

© Všechna práva vyhrazena. Jakékoli kopírování tohoto překladu bez souhlasu překladatele je výslovně zakázáno.

„Všímavost dýchání“

Výňatek z

Áryi Asaṅgy

STADIA UČEDNÍKŮ

(*Śrāvaka bhūmi*)

Ze sanskrtu a tibetštiny přeložil do anglického jazyka

B. Alan Wallace

[223] ⁱ Co je všímavost při dýchání? [224] Všímavost předmětu nádechu a výdechu se nazývá všímavost dýchání. Co jsou, v tomto smyslu, tyto dva nádechy? Jsou to nádech a mezidobí nádechu. Co jsou tyto dva výdechy? Jsou to výdech a mezidobí výdechu. Nadechování představuje vitální energii, která je vtahována dovnitř do úrovně pupku během nádechu. Mezidobí nádechu nastává v době, kdy nádech ustal a výdech ještě nezačal. Podobně, v okamžiku relaxace, je vitální energie na krátkou dobu nasávána a tomu se říká mezidobí nádechu. Výdech a mezidobí výdechu lze chápat podobně. Zde, na rozdíl, je vitální energie nasměrovaná ven z oblasti pupku k hornímu rtu nebo špičce nosu nebo odtud ven.

Jaké jsou příčiny nádechu a výdechu? Jsou dvě: hnací karma a [225] prostor v oblasti pupku a rozsáhlejší prostor těla. Jaké jsou základny nádechu a výdechu? Jsou dvě: tělo a mysl. Jak to? Nádech a výdech se vyskytují v závislosti na těle a mysli. To je v souladu s okolnostmi.

Otázka: Mohou se vyskytovat pouze v závislosti na těle?

Odpověď: V tom případě by se vyskytly u toho, kdo se nachází ve stavu rovnováhy bez rozlišování, ve stavu rovnováhy a zastavení a u těch, kteří se narodili mezi bohy, kteří jsou vnímajícími bytostmi bez rozlišování.

Otázka: Mohou se vyskytovat pouze v závislosti na mysli?

Odpověď: V tom případě by se vyskytovaly pro toho, kdo je zapojen do beztvaré rovnováhy a pro ty, kdo se narodili v beztvaré říši.

Otázka: Mohou se vyskytovat v závislosti na těle i mysli?

Odpověď: Ne vždy tomu tak je. Pokud by tomu tak bylo, vyskytovaly by se u těch, kteří jsou v rovnováze čtvrté dhyāny a u těch, kdo se narodili ve čtvrté dhyāně, a u vnímajících bytostí v oválném, podlouhlém a kulatém stádiu embryonálního vývoje. Ale v takových případech se nevyskytují. Proto k nádechu a výdechu dochází v závislosti na těle a mysli [226] podle okolností.

Jaké jsou pohyby při nádechu a výdechu? Jsou dva: Pohyb nádechu je dolů a výdechu nahoru.

Jaká jsou místa nádechu a výdechu? Jsou dva: hrubý prostor a jemné prostory. Hrubý prostor se rozprostírá od oblasti pupku až k ústům a nosu nebo od úst a nosu k prostoru v oblasti pupku. Jaké jsou jemné prostory? Jsou to póry po celém těle.

Jaký je čtyřnásobný výčet názvů nádechu a výdechu? Skládá se z [1] vitálních energií, [2] nádechů a výdechů, [3] nádechů a výdechů a [4] tělesných formací. „Vitální energie“ je jedno slovo, které je synonymem pro jiné vitální energie a je společné s ostatními [tři výčty]; zatímco ostatní tři jsou jedinečné.

Jaké jsou dvě chyby námahy při nádechu a výdechu? Jsou to příliš laxní zapojení a [227] příliš silné zapojení. Kvůli příliš laxnímu zapojení je líná mysl zahalena tupostí nebo ospalostí nebo je rozptýlena ven. Příliš silné zapojení způsobuje ublížení na zdraví nebo duševní újmu. Jak je tělo poškozováno? Nádech a výdech jsou násilně vtahovány a uvolňovány s obtížemi a do těla se dostávají nevyrovnané vitální energie. Hned na začátku zaplavují hlavní a vedlejší končetiny a nazývají se „pronikavé“. Navíc, když se všudypřítomná vitální energie stane nadměrnou, říká se, že to způsobí nemoc a fyzickou nerovnováhu v hlavních a vedlejších končetinách. Tomu se říká ublížení na zdraví.

