

Frýba, Mirko

Buddhismus a psychologie

Religio. 1995, vol. 3, iss. 1, pp. [49]-60

ISSN 1210-3640 (print); ISSN 2336-4475 (online)

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/124702>

Access Date: 27. 11. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

Buddhismus a psychologie *

Mirko Frýba

Psychologie i buddhismus jsou děleny do různých škol a směrů, jejichž stoupenci si kladou víceméně rozdílné cíle. Pod pojem psychologie zahrnují na tomto místě pouze ty vědecké systémy vzniklé v minulém a tomto století, které vycházejí z empirického výzkumu lidské psychiky. Za buddhismus považují všechny systémy, které se vztahují na pětadvacet století staré učení historického Buddha Gotamy. Samotný pojem „buddhismus“ je však nedávný výtvar naší nebuddhistické kultury, který v myšlení milionů tradičních stoupců Buddhova učení neexistuje a vyžaduje tedy kritické užívání. Buddha nazýval své učení *dhamma* (v sanskrtském překladu se užívá ekvivalent *dharma*, čínsky *fa*, japonsky *ho*, sinhálsky *daham*, tibetsky *čhös* atd.) a zprostředkoval jej vždy v přímém osobním kontaktu jako konkrétní praxi. Pojem „buddhismus“ dnes označuje především různé teorie o Buddhově učení.

Všechny školy buddhismu vycházejí z rozdělení záznamů Buddhova učení do tří souborů textů (*Ti-Piṭaka*), jež byly kanonizovány ve třetím století před naším letopočtem a označeny jako *páli*, což doslovně znamená „text“. Od té doby až dodnes jsou tyto texty předávány ústní tradicí skupin mnichů, kteří se je učí nazpaměť. Nejstarší písemný záznam kánonu byl pořízen na Srí Lance v prvním století před naším letopočtem v jazyce magadhi, později též označovaném jako jazyk páli. Čínské, tibetské, sanskrtské i novodobé evropské překlady kánonu jsou v hlavních rysech totožné s páli. Soubor *Vinaja-Piṭaka* obsahuje pravidla řádové kázně, soubor *Sutta-Piṭaka* (sanskrt: *Sútra*-) sestává z poučení pronesených při různých příležitostech a *Abhidhamma-Piṭaka* (sanskrt: *Abhidharma*-) zahrnuje systematické formulace eticko-psychologických paradigmat Buddhova učení.

Celková srovnání psychologie a buddhismu by měla tedy brát v úvahu především vlastní buddhistickou psychologii, jež je formulována v abhi-

* Text přednášky stejného titulu pronesené dne 4. května 1990 na pozvání Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. V poněkud zkrácené verzi byl tento text otištěn jako dodatek v knize M. Frýba, *Abhidhamma – základy meditační psychoterapie a psychohygiény* (Praha: Stratos 1991).

dhammě.¹ Někteří autoři se však pokusili též o formulace psychologie imanentní souboru *Sutta-Piṭaka* a o její srovnání se systémy moderní západní psychologie.² Jednotlivá témata buddhistické psychologie jsou zpracovávána a upravována pro použití v západní kultuře hlavně autory, kteří se sami řadí k nově vzniklému směru tak zvané transpersonální psychologie.³

Transpersonální psychologie vznikla v druhé polovině dvacátého století jako „čtvrtý směr“ moderní psychologie, který doplňuje tři směry převládající v Americe, jmenovitě behaviorismus, psychoanalýzu a humanistickou psychologii. Velmi zjednodušeně je možno tyto čtyři směry charakterizovat a shrnout jejich vzájemnou kritiku takto:

