Práca na tomto projekte bola skutočnou radosťou a som veľmi šťastný, že teraz sa z tejto skúsenosti môžu tešiť aj ostatní. K úspechu tohto snaženia významne prispelo veľa ľudí. Rád by som poďakoval Sally Ward, za to, že sa podujala na ťažkú úlohu pri prepisovaní zvukových nahrávok prednášok, a ctihodnej Sarah Thresher, mojej prvej redaktorky vo vydavateľstve Wisdom za druhé prepísanie s nevyhnutým prvým redigovaním. Chcem poďakovať aj mojej redaktorky vo vydavateľstve Wisdom ctihodnej Connie Miller za jej vzácne komentáre a kritiku, ktorými vo veľkej miere prispela k zlepšeniu anglickej verzie. Veľa vďaky patrí aj Vincentovi a osobitne Marii Montenegro a Robertovi Chiltonovi za hodiny a hodiny redigovania a výskumu.

Prešlo veľa času, kým sa prednášky zjavili v knižnej forme. Hoci som veľmi túžil, aby som ich čo najskôr uvidel, tri roky štúdia na Cambridgei v Anglicku medzi rokmi 1989 a 1992 spôsobili omeškanie práce na rukopise. Pri spätnom pohľade sa však ukazuje, že toto omeškanie malo významné dôsledky v tom zmysle, že keď som konečne mal dost času na prácu, bol som v lepšej pozícii, aby som vedel zhodnotiť jemné významové odtiene mnohých dôležitých anglických filozofických termínov. V tomto smere som mimoriadne vďačný londýnskej nadácii Inlaks a mojím priateľom Geoffovi Jukesovi, Morne White a Isabelle White, ktorých veľkorysosť mi umožnila študovať na Cambridgei.

V tejto knihe som sa snažil prijať taký štýl prekladu, ktorý by najvernejšie vystihoval myšlienky Jeho Svätosti tak, ako by ich vyslovoval v angličtine. V tomto ohlade som už mal určité skúsenosti, keďže veľa prednášok – aspoň čiastočne – uviedol v angličtine. Tieto prednášky často predstavujú vyčerpávajúci prehľad tibetského buddhizmu; preto som sa pokúsil poskytnúť rozsiahle poznámky a literatúru pre tých, ktorí chcú preskúmať špecifické oblasti tibetského buddhizmu do väčšej hĺbky. Z podobných dôvodov som zostavil slovník dôležitých termínov v tibetských a sanskrtských ekvivalentoch. Za pomoc pri prepisovaní tibetských a sanskrtských ekvivalentov, ako aj za kontrolu a preklad textových citátov chcem poďakovať Johnovi Dunneovi, Sarah McClintock, Davidovi Reigleovi, ctihodnému Michaelovi Roachovi a Artemusovi Engleovi. Rád by som poďakoval Sophie Boyer za prečítanie celého rukopisu a poskytnutie vzácnnej laickej perspektívy.

Úprimne dúfam, že táto kniha prinesie radosť do mnohých ľudských srdc a hlbšie ocenenie bohatstva tibetskej duchovnej tradície.

Geshe Thupten Jinpa
Gaden, India

Technická poznámka

Tibetské mená a termíny, ktoré sa vyskytujú v texte, sú prepísané foneticky. V zozname literatúry, v slovníku a v odkazoch uvedených v zátvorke sú tibetské mená a tituly prepísané do latinky podľa systému, ktorý navrhol Turrell Wylie (*A Standard System of Tibetan Transcription*, Harvard Journal of Asiatic Studies, zv. 22, 1959, s. 261 – 267) s tou výnimkou, že prvé písmeno mena alebo titulu sa píše veľké. Sanskrtské prepisy sa riadia štandardným, medzinárodne uznaným systémom. V texte knihy som úmyselne minimalizoval používanie tibetských a sanskrtských slov, aby som nenarušoval plynulosť prezentácie. Slovník uvádza tibetské (príležitostne sanskrtské) termíny, ktoré korešpondujú s použitým prekladom. Názvy textov sú písané kurzívou: sútry, tantry a tibetské komerčné materiály odkazujú na preklady svojich názvov; indické pojednania sú odkázané na svoj sanskrtský názov. Všetky preklady z písomných zdrojov sú moje vlastné, ak to nie je uvedené inak.

Úvod

Bratia a sestry, som veľmi šťastný, že som tu zasa s vami a že stretávam ľudí, ktorí sa živo zaujímajú o buddhadharmu. V publiku vidím veľa známych tvárí a som veľmi rád, že mám ďalšiu možnosť stráviť s vami trochu času.

