THE BUDDHA'S TEACHINGS



AN INTRODUCTION

Nauki Buddy

WPROWADZENIE

Ṭhānissaro Bhikkhu

Copyright 2016 Ṭhānissaro Bhikkhu

Oryginał: *The Buddha's Teachings: An Introduction*, Metta Forest Monastery.

Utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported. Treść licencji: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/. „Commercial" oznacza każdą sprzedaż, także przez podmioty niekomercyjne.

Polskie tłumaczenie

Polskie tłumaczenie przygotował projekt Mowy Dhammy do niekomercyjnego użytku edukacyjnego. Nie jest to oficjalne wydanie Metta Forest Monastery. Skład nawiązuje do traktatów dhammatalks.org; krój pisma zastąpiono krojami z polskimi znakami.

Pytania dotyczące oryginału

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

Dodatkowe materiały

Więcej mów, książek i przekładów
Ṭhānissaro Bhikkhu: dhammatalks.org.
Polski tekst i nagrania: mowydhammy.org.

1. Wprowadzenie
2. Uważność oddechu
3. Kamma i odradzanie się
4. Cztery Szlachetne Prawdy
5. Trzy cechy
6. Uwolnienie z więzów
7. Etapy Przebudzenia
8. Szczodrość
9. Moralność
10. Miłująca dobroć
11. Potrójny Klejnot
12. Współzależne powstawanie

WPROWADZENIE

Czy istnieje niepodlegające *śmierci* szczęście, które może położyć całkowity kres cierpieniu i napięciu?

Jeśli istnieje, czy można je odnaleźć dzięki ludzkiemu wysiłkowi?

Jeśli tak, czy można je odnaleźć tak, by nikogo nie krzywdzić i nie zasłużyć na naganę?

To w*łaśnie* te pytania skłoniły 2600 lat temu młodego człowieka z północnych Indii, by *opuścił* rodzinę, udał się na odludzie i poszukał odpowiedzi w sobie. W końcu doznał Przebudzenia i zrozumiał, że odpowiedź na wszystkie trzy pytania brzmi: tak. Tak, istnieje niepodlegające *śmierci* szczęście, które całkowicie kładzie kres cierpieniu. Tak, można je odnaleźć dzięki ludzkiemu wysiłkowi. I tak, wysiłek ten nikogo nie krzywdzi i nie zasługuje na naganę. Dzięki temu Przebudzeniu stał się Buddhą: Przebudzonym. Resztę życia *poświ*ęcił nauczaniu innych, jak mogą sami odnaleźć to samo szczęście. Zapoczątkował w ten sposób tradycję nauki praktyki i sposobu *myślenia*, z której wyrosły liczne formy buddyzmu znane nam dzisiaj.

Sposób, w jaki młody „*bodhisatta*”, czyli przyszły Buddha, szukał odpowiedzi na te pytania, odegrał istotną rolę w ukształtowaniu *ścież*ki praktyki, której nauczał innych. Aby więc zrozumieć jego nauki, warto przyjrzeć się temu, jak sam do nich doszedł podczas swoich poszukiwań. Poniżej znajduje się krótki opis jego życia, przeplatany wnioskami, które później wyciągnął z własnych *doświadczeń* i przekazywał innym.

Bodhisatta urodził się w książęcej rodzinie – w gałęzi Sakjów należącej do rodu Gotamów ze szlachetnej kasty wojowników – i wychowywał się w wielkim przepychu. Ojciec wybudował mu trzy pałace: jeden na porę deszczową, drugi na porę chłodną, a trzeci na porę upalną. Nawet służba w tych pałacach otrzymywała najlepsze jedzenie, nie wspominając już o posiłkach samego bodhisatty.

Jednak w pewnym momencie bodhisatta *uświadomił* sobie, że wszystko, w czym szukał szczęścia, podlega starzeniu się, chorobie i *śmierci*. Choć był młody, zdrowy i cieszył się życiem, on również nie mógł uniknąć *starości*, choroby i *śmierci*. Rozważając te fakty, przestał upajać się swoją młodością, zdrowiem i życiem. Ujrzał *świat* jako wysychającą kałużę, pełną ryb walczących ze sobą o ostatni łyk wody. Napełniło

go to poczuciem „*saṃvegi*”, czyli głębokiego niepokoju wobec *bezcelowości* życia prowadzonego w zwykły sposób. Uznał, że jedynym szlachetnym, godnym celem życia byłoby poszukiwanie *czegoś* wolnego od starzenia się, choroby i *śmierci*: *Bezśmiertelności*. Innymi słowy, szczęś*cia*, które nigdy się nie skończy, nie wymaga walki z innymi i nikogo nie krzywdzi. Zrozumiał też, że poszukiwanie takiego szczęś*cia* będzie niemożliwe, *jeśli* pozostanie uwikłany w obowiązki życia rodzinnego. Dlatego – zgodnie z tradycją od dawna zakorzenioną w kulturze indyjskiej – zgolił włosy i brodę, włożył brązowe szaty wędrownego żebrzącego ascety, żyjącego z jałmużny ofiarowywanej przez innych, *opuścił* rodzinę i udał się na odludzie.

Potraktował *ścieżkę* do *Bezśmiertelności* jako umiejęt*ność*, którą trzeba opanować. Poszukiwanie tej umiejęt*ności* i próby jej opanowania zajęły mu *sześć* lat, podczas których kilkakrotnie obierał błędny kierunek. Jednym z kluczy do jego powodzenia było to, że potrafił rozpoznawać te błędy i za każdym razem zmieniać kierunek. Oceniał rezultaty własnych działań i dostrzegał, że nie prowadzą do zamierzonego celu. Następnie – zamiast godzić się ze swoją sytuacją albo obwiniać za nią czynniki zewnętrzne – próbował wyobrazić sobie inny sposób działania. Ten również poddawał próbie.

Innym kluczem do powodzenia było to, że stawiał sobie wysokie wymagania: nie pozwalał sobie na zniechęcenie ani nie zadowalał się tym, co osiągnął, dopóki nie znalazł szczęścia naprawdę niepodlegającego *śmierci*.

Uczył się u dwóch mistrzów, którzy nauczali subtelnych stanów medytacyjnych – pochłonięcia w *nicości* oraz stanu ani postrzegania, ani niepostrzegania – lecz *uświadomił* sobie, że nawet te subtelne stany nie są wolne od *śmierci*. Odszedł więc, by praktykować samodzielnie, i przez *sześć* lat poddawał się umartwieniom. Niemal zagłodził się na *śmierć*, mając nadzieję, że dotkliwy ból *oczyści* jego umysł. Doszedł do tego, że kiedy pocierał brzuch, mógł wyczuć kręgosłup; ilekroć załatwiał potrzeby fizjologiczne, padał zemdlony. Nigdy jednak nie pozwolił, by fizyczny ból i osłabienie zapanowały nad jego umysłem. W końcu zrozumiał, że ta droga również nie prowadzi do szlachetnego celu, którego szukał.

Przypomniał sobie pewne zdarzenie z dzieciństwa. Siedząc samotnie pod drzewem, skupił się na oddechu i wszedł w przyjemny stan głębokiego skupienia zwany „*jhāną*". Zastanowił się: czy to mogłaby być droga do *Bezśmiertelności*? Postanowił spróbować i przestał się głodzić, aby odzyskać siły fizyczne potrzebne do osiągnięcia takiego skupienia. Zrozumiał również, że będzie musiał wyćwiczyć umysł w

odrzucaniu nieumiejętnych *myśli* – tych, które stanowiłyby przeszkodę w praktyce *jhāny* – i dopuszczaniu jedynie *myśli* sprzyjających uspokojeniu umysłu. Gdy opanował te umiejęt*ności*, odkrył, że *rzeczywiście* stanowią one sedno poszukiwanej *ścież*ki do *Bezśmiertelności*.

Poszukując i odnajdując w ten sposób *ścież*kę do *Bezśmiertelności*, nauczył się wiele nie tylko o umiejęt*nościach* potrzebnych na *ścież*ce, lecz także o cechach charakteru niezbędnych do ich opanowania. Nauczył się też wiele o moż*liwościach* umysłu.

- Umysł może ćwiczyć się w porzucaniu nieumiejętnych w*łaściwości* – takich skalań umysłu jak *chciwość*, niechęć i złudzenie, a także zmysł*owość*, *wrogość* i skł*onność* do krzywdzenia – oraz rozwijać w ich miejsce umiejętne w*łaściwości*, wolne od tych skalań.
- Takie ćwiczenie wymaga uważnego przyglądania się własnym działaniom w *myśli*, słowie i czynie. Zanim zaczniesz działać, zapytaj siebie: jakich rezultatów spodziewam się po tym działaniu? *Jeśli* przewidujesz krzywdę dla siebie lub innych, nie podejmuj go. *Jeśli* nie przewidujesz krzywdy, działaj. W trakcie działania sprawdzaj, czy nie przynosi ono *bezpośrednich* szkodliwych skutków. *Jeśli* przynosi, przerwij. *Jeśli* nie, działaj dalej. Po

zakończeniu sprawdź długofalowe rezultaty działania. *Jeśli* dostrzeżesz, że pomimo twoich zamiarów przyniosło ono krzywdę, postanów nie powtarzać tego błędu. *Jeśli* nie widzisz szkodliwych skutków, ciesz się swoimi postępami i postanów czynić dalsze.

• Główną motywacją do podjęcia tego ćwiczenia jest uważna troska: *świadomość*, że od twoich działań zależy, czy *doświadczysz* cierpienia, czy szczęś*cia*, czy przyniosą one krzywdę, czy nie, i że musisz uważnie nad nimi czuwać. Uważna troska musi z kolei *iść* w parze z postawą, która nie pozwala łatwo zadowalać się rezultatami własnych działań. *Jeśli* widzisz, że możliwe jest większe szczęś*cie*, *jesteś* gotów podjąć dodatkowy wysiłek, którego może ono wymagać, aż osiągniesz najwyższy możliwy poziom umiejęt*ności*.

• Opanowanie tej umiejęt*ności* wymaga jeszcze dwóch cech: prawdomó*wności* w opisywaniu własnych działań i ich rezultatów oraz dużej *zdolności* obserwacji. *Jeśli* nie mówisz innym prawdy o swoich działaniach, trudno oczekiwać, *byś* sam widział je takimi, jakie są. Dlatego te dwie cechy są nierozłączne. Bez nich nie da się wiarygodnie sprawdzić, co można *rzeczywiście* osiągnąć ludzkim

wysiłkiem – twoim własnym ludzkim wysiłkiem.

W noc swojego Przebudzenia *bodhi*satta usiadł pod drzewem – które później nazwano drzewem „*Bodhi*”, czyli Przebudzenia – i skupił się na oddechu. Zdołał osiągnąć nie tylko poziom *jhāny*, którego *doświadczył* jako dziecko, lecz także trzy wyższe poziomy pochłonięcia. Gdy osiągnął czwarty poziom *jhāny*, w którym oddech samoistnie się zatrzymał, a umysł był promienny i zrównoważony, wykorzystał ten poziom skupienia do zdobycia trzech rodzajów wiedzy:

- wiedzy o własnych poprzednich żywotach;
- wiedzy o tym, jak wszystkie istoty umierają i odradzają się zgodnie ze swoją „kammą” – słowem oznaczającym „działanie”, *dziś* lepiej znanym w sanskryckiej formie „karma”;
- wiedzy o tym, jak położyć kres wł*aściwościom* umysłu, które nazywał „*āsavami*”, czyli wypływami: skł*onnościom*, które „wypływają na powierzchnię” w *umyśle* i prowadzą do kolejnych narodzin.

