

Szlachetna ośmioraka ścieżka

Droga ku zakończeniu cierpienia

Autor: Bikkhu Bodhi

Tłumaczenie: ©Barbara Kropiwnicka

Angielski oryginał tekstu znajduje się pod adresem

<http://www.accesstoinight.org/lib/bps/misc/waytoend.html>

Wprowadzenie

Esencja nauczania Buddy sprowadza się do dwóch reguł: pierwsza z nich to cztery szlachetne prawdy, druga - to szlachetna ośmioraka ścieżka. Pierwsza reguła – cztery szlachetne prawdy - określa sferę doktryny i daje skutek w postaci zrozumienia; druga – szlachetna ośmioraka ścieżka, określa sferę dyscypliny - w najszerszym tego słowa znaczeniu, i odwołuje się przede wszystkim do praktyki. W strukturze nauczania te dwie reguły zwierają się w nierozdzieloną całość, zwaną *dharmā-vinaya*, "doktryna - i - dyscyplina" lub - w skrócie - Dharma. Wewnętrzną jedność Dharmy gwarantuje fakt, iż ostatnia z czterech szlachetnych prawd - prawda o istnieniu ścieżki, mówi właśnie o szlachetnej ośmiorakiej ścieżce, zaś pierwszy czynnik szlachetnej ośmiorakiej ścieżki - prawidłowy pogląd, to zrozumienie czterech szlachetnych prawd. Te dwie reguły przenikają się więc wzajemnie i zawierają jedna w drugiej. Formuła czterech szlachetnych prawd zawiera w sobie szlachetną ośmioraką ścieżkę, zaś szlachetna ośmioraka ścieżka zawiera cztery prawdy.

Gdybyśmy teraz – zdawszy sobie sprawę z tej integralnej jedności – zechcieli stawiać sobie pytanie, który z dwóch aspektów Dharmy ma większą wartość: doktryna czy też ścieżka, byłoby to bezzasadne. Lecz jeśli zaryzykowałibyśmy sformułowanie takiego pytania, odpowiedź musiałaby brzmieć - ścieżka. Ścieżce przysługuje pierwszeństwo, ponieważ stanowi czynnik ożywiający nauczanie. To ścieżka dokonuje przekładu Dharmy - ze zbioru abstrakcyjnych formuł zamienia ją w proces nieustannego manifestowania się prawdy; zapewnia możliwość wyjścia ze sfery problemu cierpienia - problemu, z którego wywodzi się całość nauczania. To ścieżka sprawia, że cel nauczania - wyzwolenie z cierpienia, staje się możliwy do osiągnięcia w ramach naszego własnego doświadczenia, tym samym nabierając dla nas autentycznej wartości.

Podążanie szlachetną ośmioraką ścieżką jest raczej sprawą praktyki, niż wiedzy intelektualnej, lecz aby móc prawidłowo zastosować ścieżkę, należy ją prawidłowo zrozumieć. W rzeczywistości, prawidłowe rozumienie ścieżki samo w sobie stanowi część praktyki. Jest to aspekt prawidłowego poglądu, pierwszy element ścieżki, zapowiedź i wiodący składnik jej dalszych części. I tak, choć początkowy entuzjazm może sugerować, że zadanie intelektualnego zrozumienia można by odłożyć na półkę jako przykre, nużące rozproszenie, to dojrzałe rozważanie prowadzi do uznania jasnego zrozumienia za bardzo istotny warunek osiągnięcia ostatecznego sukcesu w praktyce.

Celem niniejszego opracowania jest ułatwienie właściwego zrozumienia szlachetnej ośmiorakiej ścieżki, dzięki zbadaniu jej ośmiu czynników i elementów składowych, tak aby móc określić dokładnie, jakie konsekwencje niosą ze sobą. Chciałbym być zwięzły, używając jako szkieletu całej konstrukcji słów samego Buddy, wyjaśniających elementy ścieżki zgodnie z *Sutra Pitaka* Kanonu Palijskiego. Mając na względzie czytelnika, którego dostęp do tekstów źródłowych, nawet tłumaczonych, jest ograniczony, starałem się zawęzić wybór cytatów tak bardzo, jak to tylko możliwe (lecz nie całkowicie), do pochodzących z klasycznej antologii Czcigodnego Nianatiloki pt. „Świat Buddy”. W niektórych przypadkach fragmenty pochodzące z tej pracy zostały nieznacznie zmodyfikowane, tak aby były zgodne z preferowaną przeze mnie formą przekładu. Czasami, dla wzmocnienia znaczenia, posługiwałem się komentarzami; zwłaszcza w moich rozważaniach na temat skupienia i

mądrości (rozdział VII i VIII) w dużym stopniu polegałem na tekście „*Visuddhimagā*” („Ścieżka oczyszczenia”), rozległej encyklopedycznej pracy, systematyzującej praktykę na ścieżce w sposób szczegółowy i rozumiały. Ograniczony zakres pracy nie pozwala na szerokie omawianie każdego z czynników. Dla całkowitego wypełnienia zobowiązania wobec praktyki, zwłaszcza na zaawansowanych etapach skupienia i wglądu, niezwykle pomoc stanowiłoby posiadanie kontaktu z odpowiednio wykwalifikowanym nauczycielem.

Bhikkhu Bodhi

Rozdział I

Droga ku zakończeniu cierpienia

Poszukiwania ścieżki duchowej zrodzone są z cierpienia. Ich początkiem nie jest feeria światła ani ekstaza, lecz głębokie rany zadane przez ostrza bólu, rozczarowania i pomieszania. Aby cierpienie zapoczątkowało narodziny autentycznych duchowych poszukiwań, musi ono oznaczać jednak coś więcej, niż tylko pochodzący z zewnątrz, biernie przyjęty cios. Musi ono uruchomić wewnętrzne urzeczywistnienie, percepcję, która przebija się przez łatwe samozadowolenie naszych nawykowych spotkań ze światem i pozwala przelotnie dojrzeć niesolidność i niepewność nieustannie ziejącą spod naszych stóp. Kiedy taki wgląd zaświta, choćby chwilowo, może on wywołać głęboki kryzys wewnętrzny. Kryzys, który obala nawykowe cele i wartości, wystawia na pośmiewisko naszą rutynową gonitwę zajęć i powoduje, że oddając się starym przyjemnościom, wciąż doświadczamy uporczywego braku satysfakcji.

Początkowo, na ogół, takie zmiany nie są witane z radością. Staramy się zaprzeczyć naszej wizji i stłumić nasze wątpliwości; zwalczamy nasze niezadowolenie, wynajdując sobie nowe zajęcia. Ale płomień pytań, raz wzniecony, wciąż się utrzymuje i o ile nie pozwolimy, aby zmiotła nasza umiejętność powierzchownego dostosowywania się, ani nie zgarbimy się ponownie, powracając do załatanej wersji naszego naturalnego optymizmu, w końcu autentyczne migotanie naszego wglądu buchnie na nowo płomieniem, znów konfrontując nas z samą istotą naszego położenia. To dokładnie w tym momencie, gdy odcięte są wszelkie szlaki ucieczki, znajdujemy w sobie gotowość poszukiwania drogi, która zakończy nasze niepokoje. Nie jesteśmy dłużej w stanie dryfować przez życie, unosząc się na fali samozadowolenia, napędzani ślepo przez nasz głód zmysłowych przyjemności i przez presję uznanych powszechnie norm. Usłyszeliśmy zew bardziej stabilnego, bardziej autentycznego szczęścia, głębsza rzeczywistość skinęła na nas i dopóki nie dotrzemy do punktu przeznaczenia, nie możemy spocząć w spokoju.