Behaviorismus a jemu příbuzná pozitivistická pojetí psychologie uznávají za vědeckou jen metodologii užívanou v přírodních vědách a chápou člověka jako mechanismus, který pouze reaguje na různé stimuly. Tím je omezen předmět výzkumu jen na vnějšně zachytitelná data a jsou potlačeny aspekty psychiky, které jsou vlastně rozhodující v lidském prožívání a jednání. Původním záměrem tohoto směru bylo vymýtit z psychologie pojmové spekulace, jež mají málo společného se skutečností. V praxi to však vedlo spíš k nereflektovanému užívání pojmů. Výzkumníci tohoto směru víceméně libovolně definují, co má být stimulus a co jsou intervenující proměnné, determinující různé reakce na stejné stimuly. Reakce zkoumaných osob jsou pak výzkumníkem subjektivně interpretovány, aniž by se zohledňovaly jeho vlastní projekce. Hlavním bodem kritiky pozitivistické psychologie je zanedbávání jakýchkoliv etických úvah.

Freudova psychoanalýza a z ní vycházející školy Carla Gustava Junga, Alfreda Adlera a většiny tak zvaných neoanalytiků se věnují především obsahům lidského prožívání. Tento směr znovuobjevil psychologickou moudrost obsaženou v pohádkách a mýtech, jakož i důležitost společenských problémů pro porozumění a výklad psychických zákonitostí. V psychoterapeutické praxi i ve společenském působení zdůrazňují tyto školy hlavně patologii, jejich přínos k vysvětlení zdravého prožívání a jednání je mizivý. Dnešní psychoanalytici zcela zanedbávají vnitřní prožívání tělesnosti, jehož důležitost však nebyla přehlížena Sigmundem Freudem a jeho žákem Wilhelmem Reichem. Psychoanalýza je často kritizována

-
- 1 M. Frýba – B. Vogt, "Silabbata – Virtuous Performance. The Empirical Basis for the Science of Buddhist Psychology", *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies* 3, 1989, 7-28.
 - 2 P. de Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology*, London: MacMillan 1978.
 - 3 C. Tart (ed.), *Transpersonal Psychologies*, New York: Harper & Row 1975 (něm. *Transpersonale Psychologie*, Olten: Walter 1978).

jako ideologie, která za každou cenu přizpůsobuje jedince vládnoucím společenským poměrům.

Humanistická psychologie se snaží sloučit solidní principy vědecké metodologie a respekt pro specificky lidské hodnoty vnitřního prožívání. Za představitele tohoto směru – abychom jmenovali alespoň některé – jsou považováni neoanalytik Erich Fromm, existencialisté Rolo May a Clark Moustakas a především Carl Ransom Rogers, známý zakladatel „terapie řízené klientem“ (*client centered therapy*). Humanistická psychologie má pohyblivé ohraničení, společným jmenovatelem škol tohoto směru je to, že si kladou za cíl jedincovo sebeuskutečnění (*self-realization*). A právě na tento cíl se vztahuje kritika, která – u výše jmenovaných představitelů jistě málo oprávněně – poukazuje na zanedbávání společenských a spirituálně transpersonálních fenoménů.

Spirituální prožitky, meditace, vesmírné vědomí, respekt pro naše životní prostředí, vyšší (spirituální) motivace, humor a radost z kosmické souhry fenoménů jsou hlavní témata transpersonální psychologie, jež formulovali v šedesátých letech průkopníci Anthony Sutich, Abraham Maslow, Claudio Naranjo, Robert Ornstein a Charles Tart. Tento směr klade při výzkumu důraz na introspektivní data, která jsou zpracovávána moderní vědeckou metodologií. Transpersonální psychologie je inspirována hlavně novými západními objevy orientálního vědění o lidské psychice, ale též starým věděním spirituálních tradic západní kultury, které byly hlavně z mocenských a materiálních důvodů po staletí potlačovány.