Kiedy te wypływy, wiążące umysł nie tylko z ponownymi narodzinami, lecz także z przestrzenią i czasem, zniknęły z jego umysłu, bodhisatta – teraz już Buddha – *doświadczył Bezśmiertelności*, którą później nazwał „*Nibbāną*” (*dziś* lepiej znaną

w sanskryckiej formie „*nirvāṇa*”): wyzwoleniem z więzów. To było jego Przebudzenie.

Przez siedem tygodni pozostawał w pobliżu drzewa Bodhi, *doświadczaj*ąc błogości wyzwolenia. Dopiero potem postanowił nauczać. Jak powiedział później, to, czego dowiedział się w trakcie Przebudzenia, było niczym *liście* w lesie; to, czego nauczał – niczym *garść liści*. Postanowił nauczać jedynie tego, co inni mogliby z pożytkiem zastosować w praktyce, aby sami odnaleźć *Bezśmiertelność*.

Wymagało to odłożenia na bok pytań, które nie miały znaczenia dla osiągnięcia *Bezśmiertelności* albo wręcz stanowiły przeszkodę, *jeśli* przyjmowało się ich założenia. *Wśród* pytań, które Buddha *świadomie* odłożył na bok, były następujące: czy *wszechświat* jest skończony, czy nieskończony? Czy jest wieczny, czy nie? Czy wszystko jest Jednym? Czy też jest *wielością* rzeczy? Czym jest osoba? Czy mamy „ja”, czy go nie mamy?

Zamiast tego Buddha radził skupiać się wyłącznie na pytaniach dotyczących mocy ludzkiego działania oraz tego, jak działać z umiejętnością niezbędną do Przebudzenia. Tego uczyła jego **Dhamma**: nauki, które stanowiły jego *garść liści*.

Wiele z tych nauk ukształtowało się pod wpływem sposobu, w jaki ostatecznie doszedł do Przebudzenia, oraz tego, czego *doświadczył* podczas samego Przebudzenia.

Uważność oddechu

Technika medytacyjna, którą bodhisatta posłużył się, by osiągnąć *jhān*ę w noc swego Przebudzenia – utrzymywanie oddechu w pamięci – była tą, której najczęś*ciej* i najbardziej szczegółowo nauczał innych. Podzielił swoje instrukcje na cztery zestawy, zwane „tetradami", ponieważ każdy z nich składa się z czterech kroków. Każda tetrada dotyczy innego aspektu uspokajania umysłu przy oddechu, ale wszystkie te aspekty są ze sobą *ściśle* powiązane.

1) Pierwsza tetrada skupia się na samym oddechu: (a) rozpoznawaniu długiego oddechu, (b) rozpoznawaniu krótkiego oddechu, (c) ćwiczeniu się w oddychaniu ze *świadomości*ą całego ciała oraz (d) uspokajaniu wdechów i wydechów do tego stopnia, że z czasem same ustają, bez wymuszania tego.

2) Druga tetrada skupia się na zabarwieniu odczuć w ciele i *umyśle*. Ćwiczysz się w tym, by (a) oddychać z poczuciem radosnego uniesienia lub *odświeże*nia, (b) oddychać z poczuciem *przyjemności* lub swobody, (c) oddychać, będąc *jednocześnie świadomym*, jak odczucia i rozpoznania – etykiety, które umysł nadaje rzeczom – wpływają na umysł, oraz (d) skupiać

się na rozwijaniu odczuć i rozpoznań, które łagodzą ten wpływ, a z czasem same się uspokajają.

3) Trzecia tetrada skupia się na stanach umysłu. Ćwiczysz się w tym, by (a) oddychać z wyczuciem stanu swojego umysłu, a następnie, zależnie od tego stanu, (b) oddychać, rozweselając umysł, gdy jest *ściśni*ęty, (c) stabilizując go, gdy jest niestabilny lub rozproszony, oraz (d) uwalniając go, gdy jest obciążony lub uwięziony w nieumiejętnym stanie.

4) Czwarta tetrada skupia się na krokach prowadzących do uwolnienia umysłu od problemów: zarówno od tego, co odciąga go od skupienia, jak i od problemów w samym skupieniu. Kroki te polegają na: (a) skupianiu się na nietrwał*ości* i *zawodności* wszystkiego, co niepokoi umysł, (b) skupianiu się na wynikającym z tego poczuciu beznamięt*ności* wobec tego, co go niepokoi, (c) obserwowaniu, jak to ustaje dzięki twojej beznamięt*ności*, a następnie (d) skupianiu się na porzuceniu całej tej sprawy.

Jak powiedział Buddha, tych *szesnaście* kroków rozwija dwie cechy niezbędne do osiągnięcia *jhāny* – uspokojenie *(samatha)* i wgląd *(vipassanā)* – i może doprowadzić umysł aż do Przebudzenia.

KAMMA I ODRADZANIE SIĘ

Dwa zagadnienia, które w czasach Buddhy budziły *wśród* indyjskich *myślicieli* najgorętsze spory, dotyczyły kammy (działania) i odradzania się. Czy ludzie mają swobodę wyboru swoich działań? Czy ich działania *rzeczywiście* wpływają na to, czy *doświadczają przyjemności*, czy bólu? Czy odradzają się po *śmierci*? *Jeśli* tak, to gdzie? Czy ich działania w tym życiu mają jakikolwiek wpływ na to, gdzie się odrodzą?

Pierwsze dwie wiedze, które Buddha zdobył w noc swego Przebudzenia, dostarczyły mu odpowiedzi na te pytania. Gdy połączył te odpowiedzi z wglądami uzyskanymi dzięki trzeciej wiedzy – wiedzy o ustaniu wypływów, które położyło kres kammie i odradzaniu się – zaczął nauczać o kammie i odradzaniu się tak, jak nikt przed nim.

Najpierw **kamma:** istotą działania jest zamiar, który nim kieruje. Zamiary mogą być nieumiejętne – prowadzące do bólu – albo umiejętne – prowadzące do *przyjemności*. Jak odkrył Buddha, nieumiejętne zamiary są zakorzenione w *chciwości*, niechęci lub złudzeniu; umiejętne zamiary są zakorzenione w stanach umysłu wolnych od *chciwości*, niechęci i

złudzenia. Umiejętne zamiary stanowią szczególny rodzaj dobrych intencji, ponieważ dobre intencje wynikające ze złudzenia mogą prowadzić do bólu. Innymi słowy, nie wszystkie dobre intencje są umiejętne, ale wszystkie umiejętne zamiary są dobre. Dobra intencja musi być wolna od złudzenia, by była naprawdę umiejętna.

Skutków działania można *doświadczać* zarówno teraz, w chwili obecnej, jak i w przyszł*ości*. Dlatego twoje obecne *doświadczenie* składa się z trzech elementów: skutków dawnych zamiarów o długotrwałym oddziaływaniu, obecnych zamiarów oraz ich *bezpośrednich* skutków. Dawne zamiary dostarczają surowca, z którego obecne zamiary kształtują twoje rzeczywiste *doświadczenie* chwili obecnej.

Ponieważ przez cały czas działasz, kierując się zamiarami, a wiele różnych dawnych działań może dostarczać surowca dla każdej obecnej chwili, działanie kammy bywa bardzo złożone. Buddha posługiwał się obrazem pola, na którym znajduje się wiele nasion. Niektóre są dojrzałe i gotowe wykiełkować, *jeśli* otrzymają odrobinę wilgoci; inne wykiełkują dopiero później, niezależnie od tego, jak obficie podlewasz je teraz; jeszcze inne zostaną zagłuszone przez pozostałe i obumrą, zanim wykiełkują. Obecne zamiary dostarczają wody, dzięki której dojrzewające

nasiona – czy to dobre, czy złe – mogą wykiełkować.

W ten sposób dawna kamma ogranicza to, czego możesz *doświadczyć* w teraź*niejszości* – *jeśli* nasiono *określonego* rodzaju *doświadczenia* nie jest jeszcze gotowe do dojrzenia, żadna *ilość* wody nie sprawi, że wykiełkuje. W chwili obecnej możesz jednak swobodnie wybrać, które nasiona podlejesz. Oznacza to, że dawne działania nie kształtują teraź*niejszości* całkowicie. Bez choćby pewnej swobody wyboru pozwalającej kształtować teraź*niejszość* idea *ścież*ki praktyki nie miałaby sensu, ponieważ nie mógł*byś* swobodnie zdecydować, czy nią podążać, czy nie.

W istocie to twoje obecne wybory decydują o tym, czy cierpisz z powodu dojrzewających nasion dawnej kammy. Nieumiejętne wybory w teraź*niejszości* mogą sprawić, że będziesz cierpieć nawet z powodu *przyjemności*, które stały się możliwe dzięki dawnym umiejętnym działaniom. Umiejętne wybory w teraź*niejszości* mogą uchronić cię przed cierpieniem nawet wtedy, gdy *doświadczasz* bólu, który stał się możliwy wskutek dawnych nieumiejętnych działań.

Jeśli chodzi o odradzanie się, Buddha zwykle opisywał je jako formę stawania się (bhava). Termin ten oznacza przyjmowanie to*samości* w *określonym świecie doświadczenia*. Najwyraźniej wybrał to słowo dlatego, że w jego opisie stawanie

się jest procesem zachodzącym zarówno w dużej skali – kiedy w chwili *śmierci* ciała proces *świadomości* przenosi się do nowego *świata* i przyjmuje nową to*żsamość* – jak i w małej skali, kiedy w *umyśle* pojawia się *świat myśli* skupiony wokół *określonego* pragnienia, a ty zamieszkujesz ten *świat* w wyobraźni.

Stawanie się w małej skali napędza ten proces w obu skalach. Zaczyna wykraczać poza twoją wyobraźnię i wkraczać w *świat*, gdy tak mocno przywiązujesz się do *jakiegoś* pragnienia, że zaczynasz się nim kierować w działaniu. Powiedzmy, że masz ochotę na lody czekoladowe. Twoje pragnienie zaczyna wówczas *określa*ć twój *świat*: obejmuje on wszystko, co pomaga ci zdobyć lody albo stoi ci na przeszkodzie. Rzeczy i ludzie niezwiązani z tym pragnieniem schodzą wówczas w twoim *świecie* na dalszy plan.

Twoja to*żsamość* w tym *świecie* ma natomiast dwie strony: „ja", które znajdzie *przyjemność* w jedzeniu lodów – to twoje „ja" jako „konsument" – oraz „ja", które potrafi zdobyć lody albo nie: twoje „ja" jako „producent".

Kiedy porzucasz pragnienie lodów – ponieważ udało ci się je zdobyć i *zjeść*, rezygnujesz z prób ich zdobycia albo po prostu tracisz nimi zainteresowanie – zwykle przechodzisz do innego pragnienia. Wokół niego kształtuje się inne

poczucie *świata* i inne poczucie tego, kim *jesteś*: nowe stawanie się.

Jeśli, jak często się zdarza, masz *jednocześnie* kilka konkurujących ze sobą pragnień, *doświadczasz* konkurujących ze sobą *świat*ów wewnętrznych i sprzecznych poczuć to*samości*. Dlatego możesz odczuwać wewnętrzne rozdarcie i nie być pewny swojego miejsca w *świecie*. To jeden z najczęstszych sposobów, w jakie stawanie się prowadzi do cierpienia.

Proces zastępowania jednego stawania się kolejnym może trwać bez końca. W*łaśnie* w ten sposób stawanie się w małej skali wciąż się powtarza.

Kiedy kierujesz się w działaniu pragnieniami kształtującymi stawanie się w małej skali, kształtujesz stawanie się w dużej skali – zarówno w tym życiu, jak i w kolejnych. W ten sposób wydarzenia zachodzące w *umyśle* kierują procesem odradzania się po *śmierci* ciała.