Dokładnie w tym samym momencie dostrzegamy jednak, że stanęliśmy twarzą w twarz z nowym problemem. Gdy tylko rozpoznaliśmy potrzebę duchowej ścieżki odkrywamy, że nauki duchowe w żadnym razie nie są jednolite ani wzajemnie współbrzące. Wertując półki z dziedzictwem duchowym ludzkości, zarówno starożytnym jak i współczesnym, nie znajdujemy pojedynczego, cienkiego tomu, lecz istny bazar systemów duchowych, z których każdy zdaje się oferować nam najwyższe, najszybsze, najpotężniejsze lub najgłębsze rozwiązanie naszych poszukiwań Absolutu. Skonfrontowani z takim melanzem wpadamy w pomieszanie, starając się odpowiednio to wszystko oszacować - zdecydować, co jest naprawdę wyzwalające, prawdziwie odpowiadające naszym potrzebom, a co jest tylko bocznym torem, okrężną drogą pełną ukrytych wad.

Możliwym podejściem, rozwiązującym ten problem, dość popularnym w czasach obecnych, jest eklektyzm: wybrać i uszczknąć z poszczególnych tradycji, co tylko wydaje się pozostawać w zgodzie z naszymi potrzebami, zespalać różne techniki i praktyki w syntetyczną całość, która zdaje się być satysfakcjonująca. W takim przypadku, dana osoba może łączyć buddyjską medytację czujności uwagi z sesjami recytowania hinduskich mantr, chrześcijańskie modlitwy z sufickimi tańcami, żydowską Kabałę z tybetańskimi ćwiczeniami wizualizacyjnymi. Eklektyzm jednakże, choć czasami pomocny przy dokonywaniu przejścia od światowego i

materialistycznego, w przeważającej mierze, stylu życia, do postawy posiadającej tak że odcień duchowości, ostatecznie okazuje się nieprzekonywujący. Stanowiąc komfortowe schronienie na półmetku podróży, nie okazuje się jednak komfortowym pojazdem umożliwiającym osiągnięcie celu. Eklektyzm posiada dwie współzależne wady, które stanowią o jego ostatecznej nieprzydatności. Pierwsza z nich polega na tym, że eklektyzm doprowadza niejako do kompromisu tych tradycji, z których czerpie. Wielkie duchowe tradycje, w swojej istocie, nie oferują praktyk jako niezależnych technik, które można swobodnie wyodrębnić ze swoich fundamentów i dowolnie przekształcać, tak aby polepszyć odczuwaną przez nas jakość życia. Są one przedstawiane raczej jako część integralnej całości, współzależnej wizji, odnoszącej się do fundamentalnej natury rzeczywistości, jako ostateczny cel duchowych poszukiwań. Tradycja duchowa nie jest płytkim strumykiem, w którym ktoś może zanurzyć sobie stopy, po czym wyskoczyć na krótki odpoczynek na brzegu. Jest to potężna rzeka, hałaśliwym strumieniem pędząca przez cały krajobraz życia i jeśli ktoś szczerze pragnie odbyć tą rzeką podróż, musi posiadać odwagę wystarczającą, aby wyprowadzić swój okręt i głowę na głębiny.

Druga wada eklektyzmu wynika z pierwszej. Praktyki duchowe budowane są na wizjach odnoszących się do natury rzeczywistości i ostatecznego dobra, a wizje leżące u podłoża poszczególnych praktyk nie są jednakowe, ani nawet zharmonizowane. Kiedy uczciwie zbadamy nauki tych tradycji dojdziemy do wniosku, że w naszym polu widzenia pojawiają się zasadnicze różnice w perspektywie, różnice, których znaczenia nie możemy łatwo pomniejszyć, kwalifikując je jako „alternatywny sposób wyrażenia tego samego”. Jest raczej tak, iż ustanawiając najwyższy cel oraz szlak, który należy pokonać, aby ten cel osiągnąć, praktyki te odwołują się do bardzo odmiennych doświadczeń.

Gdy więc uznajemy, że wyrosliśmy z fazy eklektyzmu i czujemy się gotowi do uczynienia poważnego zobowiązania wobec jednej konkretnej ścieżki, wskutek różnic w perspektywach i praktykach proponowanych przez różnorodne tradycje duchowe, stajemy wobec wyzwania, jakim jest konieczność dokonania wyboru ścieżki, która poprowadzi nas ku prawdziwemu oświeceniu i wyzwoleniu. Wskazówką, pomagającą rozwiązać ten dylemat, jest jasne uświadomienie sobie naszego podstawowego celu, tak aby móc sprecyzować, czego oczekujemy od autentycznej ścieżki wyzwolenia. Gdy dokładnie to przemyślimy jasno zrozumiemy, iż podstawowym wymogiem i celem naszych poszukiwań jest zakończenie cierpienia. Ostatecznie wszystkie problemy mogą zostać zredukowane do zagadnienia cierpienia, a więc jedyną prawdziwą drogą to ta, na której rozwiążemy ten problem ostatecznie i całkowicie. Oba te określenia są ważne - ścieżka musi prowadzić do **całkowitego** zakończenia cierpienia, do zakończenia wszelkich form cierpienia, oraz do **ostatecznego** zakończenia cierpienia, to znaczy cierpieniu trzeba położyć nieodwracalny kres.

Lecz w tym momencie pojawia się następne pytanie: jak możemy odnaleźć taką ścieżkę - ścieżkę, która posiadałaby zdolność poprowadzenia nas do pełnego i ostatecznego zakończenia cierpienia. Dopóki faktycznie podążamy ścieżką, dopóty nie możemy być całkowicie pewni, dokąd nas ona doprowadzi, musimy więc całkowicie ufać jej efektywności. Poszukiwanie duchowej ścieżki nie przypomina wyboru nowego garnituru. Aby wybrać nowy garnitur musimy tylko przymierzyć pewną liczbę modeli, sprawdzić w lustrze swój wizerunek, po czym wybrać garnitur, w którym wyglądamy najbardziej atrakcyjnie. Wybór ścieżki duchowej przypomina bardziej małżeństwo: poszukujemy partnera na całe życie, kogoś, czyja obecność przy nas będzie godna zaufania i trwała, jak gwiazdy polarnej na nocnym niebie.

Skonfrontowani z tym nowym dylematem możemy sądzić, że nie ma dobrego wyjścia i kierować możemy się jedynie naszymi własnymi skłonnościami, o ile nie wręcz rzutem monetą. Nasz wybór jednakże nie musi być tak ślepy i nieracjonalny, jak to sobie wyobrażamy, ponieważ istnieje wyraźna linia przewodnia, którą możemy się posłużyć. Biorąc pod uwagę, że ścieżki duchowe są zazwyczaj prezentowane w postaci kompletnej struktury nauczania, możemy ocenić efektywność każdej poszczególnej ścieżki, badając objaśniające ją nauczanie.

Dokonując takiego badania, jako standardów ocen możemy użyć trzech kryteriów:

1. Po pierwsze, nauczanie musi dostarczać pełnego i precyzyjnego obrazu zakresu cierpienia; jeśli przedstawiany obraz cierpienia jest niepełny lub błędny, to ścieżka, której dotyczy, najprawdopodobniej jest nieprawidłowa i nie dostarczy nam satysfakcjonującego rozwiązania. Tak jak choremu pacjentowi potrzebny jest lekarz, który może postawić pełną i prawidłową diagnozę jego schorzenia, tak samo poszukując uwolnienia z cierpienia, potrzebujemy nauczania prezentującego wiarygodny opis naszej kondycji.
2. Drugie kryterium to prawidłowa analiza przyczyn, stanowiących podłoże cierpienia. Nauczanie nie może poprzestać na badaniu symptomów zewnętrznych. Musi ono przeniknąć poza symptomy - aż do poziomu przyczyn, i opisać te przyczyny bardzo dokładnie; jeśli system nauczania dokonuje błędnej analizy przyczyn, jest bardzo mało prawdopodobne, że jego zastosowanie przyniesie korzyść.
3. Trzecie kryterium dotyczy bezpośrednio samej ścieżki. Mówi ono, że ścieżka sugerowana przez dane nauczanie musi usuwać cierpienie u samego źródła. Oznacza to, że musi ona dostarczyć metody eliminującej cierpienie poprzez wykorzenianie ich przyczyn; jeżeli nie odnajdujemy takiego rozwiązania na poziomie źródłowym, ostateczna wartość ścieżki jest zerowa. Może ona pomóc usunąć symptomy i spowodować, że czujemy się, jakby wszystko było w porządku. Niemniej jednak, osoba zaatakowana przez poważną chorobę nie może poprzestać na chirurgii plastycznej, gdy wewnętrzne przyczyny choroby wciąż są bardzo silne.