Jak je poškozena mysl? S příliš velkou silou je mysl zahlcena tím, že je roztěkaná, depresivní nebo rozrušená. Těmito způsoby dochází k poškození mysli.

Pokud jde o všímavost dýchání, měli bychom znát těchto pět druhů cvičení: (I) důkladný výcvik počítáním, (II) důkladný výcvik pomocí agregátů, (III) důkladný výcvik [228] pomocí závislého vznikání, (IV) důkladný výcvik pomocí reality a (V) důkladný výcvik prostřednictvím šestnácti aspektů.

I. Důkladný výcvik počítáním

Co je důkladný výcvik počítáním? Cvičení počítáním zahrnuje čtyři metody: (A) počítání jednotlivě, (B) počítání ve dvojicích, (C) počítání dopředu a (D) počítání dozadu.

A. Co je počítání jednotlivě? Když dojde k nádechu, počítá se „jedna“ s všímavostí zaměřenou na nádech a výdech. Když nádech ustane a výdech skončí, počítá se „dva“. Počítá se do deseti, aby počet načítání nebyl příliš malý nebo příliš velký. Tomu se říká jednotlivé počítání.

B. Co je počítání po dvojicích? Když nádech skončí a výdech skončí ven, pak se počítá „jedna“. Při tomto způsobu počítání se počítá do deseti. Tomu se říká počítání po párech. Spojením nádechu a výdechu do jednoho se počítá „jedna“, takže se tomu říká počítání po dvojicích.

C. Co je počítání dopředu? Počítáním jednotlivě nebo po dvojicích [229] se počítá dopředu až do deseti. Tomu se říká počítání dopředu.

D. Co je počítání pozpátku? Jeden počítá v obráceném pořadí od deseti, devíti, osmi, sedmi, šesti, pěti až do jedné. Tomu se říká počítání pozpátku.

Když si člověk procvičí počítání dopředu a zpět počítáním jednotlivě nebo ve dvojicích a jeho mysl mezi tím nebloudí a počítá, aniž by se mysl rozptýlila, pak by mělo být nastoleno pokročilé počítání.

Co je pokročilé počítání? Meditující počítá dva jako jeden, buď počítáním jednotlivě, nebo po dvojicích. Nyní při počítání po dvojicích se čtyři nádechy a výdechy stávají jedním. Při pokročilém počítání se navíc nádech a výdech stávají jedním. Tímto způsobem se počítá do deseti. Člověk tedy počítá dál a dál, až se počítá i sto [nádechů] za jeden. Potom počítáním stovky jako jedné se počítá dopředu až do deseti. Člověk tedy počítá deset z této praxe počítání jako „jedna“ [230] a jde až k „deset“. A s počítáním deseti jako jedna, pokud něčí mysl neodbíhá od počítání, je důkladně trénována v počítání.

Když během počítání mysl bloudí, vraťte se na začátek a začněte počítat buď dopředu nebo dozadu. Když mysl přirozeně nezabloudí, ale je neustále zaměstnána předmětem nádechu a výdechu, bez přerušení, vypadá to tak, že:

- když nádech začíná, člověk vnímá, že začíná,
- když nádech skončí, člověk pochopí, že končí a že ještě není žádný výdech,
- když výdech začíná, člověk pochopí, že začíná, a když se zastaví, zjistí, že se zastavil a že není žádný nádech,
- když se člověk zapojí do dechu s rozkoší, bez kolísání, pohybu a rozptýlení – s tím postoupí za fázi počítání.

Pak už by člověk neměl počítat, ale zaměřit mysl pouze na předmět nádechu a výdechu. Během přestávek mezi nádechem a výdechem [231] by člověk měl jednoduše chápat a znát začátek a konec každého výdechu a nádechu. Tomu se říká důkladný trénink počítáním.

Počítáním se navíc učí ti, kdo mají tupé schopnosti, protože to stabilizuje jejich mysl, přináší potěšení do jejich mysli a zabraňuje tomu, aby se rozptýlili. Jinak, bez počítání, by jejich mysl byla tupá a ospalá, nebo by jejich mysl byla rozptýlena ven. Ale tím, že ji zaměstnají počítáním, se jim to nestane.

Lidé s bystrými schopnostmi a jasnou myslí nemají žádnou radost z počítání. Jednoduše tím, že dostanou instrukce o počítání, velmi rychle to pochopí, a proto z toho nemají žádnou radost. Tím, že pozorně soustředí všímavost na předmět nádechu a výdechu, pečlivě sledují místo, trvání, způsob a čas výskytu nádechů a výdechů. Tak se trénují.