W przeciwieństwie do *myślicieli* swoich czasów Buddha skupiał się nie na tym, „co” się odradza, lecz na tym, „jak” zachodzi ten proces. Dyskusje o tym, co się odradza, prowadzą bowiem donikąd. Natomiast zrozumienie kolejnych etapów tego procesu może pomóc ci umiejętnie nim pokierować – czy to po to, by przyjąć nowe stawanie się w dobrym *świecie*, czy też po to, by całkowicie *wyjść* poza proces stawania się.

Proces ten zależy od pragnienia. *Świadomość*, która również jest procesem, nie potrzebuje ciała, by nadal funkcjonować. Może przywiązać się do pragnienia, a pragnienie poprowadzi ją ku nowemu stawaniu się. W ten sposób *świadomość* trwa po *śmierci* ciała. *Jeśli* pragnienie jest względnie umiejętne, poprowadzi do dobrego miejsca odrodzenia; *jeśli* nie – do złego.

Pierwsza wiedza Buddhy ukazała mu, że w kosmosie jest wiele *świat*ów, w których można się odrodzić. *Światy* te dzielą się na trzy główne poziomy. Pierwszy obejmuje *światy* zmysłowe: od piekieł pełnych dotkliwego cierpienia, poprzez *świat* duchów, *świat* zwierząt i *świat* ludzi, aż po liczne *światy* niebiańskie, w których *doświadcza* się intensywnych *przyjemności* zmysłowych. Drugi poziom obejmuje wyższe niebiosa, których mieszkańcy karmią się subtelniejszymi *przyjemnościami* czystej „formy materialnej", takimi jak poczucie zamieszkiwania subtelnego ciała, odczuwanego od wewnątrz jako przyjemne. Trzeci obejmuje jeszcze wyższe poziomy czystej *bezforemności*, których mieszkańcy *doświadczają* takich wymiarów jak nieskończona przestrzeń, nieskończona *świadomość* czy *nicość*.

Buddha dostrzegł również, że wszystkie te poziomy są nietrwałe i niestabilne. Na przykład mieszkańcy piekieł w końcu je opuszczą i odrodzą się gdzie indziej; nawet mieszkańcy najwyższych

niebios z czasem spadną do niższych *światów*. Poziomy te są nietrwałe, ponieważ wszystkie przebywające w nich istoty muszą się karmić, by w nich pozostać. W niektórych przypadkach pokarm jest czysto fizyczny; w innych może to być pokarm emocjonalny lub fizyczny, czerpany z prób znalezienia zaspokojenia w *przyjemnościach*, bogactwie, władzy, pozycji społecznej czy relacjach z innymi. Jednak niezależnie od rodzaju pokarmu żadne jego źródło nie jest wieczne.

Pierwsza wiedza Buddhy ukazała mu również, że nie ma żadnej gwarancji, iż z życia na życie będziemy przemieszczać się w kosmosie coraz wyżej. Istoty wznoszą się i upadają, wznoszą się i upadają, raz za razem. Dlatego nazwał proces przechodzenia z jednego życia do kolejnego *saṃsārą*: nieustanną wędrówką.

Druga wiedza ukazała mu, że przebieg wędrówki istot kształtują ich działania. Tak jak dawna kamma dostarcza surowca dla chwili obecnej w tym życiu, tak też dostarcza surowca dla twojego kolejnego stawania się po *śmierci*. Umiejętna kamma umożliwia odrodzenie w dobrych miejscach; nieumiejętna kamma otwiera drogę do złych miejsc odrodzenia. Istoty przebywające w dobrych miejscach odrodzenia mogą tak bardzo zachwycić się swoimi *przyjemnościami*, że stają się *lekkomyślne* i popadają w samozadowolenie. Często zapominają

wtedy o dalszym tworzeniu umiejętnej kammy. Dlatego mogą *upaść*, gdy wyczerpią się skutki ich dawnej umiejętnej kammy.

Ponieważ *świadomość* i pragnienie mogą bez końca karmić się sobą nawzajem, proces powtarzającego się stawania się trwa bez końca, chyba że opanujesz umieję*tność*, która pozwala go zakończyć. Ponieważ w procesie tej wędrówki jedynie wznosimy się i upadamy, raz za razem, nie ma on celu ani sensu. Ponieważ wymaga nieustannego karmienia się, jest nie tylko niepewny, lecz także pełen cierpienia i bólu: napędzają go głód i *niepewność* co do tego, skąd weźmiesz następny pokarm. Obciąża też innych – tych, którzy dostarczają ci pożywienia lub roszczą sobie prawa do tych samych źródeł pokarmu co ty.

Uświadomiwszy sobie te fakty, Buddha dostrzegł, że szczę*ścia*, którego szukał, nie można znaleźć nigdzie w kosmosie stawania się, nawet na jego najwyższych poziomach. Jednak brak sensu w *saṃsārze* dawał mu swobodę nadania własnego sensu swojemu życiu. Z obu tych powodów zrozumiał, że jedynym sposobem znalezienia szczę*ścia* i sensu będzie odkrycie drogi prowadzącej do zakończenia stawania się. Dlatego wieczorem w dniu swego Przebudzenia skierował umysł ku trzeciej wiedzy: jak położyć kres wypływom, które „wypływają” z umysłu i zalewają go pragnieniem i stawaniem się.

Dostrzegł, że rozwiązanie problemu nie znajduje się „tam, na zewnątrz”, w kosmosie, lecz „tu, wewnątrz” – w *umyśle*.

Cztery Szlachetne Prawdy

Wgląd, który położył kres pragnieniu, polegał na przyjrzeniu się obecnemu *doświadczeniu* i podzieleniu go na cztery kategorie: „*dukkha*" (cierpienie, napięcie), przyczyna cierpienia, ustanie cierpienia oraz *ścież*ka prowadząca do ustania cierpienia. Z każdą z tych kategorii wiązało się *określone* zadanie. Buddha dostrzegł bowiem, że każdy, kto chce położyć kres cierpieniu, musi zrobić w*łaśnie* to: w pełni zrozumieć cierpienie, porzucić jego przyczynę, urzeczywistnić jego ustanie i rozwinąć *ścież*kę prowadzącą do jego ustania. Kiedy Buddha wypełnił wszystkie cztery zadania, *doświadczył* uwolnienia. To w*łaśnie* było jego Przebudzenie.

Gdy zaczął nauczać, nazwał te cztery kategorie Czterema Szlachetnymi Prawdami – „szlachetnymi" w tym sensie, że uszlachetniały umysł i prowadziły do szlachetnego celu, którego poszukiwał. Prawdy te ujmują cierpienie jako problem, który można rozwiązać. *Podejście* to przypomina sposób, w jaki umiejętny lekarz leczy chorobę: rozpoznaje objawy, dociera do ich przyczyny, stwierdza, że chorobę można wyleczyć przez usunięcie przyczyny, i zaleca kurację, która ma tę przyczynę usunąć.

Prawdy te tworzą ramy dla wszystkich pozostałych nauk Buddhy, warto więc poznać je nieco dokładniej.

Pierwsza Szlachetna Prawda. Wbrew powszechnemu przekonaniu Buddha nie nauczał, że życie jest cierpieniem. Wymieniał natomiast wiele aspektów życia, które są niewątpliwie bolesne – takich jak starzenie się, choroba i *śmierć* – i wskazywał, że w każdym z tych przypadków cierpienie bierze się z przywiązania do pięciu rodzajów *aktywności*, które nazwał „*khandhami*". Słowo khandha oznacza w języku *pāḷijskim*, języku *najwcześniejszych* tekstów buddyjskich, „stertę" lub „stos". Zazwyczaj tłumaczy się je jednak jako „składowa", aby *podkreślić*, że *aktywności* te są na ogół przypadkowe i nieuporządkowane. Choć próbujemy narzucić im pewien porządek, by zaspokoić nasze pragnienia, ostatecznie nie poddają się naszej całkowitej kontroli.

Każda z tych *aktywności* wiąże się z odżywianiem – zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym. Odpowiada to wglądowi Buddhy, że odżywianie – choć może wydawać się przyjemne – w *rzeczywistości* wiąże się z napięciem, a *konieczność* nieustannego odżywiania się pociąga za sobą cierpienie. Są to następujące *aktywności*:

• *Doświadczanie* „formy materialnej”: zarówno formy ciała, które trzeba odżywiać i które posłuży nam do poszukiwania pożywienia, jak i przedmiotów materialnych, które posłużą nam za pokarm. (Buddha uważał formę ciała za rodzaj *aktywności*, ponieważ nieustannie ulega ona rozpadowi). Kiedy odżywiamy się w wyobraźni, „forma” odnosi się do wszelkich postaci, jakie przybieramy w wyobraźni, oraz do wyobrażonych form, z których czerpiemy *przyjemność*.

• „Odczucie”: bolesne odczucie głodu lub braku, które skłania cię do poszukiwania pożywienia; przyjemne odczucie zadowolenia, gdy znajdziesz *coś* do jedzenia; oraz dodatkowa *przyjemność*, kiedy *rzeczywiście* to zjadasz. Te odczucia również są *aktywnościami*, ponieważ możesz ich *doświadczać* tylko wtedy, gdy kierujesz na nie uwagę.

• „Postrzeganie”: *zdolność* rozpoznawania rodzaju odczuwanego głodu oraz tego, co w *świecie* twojego *doświadczenia* może go zaspokoić. Postrzeganie odgrywa też kluczową rolę w rozpoznawaniu, co jest pożywieniem, a co nim nie jest.

• „Wytworzenie”: to termin techniczny oznaczający „zestawianie ze sobą”, odnoszący się przede wszystkim do zamierzonych prób kształtowania własnego *doświadczenia*. W

kontekście odżywiania odnosi się do tego, jak *obmyślasz* i oceniasz sposoby znajdowania pożywienia, zdobywania go, gdy już je znajdziesz, oraz przygotowywania, *jeśli* w stanie surowym nie nadaje się do jedzenia.

- „*Świadomość*": bycie *świadomym* wszystkich tych *aktywności*.

Same w sobie *aktywności* te nie muszą być bolesne, lecz przywiązanie do nich czyni je cierpieniem. *Pāḷijskie* słowo oznaczające przywiązanie, „*upādāna*", oznacza również czerpanie pokarmu – tak jak drzewo czerpie substancje odżywcze z gleby, a ogień żywi się paliwem. Pokazuje to, że cierpienie bierze się z odżywiania na dwóch poziomach: emocjonalnie karmimy się *aktywnościami*, które służą łagodzeniu naszego fizycznego i emocjonalnego głodu.

Przywiązujemy się do składowych na cztery sposoby:

- Przez „*zmysłowość*": fascynację *myślami* o tym, jak zdobywać *przyjemności* zmysłowe i się nimi cieszyć. W *kontekście* odżywiania odnosi się to do naszej fascynacji planowaniem, jak będziemy się karmić – czy to pokarmem fizycznym, czy też innymi *przyjemnościami* zmysłowymi. W istocie bardziej przywiązujemy się do fantazji o

przyjemnościach zmysłowych niż do samych *przyjemności*.

• Przez „nawyki i praktyki”: upieranie się, że pewne rzeczy trzeba robić w *określony* sposób, niezależnie od tego, czy jest on *rzeczywiście* skuteczny. W *kontekście* odżywiania odnosi się to do naszego upierania się przy *określonych* sposobach zdobywania fizycznego i emocjonalnego pokarmu. W bardziej skrajnych przypadkach oznacza kurczowe trzymanie się zachowań rytualnych: przekonanie, że wszystko zależy od prawidłowego odprawienia *określonego* rytuału.

• Przez „poglądy”: upieranie się, że *określone* poglądy są słuszne, niezależnie od skutków trzymania się ich; albo przekonanie, że samo wyznawanie *określonego* poglądu uczyni nas czystymi lub lepszymi od innych ludzi. W *kontekście* odżywiania odnosi się to do naszych poglądów na temat tego, co można, a czego nie można *jeść*. Może jednak również dotyczyć tego, jak ludzie karmią się poglądami politycznymi, religijnymi czy filozoficznymi.