Reasumując - są trzy wymogi, które spełnić musi nauczanie sugerujące, że jest w stanie zaoferować prawdziwą ścieżkę, wiodącą do kresu cierpienia: po pierwsze, musi ono dawać pełen i precyzyjny obraz zakresu cierpienia; po drugie, musi ono przedstawiać szczegółową analizę przyczyn cierpienia i, po trzecie, musi ukazywać sposób na wykorzenienie przyczyn cierpienia.

Nie zamierzam tutaj stosować tych kryteriów do oceny różnorodnych duchowych tradycji. Naszym obiektem zainteresowania jest wyłącznie Dharma - nauczanie Buddy, oraz droga, jaką nauki te ofiarowują, aby wyeliminować problem cierpienia. Fakt, że nauki powinny poruszać ten problem, w sposób oczywisty wynika z samej ich istoty; zostały one przecież sformułowane nie jako majestatyczny zbiór doktryn o pochodzeniu i końcu rzeczy, ale jako przesłanie - wieść o możliwości wyzwolenia się z cierpienia, dające się zweryfikować w naszym własnym doświadczeniu. Przesłaniu temu towarzyszy metoda praktyki - droga wiodąca ku zakończeniu cierpienia. Ta droga to szlachetna ośmioraka ścieżka (*aria atthangika magga*). Ośmioraka ścieżka zajmuje miejsce w samym sercu nauk Buddy. Właśnie odkrycie tej ścieżki nadało oświeceniu samego Buddy uniwersalnego znaczenia i z pozycji dobrotliwego mędrca wyniosło go do statusu nauczyciela tego świata. Dla swoich własnych uczniów był on przede wszystkim *„tym, który powołał do życia ścieżkę nieukazaną wcześniej, twórcą ścieżki niestworzonej wcześniej; tym, który oznajmił ścieżkę nieoznajmioną wcześniej; znającym ścieżkę; tym, który ujrzał ścieżkę; przewodnikiem na ścieżce”*. I sam Budda zaprasza poszukujących obietnicą i wyzwaniem: *„Musicie sami dołożyć starań. Buddowie są tylko nauczycielami. Medytujący, którzy praktykują ścieżkę, uwalniają się z pęt zła”*.

Aby uznać szlachetną ośmioraka ścieżkę za pojazd skuteczny na drodze ku wyzwoleniu, musimy sprawdzić ją pod kątem naszych trzech kryteriów: przyjrzeć się omawianemu przez Buddę zakresowi cierpienia, analizie przyczyn i programowi, który ofiarowuje nam, jako remedium.

Zakres cierpienia

Sposób, w jaki Budda podchodzi do problemu cierpienia nie jest tylko powierzchownym muśnięciem - uczynił on cierpienie kamieniem węgielnym swojego nauczania. Cztery

szlachetne prawdy, stanowiące kwintesencję jego przesłania, rozpoczynają się od stwierdzenia, że życie jest nierozłącznie związane z czymś, co określa się mianem *dukkha*. To palijskie słowo często tłumaczone jest jako cierpienie, ale oznacza coś znacznie głębszego, niż li tylko ból i nędzę. Odnosi się ono do fundamentalnego braku satysfakcji, towarzyszącego przez całe życie wszystkim istotom, za wyjątkiem tych oświeconych. Czasami to odczucie braku satysfakcji wybucha wprost, jako otwarty żal, rozpacz, rozczarowanie lub desperacja; lecz zazwyczaj krąży ono gdzieś na granicy naszej świadomości, jako nieuchwytnie, nieokreślone poczucie, że rzeczy nigdy nie są doskonałe, nigdy nie są w pełni zgodne z naszymi oczekiwaniami i wyobrażeniami o tym, jakie być powinny. Ten właśnie czynnik, zwany *dukkha*, stanowi, jak powiedział Budda, jedyny realny problem duchowy. Inne problemy - pytania teologiczne i metafizyczne dręczące myślicieli na przestrzeni wieków - Budda odsuwa na bok, łagodnie określając je jako „*sprawy, które nie przybliżają nas do wyzwolenia*”. Przedmiot nauczania Buddy, według jego własnych słów, to tylko cierpienie i zakończenie cierpienia, *dukkha* i jej ustanie.

Budda nie poprzestaje na ogólnikach. Kontynuuje on swój wywód, przedstawiając różnorodne formy, jakie przybiera *dukkha*, zarówno te oczywiste, jak i subtelne. Rozpoczyna on od tego, co jest nam najbliższe - od cierpienia nieodłącznego od fizycznego procesu samego życia. Tutaj *dukkha* ukazuje się w akcie narodzin, starzenia się, śmierci, w naszej podatności na chorobę, wypadki i zranienia, a nawet w postaci głodu i pragnienia. Pojawia się ona znowu w naszej wewnętrznej reakcji na sytuacje i wydarzenia, z którymi nie możemy się pogodzić: w żalu, gniewie, frustracji i lęku, powstającymi w momentach bolesnej rozłąki, w nieprzyjemnych spotkaniach, w chwilach niemożności otrzymania tego, czego pragniemy. Nawet nasze przyjemności, mówi Budda, nie mogą się obronić przed *dukkha*. Dają nam one szczęście tylko tak długo, jak długo trwają, ale nie trwają one wiecznie, w końcu muszą przeminać, a gdy dobiegną końca, strata powoduje, że czujemy się, jakby nas wydziedziczo. Nasze życie, w przeważającym stopniu, jest trwaniem w napięciu pomiędzy głodem przyjemności a lękiem przed bólem. Spędzamy nasze dni, goniąc za jednym, a uciekając przed drugim, rzadko radując się spokojem i zadowoleniem; prawdziwa satysfakcja zdaje się być zawsze poza zasięgiem, tuż poza następnym horyzontem. I wreszcie, w końcu, musimy umrzeć: porzucić tożsamość, na budowanie której poświęciliśmy całe życie, pozostawić za sobą wszystko i wszystkich, których kochaliśmy.

Lecz nawet śmierć, naucza Budda, nie doprowadza nas do kresu *dukkha*, jako że proces życia nie ustaje w chwili śmierci. Gdy kończy się życie w jednym miejscu, w jednym ciele, kontinuum mentalne - indywidualny strumień świadomości - tryska na nowo gdzie indziej, z nowym ciałem jako swoją fizyczną podporą. Cykl ten trwa wciąż i wciąż na nowo - narodziny, starzenie się, śmierć - napędzany przez pragnienie dalszego życia. Budda mówi, że to koło ponownego stawania się - zwane *samsarą*, „*tułaczka*” - obraca się od czasu, który nie ma początku. Nie ma ono punktu pierwotnego, nie ma chwili powstania. Niezależnie od tego, jak głęboko w przeszłość się cofniemy, zawsze odnajdziemy żyjącą istotę - nas samych w poprzednich żywotach, błędzących od jednego stanu egzystencji do następnego. Budda opisał różnorodne światy, w których możemy się odrodzić: światy udręki, świat zwierzęcy, świat ludzi, światy niebiańskiej szczęśliwości. Ale żaden z tych światów nie może nam ofiarować ostatecznego schronienia. Życie - w każdych okolicznościach - musi osiągnąć kres. Jest ono nietrwałe i, jako takie, naznaczone brakiem bezpieczeństwa - to jest właśnie najgłębsze znaczenie *dukkha*. Z tej przyczyny osoba, która aspiruje do całkowitego zakończenia *dukkha*, nie może spocząć w zadowoleniu, wywołanym jakimkolwiek światowym osiągnięciem, jakimkolwiek statusem, lecz musi się wybić na niezależność od zewnętrznych, niestabilnych zawirowań.