II. Důkladný výcvik zapojením se do agregátů

Tím, že se této praxi věnujeme, neustále ji pěstujeme [232], vzniká fyzická a duševní poddajnost; a po dosažení jednobodovosti se člověk těší z předmětu. Ten, kdo takto důkladně vycvičil tělo, se zabývá agregáty tím, že se věnuje objektivním a subjektivním jevům.

Ten, kdo soustředí pozornost na tělo, které je základem nádechů a výdechů, se zabývá souhrnem forem. Ten, kdo tak činí na pocitech, které jsou spojeny s bdělou pozorností, která zachycuje nádechy a výdechy, se zabývá souhrnem pocitů. Ten, kdo tak činí na základě důkladného porozumění, se zabývá souhrnem poznání. Ten, kdo tak činí na základě všímavosti, vůle a moudrosti, se zabývá souhrnem mentálních formací. Ten, kdo pracuje s myslí, mentálním zapojením a vědomím, se zabývá souhrnem vědomí. Říká se, že ti, kteří se zabývají agregáty a často se na ně soustředí, jsou zacházením s agregáty důkladně vycvičeni.

III. Důkladné procvičování pomocí závislého vznikání

Když člověk vidí a důkladně chápe pouhé agregáty, pouhé útvary a pouhé jevy, pak se zabývá závislým vznikáním. [233] A jak se člověk zabývá závislým vznikáním? Člověk hledá a ptá se na základ a podmínky spolupráce pro nádech a výdech. Člověk shledává, že nádech a výdech závisí na těle a myslí a je jimi podmíněn. Dále, čím jsou tělo a mysl podmíněny? Člověk si uvědomí, že podmínkou spolupráce těla a myslí je

životaschopnost. {Jaká je podmínka spolupráce pro životaschopnost? Člověk si uvědomí, že kooperativní podmínkou pro život jsou předchozí formace. Jaká je kooperativní podmínka pro předchozí formace?} ⁱⁱ Člověk si uvědomí, že nevědomost je kooperativní podmínkou pro předchozí formace. Takže díky kooperativnímu stavu nevědomosti existují předchozí formace, které podmiňují schopnost života, která podmiňuje tělo a vědomí; a tělo a mysl podmiňují nádech a výdech. Tak kvůli ustání nevědomosti ustávají formace; v důsledku zániku formací zaniká životaschopnost; v důsledku zániku schopnosti života ustává tělo a mysl; v důsledku zástavy těla a mysli ustává nádech a výdech. Člověk se tedy zabývá závislým vznikáním. [234] O tom, kdo se tímto opakovaně zabývá, se říká, že je důkladně vycvičen v závislém vznikání.

IV. Důkladné procvičování zapojením se do reality

Ten, kdo je takto důkladně trénován v závislém vznikání, si uvědomuje, že formace, které jsou závislými událostmi, jsou nestálé. Protože jsou nestálé, {vyskytují se tehdy, když se předtím nevyskytly, a když nastanou}, zmizí. Navíc ty jevy, které nastanou, když se předtím nevyskytly, a když se vyskytly, zmizí, podléhají zrození, stárnutí, nemoci a smrti. Tyto jevy, které podléhají zrození, stárnutí, nemoci a smrti, jsou neuspokojivé. Tyto jevy, které jsou neuspokojivé, jsou bez identity, nezávislé a bez vlastníka. Prostřednictvím pomíjivých, neuspokojivých, prázdných a neidentifikovaných vlastností se tedy člověk zapojuje do reality utrpení. Takový člověk poznává: „Vše, co je utrpením, nemocí a vředem, vyplývajícím z formací, je podmíněno touhou. [235] Vymýcením veškeré touhy, která způsobuje utrpení, se takto dosáhne klidu. Pokud člověk takto setrvává opakovaně, dojde k úplnému vymýcení touhy.“ Tak se člověk zabývá realitou zdroje, realitou zastavení a realitou cesty. Když se tím člověk opakovaně zabývá, pochopí [Čtyři] reality [pro Vznešené]. Tomu se říká praxe pomocí reality.

