
STO
ZÁSAD
UZDRAVENÍ
PODLE
TAO
DUCHOVNÍ MOUDROST
PRO ZAJÍMAVOU DOBU
GREGORY
RIPLEY
noxi

STO ZÁSAD UZDRAVENÍ PODLE TAO

DUCHOVNÍ MOUDROST
PRO ZAJÍMAVOU DOBU

GREGORY RIPLEY

noxi

Copyright © 2023 by Gregory Ripley
Translation © 2025 by Anna Brychtová
Cover design © 2025 by ITEM, spol. s r. o.
Cover picture © 2025 by Shutterstock
Czech edition © 2025, 2025 (elektronická verze) by NOXI s. r. o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace se nesmí reprodukovat, ukládat do informačních systémů ani přenášet v jakékoliv podobě či jakýmkoliv způsobem – elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo jinak – bez předchozího písemného souhlasu vlastníka autorských práv.

Z anglického originálu Hundred remedies of the Tao
přeložila Anna Brychtová.
Redakce: Helena Moravcová.
Vydalo vydavatelství NOXI, s. r. o., Miletičova 23, 821 09 Bratislava
v roce 2025 jako svou 231. publikaci.
Sazba ITEM s. r. o., Bratislava

ISBN 978-80-8111-691-9

www.noxi.cz
info@noxi.cz

Těm, kteří přišli před námi a uchovali
moudrost Tao.

Těm, kteří se snaží přenést Tao na Západ.

Těm, kteří na těchto stránkách nacházejí

alespoň malý kousek moudrosti.

A mé rodině.



Na památku taoistického opata Lao Č'-čchanga,
Patrick Lovitt (1975–2022)

Jak byste popsali člověka, který může být kýmkoli, a přitom je vždy sám sebou? Člověka, který může ztělesnit cokoli, co situace vyžaduje? Že je rtuťovitý? Jen v tom nejlepším slova smyslu. Byl nepředvídatelný a neuctivý a některé lidi rozčiloval, ale jen ty, kterým bylo nepříjemné přijmout nepohodlné pravdy. Uměl rýpat a popichovat a být pro zrcadlem, ve kterém jste viděli to nejlepší i nejhorší ze sebe. Ale ať už se v něm odráželo cokoli, všechno přijímal a akceptoval s láskyplným porozuměním a ukazoval vám, jak dělat totéž.

Lao byl člověk, který sebe po celý život neustále rozvíjel a přetvářel a veškerou svou energii vkládal do pomoci druhým, aby se dokázali transformovat. Své učení ztělesňoval s vřelým přístupem a rošťáckým úsměvem připomínajícím Sun Wu-kchunga, mýtického opičího krále, archetypální postavu, s níž se vždy ztotožňoval. Možná není náhoda, že Lao svou poslední přeměnu a svůj návrat ke zdroji uskutečnil právě ve vrcholných chvílích Sun Wu-kchungova festivalu.

Na té nejběžnější lidské úrovni byl také milujícím manželem, otcem a přítelem. Byl příkladem autentické lidskosti a jeho přítomnost nám bude chybět. Jeho odkaz však bude přítomný v životech a srdcích všech lidí, kteří se s ním setkali.

Obsah

Předmluva Joshe Payntera 7

Poděkování 9

Úvod 11

Sto zásad uzdravení podle Tao 15

Dodatek: Třináct principů 265

Poznámky 269

Literatura 275

Poznámka vydavatele

Názvy starobylých čínských textových pramenů, o něž se autor při výkladu opíral, jsme přepsali podle zásad přepisu jazyků Dálného východu (čínština) podle PSP a transkripčních tabulek AV ČR. Většina textových pramenů však není přeložena do češtiny, proto jsme pro čtenáře, kteří se chtějí s těmito texty seznámit blíže, ponechali v oddílu Literatura i jejich podobu v pinyinu (standardizovaný mezinárodní zápis čínštiny pomocí latinky) pro snadnější orientaci a vyhledávání. Stejně jsme postupovali i při přepisu vlastních jmen a různých pojmů.