Przyczyny cierpienia

Jak już mówiliśmy, nauki, które ofiarowują nam możliwość osiągnięcia ustania cierpienia, muszą dostarczać wiarygodnego wykazu źródeł pochodzenia cierpienia. Chcąc położyć kres

cierpieniu, musimy powstrzymać je tam, gdzie powstaje - u korzeni przyczyn. Powstrzymanie przyczyn wymaga gruntownej wiedzy, czym te przyczyny są i jak działają. Z tego powodu Budda poświęcił znaczącą część swego nauczania na wyjaśnienie tego, co nazwał po prostu „prawdą o pochodzeniu *dukkha*”. To źródło pochodzenia Budda umiejscawia w nas samych, w fundamentalnej chorobie, przenikającej naszą istotę, powodującej zamieszanie w naszych umysłach i skażenie naszych relacji z innymi istotami i światem. Oznakę tej choroby może my dostrzec w naszej skłonności do niezdrowych stanów mentalnych, zwanych w pali *kilesas*, co tłumaczy się zazwyczaj jako „splamienie”. Chciwość (*lobha*) jest samolubnym pożądaniem: pożądaniem przyjemności i własności, dążeniem do przetrwania, presją do wsparcia znaczenia ego poprzez potęgę, status i prestiż. Awersja (*dosa*) oznacza reakcję negatywną, wyrażoną jako odrzucenie, irytację, potępienie, nienawiść, wrogość, gniew oraz przemoc. Złudzenia (*moha*) oznaczają mentalne zaciemnienie: cienką warstwę braku wrażliwości, blokującą jasność naszego zrozumienia.

Z tych trzech korzeni wyłania się szereg innych splamień - zarozumiałość, próżność, zazdrość, ambicja, ospałość, arogancja i inne - i z wszystkich tych splamień razem, zarówno rdzennych jak i pochodnych, wyłania się *dukkha* w swoich urozmaiconych formach: jako żal i ból, jako lęk i niezadowolenie, jako bezcelowe dryfowanie w kole narodzin i śmierci. Chcąc osiągnąć wolność od cierpienia, musimy wyeliminować splamienia, lecz praca nad usuwaniem splamień musi postępować w sposób metodyczny. Nie można takiego celu osiągnąć wyłącznie poprzez akt woli, tzn. pragnąc, aby znikły. Nasz wysiłek musi posiadać linię przewodnią w postaci badań - musimy dowiedzieć się, od czego istnienie splamień jest uzależnione, a następnie zrozumieć, jak usunąć te czynniki wspierające za pomocą siły, którą dysponujemy. Budda naucza, że istnieje jedno splamienie, które powoduje powstanie wszystkich pozostałych, jeden korzeń, który utrzymuje pozostałe przy życiu. Tym korzeniem jest ignorancja, głupota. Głupota ta nie jest po prostu brakiem wiedzy, brakiem znajomości poszczególnych części informacji. Głupota może współistnieć z rozległym nagromadzeniem konkretnych wiadomości i - na swój własny sposób - może być przerażająco sprytna i pomysłowa. Głupota, rozumiana jako główny korzeń *dukkha*, to podstawowy całun zasnuwający umysł. Czasami głupota ta działa w sposób bierny, jedynie utrudniając prawidłowe zrozumienie. W innych wypadkach przejmuje ona rolę aktywną: staje się wielkim oszustem, wyczarowującym mnóstwo zniekształconych doznań i koncepcji, do których umysł łączy jako do atrybutów świata, nie zdając sobie sprawy, że są one jego własnymi, złudnymi konstrukcjami.

W tych mylnych i fałszywych percepcjach i ideach, znajdujemy glebę żywiącą splamienia. Umysł dostrzega wizję jakiejś możliwej przyjemności, akceptuje to jako wartość i rezultatem jest chciwość; nasz głód gratyfikacji zostaje niezaspokojony, pojawiają się trudności i wybucha gniew i awersja; lub też szamoczemy się w niejasnościach, nasze widzenie zostaje zmaćnione i gubimy się w złudzeniach. W taki sposób odnajdujemy podłoże żywiące *dukkha*: głupotę powodującą splamienia i splamienia powodujące cierpienie. Tak długo, jak ta przyczynowa matryca działa, jesteśmy wciąż w zasięgu niebezpieczeństwa. Możemy ciągle znajdować przyjemność i radość - przyjemności zmysłowe, przyjemności społeczne, przyjemności umysłu i serca. Lecz niezależnie od tego, ile przyjemności jesteśmy w stanie doświadczyć, niezależnie od tego, jakie sukcesy odnosimy, wymykając się bólowi, podstawowy problem pozostaje w centrum naszego istnienia i, w dalszym ciągu, znajdujemy się w okowach *dukkha*.

Odcięcie przyczyn cierpienia

Aby w pełni i ostatecznie uwolnić się od cierpienia, musimy wyeliminować jego korzenie, to zaś oznacza, że musimy wyeliminować głupotę. Lecz jak możemy uporać się z takim zadaniem? Odpowiedź wynika jasno z samej natury przeciwnika - głupota to brak znajomości rzeczy takimi, jakimi są one naprawdę, więc tym, czego potrzebujemy, jest znajomość rzeczy takimi, jakimi są naprawdę. Potrzebujemy wiedzy, która nie byłaby wiedzą jedynie pojęciową, wiedzy nie jako idei, ale wiedzy percepcyjnej, wiedzy, która jest jednocześnie postrzeganiem. Ten rodzaj wiedzy nazywamy mądrością (*panna*). Mądrość pomaga naprawić skutki zniekształcającego wysiłku głupoty. Umożliwia nam bezpośrednie i natychmiastowe

pojmowanie rzeczy takimi, jakimi są one faktycznie, wolne od ekranu idei, poglądów i uprzedzeń, które zazwyczaj nasz umysł ustawia pomiędzy sobą a rzeczywistością.

W celu wyeliminowania głupoty potrzebujemy mądrości, tylko jak przyswoić sobie mądrość? Wiedzy o ostatecznej naturze rzeczy, która nie pozostawia żadnych wątpliwości – mądrości, nie można nabyć po prostu poprzez uczenie się, gromadzenie i ładowanie baterii faktów. Niemniej jednak, jak mówi Budda, mądrość można wspierać i pielęgnować. Mądrość powoływana jest do życia za pośrednictwem zbioru warunków, a posiadamy moc, aby warunki te rozwijać. Owe warunki to w istocie czynniki mentalne, elementy świadomości, tworzące wspólnie strukturę systemową, którą możemy nazwać ścieżką - w samej istocie znaczenia tego słowa: kierunek ruchu, zmierzającego do celu. Celem jest tutaj zakończenie cierpienia, a ścieżką prowadzącą do tego celu jest szlachetna ośmioraka ścieżka, z jej ośmioma czynnikami: prawidłowym poglądem, prawidłową intencją, prawidłową mową, prawidłowym działaniem, poprawną egzystencją, prawidłowym wysiłkiem, prawidłową czujnością uwagi i prawidłowym skupieniem.