V. Důkladné procvičování prostřednictvím šestnácti aspektů

Když ten, kdo je důkladně trénován ve [čtyřech] realitách, vymýtí vlastnosti, které mají být rozptýleny [Cestou] Vidění, ty, které mají být rozptýleny [Cestou] Meditace, stále zůstávají. Aby i tyhle vlastnosti člověk vymýtil, důkladně trénuje prostřednictvím šestnácti aspektů. Co je těch šestnáct aspektů?

Člověk cvičí vědomé nadechování, všímá si vdechovaného dechu. Člověk cvičí vědomé vydechování, všímá si vydechovaného dechu.

Při nádechu tedy autenticky prožívá (1a) dlouhé a (2a) krátké nádechy a (3a) celé tělo; učí se vnímat vdechovaný dech.

[236] Při výdechu autenticky prožívá (1b) dlouhé a (2b) krátké nádechy a (3b) celé tělo; praktikuje tak všímavost vůči vydechovanému dechu.

Nadechováním, při (4a) skutečném zjemnění tělesných formací, praktikuje všímavost nádechu při skutečném zjemnění tělesných formací.

Vydechováním, při (4b) skutečném zjemnění tělesných formací, praktikuje všímavost výdechu při skutečném zjemnění tělesných formací.

Nadechováním, (5a) autentickým prožíváním radosti, (6a) autentickým prožíváním blahobytu, (7a) autentickým prožíváním formací mysli a (8a) skutečným zjemněním formací mysli, praktikuje všímavost nádechu při skutečném zjemnění formací mysli.

Vydechováním, (5b) autentickým prožíváním radosti, (6b) autentickým prožíváním blahobytu, (7b) autentickým prožíváním formací mysli a (8b) skutečným zjemněním formací mysli, praktikuje všímavost výdechu při skutečném zjemnění formací mysli.

Nadechováním, (9a) autentickým prožíváním mysli, (10a) vnášením výjimečné radosti do mysli, (11a) soustředěním mysli a (12a) osvobozením mysli, praktikuje všímavost osvobození mysli a nádech.

S výdechem, (9b) autentickým prožíváním mysli, (10b) vnášením výjimečné radosti do mysli, [237] (11b) soustředěním mysli a (12b) osvobozením mysli praktikuje všímavost osvobození mysli a výdech.

Nadechováním, (13a) pozorováním pomíjivosti, (14a) pozorováním vymýcení [překážek], (15a) pozorováním osvobození od připoutanosti a (16a) pozorováním vymýcení [agregátů], se praktikuje všímavost odpoutání a nádech.

Výdechem, (13b) pozorováním nestálosti, (14b) pozorováním vymýcení [překážek], (15b) pozorováním osvobození od připoutanosti a (16b) pozorováním vymýcení [agregátů], se praktikuje všímavost odpoutání a výdech.

Jaká je klasifikace těchto [šestnácti] bodů? Pokud člověk uplatňuje čtyři praktiky, dosáhne čtyř aplikací všímavosti. Abychom odstranili zbývající pouta, začneme soustředit pozornost na předmět nádechu a výdechu. Tak se říká: „Člověk procvičuje pozorné nadechování, všímavě pozoruje nádech.“

1. Když se soustředíte na nádech nebo výdech, pokud dojde k dlouhému nádechu, všímáme si, že je nádech dlouhý; pokud dojde k dlouhému výdechu, [238] je třeba zaznamenat dlouhý výdech.

2. Když se soustředíte na mezidobí nádechu nebo výdechu, je-li nádech krátký, všímáme si, že je nádech krátký; pokud je krátký výdech, uvědomujeme si krátký výdech.

3. Nádech a výdech mají dlouhé trvání, zatímco mezidobí nádechu a výdechu mají krátké trvání. Člověk je pozoruje a rozpoznává je způsobem, jakým se vyskytují. Když je člověk soustředěně zaměřen na vstup nádechu a výdechu do nepatrných dutin tělesných pórů, autenticky prožívá celé tělo; a při nádechu se cvičí autentické prožívání celého těla a zaznamenání nádechu. Pokud je dech vydechován, zatímco si uvědomujeme celé tělo, cvičíme autentické prožívání celého těla a zaznamenáváme výdech.