Předmluva

Taoistické texty nebo písma mohou být zdánlivě jednoduché. Někdy to mohou být jen brožurky rozdávané v chrámu nebo položené na stole poblíž vstupu do svatyně. Čtyř-, pěti- nebo sedmiznakové řádky, úhledně uspořádané na několika stránkách, které v sobě skrývají hluboké poklady. Tyto texty byly vždy Sirénou lákající překladatele blíž. Symetrický text, několik stovek řádků – jak těžké to může být? A opravdu lze tyto texty přeložit snadno. Ale i po jejich překladu do jiného jazyka se stále potýkáme s problémem, který existoval už v originále: Co to všechno znamená?

To je bod, v němž se osud těchto textů může ubírat několika různými směry. Buď mohou zůstat krátké, nepřikrášlené žádnými dalšími poznámkami nebo komentáři. Nebo mohou projít metamorfózou v rukou zkušeného učence-praktika.

Gregory Ripley udělal v této knize právě to druhé. Čínský jazyk, zejména v rámci taoistických spisů bohatých na kontext, dokáže hluboce šifrovat. Za hradbou několika znaků se mohou skrývat rozsáhlé významy. Úkolem překladatele je toto významové bohatství zpřístupnit. Přeložený text je pak třeba zasadit do souvislosti s dalšími myšlenkami taoistické tradice. To je úkolem komentátora. Takový komentář však závisí na hloubce zkušeností pisatele, a to jak akademických, tak praktických.

Předkládaný text je dokonalým příkladem klamně jednoduchého textu, který v sobě skrývá myšlenky pokrývající celou šíři taoismu. Vytěžení těchto informací závisí na šikovnosti překladatele a komentátora. Gregory tím, že poskytl výjimečný komentář ke každému z řádků, odvedl úžasnou práci. Jeho komentáře poskytují čtenáři více informací, než by bylo možné předat během jednoho posezení. Je to kniha, kterou je třeba si vychutnat. Kniha, kterou je třeba číst a přemýšlet o ní. Poskytuje čtenáři příležitost nahlédnout do hloubky taoistické praxe prostřednictvím struktury tohoto textu a pomocí vysvětlení, která k němu patří.

Gregory jako představitel naší tradice přispěl něčím velmi důležitým: srozumitelným a aplikovatelným překladem a komentářem, které poskytují konzistentní obraz v souladu s taoistickou tradicí. Tato kniha je přínosem jak pro badatele, tak pro praktikující.

Josh Paynter 裴理文, spoluzakladatel taoistické školy Parting Clouds

Josh je vysvěcený taoistický kněz 22. generace v tradici Čchüan-čen lung-men v tchien-fu-kungu na hoře Čching-čcheng, taoistickým jménem Li Wen 理文 Je jedním vedoucích představitelů taoistické školy Parting Clouds.

Poděkování

Tato kniha vznikala pomalu. První kousky přicházely malými krůčky a já si to vždycky zapisoval během čekání, až skončí taneční hodina mých dcer. Když kurz tance doběhl, poznámky jsem odložil a na rok a půl na ně zapomněl, protože požadavky každodenního života a rodiny dostaly přednost. Pak přišla pandemie, a najednou jsem se k tomuto projektu vrátil s novým pohledem. Uviděl jsem Sto zásad uzdravení* v jiném světle, nikoli jen jako seznam předpisů, ale jako srozumitelnou vstupní bránu k pochopení toho, o čem je taoismus jako duchovní tradice. Byl jsem udivený, jak dobře tyto zásady překlenují propast mezi starověkými taoistickými filozofy a moderní živou tradicí. A když jsem se vrátil ke psaní, komentáře plynuly mnohem snadněji, a nakonec se zformovaly do podoby knihy, kterou nyní držíte v ruce.