Budda nazywa tę ścieżkę środkową drogą (*majjhima patipada*). Jest to droga środka, ponieważ omija ona dwie skrajności, dwie niefortunne próby zdobycia wolności od cierpienia. Pierwsza, to skrajność ulegania przyjemnościom zmysłowym, próba stłumienia braku satysfakcji poprzez zaspokojenie pożądania. Taka postawa dostarcza przyjemności, ale uzyskane zadowolenie jest prostackie, krótkotrwałe i pozbawione głębszej radości. Budda uznawał, że takie zmysłowe pożądanie może założyć twardy zacisk na umysłach ludzi i był przenikliwie świadomy tego, jak żarliwie ludzie mogą być przywiązani do przyjemności zmysłowych. Ale wiedział on także, że przyjemności te są o wiele marniejsze od szczęścia wyrastającego z wyrzeczenia i dlatego nieustannie nauczał, że droga do Absolutu zawsze w końcu wymaga zaniechania pożądania zmysłowego. Budda opisuje uleganie zmysłowym przyjemnościom jako „*niskie, pospolite, doczesne, niegodne, nieprowadzące do celu*”. Druga skrajność, to praktyka samoumartwiania, próba osiągnięcia wyzwolenia poprzez uszkodzenie ciała. Taka próba może wyrastać ze szczerzej aspiracji wyzwolenia, ale działa ona w zakresie błędnego założenia, które prowadzi do zużywania energii na jałowe cele. Błąd polega na uznaniu ciała za przyczynę zniewolenia, podczas gdy prawdziwe źródło kłopotów leży w umyśle - umyśle ogarniętym obsesją chciwości, awersji i złudzenia. Chęć uwolnienia umysłu od tych splamień za pomocą uszkodzenia ciała jest próbą nie tylko chybioną, ale wręcz autodestrukcyjną, ponieważ osłabiamy i uszkodzamy niezbędne nam narzędzie. Budda określa tę drugą skrajność jako „*bolesną, niegodną, nieprowadzącą do celu*”.

Z dala od tych dwóch skrajnych postaw odnajdujemy szlachetną ośmioraką ścieżkę, zwaną środkową drogą. Nazwa ta nie oznacza jakiegokolwiek kompromisu między dwoma skrajnościami, ale fakt, że przewyższa ona je obie, unikając błędów, którymi są obarczone. Ścieżka ta unika skrajności ulegania zmysłom, dzięki rozpoznaniu daremności pożądania i naciskowi na wyrzeczenie. Pożądanie i zmysłowość nie są źródłem szczęścia, lecz cierpienia, i ich eliminacja stanowi wymóg niezbędny, aby osiągnąć wyzwolenie. Lecz praktyka wyrzeczenia nie pociąga za sobą dręczenia ciała. Polega ona na treningu umysłu, a do tego celu potrzebujemy sprawnego ciała, jako stanowczej podpory w duchowej pracy. A zatem - powinniśmy dbać o ciało w sposób należyty, utrzymywać je w dobrym zdrowiu, podczas gdy zdolności umysłowe podlegają treningowi generującemu wyzwalającą mądrość. To właśnie jest środkowa droga, szlachetna ośmioraka ścieżka, która „*powołuje do istnienia wizję, powołuje do istnienia wiedzę oraz prowadzi do spokoju, do wiedzy bezpośredniej, do oświecenia, do nirwany*”.

Rozdział II

Prawidłowy pogląd (*Samma Ditta*)

Ośmiu czynników szlachetnej ośmiorakiej ścieżki nie należy traktować jako kroków stawianych jeden za drugim, w określonej kolejności. Można je bardziej trafnie opisać jako składniki, a nie kroki, porównywalnie do splecionych ze sobą nici liny. Maksymalna wytrzymałość liny wymaga równorzędnej i jednoczesnej siły i niezawodności wszystkich elementów spłotu. Od momentu osiągnięcia pewnego stopnia postępu, wszystkie osiem czynników można

przedstawiać jednocześnie, jako wzajemnie się wspierające. Dopóki jednak nie osiągnię się takiego punktu rozwoju, pewna kolejność w odkrywaniu ścieżki jest nieunikniona. Prowadząc rozważania z punktu widzenia treningu praktycznego, osiem czynników składowych ścieżki możemy podzielić na trzy grupy:

1) grupa dyscypliny moralnej (*silakkhandha*), tworzona przez prawidłową mowę, prawidłowe działanie i poprawną egzystencję;

2) grupa skupienia (*samadhikkhandha*), którą tworzą prawidłowy wysiłek, prawidłowa czujność uwagi i prawidłowa koncentracja;

3) grupa mądrości (*pannakkhandha*), składająca się z prawidłowego poglądu i prawidłowych intencji.

Kolejność trzech treningów wyznacza ogólny cel i kierunek ścieżki. Ostateczny cel, do którego zmierza ścieżka - wyzwolenie od cierpienia, ostatecznie zależy od wykorzenia głupoty, zatem punkt kulminacyjny ścieżki to trening skierowany bezpośrednio przeciwko niewiedzy. Jest to trening mądrości, stworzony, aby przebudzić zdolność dogłębego rozumienia, postrzegania rzeczy „*takimi, jakimi są naprawdę*”. Mądrość rozwija się stopniowo, ale nawet najbardziej nikły przebłysk wglądu ma za swoje podłoże umysł skupiony, przejrzysty, wolny od niepokoju i rozrywki. Skupienie rozwija się i kumuluje poprzez trening wyższej świadomości - drugi dział ścieżki - przynoszący uspokojenie i koncentrację niezbędną do rozwoju mądrości. Aby osiągnąć stan jednorodnego, skupionego umysłu, należy kontrolować niezdrowe skłonności, które zazwyczaj przeważają w umyśle. To właśnie te skłonności powodują zaburzenie jednolitości naszej uwagi i rozproszenie na wielu różnorodnych, rozważanych jednocześnie, obiektach. Niezdrowe skłonności sprawują władzę tak długo, jak długo pozwalamy im wyrażać się poprzez kanały ciała i mowy, jako akty słowne i cielesne. A zatem już na samym początku treningu konieczne jest opanowanie naszych działań, aby nie dopuścić, by stały się one narzędziami dla splamień. Ten cel osiąga się poprzez pierwszy dział ścieżki, trening dyscypliny moralnej. Tak więc ścieżka ewoluje poprzez trzy stany. Dyscyplina moralna jest fundamentem skupienia, skupienie jest fundamentem mądrości, mądrość zaś jest narzędziem osiągnięcia wyzwolenia.

Możemy być zaskoczeni pewnym widocznym brakiem konsekwencji w kolejności ułożenia poszczególnych czynników ścieżki i trójdzielnego treningu. Mądrość - która zawiera prawidłowy pogląd i prawidłową intencję - jest ostatnim etapem trójdzielnego treningu, lecz jego elementy składowe umieszczone zostały na początku ścieżki, a nie na jej końcu, jak można by oczekiwać, zgodnie z kanonem ścisłej konsekwencji. Jednak taka kolejność czynników ścieżki nie jest efektem błędu czy niedopatrzenia, ale została zdeterminowana przez istotne rozważania logiczne, a mianowicie, że właściwy pogląd i właściwa intencja niezbędne są na samym początku praktyki, jako impuls do podjęcia trójdzielnego treningu. Prawidłowy pogląd pozwala ujrzeć praktykę we właściwej perspektywie, prawidłowe intencje dają poczucie ukierunkowania. Ich rola nie kończy się jednak na tym okresie przygotowawczym. Bowiem gdy wysubtelnimy umysł poprzez trening moralnej dyscypliny i skupienia, osiąga on poziom wyższego prawidłowego poglądu i wyższej prawidłowej intencji, które w tym momencie składają się na właściwy trening wyższej mądrości. Prawidłowy pogląd jest zwiastunem całej ścieżki, elementem przewodnim dla wszystkich pozostałych jej czynników. Pozwala nam zrozumieć nasz punkt wyjściowy, nasze miejsce docelowe oraz punkty zwrotne, które napotkamy w miarę rozwoju praktyki. Próba zaangażowania się w praktykę bez fundamentu prawidłowego poglądu pociąga za sobą ryzyko zagubienia się w daremności chaotycznych ruchów. Takie postępowanie można przyrównać do pragnienia dojazdu do jakiegoś miejsca bez konsultacji z mapą drogową lub bez wzięcia pod uwagę wskazówek doświadczanego kierowcy. Można, oczywiście, wsiąść do samochodu i zacząć jechać, ale wtedy, zamiast przybliżać się do celu, coraz bardziej się od niego oddalamy. Aby osiągnąć upragniony cel, musimy posiadać ogólną ideę kierunku i dróg, które do niego prowadzą. Analogiczne rozważania stosują się do praktyki na ścieżce, odbywanej w ramach struktury zrozumienia, ustanowionej przez prawidłowy pogląd.