Nejen buddhismu blízcí Středoevropani Mistr Eckhart, Jakob Boehme, Johann Wolfgang Goethe, Arthur Schopenhauer, Werner Heisenberg a Albert Einstein, nýbrž i naši přímí krajané Mistr Jan Hus, Tomáš Štítňý ze Štítňého a Jan Evangelista Purkyně se zabývali transpersonálními fenomény. Zvláštní zmínku si v této souvislosti jistě zaslouhují zakladatelé experimentální psychologie a psychofyziologie Wilhelm Wundt, jehož téměř buddhistická analýza prožívání je dnes ignorována, a Gustav Fechner, který 1836 napsal *Knížku o životě po smrti* vydanou později s předmluvou Wilhelma Wundta. Též moravský rodák Sigmund Freud a Švýcar Carl Gustav Jung psali obšírně o svých zážitcích vesmírného vědomí a učili některé vlastní žáky svým metodám meditace.⁴ Výzkum transpersonálních fenoménů není tedy doménou jednoho směru dnešní psychologie, který by mohl být výlučně srovnáván s buddhismem, a buddhismus

4 M. Frýba, "Traum, Trip, Ekstase – in psychoanalytischer Sicht", in: H. Petzold (ed.), *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*, Paderborn: Junfermann 1983, 381-391.

nemůže být omezeně vykládán jako archaický druh transpersonální psychologie.

Dhamma je soubor pokynů, jimiž historický Buddha vedl své žáky ke šťastnějšímu způsobu života, což u nás jako první vědecky fundovaně doložil Leopold Procházka.⁵ Tyto pokyny se vztahují na všechny oblasti života a obsahují vědění o společenských, etických a psychických zákonitostech, jež je systematicky formulováno v abhidhammě. Buddhovo učení uplatňuje paradigmatu abhidhammy – psychologicky řečeno – jako kognitivní mapy pro strukturování různých „kognitivních krajin“ neboli psychotopů (páli: *lóka*) jednotlivců a skupin, kteří toto učení prakticky sledují. Každá skupina a každý jednatel vyvíjeji svou vlastní prožitkově zakotvenou teorii, své osobní pojetí buddhismu. Bylo by nemožným úkolem popsat či „zmapovat“ všechny možné výsledné varianty buddhismu, a proto se zde omezíme, podobně jako předtím u naší psychologie, na hrubou charakteristiku čtyř nejvýraznějších forem, které se ustálily v krajinách čtyř zeměpisných oblastí.⁶

Buddhismus vznikl a patnáct století se rozvíjel v Indii, kde dnes přežívá jako součást tak zvaného hinduismu. Pojem „hinduismus“ je arabsko-anglický výtvar, který je dodnes převážně většině nepoangličtělých Indů neznámý. Buddhovo učení koexistovalo v Indii s přibližně stejně starým učením džinismu, se starším učením védického brahmanismu a s menšími lokálními kultury. Po vpádu Arabů do Indie v 11. století byly systematicky pustošeny všechny kulturní objekty i tradice. Ať buddhismus, džinismus nebo brahmanismus, vše ne-islámské, co za řekou Indus (arabsky *Hind*) přeživalo, 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 velmi podobné. Rozdíly se týkají především pojmenování a kastovních implikací vázaných na ideologie jednotlivých náboženství dnešní Indie.

Za vlády císaře Ašoky ve 3. století př.n.l. bylo Buddhovo učení (*dhamma*) v severní Indii kanonizováno a krátce potom oficiálně ustanoveno jako státní kult též na území tisíce kilometrů vzdálené, ale kulturně spřízněné Srí Lanky. Od té doby až dodnes je na Srí Lance praxe *dhammy*

5 L. Procházka, *Kniha o skutečnosti podle Buddhova probuzenského učení*, Plzeň: Grafika 1939.

6 H. Dumoulin (ed.), *Buddhismus der Gegenwart*, Freiburg: Herder 1970 (angl. *Buddhism in the Modern World*, London: MacMillan 1976).

předávána žákům učiteli zvanými *théra*, což doslovně přeloženo znamená „stařec“. Tato forma buddhismu, nazývaná *theraváda* (nauka starců), se rozšířila též do Barmy, Thajska, Kambodže a Laosu. Theravádský trénink *dhammy* je tradičně dělen do tří stupňů:

1. *Síla* – společenský trénink etického jednání pro dobro druhých a pro školení vlastního charakteru. Pojem *síla* znamená jak „charakter osoby“, tak „etické jednání řízené vlastním rozhodnutím“.