Nejprve bych chtěl poděkovat své manželce Retu. Bez její podpory a povzbuzování by to nebylo možné. A chci také poděkovat svým taoistickým učitelům Lao Č'-čchangovi (老至昶) a Liou Čcheng-jungovi (劉诚勇), jakož i dalším taoistům, učencům a praktikujícím, od nichž jsem se v průběhu let mnoho naučil, zejména Livii Kohnové, Louisi Komjathymu, Danu Reidovi, Robertu Coonsovi a Joshi Paynterovi. A všem svým

* Z taoistického textu z 6. století n. l. nazvaného *Pilíře sta zásad uzdravení*.

bratřím a sestrám z Four Dragon Institute, Laozi College a Yu Zhen Guan.

A vám, milí čtenáři, děkuji, že jste si tuto knihu vybrali. Kéž je vám k užitku ve vašem životě ten malý kousek moudrosti, který jsem nasbíral během svých padesáti oběhů kolem Slunce.

Úvod

Mnoho duchovních tradic používá pro naši cestu životem metaforu chůze po cestě. Buddhismus a hinduismus má pro to výraz *marga*, cesta k duchovnímu probuzení. Bible (v angličtině) používá mnoho různých slov pro stezku nebo cestu, například *magalah* nebo *hodos*. Někoho může napadnout slavná pasáž „Já jsem cesta" z Janova evangelia. Filozofové ve staré Číně mluvili o různých cestách nebo stezkách (*tao*), které je třeba následovat, aby člověk žil dobrý život. Ti, kdo se snažili následovat Cestu vesmíru, se nakonec začali nazývat taoisté, následovníci Cesty.

Další metaforou pro duchovní učení je metafora léku, uzdravení nebo balzámu pro duši. Můžeme si vzpomenout na Buddhu jako „duchovního lékaře", kterého představuje Buddha léčitel (též Buddha medicíny). Jak se píše v úvodu knihy Sto zásad uzdravení: „Ctnost je lékařem, praxe je lékem. Pokud lidé nekultivují své ctnostné chování a jen vyhledávají léky, trpí četnými vadami. A vady u těch, kdo pouze úpěnlivě prosí Nebesa, ale nepokoušejí se změnit sami sebe, se ještě zhoršují." (德為醫也, 行為藥也. 人不修其德行而廣求醫藥, 藏罪而多求章表, 上而所行不改, 其罪更凶).

Podobnou myšlenku můžeme zaznamenat v raném buddhistickém čchanovém díle *Sin-sin-ming*, kde se píše: „Nejvyšší Tao není obtížné, jednoduše neměj žádné preference… Pokud si přeješ dosáhnout jeho přítomnosti, nevytvářej si žádný názor pro ani proti.

Určit si, co se ti líbí, oproti tomu, co se ti nelíbí, je nemocí mysli." Naštěstí pro nás máme na tyto „nemoci mysli" lék v podobě textů Sto zásad uzdravení. Tyto etické předpisy představují aspekt taoistické praxe, který většina hlavních knih o taoismu v angličtině do značné míry ignoruje. Důraz se spíše dává na to, že je třeba „jít s proudem" a nemít žádné pevné zásady nebo pravidla morálky – všechno je relativní, člověče! Z pohledu taoistického mudrce to může být pravdivé, ale domnívám se, že moc taoistických mudrců mezi lidmi není. Pro většinu z nás zahrnuje praxe určité pokyny a parametry. Ty jsou v taoismu vnímány kromě jiného tak, že jsou formulací toho, jak vypadá osvícené nebo moudré chování. Napodobujeme chování mudrců, dokud nám toto chování nezačne být vlastní. Tuto myšlenku můžeme vidět vyjádřenou i v jiných tradicích, například ve stoických principech (maximách), v buddhistických poučkách o vědomé všímavosti (mindfulness), které zpopularizoval Thích Nhất Hạnh, nebo v heslech kontemplační techniky Lojong tibetského buddhismu.