O tym, jak wielką wartość posiada prawidłowy pogląd może świadczyć fakt, że rola naszych poglądów na kluczowe zagadnienia rzeczywistości i hierarchię wartości nie ogranicza się jedynie do teoretycznych osądów. Mają one władzę nad naszymi postawami, działaniami, całym nastawieniem wobec egzystencji. Poglądy nie muszą być wyraźnie sklarowane w naszych umysłach; może to być zaledwie niedookreślone, konceptualne pojmowanie naszych przeświadczeń. Niezależnie jednak czy zostały one sformułowane, czy też nie, czy zostały wyrażone, czy pozostają utrzymywane w milczeniu, poglądy te mają dalekosiężne wpływy. Krystalizując do postaci struktury pojęciowej, poprzez którą dokonujemy interpretacji naszego istnienia w świecie, budują naszą percepcję, ustalają naszą hierarchię wartości.

Poglądy te warunkują również nasze działanie. Leżą u podłoża naszych wyborów i celów, a także naszych wysiłków, aby przenieść te cele ze sfery ideałów w sferę rzeczywistości. Działania, same w sobie, mogą wywoływać skutki, lecz centralną osią zarówno działań, jak i ich skutków, są poglądy, w których mają one swoje źródło. Poglądy implikują „zobowiązanie ontologiczne” - rozstrzygnięcie kwestii, co jest realne i prawdziwe; wobec tego więc poglądy dzielimy na dwie klasy: poglądy prawidłowe i poglądy błędne. Pierwsze odpowiadają temu, co prawdziwe, drugie odchylają się od rzeczywistości, potwierdzając w zamian to, co fałszywe. Te dwa odmiennie typy poglądów, jak mówi Budda, prowadzą do zasadniczo odmiennych sposobów działania, a w konsekwencji do odmiennych rezultatów. Jeśli hołdujemy błędnym poglądom, nawet jeśli te poglądy są niesprecyzowane, poprowadzą nas one do podjęcia takich działań, których nieuchronnym skutkiem będzie cierpienie. Z drugiej strony, jeśli przyswoimy sobie prawidłowe poglądy, to będą one sterować naszymi działaniami w prawidłowym kierunku, w kierunku wolności od cierpienia. Chociaż nasza ideowa orientacja wobec świata może wydawać nam się nieszkodliwa i pozbawiona konsekwencji, gdy przyjrzymy się dokładniej okazuje się, że jest to decydujący wyznacznik kierunku rozwoju całej naszej przyszłości. Sam Budda powiedział, że nie ma czynnika bardziej przyczyniającego się do powstawania niezdrowych stanów umysłu, niż błędne poglądy, ani czynnika, który byłby bardziej pomocny przy powstawaniu zdrowych stanów umysłu, niż poglądy prawidłowe. Powiedział również, że żaden czynnik nie jest odpowiedzialny za cierpienie żyjących istot w tym stopniu, co błędne poglądy, a żaden czynnik bardziej twórczy przy rozprzestrzenianiu dobra wszystkich istot, niż poglądy prawidłowe.

W swoim najszerszym znaczeniu, prawidłowe poglądy obejmują rozumienie całej Dharmy i nauczania Buddy i z tego powodu mają rangę równoważną samej Dharmie; jednak z przyczyn praktycznych dwa typy prawidłowych poglądów uznaje się za podstawowe. Pierwszy z nich, to światowy, doczesny prawidłowy pogląd, prawidłowy pogląd operujący w ramach ograniczeń tego świata. Drugi, to ponadświatowy prawidłowy pogląd, wyższy prawidłowy pogląd, prowadzący do wyzwolenia ze świata. Pierwszy z nich rozważa prawa rządzące materialnym i duchowym postępowaniem w ramach koła odrodzeń, zasadami prowadzącymi do wyższych lub niższych stanów egzystencji, do doczesnego szczęścia lub cierpienia. Drugi rozważa zasady istotne dla wyzwolenia. Jego celem nie jest li tylko osiągnięcie duchowego rozwoju z życia na życie, ale wyzwolenie się z koła powtarzających się narodzin i śmierci.

Światowy prawidłowy pogląd

Światowy prawidłowy pogląd obejmuje poprawne przyswojenie sobie prawa karmy - moralnej skuteczności działania. Jego pełna nazwa brzmi „*prawidłowy pogląd na cechę działania*” (*kammasakkata sammaditthi*), a swoją standardową formułę znajduje w stwierdzeniu: „*Istoty są właścicielami swoich działań, spadkobiercami swoich działań; powstają ze swoich działań, są przez swoje działania ograniczone i przez nie wspierane. Jakich uczynków dokonają, dobrych czy złych, takie dziedzictwo przypadnie im w udziale*”. W tekstach znajdujemy także bardziej szczegółowe sformułowania. Pewien fragment stwierdza na przykład, że wartościowe działania, jak np. szkodność i ofiarowywanie jałmużny, mają znaczenie moralne, że dobre i złe uczynki wydają odpowiednie owoce, że każdy ma obowiązek służyć ojcu i matce, że istnieje odrodzenie i świat pozostający poza zakresem naszego postrzegania, oraz że istnieją nauczyciele religijni o najwyższych osiągnięciach, którzy wyjaśniają prawdę o świecie, opierając się na swoich własnych, najwyższych urzeczywistnieniach.

Aby zrozumieć skutki takiego rozumienia prawidłowego poglądu, musimy zbadać przede wszystkim znaczenie kluczowego terminu, jakim jest *kamma* - karma. Słowo *karma* oznacza działanie. W buddyzmie właściwym typem działania jest działanie wolicjonalne, stanowiące akt woli, uczynki będące wyrazem moralnie zdeterminowanej woli, ponieważ to wola nadaje działaniu znaczenia etycznego. Z tego powodu Budda wyraźnie utożsamia wolę z działaniem. W dyspucie analizującej karmę stwierdził on: „*O mnisi, to wola jest tym, co nazywam działaniem, karmą. Kierując się wolą, dokonujemy uczynków poprzez ciało, mowę i umysł*”. Utożsamiając karmę z wolą, w istocie nadajemy karmie charakteru zdarzenia mentalnego, czynnika wywodzącego się z umysłu, starającego się wprowadzić w czyn dyrektywy umysłu, jego predyspozycje i cele. Wola powołana zostaje do istnienia poprzez trzy kanały - ciało, mowę lub umysł - zwane trzema bramami działania (*kammadvara*). Wola wyrażona poprzez ciało jest działaniem cielesnym, wola wyrażona poprzez mowę jest czynem słownym, a wola wyrażająca się poprzez myśli, plany, idee i inne stany mentalne, bez ekspresji zewnętrznej, jest działaniem umysłu. A zatem, jeden czynnik woli różnicuje się na trzy typy karmy, odpowiednio do kanału, przez który się manifestuje.