2. *Samádhi* – meditační trénink pro účely psychohygieny a spirituálního pokroku v očistě mysli od motivů, které zapřičiňují utrpení druhým i sobě.

3. *Paññá* – trénink životní moudrosti spočívající na meditačním vhledu do souvislostí mezi skutečně prožitými jevy a na psychologické zkušenosti, získané v každodenním životě.

Stejné principy, ale odlišné techniky jsou užívány pro laiky a mnichy. Trénink je prováděn jak v každodenním životě, tak v klášterním prostředí meditačních center, která jsou přístupná nejen mužům a ženám monastického řádu theravády. Velký důraz je kladen na vzájemnou životní závislost mezi mnichy a laiky. V anglicky akulturovaných městských menšinách se dnes ale stále více prosazuje tzv. „protestantský buddhismus“, který je víceméně jen ideologií. Měšťští mniši žijí dnes jako církevní úředníci, nezávisle na svém poradenském a terapeutickém příspěvku pro dobro laiků. V důsledku agresivní modernizace a politických změn na základě tak zvané vývojové pomoci dochází v posledních letech i ve vesnickém prostředí ke stále rychlejšímu rozpadu této nejpůvodnější formy buddhismu.

V severní Indii získávali v prvních stoletích našeho letopočtu politickou převahu opět představitelé brahmanismu, používající tehdy již po tisíciletí mrtvý jazyk sanskrit jako úřední médium. Někteří stoupenci Buddhova učení, chtějící zřejmě prokázat svou pružnost, začali též používat sanskrit, v němž vytvářeli nové poetické texty vysoké hodnoty. Tyto texty opěvují nadání moudrostí (*pradžňá-páramitá*) a hodnotu asketického života (*brahmačarijá*). Někteří mniši ale za podpory vladařů zakládali luxusní kláštery a věnovali se především vysokým filozofickým naukám hlásajícím cíle jen vlastního sebeuskutečnění na cestě svobody od utrpení. Jedna taková skupina začala učit, že „všechny věci existují“ (*sarva-astiváda*), jiná hlásala neexistenci čehokoliv jiného než vědomí (*vidžňánaváda*) a tak podobně. Takovéto filozofování vedlo k zanedbávání praxe a sanskrtská Dharma se stávala čím dále tím více elitářskou teorií malých skupin. Tomu se snažili odporovat společensky smýšlející buddhisté, kteří

prohlašovali Buddhovu nauku za „velkou cestu“ k nirváně, neboli za „velké vozidlo“ (*mahá-jána*) k osvobození všech bytostí. Důsledkem tohoto vývoje bylo, že nauky všech ostatních skupin, které nesouhlasily, začaly být paušálně označovány jako „malé vozidlo“ (*hína-jána*). Některé školy sanskrtského buddhismu, například sarvastiváda, však samy přijaly označení hínajána.

V následujících stoletích se tento nový mahájána-buddhismus šířil na sever do Tibetu a Číny, odtud pak též do horských oblastí Barmy a později do Vietnamu, Koreje a Japonska, kde ale pod vlivy ze Srí Lanky vznikaly i další formy buddhismu. Hínajána-buddhismus se šířil na západ do Kašmíru, Turkestánu, Střední a Malé Asie, kde postupně zcela vymřel, anebo byl integrován do rituálů místního tantrismu. Sanskrtské rozlišení mezi mahájánou a hínajánou se však nikdy neuplatnilo v páli-buddhismu na Srí Lance. Nejplodnější byl rozvoj mahájány od desátého století v Tibetu, kde Buddhovo učení splynulo s místním šamanistickým náboženstvím bön v tak zvaný lámaismus, označovaný též vadžrajána (diamantové vozidlo). Tibetský buddhismus je od vpádu Číňanů systematicky ničen a přežívá dnes ve své tradiční formě hlavně v sousedních oblastech indického Ladhaku, Nepálu a Bhútánu, jakož i v některých sibiřských oblastech.⁷