• Przez „doktryny dotyczące ja”: przekonania o tym, kim *jesteśmy* i jakimi ludźmi się stajemy, odżywiając się – fizycznie lub emocjonalnie – w *określony* sposób. Może to obejmować również przekonania o tym, czy mamy prawdziwe ja, a *jeśli* tak, to czym ono jest.

Ponieważ te formy przywiązania nieuchronnie wiążą się z cierpieniem, stanowią główny problem, który nauki Buddhy mają rozwiązać.

Druga Szlachetna Prawda. Przywiązanie wynika z trzech rodzajów pragnienia, które prowadzą do dalszego stawania się – zarówno na małą, jak i na wielką skalę. Podobnie jak *pāḷijskie* słowo oznaczające przywiązanie wiąże się z odżywianiem, słowo oznaczające pragnienie – „*taṇhā*" – dosłownie znaczy „pragnienie picia". Karmimy się, ponieważ odczuwamy głód i pragnienie. Aby położyć kres potrzebie odżywiania się, musimy położyć kres głodowi i pragnieniu. Te trzy rodzaje pragnienia to:

- Pragnienie zmysł*owości*.
- Pragnienie stawania się.
- Pragnienie niestawania się.

Ten ostatni rodzaj pragnienia najbardziej przeczy intuicji. Mogłoby się bowiem wydawać, że pragnienie położenia kresu stawaniu się pomoże nam położyć kres cierpieniu. W *rzeczywistości* jednak, gdy umysł zaczyna pragnąć zakończenia *określonego* rodzaju stawania się – czy to na wielką skalę, gdy pragnie zakończyć związek lub popełnić samobójstwo, czy też na małą skalę, gdy pragnie zakończyć wyobrażenia skupione wokół *określonego* pragnienia –

przyjmuje nową toż*samość*: niszczyciela. I to staje się jego nowym stawaniem się.

Oznacza to, że *ścież*ka prowadząca do kresu cierpienia wymaga *przemyślanej* strategii w dwóch względach. Po pierwsze, musi oddziaływać na stany stawania się *pośrednio*. Zamiast skupiać się *bezpośrednio* na nich, musi skupiać się na rozwijaniu beznamię*tności* wobec ich „przyczyn". Po drugie, motywacją do podążania *ścież*ką musi być nie niszczenie stawania się, lecz porzucanie nieumiejętnych w*łaściwości* umysłu i rozwijanie w*łaściwości* umiejętnych, które pozwolą stawaniu się samoistnie wygasnąć.

Ponieważ te trzy rodzaje pragnienia powodują przywiązanie, które stanowi cierpienie i prowadzi do stawania się, to w*łaśnie* w nie musi być przede wszystkim wymierzona *ścież*ka prowadząca do kresu cierpienia. Dlatego Buddha bardzo szczegółowo opisał nie tylko etapy, poprzez które trzy rodzaje pragnienia prowadzą do przywiązania, ale także etapy prowadzące do samych tych pragnień. Pełny ciąg tych etapów nazywa się współzależnym powstawaniem lub uwarunkowanym powstawaniem (*paṭicca samuppāda*). Choć lista jest długa (zob. ramkę), na uwagę zasługują cztery jej cechy:

1) Chociaż niektóre nazwy etapów mogą wydawać się dziwne, wszystkie odnoszą się do *czegoś*, czego *doświadczasz bezpośrednio* w

swoim ciele i *umyśle*. Cierpienia *doświadczasz bezpośrednio*, w tej części swojej *świadomości*, której nie dzielisz i nie możesz dzielić z nikim innym. Podobnie przyczyny cierpienia są *czymś*, co robisz na tym samym poziomie *doświadczenia*.

2) Wiele etapów, w tym zamiar zaliczany do kammy, poprzedza kontakt w obrębie *sześciu* zmysłów. Oznacza to, że przez sposób *myślenia*, a nawet oddychania, możesz *nieświadomie* przygotować się do tego, by cierpieć nawet wskutek przyjemnych *doświadczeń* zmysłowych.

3) Lista zawiera wiele pętli sprzężenia zwrotnego: czynniki występujące na jednym etapie, takie jak odczucie, pojawiają się ponownie na późniejszych etapach. Oznacza to, że zależ*ności* między czynnikami na *liście* są bardzo złożone.

4) Cały ciąg zależy od niewiedzy dotyczącej Czterech Szlachetnych Prawd. Nie oznacza to po prostu *nieznajomości* tych prawd. Chodzi raczej o to, że nie rozpatrujesz *doświadczenia* w ich kategoriach – na przykład wtedy, gdy patrzysz na *doświadczenie* w kategoriach „ja" i „moje" albo „nie ja" i „nie moje".

Jeśli jednak wiedzę o Czterech Szlachetnych Prawdach zastosujesz na którymkolwiek etapie tego ciągu, przekształci ona ten etap z przyczyny cierpienia w część *ścież*ki prowadzącej do jego kresu. Na przykład, *jeśli* zastosujesz tę wiedzę do

wdechu i wydechu, należących do etapu wytworzenia, oddech stanie się częścią *ścieżki*. W ten sposób możesz nauczyć się nie cierpieć nawet wskutek nieprzyjemnych wrażeń zmysłowych. Kiedy wiedza staje się na tyle pełna, że rodzi całkowitą beznamię*tność* wobec któregokolwiek z etapów, pozwala mu się *rozpaść* i ustać. Skutki tego ustania rozchodzą się przez liczne pętle sprzężenia zwrotnego, umożliwiając ustanie całego ciągu. Pragnienie zostaje porzucone i umysł już nie cierpi. W ten sposób wiedza ujmująca *doświadczenie* w kategoriach Czterech Szlachetnych Prawd – pierwszy czynnik *ścieżki* prowadzącej do kresu cierpienia, o której mówi czwarta Szlachetna Prawda – prowadzi do ustania cierpienia, o którym mówi trzecia Szlachetna Prawda. Tak jak przyczyny cierpienia tkwią wewnątrz nas, tak też można położyć mu kres od wewnątrz.

Trzecia Szlachetna Prawda. Cierpienie ustaje, kiedy ustają trzy rodzaje pragnienia. Dzieje się to wówczas, gdy dzięki ustaniu niewiedzy z umysłu znika ostatni *ślad* namię*tności* wobec tych form pragnienia.

Czwarta Szlachetna Prawda. *Ścieżka* prowadząca do ustania cierpienia nazywana jest również Drogą *Środka*, ponieważ unika dwóch *skrajności*: (1) oddawania się *przyjemnościom*

zmysłowym oraz (2) *poświ*ęcania się bolesnemu samoudręczaniu. Nie oznacza to jednak, że *ścież*ka prowadzi przez umiarkowane *przyjemności* i umiarkowany ból. Zamiast tego traktuje *przyjemność* skupienia wraz z wglądem w ból przywiązania nie jako cele same w sobie, lecz jako narzędzia służące osiągnięciu wyższego celu: *Bezśmiertelności*.

*Ścież*ka jednak nie „powoduje" *Bezśmiertelności*. Gdyby bowiem cokolwiek powodowało *Bezśmiertelność*, nie byłaby ona nieuwarunkowana. *Ścież*ka natomiast „prowadzi do" *Bezśmiertelności* – tak jak droga prowadząca do góry nie jest przyczyną powstania tej góry, ale pozwala ci do niej dotrzeć.

*Ścież*ka składa się z *ośmiu* czynników. Ponieważ pozwalają one osiągnąć cel szlachetnego poszukiwania, *całość* nazywa się Szlachetną *Ośmiorak*ą *Ścież*ką. Wszystkie te czynniki *określa* się jako „*właściwe*", ponieważ skutecznie prowadzą do celu, którym jest Przebudzenie. Podobnie jak cierpienie i jego przyczyny, są one *czymś*, czego możesz *bezpośrednio doświadczać*, choć aby je rozwinąć, potrzebujesz pewnego przygotowania w praktyce Dhammy.

Są to następujące czynniki:

- „*Właściwy Pogląd*": postrzeganie *doświadczenia* w kategoriach Szlachetnych

Prawd.

• „*Właściwa Intencja*”: zdecydowanie, by porzucić *myśli* o zmysł*owości*, *myśli* pełne *wrogości* i *myśli* o krzywdzeniu.

• „*Właściwa mowa*”: powstrzymywanie się od kłamstwa, czyli celowego przeinaczania prawdy; mowy dzielącej ludzi, mającej rozbijać przyjaźnie między nimi lub zapobiegać ich powstawaniu; mowy szorstkiej, mającej zranić *czyjeś* uczucia; oraz próżnej paplaniny, czyli mówienia bez jasno *określonego* zamiaru.

• „*Właściwe działanie*”: powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży i niedozwolonych stosunków seksualnych.

• „*Właściwy sposób życia*”: powstrzymywanie się od wszelkich nieuczciwych lub krzywdzących sposobów zarabiania na życie, a także takich, które mają celowo wzbudzać namię*tność*, niechęć lub złudzenie w sobie bądź w innych.

• „*Właściwy Wysiłek*”: wzbudzanie chęci i podejmowanie wytrwałego wysiłku, by zapobiegać pojawianiu się w *umyśle* nieumiejętnych stanów; porzucać te, które już się pojawiły; wzbudzać w *umyśle* stany umiejętne; oraz w pełni rozwijać te, które już się pojawiły. Powszechnym nieporozumieniem jest przekonanie, że Buddha uznawał wszelkie formy pragnienia za przyczyny cierpienia. Tak

jednak nie jest. W*łaściwy* Wysiłek jest motywowany pragnieniami, które prowadzą do kresu przywiązania, dlatego należą one do *ścież*ki prowadzącej do kresu cierpienia.

• „*Właściwa Uważność*”: innym powszechnym nieporozumieniem jest przekonanie, że „*uważność*” oznacza niereaktywną *świadomość* wszystkiego, co się pojawia. W *rzeczywistości* uważ*ność* oznacza utrzymywanie *czegoś* w pamięci. Najogólniej rzecz ujmując, „*właściwa*” uważ*ność* oznacza pamiętanie o potrzebie porzucania nieumiejętnych w*łaściwości* i rozwijania w*łaściwości* umiejętnych. Zachowuje też w pamięci najskuteczniejsze sposoby doprowadzenia tej pracy do końca.

Aby ustanowić uważ*ność*, potrzebujesz ramy odniesienia. Istnieją cztery takie ramy: ciało samo w sobie, odczucia same w sobie, umysł sam w sobie oraz w*łaściwości* umysłu same w sobie. „Same w sobie” oznacza tutaj obserwowanie ich w chwili obecnej, bez odnoszenia się do ich znaczenia w *świecie* zewnętrznym. Na przykład utrzymywanie uwagi na oddechu, bez *myślenia* o sprawach z nim niezwiązanych, jest jednym ze sposobów skupiania się na ciele samym w sobie. Dostrzeganie odczuć wynikających z utrzymywania uwagi na oddechu w chwili, gdy się

pojawiają, byłoby sposobem pozostawania przy odczuciach samych w sobie – i tak dalej.

Aby uważ*ność* mogła trwale opierać się na tych ramach odniesienia, potrzebuje pomocy dwóch innych w*łaściwości*: *czujności* i *żarliwości*. *Czujność* pozwala ci być *świadomym* tego, co robisz w chwili obecnej, oraz skutków swoich działań. Uważ*ność* rozpoznaje twoje działania jako umiejętne lub nieumiejętne i pamięta, jak w każdym z tych przypadków odpowiednio zareagować. *Żarliwość* jest w istocie tym samym co W*łaściwy* Wysiłek: podejmowanym całym sercem wysiłkiem, by robić to, co umiejętne, zgodnie ze wskazówkami uważ*ności*.