4. Když nádech a mezi nádech ustanou, dochází k nepřítomnosti nádechu a výdechu a člověk se soustředí na okolnosti nepřítomnosti nádechu a výdechu. Když výdech a mezidobí výdechu ustaly [239] a když nenastaly nádechy a mezidobí nádechu, chybí výdech a nádech. Když se člověk soustředí na prázdnou okolnost jejich ustání z důvodu nepřítomnosti – pokud se nadechuje při skutečném zjemňování tělesných formací, cvičí se všímavost nádechu při skutečném zjemňování tělesných formací. Je-li dech vydechován při skutečném zjemňování tělesných formací, člověk praktikuje všímavost výdechu při skutečném zjemňování tělesných formací. Navíc v důsledku oddanosti [této praxi], její kultivací a častým opakování dochází k hrubým nádechům a výdechům, jejichž kontakt je bolestivý pro toho, kdo není důkladně trénován. Na druhou stranu pro

ty, kteří jsou důkladně trénováni, dochází k jemným [nádechům], jejichž kontakt je příjemný. Říká se tedy, že když člověk vydechuje při skutečném zjemňování tělesných formací, praktikuje se všímavost vydechování při skutečném zjemňování tělesných formací.

5. Pokud tedy ten, kdo pilně praktikuje všímavost při nádechu a výdechu, [240] dosáhne první nebo druhé dhjány, a v té chvíli nadechuje a prožívá radost, procvičuje všímavost nádechu a autentické prožívání radosti. Pokud člověk autenticky zažívá radost při výdechu, procvičuje všímavost autentické radosti při výdechu.

6. Pokud člověk dosáhne třetí dhjány, která postrádá radost, v té chvíli {vdechování, autentické prožívání blahobytu, praktikuje všímavost nádechu a souběžně} autenticky prožívá blahobyt. Pokud člověk autenticky zažívá pohodu při výdechu, cvičí se tím, že autenticky zažívá pohodu při výdechu.

7-8. Za třetí dhjánou neexistuje žádná praxe bdělého dýchání. Proto jsou [takové stavy] prohlášeny a identifikovány jako stavy přesahující třetí dhyānu. Pokud nyní, zatímco autenticky prožíváte radost nebo pohodu, v důsledku výpadku všímavosti vyvstanou takové myšlenky jako „existuji“, „toto je moje já“, „budu existovat“, „nebudu existovat“, „budu mít formu“, „nebudu mít formu“, „budu mít nebo nebudu mít rozlišovací schopnost“, [241] nebo „nebudu mít ani postrádat rozlišování“ – pak byl faktor volního rozlišování rozbouřen zmatkem a rozrušené [myšlenky] projevují a tvoří se spolu se vznikem touhy. Okamžitě po jejich vzniku je člověk indentifikuje, a když v nich nepřebývá, opustí je, rozptýlí a odstraní. Pak člověk autenticky prožívá mentální formace a vdechování, a při skutečně zjemněním mentálních formacích, praktikuje všímavost nádechu u zjemněných mentálních formací. Pak člověk autenticky prožívá mentální formace a výdech, při skutečně zjemňujících mentálních formacích, praktikuje všímavost výdechu při zjemňování mentálních formací.

9. {I když} člověk {nedosáhne} skutečné první, druhé a třetí dhjány, jistě dosáhne adekvátního přístupu k první dhjáně. Spoléháme-li se na to, zkoumáme, co vyvstává z hlediska jeho vlastní mysli: přítomnost nebo nepřítomnost připoutanosti, nenávisti nebo klamu, [242] {shromážděné nebo} rozptýlené [pozornosti], deprese nebo nadšení, vzrušené nebo nevzrušené, uklidněné nebo neuklidněné, rovnoměrně ustálené nebo neklidné, dobře kultivované nebo špatně kultivované [pozornosti], mysl osvobozená nebo mysl neosvobozená. Člověk to pozoruje tak, jak to je, a autenticky to prožívá. Tak se říká: „Člověk autenticky prožívá mysl, a když se

nadechuje, praktikuje, že autenticky prožívá mysl a nádech. Člověk autenticky prožívá mysl, a když vydechuje, cvičí se všimati si, že autenticky prožívá mysl a výdech.“

10. Když je mysl po autentickém dosažení vnitřního klidu zahalena zatemněním otupělosti a ospalosti, člověk jí předloží ten či onen povznášející předmět, přiměje [mysl], aby se toho chopila, a inspiruje a obveseluje [mysl]. Tak se říká: „Když člověk rozradostňuje mysl a [243] nadechuje, cvičí se tím, že rozveseluje mysl a nádech. Když člověk rozradostňuje mysl a [243] vydechuje, cvičí se tím, že rozveseluje mysl a výdech.“