Velká část taoistického učení se pochopitelně zaměřuje na rozdíly mezi jednotlivými směry a školami taoismu v průběhu celé jeho dlouhé historie. Jako praktikujícího mě mnohem více zajímají podobnosti a návaznosti, nitky, které se spojují. Komentáře k zásadám uzdravení čerpají ze starověkých klasických děl, jako je *Tao-te-ťing* a *Čuang-c'*, ze spisů tradice *nej-tan* neboli „vnitřní alchymie", ale i ze spisů pozdější tradice *Čchüan-čen*, která se vyvinula téměř po tisíci letech od prvních taoistických komunit a je jednou z nejdominantnějších taoistických tradic v dnešní Číně. Doufám, že z komentářů bude zřejmé, že navzdory umělému a zastaralému rozlišování mezi tzv. filozofickým taoismem a tzv. náboženským taoismem jde ve skutečnosti jen o různé aspekty téhož směru. Raný taoismus obsahoval ucelený světonázor, který přetrvává dodnes. Ať už se lidé hlásí k této tradici jako praktikující, nebo k ní přistupují spíše filozoficky, k Tao lze přistupovat nekonečným množstvím způsobů.

V taoismu, zejména v tradici nej-tan, se říká, že položení základů trvá sto dní. Jedním ze způsobů, jak můžete číst tuto knihu, je „užívat jeden lék denně" po dobu sta dní, tedy přečíst si každý den jednu uzdravující zásadu jako způsob, jak položit základy a zakotvit v taoistickém myšlení a praxi. Samozřejmě, pokud máte chuť se do toho ponořit a přečíst si knihu celou, rozhodně to udělejte, ale já doporučuji pomalejší, rozjímavější čtení. Možná také zjistíte, že opakované čtení textů vám poskytne hlubší vhled. Tento vhled nebude pocházet z textu nebo z mého komentáře, ale z vaší vlastní vrozené moudrosti. To nejlepší, v co mohu doufat, je to, že vás na ni nasměruji. A nyní, jak se píše v knize Sto zásad uzdravení: „Buďme mírní a poddajní a omezme své touhy, buďme velkorysí, vyrovnaní, uctiví a pokorní a užívejme si uzdravení pomocí Tao a ctnosti." (柔弱去欲, 寬和恭遜, 藥之道德府.)

O TEXTU

Většinu této knihy tvoří komentáře k taoistickému dílu *Pilíře sta zásad uzdravení*. Tyto duchovní léky tvoří součást větší sbírky zvané *Süan-tu lü-wen: Stanovy tajemné metropole*. Pozdější verze vyšla pod názvem *Spis o stovce nemocí a stovce zásad uzdravení podle Tchaj-šang Lao-ťüna* (太上老君說百病崇百藥經).

Když jsem poprvé četl Sto zásad uzdravení, překvapilo mě, jak dobře reprezentují kontinuitu od nejstarších kořenů taoismu, které představuje *Tao-te-ťing*, přes různá středověkých taoistická hnutí až po současnost. V návaznosti na Dana Reida budu tuto kontinuitu nazývat „nití Tao".[1] *Süan-tu lü-wen* představují stanovy a duchovní přikázání, jak je chápali *Tchien-š'* neboli Nebeští mistři taoismu té doby, ale v podstatě jsou stejně dobře použitelné i v našem moderním životě.

Jedinečným rysem Sta zásad uzdravení je to, že představuje duchovní přikázání pozitivním způsobem, nikoli jako omezení

nebo předpisy, které se nesmí porušovat, ale jako řešení problémů, s nimiž se setkáváme v každodenním životě i na cestě taoistického zdokonalování sebe (nebo vlastně i na jakékoli jiné duchovní cestě). Spolu s nápravnými opatřeními jsou zde i další taoistické formulace etického chování, které jsou prezentovány pozitivním způsobem jako praktiky nebo záslužné činy, jež prospívají každému z nás při naší duchovní kultivaci. Zároveň mají pozitivní vliv na naše vztahy, rodiny, komunity a společenství, a nakonec i na svět, protože se šíří z našich životů jako vlny na hladině rybníka. Velmi známých je Devět praktik, které pocházejí z komentáře *Siang-er* k *Tao-te-ťingu*. Obšírně o nich psal praktikující učenec Louis Komjathy.[2] Jako další mi přichází na mysl shrnutí taoistické praxe ve dvanácti znacích od raného čchüan-čenského mistra Ma Tan-janga.[3] K oběma se vrátíme později, až budeme probírat jednotlivé zásady uzdravení. Nejúplnější sbírkou různých způsobů, jak si taoisté představují morální a etické chování jak v pozitivním, tak v negativním smyslu, je bezkonkurenčně kniha Livie Kohnové *Cosmos and Community* (Kosmos a společenství), která obsahuje také překlady ze *Süan-tu lü-wen*.[4]