Osiągnięcie prawidłowego poglądu wymaga czegoś więcej, niż zwykłej wiedzy o ogólnym znaczeniu karmy. Koniecznie należy również zrozumieć następujące punkty:

- 1) etyczne zróżnicowanie karmy na zdrową i niezdrową ;
- 2) zasadnicze przykłady dotyczące obu typów karmy;
- 3) korzenie, z których działania wyrastają.

Jak mówi sutra: „*Kiedy szlachetny uczeń rozumie, co jest karmicznie niezdrowe, a także zna korzenie niezdrowej karmy, rozumie, co jest karmicznie zdrowe oraz zna korzenie zdrowej karmy, wówczas jego pogląd jest prawidłowy*”.

Ad. 1) Rozważając punkt pierwszy dochodzimy do wniosku, że karmę można podzielić na niezdrową (*akusala*) i zdrową (*kusala*). Niezdrowa karma jest to działanie moralnie godne potępienia, szkodliwe dla rozwoju duchowego i sprzyjające cierpieniu zarówno osoby działającej, jak i innych istot. Z drugiej strony karma zdrowa to działanie moralnie chwalebne, pomocne w rozwoju duchowym i wytwarzające korzyści dla wszystkich istot, w tym dla nas samych.

Ad.2) Można przytoczyć niezliczone przykłady zarówno zdrowej, jak i niezdrowej karmy, ale Budda wybrał dziesięć podstawowych. Nazywa on je dziesięcioma sposobami zdrowego i niezdrowego działania; trzy dotyczą ciała, cztery mowy, trzy umysłu. Dziesięć sposobów zdrowego i niezdrowego działania można wyliczyć zależnie od bram, przez które się wyrażają:

Działania ciała:

1. Odbieranie życia;
2. Branie tego, co nie zostało dane;
3. Niewłaściwe zachowanie odnoszące się do przyjemności zmysłowych.

Działania mowy:

4. Fałszywa mowa;
5. Oszczercza mowa;
6. Szorstka mowa (*vacikamma*);
7. Głupia paplanina;

Działania umysłu:

8. Pożądliwość;

9. Zła wola;

10. Błędne poglądy;

Dziesięć sposobów zdrowego działania, a mianowicie: powstrzymywanie się od siedmiu pierwszych niezdrowych działań, wolność od pożądliwości i złej woli oraz utrzymywanie prawidłowego poglądu stanowi przeciwieństwo powyższej klasyfikacji złych czynów. Jakkolwiek powstrzymywanie od siedmiu pierwszych złych czynów doświadczane jest tylko i wyłącznie przez umysł i niekoniecznie musi przejawiać się w działaniu, mówi się, że wyznacza ono zdrowe działanie cielesne i słowne, ponieważ skierowane jest na kontrolę ciała i mowy. Działanie klasyfikowane jest jako zdrowe lub niezdrowe na podstawie motywów leżących u jego podstawy. Motywy te nazywamy „korzeniami” (*mula*); udzielają one swoich moralnych cech aktom woli, którym towarzyszą. I tak, karma jest zdrowa lub niezdrowa, odpowiednio do tego, czy jej korzenie są zdrowe czy niezdrowe. Zarówno zdrowe, jak i niezdrowe korzenie, mogą być trojaki. Niezdrowe korzenie to trzy splamienia, o których już mówiliśmy: chciwość, awersja i złudzenie. Każde działanie biorące swój początek z tych trzech korzeni, jest działaniem niezdrowym. Trzy zdrowe korzenie to ich przeciwieństwa, z negacją wyrażoną na sposób staroindyjski jako niechciwość czyli brak chciwości (*alobha*), nieawersja czyli brak awersji (*adosa*) oraz niezłudzenie, czyli brak złudzenia (*amoha*). Choć zakres znaczeniowy określony został poprzez negację, nie oznaczają one jedynie nieobecności splamień, ale również odpowiednie wartości. Brak chciwości pociąga za sobą wyrzeczenie, odłączenie się i szczodrość; brak awersji pociąga za sobą miłującą dobroć, sympatię i łagodność; i, wreszcie, brak złudzeń implikuje mądrość. Każde działanie mające źródło w tych trzech korzeniach, jest zdrową karmą.

Najważniejszą cechą karma jest jej zdolność do wytwarzania rezultatów, odpowiednich do etycznych cech działania. Immanentne, powszechne prawo rządzi aktami woli; mówi ono, że działania pociągają za sobą skutki na zasadzie odpłaty, zwanej *vipaka*, „dojrzewanie” lub *phala* czyli „owoce”. Prawo łączące działanie z jego owocami funkcjonuje według prostej zasady, że niezdrowe działania dojrzeją jako cierpienie, zaś zdrowe działania jako szczęście. Dojrzewanie nie musi zachodzić w trybie natychmiastowym. Nie musi w ogóle pojawić się w tym życiu. Karma ma zdolność operowania na przestrzeni wielu żywotów, może pozostawać w uspianiu nawet przez całe eony. Za każdym razem jednakże, gdy dokonujemy aktu wolicjonalnego, wola odbija ślad na kontinuum mentalnym, gdzie zostaje zdeponowana jako potencjał. Gdy zdeponowana karma napotyka warunki sprzyjające jej dojrzeniu, budzi się ze stanu uspiania, uwalniając pewien efekt, który stanowi odpłatę za pierwotne działanie. Dojrzewanie może dokonać się w tym życiu, w następnym lub w którymś kolejnym. Karma może dojrzeć w postaci wytworzenia kolejnej egzystencji, determinując podstawową formę życia; może ona dojrzeć w trakcie życia, dostarczając różnorodnych doświadczeń szczęścia i bólu, sukcesu i porażki, postępu i zaniku. Kiedykolwiek jednak, i w jakkolwiek sposób dojrzeje, niezmiennie działa ta sama zasada: zdrowe działania przynoszą korzystne efekty, rezultaty niezdrowych działań są zaś zawsze niekorzystne.

Rozpoznanie tej zasady jest tożsame z utrzymywaniem prawidłowego poglądu typu światowego. Pogląd ten natychmiast usuwa liczne formy błędnych poglądów, z którymi nie może współistnieć. Zgodnie z tym poglądem, nasze działania mają wpływ na nasze przeznaczenie w tym i w następnych żywotach, a zatem pogląd ten jest przeciwstawny nihilizmowi, który uważa to życie za jedyne nam dane oraz zakłada, że świadomość ma swój ostateczny kres w momencie śmierci. Ustanawia on również różnice pomiędzy dobrym i złym, poprawnym i błędnym, w postaci uniwersalnego, obiektywnego prawa i w ten sposób przeciwstawia się etycznemu subiektywizmowi, który stwierdza, że dobro i zło to jedynie postulaty indywidualnej opinii lub środek społecznej kontroli. Pogląd ten stwierdza, że ludzie mają wolność wyboru swojego działania, w granicach wyznaczonych przez ogólne warunki istnienia, a zatem jest przeciwstawny „twardemu determinizmowi” utrzymującemu, że nasze

wybory są zawsze przedmiotem konieczności, a w związku z tym nasza wolna wola nie jest czymś realnym, istnienia zaś odpowiedzialności moralnej nie da się uzasadnić.