Kiedy uważ*ność* jest w ten sposób dobrze ustanowiona, staje się tematem ostatniego czynnika *ścież*ki:

- „*Właściwe Skupienie*": jest ono tożsame ze wszystkimi czterema poziomami *jhāny*, które bodhisatta praktykował w noc swojego Przebudzenia.

Pierwsza *jhāna* obejmuje poczucie *przyjemności* i radosnego uniesienia, które biorą się z tymczasowego porzucenia zmysł*owości* oraz innych nieumiejętnych w*łaściwości*, a także ze skierowania *myśli* na jeden obiekt – na przykład oddech. *Jednocześnie* oceniasz, jak dostroić umysł i obiekt, by *ściśle* i harmonijnie do siebie pasowały. Następnie pozwalasz, by wynikające z

tego odczucia *przyjemności* i radosnego uniesienia rozprzestrzeniły się po całym ciele.

Druga *jhāna* obejmuje silniejsze poczucie *przyjemności* i radosnego uniesienia, które pojawia się, gdy umysł nie musi już kierować *myśli* ku obiektowi ani go oceniać i może po prostu *doświadczyć jedności* z nim. Także tutaj pozwalasz, by *przyjemność* i radosne uniesienie przeniknęły i wypełniły całe ciało.

Trzecia *jhāna* obejmuje subtelniejszą *przyjemność* fizyczną oraz równowagę umysłu, które pojawiają się, gdy umysł nie potrzebuje już karmić się radosnym uniesieniem. Ponownie pozwalasz, by *przyjemność* wypełniła całe ciało.

Czwarta *jhāna* obejmuje równowagę i oczyszczoną uważ*ność*, wynikające ze *zdolności* do puszczenia *przyjemności* oraz subtelnego napięcia, które wiąże się nawet z tak subtelną *przyjemności*ą. Wdech i wydech ustają, ponieważ zmniejsza się zapotrzebowanie ciała na tlen, a ciało wypełnia jasna, klarowna *świadomość*.

Jak zauważ*yliśmy* wyżej, to W*łaściwy* Pogląd *rzeczywiście* doprowadza do ustania pragnienia przez rozwijanie beznamięt*ności* wobec etapów procesów, które do niego prowadzą. Aby jednak mógł wykonać tę pracę, musi zostać wzmocniony przez wszystkie pozostałe czynniki *ścież*ki, a zwłaszcza przez W*łaściwe* Skupienie. W porównaniu użytym przez Buddhę *przyjemność*

W*łaściwego* Skupienia jest pokarmem, który odżywia pozostałe czynniki, gdy wykonują swoją pracę.

Osiem czynników szlachetnej *ścież*ki dzieli się na trzy grupy. Dwa pierwsze – W*łaściwy* Pogląd i W*łaściwa* Intencja – należą do „*wnikliwości*”; trzy następne – W*łaściwa* mowa, W*łaściwe* działanie i W*łaściwy* sposób życia – należą do „*moralności*”; a trzy ostatnie – W*łaściwy* Wysiłek, W*łaściwa* Uważ*ność* i W*łaściwe* Skupienie – do „skupienia”. Z tego powodu *ścież*kę nazywa się czasem Potrójnym Treningiem: w doskonaleniu *moralności*, doskonaleniu umysłu (skupieniu) i doskonaleniu *wnikliwości*.

Trzy cechy

Jak wspomniano wyżej, z każdą z Czterech Szlachetnych Prawd wiąże się pewne zadanie: cierpienie należy w pełni zrozumieć, jego przyczynę porzucić, jego ustanie urzeczywistnić, a *ścież*kę prowadzącą do jego ustania rozwinąć.

Buddha podał wiele narzędzi pomagających wykonać te zadania. Do najważniejszych należy zestaw sposobów postrzegania, często nazywanych trzema cechami, choć trafniej byłoby mówić o trzech sposobach postrzegania.

Są to sposoby postrzegania nietrwał*ości (anicca),* cierpienia (dukkha) i nie-ja *(anattā).* Postrzeganie nietrwał*ości* kieruje uwagę na to, że rzeczy zmieniają się tak, że nie można na nich polegać jako na źródłach trwałego szczęś*cia*. Postrzeganie cierpienia kieruje uwagę na to, że gdy źródła szczęś*cia* są zawodne, samo szczęś*cie* również staje się naznaczone cierpieniem. Postrzeganie nie-ja kieruje uwagę na to, że niczego, co nietrwałe lub naznaczone cierpieniem, nie warto uznawać za „siebie” ani za „swoje”. Lepiej to *odpuścić*.

Te sposoby postrzegania pomagają wykonywać zadania związane z każdą ze Szlachetnych Prawd. Na przykład w odniesieniu do pierwszej

Szlachetnej Prawdy Buddha zaleca stosowanie każdego z nich do każdej ze składowych. Postrzeganie odczuć jako nietrwałych oznacza na przykład skupienie się na tym, że nieustannie się zmieniają. Zwraca to uwagę na fakt, że żadne odczucie nie może stanowić pewnego źródła szczęś*cia* i dobrego samopoczucia. Ponieważ każde odczucie jest nietrwałe i niestabilne, jest naznaczone cierpieniem. A ponieważ jest naznaczone cierpieniem, nie podlega w pełni twojej kontroli i nie warto uznawać go za swoją wł*asność*. Jest zatem nie-ja: innymi słowy, nie warto się do niego przywiązywać.

Niektórzy błędnie zinterpretowali naukę o nie-ja jako twierdzenie, że nie istnieje żadne ja. Jednak Buddha uznał zarówno pogląd „Mam ja", jak i pogląd „Nie mam ja" za błędne. „Nie-ja" jest natomiast sądem *wartościuj*ącym: mówi po prostu, że przedmiotu postrzeganego jako nie-ja nie warto uznawać za „mnie", „moje ja" czy „to, czym jestem", ponieważ takie uznanie automatycznie pociąga za sobą cierpienie. Ten sposób postrzegania pomaga osłabić wszelką chęć uchwycenia się którejkolwiek ze składowych przez którykolwiek z czterech rodzajów przywiązania, a zwłaszcza przez czwarty: przywiązanie za *pośrednictwem* doktryn dotyczących ja.

W odniesieniu do drugiej Szlachetnej Prawdy te trzy sposoby postrzegania można podobnie zastosować do trzech rodzajów pragnienia oraz do procesów, które do nich prowadzą. Pozwala to dostrzec, że do nich również nie warto się przywiązywać.

Jeśli chodzi o trzecią Szlachetną Prawdę, postrzeganie nietrwał*ości* i cierpienia nie odnosi się do ustania cierpienia, gdyż oznacza ono zetknięcie z *Bezśmiertelności*ą, która nie podlega zmianie i jest wolna od cierpienia. Jednak przy zetknięciu z *Bezśmiertelności*ą można poczuć namię*tność* wobec jej postrzegania, a wokół tego postrzegania dać początek subtelnemu poczuciu toż*samości* oraz stawaniu się. Stanowiłoby to przeszkodę w całkowitym wyzwoleniu. Dlatego na tym etapie często potrzebne jest postrzeganie nie-ja, aby przeciąć tę namię*tność* i w pełni urzeczywistnić ustanie.

Jeśli chodzi o czwartą Szlachetną Prawdę, wszystkie trzy sposoby postrzegania pełnią dwie odrębne funkcje w praktyce uważ*ności* i skupienia. Na początku praktyki można je stosować do każdej *myśli* lub przedmiotu, które mogłyby zakłócić skupienie, by dostrzec, że nie warto się nimi interesować. Na końcowym etapie praktyki – gdy wykorzenione zostały już przywiązania do wszystkiego poza *ścież*ką – te

sposoby postrzegania stosuje się do wszystkich czynników samej *ścieżki*.

Na przykład zaczynasz dostrzegać, że nawet *jhāna* składa się ze składowych: materialnej formy oddechu, odczuć *przyjemności* i radosnego uniesienia, postrzegania oddechu, które utrzymuje umysł w jednym miejscu, wytworzeń w postaci ukierunkowanej *myśli* i oceny oraz *świadomości* wszystkich tych rzeczy. Zaczynasz również dostrzegać, że nawet *wnikliwość* działa za *pośrednictwem* wytworzeń *myślowych* i postrzegania. Gdy te czynniki *ścieżki* wykonają już swoje zadanie, umysł może zastosować do nich trzy sposoby postrzegania. Rodzi to beznamię*tność* nawet wobec *ścieżki*, która wówczas ustaje. Umysł może wtedy porzucić nawet te trzy sposoby postrzegania i osiągnąć pełne wyzwolenie.

W ten sposób zadania związane z Czterema Szlachetnymi Prawdami zostają wykonane zgodnie z kolejnymi krokami ostatniej czwórki ćwiczeń we wspomnianej wyżej medytacji oddechu: kontemplacją nietrwało*ści* (wraz z cierpieniem i nie-ja), beznamię*tnością*, ustaniem i porzuceniem.

Uwolnienie z więzów

Buddha używał wielu *określe*ń całkowitego wyzwolenia, by pokazać, jak rozwiązuje ono liczne problemy związane z nieustanną wędrówką. Najczę*ściej* jednak posługiwał się słowem **Nibbāna,** które dosłownie oznacza „uwolnienie z więzów". W codziennym użyciu *pāḷijskie* słowo „*Nibbāna*" opisywało *gaśni*ęcie ognia. Ludzie w czasach Buddhy wierzyli, że ogień powstaje wskutek pobudzenia żywiołu ognia – potencjału obecnego w stanie utajonym wszędzie w *świecie* materialnym. Pobudzony żywioł ognia zapalał się, a następnie przywierał do paliwa, co podtrzymywało płonący ogień. Ogień gasł, gdy przestawał przywierać do paliwa, a uwolniony żywioł ognia powracał do *wcześniejszego*, niepobudzonego stanu.

Buddha posłużył się analogią między uwolnionym ogniem a wyzwolonym umysłem, by wskazać kilka cech całkowitego wyzwolenia:

- Jest ono stanem chłodnego wyciszenia i spokoju.
- Wynika z porzucenia przywiązania. Tak jak płonący ogień jest uwięziony nie przez paliwo, lecz przez własne przywieranie do niego, tak umysł jest uwięziony nie przez składowe

doświadczenia, lecz przez przywiązanie do nich. Dlatego gdy porzuca to przywiązanie, składowe nie mogą mu przeszkodzić w osiągnięciu wyzwolenia.

• Tak jak o ogniu, który zgasł, nie można powiedzieć, że odszedł na wschód, zachód, północ czy południe, tak o osobie w pełni wyzwolonej nie można powiedzieć, że istnieje, że nie istnieje, że zarazem istnieje i nie istnieje bądź że ani istnieje, ani nie istnieje. Wiąże się to z tym, że w *kontekście* stawania się *określasz* siebie przez pragnienia, do których *jesteś* przywiązany. Ponieważ wyzwolony umysł jest wolny od przywiązania, nie można go zdefiniować, a zatem nie można go też opisać. A ponieważ pragnienia, do których *jesteś* przywiązany, *określają* również *świat* każdego stawania się, wyzwolonego umysłu nie można umiejscowić w żadnym *świecie*.

Jednak analogia między uwolnionym ogniem a wyzwolonym umysłem nie jest doskonała. W przeciwieństwie do ognia wyzwolony umysł nie powraca do *wcześniejszego* stanu utajenia i nic już nigdy nie może sprawić, by utracił stan wyzwolenia. *Nibbāna* istnieje całkowicie poza nieustanną wędrówką *saṃsāry*: poza przestrzenią i czasem, procesem stawania się oraz *światami sześciu* zmysłów. Nic nie jest jej przyczyną i ona

sama nie jest przyczyną niczego. W*łaśnie* dlatego kładzie kres wszelkiemu cierpieniu.