11. Když člověk jasně vidí, že mysl byla zahalena zatemněním vzrušení nebo úzkosti, když násilně uchopí [předmět] (předloží mu ten či onen povznášející předmět)ⁱⁱⁱ, a tím vtáhne mysl dovnitř, uklidní ji a pomůže jí se koncentrovat. Tak se říká: „Když člověk soustředí mysl a nádech, procvičuje všímavost soustředěnosti na mysl a nádech. Když člověk soustředí mysl a vydechuje, procvičuje všímavost soustředěnosti na mysl a výdech.“

12. Když člověk plně zasvětil mysl [této praxi], kultivuje ji a zapojí se do ní opakovaně, v důsledku toho je odstraněno zatemnění zdroje [utrpení] a [mysl je] očištěna od zatemnění. Tak se říká: „Když je mysl osvobozena, když se člověk nadechuje, praktikuje všímavost osvobození mysli a nádechu. Když je mysl osvobozena a člověk vydechuje, praktikuje všímavost osvobození mysli a výdechu. [244]

13. Je třeba odstranit zbývající sklony k překážkám na cestě osvobození od zatemnění. Aby to bylo možné, člověk přesně rozpoznává nestálost formací a uvědomuje si cestu. Tak se říká: „Když člověk pozoruje pomíjivost a nadechuje se, cvičí se všímavostí pomíjivosti a nádechu. Když člověk pozoruje pomíjivost a vydechuje, cvičí všímavostí pomíjivosti a výdechu.“

Na základě první, druhé nebo třetí dhyāny neboli přiměřené dhyāny tedy člověk rozvine śamatha. Pozorováním nestálosti se živá bytost zaměstnává vipaśyanou. Mysl takového člověka, která je důkladně kultivována v śamatha a vipaśyanā, je osvobozena od (trápivých) sklonů v oblastech.

14-16. Jaké jsou **domény**? Jsou to oblasti eliminace, odpoutanosti a zastavení. Kvůli eliminaci zatemnění, která musí být překonána Cestou vidění, pokud jde o všechny formace, existuje doména eliminace. Kvůli eliminaci zatemnění, kterou je třeba překonat Cestou meditace [245], pokud jde o všechny mentální formace, existuje doména odpoutanosti. Kvůli zastavení všech agregátů existuje doména zastavení. Zaměřením

své pozornosti na tři oblasti v míru, blahobytu a osvobození od nemoci člověk kultivuje śamatha a vipaśyanā. Oddaností takové praxi, její kultivací a opakovanou praxí je mysl osvobozena od zbývajících zatemnění, která je třeba překonat na Cestě meditace. Tak se říká: „Když člověk pozoruje vylučování, odpoutání a ustání a nadechuje se, praktikuje všímavost ustání a nádechu. Když člověk pozoruje vylučování, odpoutání a zastavení a vydechne, praktikuje všímavost zastavení a výdechu.“

Po rozptýlení mentálních trápení, která mají být odstraněna na Cestách vidění a meditace, se člověk stává arhatem, jehož nečistoty jsou vyčerpány. Teď už není co dělat. Člověk dokončil různé aspekty praxe. O takovém člověku se říká, že je důkladně vycvičen prostřednictvím šestnácti aspektů. Vše, co je součástí těchto pěti důkladných cvičení, se nazývá „bdělost při nádechu a výdechu“.

Pokud se jedinec, který tíhne k přemítání, který je do něj totálně zapletený, zabraný do svých vnitřních problémů a je roztěkaný, skutečně přistoupí k této praxi, znepokojivé přemítání tohoto člověka ustane a jeho mysl velmi rychle zcela spočine na objektu a v mysli autenticky vyvstane pravá rozkoš. Toto je pětinasobný, očistný meditační předmět pro jedince, kteří mají sklon k přemítání.

i Tibetská verze tohoto textu se nachází na s. 223 – 246 verze gser bris ma bstan 'gyur, což je stránka uvedená v tomto překladu. To odpovídá textu v Narthangově vydání bstan 'gyur, str. 175-191, které jsou oba dostupné v Tibetan Buddhist Resource Center. Pokud jde o sanskrtskou verzi tohoto textu: Karunesha Shukla, editor

(Patna: KP Jayaswal Research Institute, 1973).

ii Materiál ve složených závorkách v sanskrtské verzi chybí, ale v tibetštině je přítomen.

iii Tato pasáž v závorkách v tibetské verzi chybí a její obsah naznačuje, že zde může být chybný sanskrt. Věta dává lepší smysl, pokud je vynechána.