Moderní stoupenci mahájána-buddhismu mimo Asii zaměřují někdy tibetskou vadžrajánu s čínskou mahájánou a vycházejí často jen z některých dílčích nauk zprostředkovaných západními teoretickými „buddhology“, aniž by znali celý rozsah lámaistického učení v jeho kulturním kontextu. Někteří západní teoretici dělí nesprávně všechny školy buddhismu na mahájánu a hínajánu, přičemž dokonce zahrnují do hínajány i theravádu. Uvážíme-li, že rozlišení mezi hínajánou a mahájánou existovalo teprve šest století po vzniku theravády, jedná se přitom o stejný anachronismus, jako kdyby historici západní filozofie označovali například Immanuel Kanta za sovětského filozofa, působícího v Kaliningradu.

Podle Dalajlámových osobních sdělení autorovi jsou v tibetském buddhismu integrovány různé dobré stránky historicky pojímané hínajány i mahájány – a tyto jsou navíc transcendovány naukami vadžrajány, která je pro Tibet charakteristická. Tradičně jsou tedy v tibetském lámaismu 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. (Dalajláma zdůrazňu-

7 H. Dumoulin (ed.), *o.c.*

je, že je jen historickým důsledkem, že všichni tibetští mniši sledují hínajánská řádová pravidla, neboli vinaju, podle textů sarvastivády.)

2. *Mahájána* je vyšší stupeň tréninku orientovaný na nezištné sebeobětování pro dobro druhých. Jedná se přitom o jednání orientované na ideál Bodhisattvy, sbírajícího životní zkušenosti nutné pro dosažení osvícení v jednom z příštích životů. Praxe mahájány zdůrazňuje tudíž skromnost, trpělivost, úslušnost a zahrnuje jakékoliv sebepovyšování.

3. *Vadžrajána* (doslovně: diamantové vozidlo) je nejvyšším stupněm tréninku, který spočívá v důsledném uplatňování Dharmy jak v každodenním životě, který je plně ritualizován, tak i v absolutní izolaci ode všeho světa (někteří mniši se nechávají nadosmrti zazdívat do věží, kde meditačně pracují na dosažení nirvány). Jen praxe vadžrajány prý umožňuje definitivní osvobození z kruhu přerodů samsáry.

Netechnické označení mahájána, jež je někdy chybně užíváno pro tento celý, ve svých stupních komplexní a velmi obsažný systém buddhismu, je 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*) – bývá to názor především západních buddhistů. Takovýto nebuddhistický postoj je někdy pozorovatelný v konflikttech, k nimž dochází též v Japonsku, zčásti i v Číně, Vietnamu a Koreji, mezi dvěma dalšími směry buddhismu nazývanými zen (čínsky *čchan*) 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 tzv. „čistém území“ (sanskrtsky *sukhavati-vjúha*, čínsky *čing-tu*), kde mu jsou podřízeni dva Bodhisattvové a další božstva. Vědění tohoto směru buddhismu se vztahuje především na mýtickou kosmologii a pravidla různých rituálů. Vlastní praxe spočívá v uctívání soch, vizualizování božstev, v modlitbách a zpěvu staročínských textů, jejichž významu nemusí být rozuměno. Cílem je dosažení extatického stavu vědomí spojeného s představami nebeské blaženosti. Stoupenci tohoto buddhistického směru se často aktivně podílejí na různých dobročinných akcích konaných za účelem spasení všech bytostí a věří, že tím uskutečňují tu nejvyšší formu mahájány. Známy propagátor japonského buddhismu na západě Daseitz Suzuki, který sám vycházel z amidismu, i někteří další moderní

japonští myslitelé se snaží o obrodu syntézy rituálních praktik šinšu a meditace zen, která bývala běžná v Číně.