Wiele *określe*ń, których Buddha używał do opisywania *Nibbāny*, mówi o tym, czym ona „nie jest", by pokazać, że nie przypomina niczego, co należy do *sześciu* zmysłów. Nazywa ją na przykład wymiarem, w którym nie ma głodu, przywiązań, skaz ani udręki. Wskazuje jednak także trzy cechy mówiące o tym, czym ona „jest":

- Jest całkowitą *wolności*ą.
- Jest najwyższym szczęś*ciem*, choć szczęś*cie* to nie zalicza się do składowych *doświadczenia* jako przyjemne doznanie. Jest natomiast *przyjemności*ą całkowicie nieuwarunkowaną i niezależną od *sześciu* zmysłów.
- Jest rodzajem *świadomości*, choć również nie zalicza się do składowej *świadomości* i nie zależy od zmysłów. Buddha nazywa ją „*świadomością bez powierzchni*". Ilustruje to obraz promienia *świat*ła, który na nic nie pada: choć sam w sobie jest jasny, nie ukazuje się w żadnym miejscu.

Osoba, która osiągnęła *Nibbān*ę w tym życiu, nadal *doświadcza przyjemności* i bólu za *pośrednictwem* zmysłów, lecz jej umysł jest raz na zawsze wolny od namię*tności*, niechęci i złudzenia. W chwili *śmierci* wszelkie *doświadczenie świat*ów *sześciu* zmysłów stygnie, a *Nibbāna* staje się całkowita. Teksty znów

posługują się obrazem: *Nibbāna* w tym życiu jest jak ogień, który wygasł, lecz pozostałe po nim węgle są jeszcze ciepłe. Po tym życiu jest jak ogień, który zgasł tak zupełnie, że nawet węgle ostygły.

Buddha zdawał sobie sprawę, że *Nibbāna* może wydawać się nieprzyjemna, a nawet budzić lęk u ludzi wciąż uzależnionych od karmienia się. Zapewniał jednak słuchaczy, że *świadomość* i szczęś*cie* uwolnienia z więzów są w istocie najwyższym możliwym szczęś*ciem* i najpewniejszym schronieniem przed głodem. Nie ma w nich najmniejszego *śladu* żalu ani tęsknoty za tym, co pozostawiono za sobą.

Etapy Przebudzenia

Przebudzenie ku *Nibbānie* następuje etapami, choć odstępy między nimi mogą trwać zaledwie chwilę albo całe żywoty, zależnie od *wnikliwości* medytującego.

Łącznie są cztery etapy:

- Pierwszy poziom to „*wejście w strumień*”, kiedy umysł po raz pierwszy *doświadcza Bezśmiertelności*. Nazwa ta opiera się na analogii: gdy osiągniesz ten poziom Przebudzenia, nieuchronnie osiągniesz całkowite wyzwolenie w ciągu najwyżej siedmiu kolejnych żywotów, podobnie jak woda w strumieniu wpadającym do oceanu nieuchronnie dotrze do morza. *Jeśli zaś* do pełnego Przebudzenia będziesz potrzebować więcej niż tego jednego życia, do tego czasu nigdy nie odrodzisz się poniżej poziomu ludzkiego.
- Drugi poziom to „jednokrotny powrót”, który gwarantuje, że powrócisz do *świata* ludzi już tylko raz, a następnie osiągniesz pełne Przebudzenie.
- Trzeci poziom to „niepowracanie”, które gwarantuje, że nigdy nie powrócisz do tego *świata*. Zamiast tego odrodzisz się na bardzo

wysokim poziomie niebios, w grupie *świat*ów brahmów zwanych Czystymi Siedzibami, i tam osiągniesz pełne Przebudzenie.

Te trzy poziomy nie są jeszcze pełnym Przebudzeniem, ponieważ umysł, *doświadczaj*ąc *Bezśmiertelności*, zaczyna żywić do niej namię*tność*. Ta namię*tność* prowadzi następnie do subtelnej formy stawania się. Dlatego Buddha zaleca stosowanie postrzegania nie-ja nie tylko wobec rzeczy uwarunkowanych, takich jak składowe *doświadczenia*, lecz także wobec *Bezśmiertelności*, aby umysł nie rozwinął namię*tności* do niej. Gdy ta namię*tność* zostaje odcięta, można porzucić postrzeganie nie-ja, a umysł osiąga –

• czwarty poziom Przebudzenia, „stan arahanta", który całkowicie uwalnia umysł od narodzin i *śmierci* oraz procesów stawania się.

Poszczególne poziomy przynoszą różne rezultaty, ponieważ odcinają różne warstwy skalań umysłu, zwanych „więzami", które wiążą umysł z procesami narodzin, *śmierci* i dalszej wędrówki. *Wejście* w strumień odcina więzy poglądów dotyczących własnej to*żsamości*, wą*tpliwości* oraz przywiązania do zwyczajów i praktyk. Jednokrotny powrót osłabia namię*tność*, niechęć i złudzenie, ale ich nie odcina. Niepowracanie odcina więzy namię*tności* zmysłowej i rozdrażnienia. Stan arahanta odcina więzy

namię*tności* do formy materialnej i namię*tności* do *bezforemności* – te dwie namię*tności* odnoszą się do różnych poziomów *jhāny* – a także niepokoju, wyobrażenia „ja jestem” i niewiedzy. Kiedy te więzy znikają, umysł wypełnił już swoje zadania związane z Czterema Szlachetnymi Prawdami i uzyskuje pełne wyzwolenie z wędrówki przez kolejne formy stawania się.

Po Przebudzeniu Buddha *poświ*ęcił pozostałe 45 lat życia na nauczanie innych – ludzi i istot niebiańskich; mężczyzn, kobiet, a nawet dzieci; ludzi ze wszystkich *środowisk* – tak aby sami mogli osiągnąć różne poziomy Przebudzenia. *Wśró*d jego pierwszych uczniów byli członkowie jego rodziny. Wielu z nich zdołało osiągnąć Przebudzenie po wysłuchaniu jego nauk.

Jednak wielu *spośró*d tych, których nauczał, nie osiągnęło Przebudzenia – albo dlatego, że nie byli na nie gotowi, albo dlatego, że obowiązki domowe pozostawiały im niewiele czasu na praktykowanie *ścież*ki w pełni. Tym osobom Buddha udzielał wskazówek, jak znaleźć w codziennym życiu trwałe szczę*ście*, które przynosi dobro. Zalecał na przykład, aby byli pracowici, dbali o swój dobytek, utrzymywali kontakty z godnymi podziwu przyjaciółmi i żyli na miarę swoich moż*liwości* finansowych. Szczególnie przestrzegał przed zaciąganiem długów.

Nauczał także *ścieżki* praktyki służącej rozwijaniu *prawości*, która – choć nie prowadziła do pełnego Przebudzenia – zapewniała *pomyślne* odrodzenia w cyklu narodzin i *śmierci* oraz warunki sprzyjające Przebudzeniu w przyszłych żywotach.

Podstawą *prawości* jest szacunek dla ludzi, którzy na niego zasługują: tych, którzy są przekonani o *prawdziwości* zasady kammy, szczodrzy, moralni i mądrzy. Kiedy okazujesz takim ludziom szacunek, chętniej uczą cię, jak rozwijać w sobie te dobre cechy, zwracając uwagę na subtelne szczegóły. Ty *zaś* łatwiej przyswajasz sobie nie tylko ich słowa, lecz także przykład, jaki dają swoim postępowaniem.

Inną podstawą *prawości* jest przekonanie o Przebudzeniu Buddhy oraz o *prawdziwości* nauk o kammie i odrodzeniu. Buddha wiedział, że nie może „udowodnić" innym swojego Przebudzenia. Jego zewnętrzne przejawy – takie jak mą*drość*, współczucie i niezł*omność* w obliczu *trudności* – mogły wywierać na nich wrażenie, lecz żadna z tych cech nie stanowiła rzeczywistego dowodu, że był przebudzony. Dopiero gdyby sami podążyli Szlachetną *Ośmiorak*ą *Ścież*ką i zasmakowali pierwszego poziomu Przebudzenia, wiedzieliby, że jego Przebudzenie było prawdziwe.

Podobnie było z zasadami kammy i odrodzenia: Buddha nie mógł udowodnić innym,

że mają *wolność* wyboru ani że skutki ich wyborów będą sięgać przyszłych żywotów. *Prawdziwość* tych zasad mogliby poznać dopiero po osiągnięciu *wejścia* w strumień, kiedy umysł wykracza poza czas, przestrzeń i działanie zamiarów.

Jednak aby podążać *ścieżką* działania, musisz założyć, że *rzeczywiście* masz *wolność* wyboru. Aby zdobyć się teraz na wyrzeczenia, które przyniosą szczęście w przyszłości, musisz z kolei założyć, że skutki działań nie kończą się wraz ze *śmiercią*. Rozejrzyj się przecież wokół. Zobaczysz wielu ludzi, którzy czynią zło, a mimo to wydają się unikać jego skutków w tym życiu. Aby *zaś* postawić sobie za cel osiągnięcie z czasem Przebudzenia, musisz założyć, że jest ono możliwe dzięki ludzkiemu wysiłkowi.

Wszystkie te założenia są kwestią przekonania. Zauważ jednak, że nie chodzi tu o *ślepą* wiarę w rzeczy, których nie da się poznać. Przekonanie to służy raczej jako hipoteza robocza, która znajduje coraz pełniejsze potwierdzenie, w miarę jak postępujesz zgodnie z nią.

Trzecią podstawą *prawości* jest wdzięczność – zwłaszcza wdzięczność wobec rodziców. Nawet *jeśli* nie byli najlepszymi rodzicami, przynajmniej dali ci możliwość stania się człowiekiem. *Jeśli* nie doceniasz trudów, które musieli w związku z tym znosić, mało prawdopodobne, że zdołasz znieść

trudy, z jakimi wiąże się czynienie niektórych rodzajów dobra.

Dalsze etapy rozwijania *prawości* obejmują czyny *określane* słowem „*puñña*”, które zwykle tłumaczy się jako „zasługa”, choć trafniejszym przekładem mogłoby być „dobro”. Dobro to obejmuje trzy główne elementy: *szczodrość*, *moralność* oraz rozwijanie miłującej dobroci wobec wszystkich.

Szczodrość

Szczodrość to dobrowolne ofiarowanie daru. Obejmuje nie tylko dary materialne, lecz także ofiarowanie swojego czasu, energii, wiedzy czy przebaczenia. Kiedy zapytano Buddhę, gdzie należy ofiarować dar, odpowiedział po prostu: „Tam, gdzie podpowiada serce". Innymi słowy, *szczodrość* powinna być aktem swobodnego i dobrowolnego dzielenia się, bez zewnętrznych ograniczeń. Ofiarowanie takiego daru jest prostą i *bezpośrednią* lekcją jednej z najważniejszych zasad kammy: możemy korzystać z *wolności* wyboru w chwili obecnej i nie musimy być niewolnikami własnego skąpstwa.

Buddha nie narzucał więc żadnych ograniczeń co do tego, gdzie „należy" ofiarować dar. Udzielał jednak bardziej szczegółowych rad, gdy pytano go, jak i gdzie dawać, aby „uzyskać" „najlepsze rezultaty". Oto niektóre z jego zaleceń:

- Ofiaruj dar tak, aby nikogo nie krzywdzić – innymi słowy, dając, nie krzywdź obdarowanego ani siebie.
- Wybierz taki dar i taką osobę, by odczuwać *radość* i zadowolenie przed ofiarowaniem daru, podczas jego ofiarowywania i później.

• Okazuj obdarowanemu szacunek i empatię oraz pielęgnuj przekonanie, że dawanie ma *wartość*.

• Dawaj osobie wolnej od namię*tności*, niechęci i złudzenia albo *komuś*, kto praktykuje, by je porzucić.