Počas nasledujúcich troch dní budem hovoriť o buddhistickej filozofii a praxi z pohľadu tibetskej tradície. Budem sa venovať dvom hlavným témam. Pokiaľ ide o prvú (I. a III. časť), prednesiem všeobecný úvod do buddhistickej cesty, v ktorom načrtnem široký rozsah teórie a praxe tibetského buddhizmu. Zvyčajne vysvetlujem, že buddhizmus Tibetu je azda najúplnejšia forma buddhizmu. Obsahuje všetky podstatné učenia rôznych tradícií buddhizmu, aké dnes existujú v rozličných častiach sveta. Keďže sa už mnohým z vás dostalo veľa tantrického zasvätenia a učenia, myslím, že prehľad tibetského buddhizmu, ktorý vám poskytne široký rámec buddhistickej cesty, môže pomôcť pri hlbšom pochopení praktizovania dharmy.

Druhá téma (II. časť) sa týka altruistického postoja, ktorý charakterizuje bódhisattvu. Vychádzajúc zo Šántidérovej knihy *Bódhičarjávatára (Sprievodca spôsobom života bódhisattvu)* ponúknem niekoľko komentárov

k dôležitým častiam tohto textu, pričom sa sústredím hlavne na praktizovanie lásky, vlúdnosti a súcitu. S touto praxou sú úzko spojené otázky, ako rozvíjať toleranciu, ako aj vhodné postoje, aké by mal človek zaujať k svojmu nepriateľovi.

Počas prvých troch dní nebudem dalajláma ani Bhikšu Tändzin Gjamccho, som profesor Tändzin Gjamccho. Na štvrtý deň sa však bude konať zasvätenie Zelenej Tary a v ten deň sa zo mňa stane guru Bhikšu Tändzin Gjamccho!

Ako som už povedal, mnohí z nás sa tu už poznajú. Od nášho posledného stretnutia mali mnohí z nás veľmi rušný život. Či už robíme so svojim životom niečo dobré a hodnotné, alebo nie, čas nikdy nepočká, beží neprestajne. A nie je to iba čas, ktorý nikto nezastaví, rovnako tak napreduje aj náš život. Keď sme v živote niečo pokazili, nemôžeme sa otočiť späť a skúšať to znova. V tomto zmysle neexistuje reálna druhá šanca. Preto je pre človeka praktizujúceho duchovnú cestu dôležité, aby ustavične skúmal svoje postoje a skutky. Keď sa každý deň skúmame s cieľavedomou sústredenou a duševnou ostražitosťou, keď si kontrolujeme myšlienky, motivácie a ich prejavy vo svojom správaní, môže sa v nás otvoriť šanca na zmenu a zlepšenie. Hoci sám nemôžem seabedome tvrdiť, že som v priebehu rokov dosiahol pozoruhodný pokrok, moje pranie a rozhodnutie zmeniť sa a zlepšiť sa je vždy pevné. Od včasného rána, až kým nejdem do postele, a vo všetkých životných situáciách sa vždy snažím kontrolovať svoju motiváciu a zotrvať vo vnútornom sústredení a plne si uvedomovať prítomnú chvíľu. Osobne zisťujem, že mi to vo vlastnom živote veľmi pomáha.

Počas troch dní, ktoré spolu strávime, budem hovoriť

o rôznych metódach, ktoré môžeme použiť ako nástroje na skúmanie seba samých, čo nám umožní vydať sa na cestu sebaobjavovania a rozvoja. Pozerajte na svoje telo a myseľ ako na laboratórium a sledujte, či môžete používať tieto rozličné techniky: inými slovami, pustite sa do dôkladného výskumu svojho duševného fungovania a skúmajte možnosť, ako v sebe dosiahnuť určité pozitívne zmeny. Takto by mal praktizujúci buddhista vnímať všetky základné prvky Buddhovho učenia. Sú aj takí ľudia, ktorí sa za praktizujúceho buddhistu nepokladajú, úprimne sa však chcú o buddhizme vo všeobecnosti dozvedieť viac a osobitne o buddhizme v Tibete. Medzi takých patria aj tí, ktorí praktizujú svoje náboženstvo, no zaujímajú ich aj iné duchovné tradície. Som si istý, že v buddhistických učeniach môžu nájsť rôzne spoločné témy ako meditáciu alebo kontempláciu o láske a súcite, ktoré sa môžu začleniť do ich tradície a praxe. Takéto ekumenické aktivity majú veľký potenciál priniesť úžitok. Napokon sú tu možno niektorí ľudia, ktorí necítia nijakú mimoriadnu túžbu po duchovnosti, ale prišli sem s úprimnou zvedavosťou a otvorenosťou. Títo ľudia môžu iba sedieť a počúvať, čo hovorím, ako sa to robí na prednáškach. Ak pri tomto počúvaní zachytíte niečo zaujímavé, môžete počúvať pozornejšie. Podobne, ak tu nie je nič mimoriadne zaujímavé či hodnotné, môžete toto zhromaždenie brať ako čas na odpočinok. Keď to však zoberiete ako čas na odpočinok, urobte to diskretné. Najmä ak náhodou zadriemete, nezačnite chrápať, mohli by ste vyrušovať svojich susedov!