Zen je směr buddhismu, který je orientovaný téměř výlučně na meditační praxi (*zazen*) a potírá pojmové spekulace pomocí „hlavolamů“ (*koan*). Literární díla této školy mají vést čtenáře ke skutečnosti mimo představy a pojmy, rozbít systematicky představy a teorie, vést od slov ke skutečnosti a stimulovat tvořivost v konkrétním jednání. Je téměř nemožné hledat všeobecně platný pojmový systém v dnešní záplavě zen-buddhistické literatury. V nejznámějším a nejspolehlivějším díle o zenu,⁸ obsahujícím učení vůdčích zenových mistrů (*roši*), je řečeno: „Zen je náboženství s jedinečnou metodou školení těla a mysli ... na nejvyšší úrovni praxe překračuje zen své vlastní nauky a cvičení; není však zenu oprostěného od těchto cvičení.“⁹ Zen přinesli ve dvanáctém století z Číny do Japonska mistři Eisai Roši (*rinzai-zen*) a jeho žák Dogen Roši (*sótó-zen*), který byl jako sirotek konfrontován s velkým utrpením a „jiz jako malý chlapec četl čínskou poezii a pojednání abhidhammy“.¹⁰ Zen v japonštině a *čchan* v čínštině odpovídá foneticky i významem páli pojmu *džhána*, označujícímu meditační pohroužení, jehož praxe je psychologicky vykládána pomocí paradigmat abhidhammy.

Pro čínské mistry *čchanu* byla abhidhamma zřejmě ještě důležitější než pro japonské mistry zenu. Jedinečnou pozici v buddhistické literatuře zaujímá čínská příručka abhidhammy pro učitele meditace *Gedatsu-Do-Ron* (Cesta osvobození), jež je překladem nám nedochovaného díla *Vimutti-Magga*, sepsaného Therou Upatissou na Srí Lance, pravděpodobně ve druhém nebo třetím století našeho letopočtu. *Vimutti-Magga* sloužila zřejmě jako předloha pro vůbec nejznámější systematické pojednání paradigmat buddhistické psychologie a jimi podložených praktických metod, kterou sepsal v pátém století Thera Buddhaghosa pod titulem *Visuddhi-Magga* (Cesta čištění), jejíž překlady do angličtiny¹¹ a do němčiny¹² mají přes osm set stran.

8 P. Kapleau, *The Three Pillars of Zen*, Tokyo: Weatherhill 1965 (něm. *Die drei Pfeiler des Zen*, Bern: Scherz 1981).

9 P. Kapleau, *Die drei Pfeiler ...*, 19.

10 P. Kapleau, *Die drei Pfeiler ...*, 29.

11 B. Nānamoli, *The Path of Purification – Visuddhi-Magga* (autor: Buddhaghosa Thera), Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society 1975.

12 T. Nyānatiloka, *Visuddhi-Magga, Der Wer zur Reinheit*, Konstanz: Christiani 1975.

Visuddhi-Magga slouží jako základní reference pro současný psychologický výzkum buddhismu.¹³ Ze všech různých buddhistických metod byly jako první psychologicky, avšak bez jakéhokoliv vztahu k abhidhammě, zkoumány metody zenu – hlavně v jejich terapeutickém užití.¹⁴ V současné odborné literatuře je nejdůkladněji popsáno psychoterapeutické užití metod theravády,¹⁵ jež je dokumentováno ve vztahu k abhidhammě.