Buddha mówił, że dobra płynącego z takiego daru nie sposób zmierzyć. Jednak nawet dobro płynące z takiej *szczodrości* jest niewielkie w porównaniu z dobrem płynącym z *moralności*.

Moralność

Moralność to dobrowolny zamiar postępowania bez wyrządzania krzywdy. Trening *moralności* zaczyna się od przyjęcia i przestrzegania pięciu wskazań. Oznacza to, że postanawiasz nie dopuszczać się *umyślnie*:

1) zabijania jakiegokolwiek człowieka ani żadnego zwierzęcia na tyle dużego, by można je było dostrzec gołym okiem;

2) kradzieży, czyli przywłaszczania sobie *czegoś*, co należy do *kogoś* innego, bez jego zgody;

3) niedozwolonych stosunków seksualnych, czyli z osobą małoletnią lub z osobą dorosłą, która jest już w innym związku, albo gdy „ty" *jesteś* już w innym związku;

4) kłamstwa, czyli *świadomego* przedstawiania prawdy w fałszywym *świetle*; oraz

5) zażywania *środk*ów odurzających.

Jak powiedział Buddha, gdy przestrzegasz tych wskazań we wszystkich sytuacjach, zapewniasz wszystkim żywym istotom bezpieczeństwo – przynajmniej z twojej strony – i sam również masz udział w tym powszechnym bezpieczeństwie. Buddha stwierdza wręcz, że to ty odnosisz największą *korzyść* z własnej *moralności*. Jednym

z najlepszych sposobów pomagania innym jest skłonienie ich, by także przestrzegali wskazań. Mówiąc to, pokazuje, że nie traktujesz innych wyłącznie jako tych, na których oddziałują twoje czyny; uznajesz również ich *godność* jako osób, które same kierują swoim życiem.

Jednocześnie przestrzeganie wskazań rozwija uważ*ność* i *czujność*, czyli cechy potrzebne w medytacji. Rozwija także *wnikliwość*, gdy szukasz sposobów, by w trudnych sytuacjach dochować wskazań, nie stawiając przy tym siebie ani innych w niekorzystnym położeniu. (Przykładem może być umiejęt*ność* zatajenia informacji przed ludźmi, którzy wykorzystaliby je do wyrządzenia krzywdy, bez uciekania się przy tym do kłamstwa). Lecz tak jak dobro płynące ze *szczodrości* nie dorównuje dobru płynącemu z *moralności*, tak dobro płynące z *moralności* nie dorównuje dobru, które przynosi rozwijanie postawy miłującej dobroci wobec wszystkich istot.

Miłująca dobroć

Miłująca dobroć *(mettā)* to życzenie prawdziwego szczęścia. Jako ćwiczenie medytacyjne polega na kierowaniu *myśli* pełnych miłującej dobroci ku sobie oraz ku żywym istotom we wszystkich kierunkach, na wszystkich poziomach kosmosu. Buddha zalecał wyrażać to życzenie w ten sposób: „*Oby te istoty były wolne od wrogości, wolne od ucisku, wolne od trosk i oby z łatwością troszczyły się o siebie!*”.

Aby miłująca dobroć miała prawdziwą moc, musi obejmować wszystkich. Innymi słowy, musisz nią objąć nawet tych, których nie lubisz lub którzy krzywdzą innych. Pamiętaj, że zgodnie z zasadami kammy ludzie i inne żywe istoty nie znajdą szczęścia tylko dlatego, że im go życzysz. Ich szczęście musi opierać się na ich własnych działaniach. Oznacza to, że kiedy kierujesz miłującą dobroć ku tym, którzy krzywdzą innych, wyrażasz życzenie, by zrozumieli przyczyny prawdziwego szczęścia i postępowali zgodnie z tym zrozumieniem. *Myśl*ąc w ten sposób, możesz objąć miłującą dobrocią wszystkich bez poczucia obłudy.

Rozwijanie miłującej dobroci nie jest jednak wyłącznie ćwiczeniem medytacyjnym. Ma ona

również wpływać na to, co postanawiasz robić, mówić i *myśleć* w każdej sytuacji. Buddha nazywa tę praktykę rodzajem *powściągliwości*, ponieważ *powściąga* ona twoje sympatie i antypatie, miłość i *nienawiść*, tak aby te emocje nie czyniły cię stronniczym ani niesprawiedliwym w kontaktach z innymi. Chcesz postępować tak, by sprzyjać dobru wszystkich, niezależnie od tego, jak bardzo lubisz poszczególne osoby w tym gronie. W ten sposób miłująca dobroć sprawia, że inni mogą bardziej na tobie polegać, a ty również możesz bardziej ufać sobie – ufać, że w trudnych sytuacjach łatwiej będzie ci postąpić tak, by nikogo nie skrzywdzić.

Nieograniczona miłująca dobroć jest pierwszą z czterech postaw zwanych *brahmavihārami*, czyli wzniosłymi postawami. Mogą one sprawić, że ludzie staną się brahmami – mieszkańcami najwyższych niebios formy materialnej i *bezforemności*. Upodabniają cię też do brahmy już w tym życiu. Pozostałe trzy to:

- nieograniczone współczucie: pragnienie, by wszyscy cierpiący zostali uwolnieni od cierpienia, a wszyscy, którzy swoim postępowaniem powodują cierpienie, przestali tak postępować; jest ono antidotum na czerpanie *radości* z cudzego cierpienia;
- nieograniczona współ*radość*: pragnienie, by wszyscy szczęśliwi nadal byli szczęśliwi, a wszyscy postępujący w sposób prowadzący do

szczęś*cia* nadal tak postępowali; jest ona antidotum na *zawiść* i urazę;

• nieograniczona równowaga umysłu: *świadomość*, że czasami życzenia płynące z miłującej dobroci, współczucia i współ*radości* nie mogą się spełnić, i skupienie wówczas uwagi na tym, w czym możesz pomóc; jest ona antidotum na namię*tność*.

Chociaż te cztery postawy mogą sprawić, że twoje postępowanie będzie budziło większe zaufanie, nie czynią cię jeszcze *kimś*, na kim można w pełni polegać. Ludzki umysł jest bardzo zmienny; skalania umysłu – *chciwość*, niechęć i złudzenie – mogą łatwo sprawić, że porzucisz przekonanie o s*łuszności* zasad kammy i uczciwego postępowania. Brak tego przekonania będzie wówczas przeszkadzał ci w czynieniu dobra, a nawet w *doświadczaniu* dobrych skutków twoich umiejętnych działań. To jeszcze bardziej osłabi twoje przekonanie – i tak dalej, po spirali w dół. Dopiero gdy twoje przekonanie o Przebudzeniu Buddhy zostanie potwierdzone przez twoje pierwsze własne *doświadczenie Bezśmiertelności*, staniesz się osobą, na której naprawdę można polegać. Dlatego Buddha stwierdził, że najwyższą formą dobra jest osiągnięcie *wejścia* w strumień, i dlatego zachęcał wszystkich swoich słuchaczy, by dążyli do Przebudzenia.

Wielu słuchaczy Buddhy, słysząc jego nauki lub widząc, jaki daje przykład, pragnęło tak jak on podjąć życie żebracze. Ustanowił więc dwie wspólnoty monastyczne, czyli *Saṅghi*: jedną dla mężczyzn i jedną dla kobiet.

Tak więc zwolennicy Buddhy dzielą się na cztery grupy, tworzące tak zwaną poczwórną parisę: mnichów (bhikkhu), mniszek (*bhikkhunī*), *świeckich* mężczyzn (*upāsaka*) i *świeckich* kobiet (*upāsikā*).

Życie w *Saṅdze* zostało *pomyślane* jako nauka pod okiem *doświadczonych* praktykujących. Uczniowie mieli obowiązek przez kilka lat mieszkać ze starszymi stażem mnichami lub mniszkami. W ten sposób mogli nie tylko przyswajać słowa Dhammy, lecz także poznawać żywe przykłady tego, jak stosować Dhammę w każdej dziedzinie życia.

Członkowie wspólnot monastycznych utrzymują się z darów ludzi *świeckich*. Dzięki temu mogą *poświ*ęcić całe życie szczegółowemu poznawaniu nauk Buddhy i pełnemu wprowadzaniu ich w praktykę. Buddha zachęcał swoich mnichów, by tak jak on żyli na odludziu, ćwicząc wytrzymałość i korzystając z panującego tam odosobnienia. Mogli dzięki temu skupić się *bezpośrednio* na ćwiczeniu umysłu, mając jak najmniej powodów do rozproszenia. Jednak już za życia Buddhy obie *Saṅghi* zaczęły wkrótce

otrzymywać w darze tereny, na których z czasem powstały klasztory. Dzięki temu mnisi i mniszki mogli dzielić swój czas między dwa sposoby życia: osiadłe życie we wspólnotach oraz okresy wędrówki, czasem samotnej, po odludnych terenach.

W miarę jak za życia Buddhy *Saṅghi* się rozrastały, *świ*ęcenia zaczęło przyjmować również wiele osób, które nie były szczerze zainteresowane praktyką. Buddha był więc zmuszony ustanowić kodeks dyscypliny *określaj*ący normy postępowania mnichów i mniszek. Pełny zbiór reguł dyscypliny nosi nazwę **Vinaya**. Centralne miejsce w Vinayi każdej z tych wspólnot zajmuje kodeks najważniejszych reguł, zwany *Pāṭimokkh*ą, którego członkowie każdej *Saṅghi* powinni wysłuchiwać co dwa tygodnie.

Buddha ustanowił reguły Vinayi w trzech celach:

- aby podtrzymywać zaufanie ludzi *świeckich*,
- aby sprzyjać harmonii w *Saṅghach*,
- aby pomagać poszczególnym mnichom i mniszkom dostrzegać skazy we własnych umysłach, tak by mogli je usuwać.

W regułach stale powraca *myśl*, że mnisi i mniszki powinni postępować w sposób godny darów otrzymywanych od wspierających ich ludzi *świeckich*. Stwarza to *świeckim* idealne warunki,

by czerpać szczerą *radość* z praktyki *szczodrości*. Aby odwzajemnić ich wsparcie, mnisi i mniszki powinni szczerze praktykować Dhammę i bezinteresownie dzielić się swoją wiedzą o niej. To jeden z powodów, dla których buddyjscy mnisi i mniszki, choć zachęca się ich do szukania odosobnienia, nie żyją w klasztorach odciętych od ludzi *świeckich*. Nawet na odludziu powinni codziennie mieć z nimi kontakt, choćby wychodząc po jałmużnę. W ten sposób ich żywy przykład może oddziaływać także poza wspólnotą monastyczną, na całe społeczeństwo.

Potrójny Klejnot

Buddha używał terminu „*Sańgha*” nie tylko na *określenie* wspólnot zakonnych, lecz także wspólnoty wszystkich tych, którzy osiągnęli *wejście* w strumień – zarówno *świeckich*, jak i *wyśw*ięconych. Słowo „*Sańgha*” ma zatem dwa poziomy znaczenia: konwencjonalna *Sańgha* oznacza wspólnoty zakonne, a szlachetna *Sańgha* – wspólnotę wszystkich tych, którzy przynajmniej po raz pierwszy *doświadczyli Bezśmiertelności*.

Konwencjonalna *Sańgha*, choć niedoskonała, jest główną wspólnotą przekazującą nauki Buddhy – Dhammę – o tym, jak odnaleźć prawdziwe szczęś*cie*. Szlachetna *Sańgha* ożywia te nauki, dając żywe przykłady tego, jak najpełniej korzystać z Dhammy. Z tego powodu *Sańgha* w obu znaczeniach tego słowa, wraz z Buddhą i Dhammą, stanowi wzór i jedno z głównych źródeł wiedzy o tym, jak odnaleźć szczęś*cie*, na którym można polegać i które nikogo nie krzywdzi. Jest więc cennym skarbem dla całego *świata*. W*łaśnie* dlatego Buddhę, Dhammę i *Sańgh*ę nazywa się Potrójnym Klejnotem. Ponieważ dają tak bezpieczny przykład, nazywa się je również Trzema Schronieniami.