Zahrnul jsem také další soubor třinácti ctností nebo zásad, které se objevují jako součást *Süan-tu lü-wen* spolu s textem Sto zásad uzdravení. Jmenují se *Stanovy prázdnoty, nebytí, dobra a zla*, dále je budu označovat jako Třináct zásad. Kdo si přečte Sto zásad uzdravení, zjistí, že těchto Třináct zásad dobře shrnuje obsah naší knihy a má mnoho společného s Devíti praktikami i s Ma Tan-jangovými Dvanácti znaky. Devět praktik se objevilo mnohem dříve, Dvanáct znaků se objevilo mnohem později a Třináct zásad představuje další nit, další návaznost teorie i praxe, která spojuje rané počátky taoismu s pozdějším vývojem a současností.

STO ZÁSAD UZDRAVENÍ PODLE TAO

1
Nebesa a Země

尊天敬地為一藥

Uctívání Nebes a respektování Země je uzdravující

Když uctíváme Nebesa a respektujeme Zemi, projevujeme vděčnost za samotný základ našeho života. Země, a tím i celý vesmír, nás podporuje. Země nám poskytuje vše. Neexistuje v našem životě nic, co by nepocházelo ze Země. Každý nádech nás spojuje se všemi ostatními živými bytostmi na planetě. Jsme v symbiotickém vztahu s celým rostlinným světem, přijímáme kyslík a na oplátku odevzdáváme oxid uhličitý.

Uctíváním Nebes vzdáváme úctu tajemnému zdroji taoistických spisů, učení Tao, i zdroji zákonů přírody. Máme-li úctu k Zemi, dokážeme vidět, že naše činy mají odezvu. Naše spotřeba má následky, které dalece přesahují to, o čem běžně uvažujeme. Uvědomíme-li si tyto věci, mohou být naše každodenní činy harmoničtější a více v souladu s principy, které udržují život na Zemi.

Uctívání Nebes také znamená uvědomění, že velké tajemství života je nakonec mimo naše chápání a že slova mohou pouze odkazovat na skutečnost, ale nejsou skutečností samotnou. Jak říkají úvodní řádky *Tao-te-ťingu*: „Tao, které lze postihnout slovy, není věčné a neměnné Tao. Žádné jméno, které mu lze dát, není jeho

pravé jméno.“ (道可道, 非常道. 名可名, 非常名.) Nebesa nemají tvar. Země je hmotná. Nebesa jsou nebytí. Země je jsoucno. Jsou neoddělitelné. Když zapomeneme na Nebesa, můžeme se ztratit ve formách a jejich zdánlivé oddělenosti. Když zapomeneme na Zemi, ignorujeme bytosti kolem sebe, Život v jeho mnoha podobách. *Tao-te-ťing* pokračuje: „Tyto dvě věci vznikají společně, ale jsou pojmenovány různě. Společně se nazývají tajemství. Tajemství v tajemství, brána k podivuhodnému.“ (同出而异名, 同謂之玄. 玄 之又玄, 衆妙之門.)

Toto dvojí tajemství se nazývá *čchung-süan* (重玄). Pod tímto názvem vznikla v pátém století taoistická filozofická škola ovlivněná buddhistickým myšlením madhjamaky, ale vidíme, že jádro této filozofie – že existují dvě úrovně reality, relativní a absolutní – je popsáno již v úvodní kapitole *Tao-te-ťingu*.[1] Jednou úrovní je nedvojnost (nedualita), která se vymyká pojmenování a popisu; druhou úrovní je naše každodenní dualistické zakoušení světa a způsob, jímž řídíme svůj běžný život. Přesto je nelze od sebe oddělit. To je Velké tajemství.