Při přehledu všech dosud zmíněných tematických okruhů různých směrů psychologie a buddhismu zjišťujeme, že se jedná o všeobecně lidské problémy, které jsou v jednotlivých školách sice různě akcentovány nebo podceňovány, vcelku se ale týkají zájmů společných buddhismu i psychologii. Jak již bylo řečeno, buddhismus není jakýmsi zvláštním druhem psychologie zabývající se zvláštními náboženskými, transpersonálními či spirituálními fenomény. Ačkoliv je možné psychologicky zkoumat jednotlivé aspekty buddhismu libovolně vytržené z jejich specificky buddhistického kontextu, nelze očekávat, že by takovýto přístup vyjasnil, co je vlastně Dhamma, co je jádro Buddhova učení, jež je obsaženo ve všech jeho současných formách.

V rámci buddhismu samého je Dhamma zachycena v pojmech abhidhammy. „Abhi“-dhamma znamená doslovně něco, co se vztahuje „na“ nebo je položeno „nad“ Dhammu, tedy nauka nesená Dhammou. Studium abhidhammy však ukazuje, že se tu nejedná o systém psychologie v našem západním smyslu, že abhidhammické texty obsahují spolu s psychologickým věděním též vědění, které se přiřazuje disciplínám pedagogiky, etiky, epistemologie, sémantiky, psycholingvistiky atd. Pro účely srovnání buddhismu a psychologie jsme tedy nuceni jednak interdisciplinárně rozšířit naše pojetí psychologie, jednak vědomě zúžit naše chápání abhidhammy

- 13 C. Hall – G. Lindzey (eds.), *Theories of Personality*, New York: Wiley 1978; C. Naranjo – R. Ornstein, *On the Psychology of Meditation*, London: Allen & Unwin 1971 (něm. *Psychologie der Meditation*, Frankfurt am M.: Fischer 1976); H. Petzold (ed.), *o.c.*; J. Welwood (ed.), *The Meeting of the Ways*, New York: Schocken 1979, aj.
- 14 J. Hoskovec, "Psychoterapeutické aspekty systému zen", *Československá psychiatrie* 59, 1963; T. Lesh, "Zen Meditation and the Development of Empathy in Counsellors", *Journal of Humanistic Psychology* 10, 1970, 39-74.
- 15 G. Deatherage, "Mindfulness Meditation as Psychotherapy", in: J. Welwood (ed.), *o.c.*; M. Frýba, "Verhaltensänderung durch orientalische Versenkungstechniken", in: H. Petzold (ed.), *o.c.*, 369-380; M. Frýba, "Abhidhamma – Eine uralte Grundlage transpersonaler Psychotherapie", *Integrative Therapie* 10, 1984, 263-272; M. Frýba, *Anleitung zum Glücklichsein. Die Psychologie des Abhidhamma*, Freiburg: Bauer Verlag 1987 (angl. *The Art of Happiness – Teachings of Buddhist Psychology*, Boston: Shambhala Publications 1989); C. Scharfetter, "Über Meditation – Begriffsfeld, Sichtung der 'Befunde', Anwendung in der Psychotherapie", in: H. Petzold (ed.), *o.c.*, 27-52 aj.

jako buddhistické psychologie. Můžeme se přitom přidržovat již získaného poznatku, že všeobecně lidské problémy jsou předmětem buddhismu i psychologie. Pak tedy zůstává jen otázka, v čem se vlastně liší buddhistický přístup ke všeobecně lidským problémům od přístupu psychologického. Odpověď je podrobně vypracována v monografii,¹⁶ z níž zde mohou být jen stručně citovány následující charakteristiky abhidhammy pojaté jako systém buddhistické psychologie:

1. Prožitá skutečnost je nejdůležitějším kritériem pro platnost pojmů a pravdivost úsudků. Všechny pojmy abhidhammy jsou prožitkově zakotveny ve skutečnosti (*jathá-bhúta*). Abhidhamma neuznává hypotetické konstrukce a teoreticky pojmové předpoklady jako východisko praxe.