Po czterdziestu pięciu latach nauczania Buddha uznał, że jego Dhamma i Vinaya – bo tak sam nazywał swoje nauczanie – mają już mocne podstawy. W każdej z czterech grup tworzących jego *parisā* byli ludzie, którzy zakosztowali przynajmniej niektórych stopni Przebudzenia i dzięki temu mogli *ucieleśniać* Dhammę i Vinayę w słowach i czynach. Porzucił więc wolę dalszego życia. Tego wieczoru zwołał mnichów i poinformował ich o swojej decyzji, mówiąc, że jego całkowite wyzwolenie nastąpi za trzy miesiące. Następnie podsumował nauki całego swojego życia w siedmiu zestawach zasad, które z czasem stały się znane jako Skrzydła Przebudzenia *(bodhi-pakkhiya-dhamma)*.

Omó*wiliśmy* już trzy z tych zestawów: Szlachetną *Ośmioraką Ścieżkę*, cztery w*łaściwe* wysiłki (= W*łaściwy* Wysiłek) i cztery ustanawiania uważ*ności* (= W*łaściwa* Uważ*ność*). Pozostałe cztery zestawy to:

- cztery podstawy powodzenia: skupienie oparte na chęci, wytrwał*ości*, pełnym zaangażowaniu umysłu i wnikliwym rozważaniu;
- pięć sił: przekonanie o Przebudzeniu Buddhy, wytrwał*ość*, uważ*ność*, skupienie i *wnikliwość*;
- pięć *zdolności* (silniejsze odmiany pięciu sił); oraz

• siedem czynników Przebudzenia: uważ*ność*, analiza w*łaściwości* umysłu, wytrwał*ość*, radosne uniesienie, uspokojenie, skupienie i równowaga umysłu.

Buddha powiedział, że dopóki mnisi będą zgodnie rozumieć te zasady i wprowadzać je w życie, Dhamma przetrwa.

Rankiem w dniu swojego całkowitego wyzwolenia doznał ataku dyzenterii, lecz mimo to szedł przez cały dzień, aż dotarł do dwóch drzew kwitnących poza zwykłą porą w parku nieopodal małego miasteczka. Tam się położył i udzielił ostatnich wskazówek. Udzielił nauki jeszcze jednemu, ostatniemu uczniowi. Polecił też mnichom przekazać człowiekowi, który ofiarował mu posiłek wywołujący dyzenterię, by nie żałował swego daru: *spośr*ód wszystkich darów pożywienia, jakie ktokolwiek miał kiedykolwiek ofiarować, ten należał do przynoszących najwięcej zasługi.

Zamiast wyznaczyć następcę, Buddha powiedział mnichom, że za swojego nauczyciela powinni odtąd uznać Dhammę, której nauczał, i Vinayę, którą ustanowił. Dał im *sposobność* zadania pytań, by *wyjaśni*ć wszelkie wą*tpliwości*, jakie mogli jeszcze mieć co do Buddhy, Dhammy, *Sańghi* lub *ścież*ki praktyki. Gdy nikt o nic nie zapytał, wypowiedział swoje ostatnie słowa: „Dzięki uważnej trosce osiągnijcie spełnienie”.

Następnie, jako ostatnią wskazówkę dla tych, którzy potrafili czytać w jego *umyśle*, przeszedł przez wszystkie swoje osiągnięcia w skupieniu, najpierw w *kolejności* wstępującej, a potem zstępującej. Powrócił do czwartej *jhāny* i zaraz po *wyjściu* z niej osiągnął całkowite wyzwolenie.

Tradycja ustanowiona przez Buddhę nie jest już jedną religią – czy też, używając jego słów, jedną Dhammą i Vinayą. Buddyzm jest *dziś* rodziną religii, podobnie jak różne formy monoteizmu na Zachodzie. Chociaż poszczególne religie buddyjskie skupiają swoje nauki wokół Buddhy, Dhammy i *Saṅghi*, znaczenia, jakie nadają każdemu z tych trzech schronień, a także teksty *wyjaśniają*ce te znaczenia, różnią się w zależ*ności* od religii.

To krótkie wprowadzenie opiera się na Kanonie *pāḷijskim*, najstarszym zachowanym zapisie nauk Buddhy i podstawowym *tekście Theravādy*, czyli Nauk Starszych. Ta religia buddyjska jest powszechna w Tajlandii, Mjanmie, na Sri Lance, w Kambodży i Laosie. *Oczywiście* sam fakt, że Kanon *pāḷijski* jest najstarszym zapisem, nie gwarantuje jego dokł*adności*. Jak jednak mówi sam Kanon, prawdziwym sprawdzianem nauki nie są zapewnienia tradycji, lecz rezultaty, jakie przynosi ona w praktyce. Aby

sprawdzian był rzetelny, musi obejmować cztery rzeczy:

- przebywanie *wśr*ód ludzi prawych;
- słuchanie prawdziwej Dhammy;
- stosowne przyłożenie uwagi – czyli stawianie Dhammie pytań zgodnych z Czterema Szlachetnymi Prawdami, aby zobaczyć, jak jej *wyjaśnienie* cierpienia i jego kresu można zastosować we własnym życiu; oraz
- praktykowanie Dhammy zgodnie z Dhammą – czyli praktykowanie tak, by wzbudzić beznamię*tność* wobec cierpienia i jego przyczyny.

Kanon wymienia również osiem cech pozwalających ocenić, czy dana nauka jest prawdziwą Dhammą. *Jeśli* wprowadzanie jej w życie prowadzi do beznamię*tności*, uwolnienia z więzów, wyzbycia się zarozumiało*ści*, *skromności*, zadowolenia z tego, co się ma, uwolnienia od uwikłań, wytrwało*ści* i tego, by nie być ciężarem dla innych, jest ona autentyczną Dhammą. *Jeśli* prowadzi do cech przeciwnych – nie jest.

Każdy może poddać naukę temu sprawdzianowi albo nie, według własnego uznania. Jednak sam fakt istnienia cierpienia sprawia, że nie warto z tym zwlekać.

Tym bardziej że nauki Dhammy nie będą dostępne wiecznie. Ponieważ kształcenie członków *Saṅghi* wymaga *bezpośredniej* nauki u żyjących nauczycieli, Buddha nie przewidział moż*liwości* odtworzenia *Saṅghi*, gdyby przestała istnieć. *Saṅgha* mniszek *Theravādy* wygasła w XIII wieku i dlatego nie można jej odtworzyć. Pewnego dnia *wygaśnie* również *Saṅgha* mnichów, a Dhamma zostanie zapomniana aż do czasu pojawienia się następnego Buddhy, za wiele tysiącleci.

Na razie jednak nauki Buddhy są dostępne i oferują zarówno schronienie – bezpieczne miejsce – jak i wyzwanie.

Schronieniem, które oferują, jest moż*liwość* odnalezienia prawdziwego i niezawodnego szczęś*cia*, które nikogo nie krzywdzi. *Jeśli* postępujesz zgodnie z tymi naukami, chronisz się przed skutkami nieumiejętnych działań, które w przeciwnym razie mógł*byś* podjąć. Zamiast tego będziesz działać na tyle umiejętnie, by osiągnąć szczęś*cie*, na którym możesz polegać. Bezpieczeństwo, jakie to szczęś*cie* zapewnia zarówno tobie, jak i innym, jest twoim schronieniem.

Wyzwanie *zaś* polega na tym, że Buddha jedynie wskazuje drogę do prawdziwego szczęś*cia*, jak sam mówił. Sam musisz nią podążać. Rezultaty, jakie osiągniesz, będą zależały

od wysiłku, który włożysz w opanowanie umiejętności nauczanych przez Buddhę. Im bardziej umiejętne będą twoje działania, tym bardziej niezawodne będzie szczęście, które ci przyniosą, i tym mniej będzie w nim krzywdy dla kogokolwiek – aż po szczęście całkowicie wolne od warunków, wykraczające poza wymiary kosmosu, szczęście, które całkowicie kładzie kres cierpieniu.

Do ciebie należy decyzja, czy twoje szczęście jest na tyle ważne, by sprawdzić te twierdzenia, i czy *jesteś* gotów rozwijać umiejętności potrzebne do rzetelnej oceny wyników tego sprawdzianu.

Współzależne powstawanie

Współzależne powstawanie obejmuje *dwanaście* ogniw, z których ósmym jest pragnienie.

Ogniwa prowadzące od pragnienia do cierpienia są następujące:

8) Trzy rodzaje „pragnienia" warunkują…

9) cztery rodzaje „przywiązania", które warunkują…

10) trzy poziomy „stawania się". Stawanie się stwarza warunki dla…

11) „narodzin" to*żsamości* w obrębie stawania się. Narodziny te nieuchronnie prowadzą do…

12) „*starzenia się, choroby i śmierci*", a także smutku, bólu, rozpaczy i „cierpienia".

Gdy *prześledzimy* ten proces wstecz, od pragnienia do jego przyczyn, otrzymamy następującą *kolejność* ogniw:

8) „Pragnienie" jest uwarunkowane przez…

7) „doznania" *przyjemności*, bólu lub ani *przyjemności*, ani bólu. Doznania te zależą od…

6) „kontaktu" w obrębie…

5) „*sześciu zmysłów*" (oczu, uszu, nosa, języka, ciała i umysłu). Zmysły te są uwarunkowane przez…

4) wewnętrzne poczucie „ciała i towarzyszących mu zdarzeń umysłowych” (takich jak uwaga, zamiar, doznanie i rozpoznanie). Te z kolei są uwarunkowane przez…

3) „*świadomość w obrębie sześciu zmysłów*”, która jest uwarunkowana przez…

2) trzy rodzaje „wytworzeń”: cielesne (wdech i wydech), werbalne (wewnętrzna rozmowa umysłu, obejmująca *myślenie* i ocenianie) oraz umysłowe (doznania i rozpoznania). Wytworzenia te z kolei są uwarunkowane przez…

1) „niewiedzę”: niedostrzeganie rzeczy w kategoriach Czterech Szlachetnych Prawd.

Mówienie w ogniwach 2 i 3 o wytworzeniach zachodzących „przed” *świadomości*ą zmysłową może wydawać się dziwne. Musimy jednak pamiętać, że Buddha opisywał *doświadczenie* z perspektywy *kogoś*, kto wykroczył poza *świadomość* zmysłową, a następnie do niej powrócił, zachowując pełną *czujność*. Dzięki temu mógł zobaczyć, jak te wytworzenia wpływają na twoją pełną *świadomość* ciała i umysłu.

Nawet *jeśli* nie masz takiego *bezpośredniego doświadczenia*, warto zastanowić się nad tym, jak te *czynności* wpływają na *świadomość*, zanim jeszcze w pełni obejmie ona ciało, *czynności* umysłowe i bodźce zmysłowe. Dzięki temu możesz czujnie dostrzegać, jak przygotowujesz

swoją *świadomość* do tego, by prowadziła ku cierpieniu albo od niego oddalała.

Jednym z powodów, dla których Buddha nauczał uważ*ności* oddechu, jest to, że skupia ona uwagę w*łaśnie* na drugim ogniwie. Posługujesz się umysłową etykietą, czyli rozpoznaniem, by skierować *myśli* ku oddechowi, a *jednocześnie* oceniasz oddech i dostosowujesz go tak, by wywołać doznanie *przyjemności*. W ten sposób uważ*ność* oddechu obejmuje wiedzą wszystkie trzy rodzaje wytworzeń. Dzięki temu przekształca je z przyczyn pragnienia i cierpienia w czynniki *ścież*ki prowadzącej do ustania cierpienia.