2. Etické hodnocení fenoménu v jeho konkrétním kontextu představuje rozhodující parametr každého pojmu. Všechny fenomény jsou hodnoceny podle toho, jak přispívají k etické zralosti a integraci osobnosti a ke zvýšení schopnosti být šťasten jako blahodárné (*kusala*), zhoubné (*akusala*), anebo pouze funkční (*kirija*).

3. Systém abhidhammy je jako celek orientován na cíl (*sa-atthaka-sampadzañña*) osvobození od všech forem utrpení. Na rozdíl od vědeckých teorií, které odpovídají ideálu tak zvané hodnotové svobody, která má umožnit jejich použití pro jakékoli cíle, vede abhidhamma jen k překonávání utrpení.

4. Postupné uskutečňování (*paṭipadá*) cílů je vázáno na technicky definované operace a z nich odvozené jasné pokyny pro praxi. Abstraktní cíle, které nelze operačně definovat, jsou hodnoceny jako pouhé názory (*diṭṭhi*), které odvádějí od prožitkové skutečnosti.

5. Etické řízení (*sikkhá*) sledů vlastního jednání (*kamma-patha*) a kultivace charakteru (*síla*) je účelem užití abhidhammy v každodenním životě. Studium abhidhammy, které neslouží účelu etické kultivace vlastního jednání a charakteru nebo podpoře podobného úsilí jiných osob, může mít zhoubné následky.

6. Čištění (*visuddhi*) charakteru, činností a obsahů mysli od patogeních a patologických fenoménů je účelem užití abhidhammy v meditačním tréninku. Žádostivé chtění či dokonce zneužívání nadnormálních psychických sil a schopností (*iddhi*), jež se eventuálně vyvíjejí jako vedlejší produkty abhidhammického tréninku, má zhoubné následky a vede k znečištění mysli.

7. Transcendence moudrostí (*pariññá-paññá*), která vzhledem rozpouští zdánlivě kompaktní fenomény a též překonává veškeré lpění na iluzích, jakož i pojmová štěpení skutečnosti, znemožňující prožívání svobody a štěstí, je nejvyšším cílem abhidhammy.

SUMMARY

Buddhism and Psychology

Text of the lecture invited by the Faculty of Philosophy at Charles-University in Prague on 4th May 1990.

Seeking the common denominators of various schools of Buddhism and modern psychology is a means of the present comparative study.

In order to proceed with the comparison, four main streams of modern scientific psychology are characterized: first, the positivistic school of behaviorism which conceives of man as only reacting machine and neglects whatever ethical considerations; second, the psychoanalysis which is oriented chiefly towards the psychopathology but also discovers the relevance of the myths and rituals for life coping; third, the humanistic psychology oriented towards the self-realization of man; and fourth, the transpersonal psychology studying also the spiritual values and techniques of meditation, analysing the cosmic consciousness and the phenomena of transcending the human condition.

The teaching of the historical Buddha, which is recorded in the oldest texts called *pāli*, consists of training in the altruistic ethics (*sīla*), the mind control (*samādhi*), and the cultivation of emancipatory wisdom (*paññā*). It is shown how these three constituents of training recur in the contemporary schools of Buddhism, and how they relate to Western psychology and psychotherapy.

The most elementary and comprehensive formulations of the Buddhist paradigms are systematically recorded in the Abhidhamma, the "high" (*abhi*-) Dhamma of the Buddha, which is being referred to by all Buddhist schools. However the Abhidhamma cannot be thought of as reduced only to some sort of archaic transpersonal psychology; Abhidhamma includes also the themes which belong to the realms of ethics, epistemology, psycholinguistics, education, semiotics etc. The interest in the *conditio humana* and its transcendence, nevertheless is the fundamental common feature of the Abhidhamma and the Western humanistic and social sciences.

Drawing upon a more extensive analysis of Abhidhamma and Western psychology published elsewhere, the study summarizes the distinctive features of the teaching common to all schools of Buddhism.

Psychologický ústav FF MU
Arne Nováka 1
660 88 Brno

MIRKO FRÝBA