Pewne implikacje nauczania Buddy na temat prawidłowego poglądu dotyczącego karmy i jej owoców sprzeciwiają się niektórym popularnym współczesnym trendom myślenia i pomocne będzie jasne sformułowanie tych różnic. Nauki na temat prawidłowego poglądu mówią, że dobro i zło - to, co poprawne i to, co błędne, nieskończenie przerasta konwencjonalne opinie o tym, co jest dobre, a co złe, co jest poprawne, a co błędne. Całe społeczeństwo może być utwierdzone w pełnych pomieszaniu przekonaniach, dotyczących prawideł moralnych, a nawet jeśli każdy członek społeczności przyjmuje pewien konkretny rodzaj działania jako słuszny, a potępia inny jako szkodliwy, nie ustanawia to prawomocnie dobra i zła. Dla Buddy standardy moralne są obiektywne i niezienne. Co prawda, charakter moralny uczynków bez wątplenia jest uwarunkowany przez okoliczności, w jakich są dokonywane, niemniej jednak istnieją obiektywne kryteria moralności, na podstawie których można dokonać oceny każdego pojedynczego działania, jak i dowolnie obszernego kodeksu moralnego. Ten obiektywny standard moralności jest integralny z Dharma, kosmicznym prawem prawdy i prawidłowości. Ponadosobistym podłożem jego prawomocności jest fakt, że uczynki, jako akty woli, z której są zrodzone, wytwarzają skutki dla działającego, oraz że korelacje pomiędzy uczynkami i ich konsekwencjami są częścią istoty samej woli. Nie ma boskiego sędziego, stojącego ponad kosmicznym procesem, wyznaczającego nagrodę lub karę. Niemniej jednak, same uczynki, poprzez swoją wrodzoną naturę - moralną lub niemoralną - generują odpowiednie rezultaty.

W przypadku przeważającej większości ludzi prawidłowy pogląd na temat karmy i jej rezultatów jest podtrzymywany na podstawie zaufania, akceptowany jako zasada wiary, pochodząca od wielkiego nauczyciela duchowego, głosząca moralną skuteczność działania. Ale nawet jeśli zasad karmy nie postrzega się w wymiarze osobistym, to wciąż stanowią one aspekt prawidłowego poglądu. Aspekt ten jest niezwykle ważny, ponieważ prawidłowy pogląd jest powiązany ze zrozumieniem - ze zrozumieniem naszego miejsca w całkowitym schemacie rzeczywistości - i ktoś, kto akceptuje zasadę, że nasze działania wolicjonalne posiadają potencjał moralny, jednocześnie, w tym samym stopniu, przyswaja sobie ważny fakt, wchodzący w zakres natury naszej egzystencji. Niemniej jednak, prawidłowy pogląd nt. karmicznej skuteczności działania nie powinien pozostawać li tylko artykułem wiary, skrytym za nieprzeniknioną zasłoną. Może on stać się przedmiotem bezpośredniego postrzegania. Poprzez osiągnięcie pewnych stanów głębokiego skupienia, możliwy jest rozwój szczególnej zdolności, zwanej „niebiańskim okiem” (*dibbacakkhu*), ponadmysłowej siły widzenia, która ujawnia rzeczy ukryte przed cielesnymi oczami. Gdy ta zdolność zostanie rozwinięta, może zostać ukierunkowana na świat żyjących istot, aby zbadać działanie prawa karmy. Za pomocą szczególnego postrzegania, z natychmiastową percepcją, można wówczas dojrzeć, jak istoty znikają i ponownie pojawiają się, zgodnie ze swoją karmą, jak napotykają szczęście i cierpienie poprzez dojrzewanie skutków dobrych lub nikczemnych uczynków.

Wyższy prawidłowy pogląd

Prawidłowy pogląd na karmę i jej owoce dostarcza racjonalnego uzasadnienia dla angażowania się w zdrowe działania i uzyskiwania wysokiego statusu w cyklu narodzin, lecz - samo w sobie - nie prowadzi do wyzwolenia. Istnieje możliwość, że ktoś akceptuje prawo karmy, lecz wciąż jeszcze ogranicza swoje cele do osiągnięć doczesnych, światowych. Motywacją do dokonywania szlachetnych uczynków może być gromadzenie wartościowej karmy, prowadzącej do powodzenia i sukcesów tutaj i teraz, uzyskania drogiego ludzkiego wcielenia lub radości niebiańskiej szczęśliwości w krainach bogów. W ramach logiki przyczynowości karmicznej nie istnieje nic, co mogłoby zmusić do przekroczenia cyklu karmy i jej owoców. Impuls do uwolnienia się z całego koła stawania się zależy od osiągnięcia odmiennej i głębszej perspektywy, dzięki której uzyskuje się wgląd w ułomność, będącą nieodłączną cechą wszystkich form samsarycznej egzystencji, nawet tych najbardziej wywyższonych.

Ten wyższy prawidłowy pogląd, prowadzący do wyzwolenia, jest zrozumieniem czterech szlachetnych prawd. To ten prawidłowy pogląd, który jest ustanowiony jako pierwszy czynnik

szlachetnej ośmiorakiej ścieżki w samej swojej istocie: jako szlachetny prawidłowy pogląd. Budda definiuje czynnik ścieżki, dotyczący prawidłowego poglądu, wyraźnie w terminologii czterech prawd: „*Co to jest prawidłowy pogląd? Jest to zrozumienie cierpienia (dukkha), zrozumienie pochodzenia cierpienia, zrozumienie ustania cierpienia, zrozumienie dróg prowadzących do ustania cierpienia*”. Ośmioraka ścieżka rozpoczyna się od conceptualnego zrozumienia czterech szlachetnych prawd, których sens uchwycony jest tylko w sposób zaciemniony - za pomocą myśli i refleksji. Osiąga swoje apogeum w bezpośrednim, intuicyjnym poznaniu tych samych prawd, penetrowanych z jasnością równoznaczną z oświeceniem. Można więc powiedzieć, że prawidłowy pogląd na temat czterech szlachetnych prawd tworzy zarówno początek, jak i kulminację ścieżki ku zakończeniu cierpienia.

Pierwsza szlachetna prawda jest prawdą o cierpieniu (*dukkha*), o wrodzonym braku satysfakcji egzystencji, przejawiającym się w nietrwałości, o bólu i nieustannej niekompletności, które stanowią nieodłączną składową wszystkich form życia. To właśnie jest szlachetna prawda o cierpieniu. Narodziny są cierpieniem; starzenie się jest cierpieniem; choroba jest cierpieniem; śmierć jest cierpieniem; żal, lament, ból, rozpacz, desperacja są cierpieniem; związek z tym, co nieprzyjemne jest cierpieniem; oddzielenie od przyjemności jest cierpieniem; nieotrzymanie tego, czego pragniemy jest cierpieniem; w skrócie: pięć skupisk lgnięcia jest cierpieniem. Ostatnie stwierdzenie wymaga dodatkowej uwagi: pięć skupisk lgnięcia (*pancupadanakkandha*) to klasyfikacyjny schemat, umożliwiający zrozumienie naszego istnienia. To, czym jesteśmy, mówi Budda, jest to zbiór pięciu skupisk - formy materialnej, uczuć, percepcji, formacji mentalnych oraz świadomości - a wszystkie powiązane są lgnięciem. My jesteśmy tymi pięcioma, a te pięć jest nami. Z czymkolwiek się utożsamiamy, cokolwiek utrzymujemy jako naszą jaźń, pochodzi ze zbioru pięciu skupisk. Wszystkie pięć razem, skupiska te generują cały zakres myśli, emocji, idei, skłonności, w których trwamy - „nasz świat”. Stwierdzenie Buddy, że pięć skupisk to *dukkha*, sprowadza, w efekcie, całe doświadczenie, całą naszą egzystencję, do wymiaru *dukkha*.

W tym momencie pojawia się pytanie: dlaczego Budda powiedział, że pięć skupisk to *dukkha*? Przyczynę tę stanowi ich nietrwałość. Zmieniają się one z chwili na chwilę, powstają i rozpadają się i poza nimi nie ma nic substancjalnego, nic, co trwałoby poprzez zmiany. Biorąc pod uwagę, że czynniki ustanawiające nasze istnienie wciąż się zmieniają, nie posiadając zupełnie żadnego stałego rdzenia, nie ma w nich nic, do czego moglibyśmy lgnąć, jako do podstawy naszego bezpieczeństwa. Jest tylko ciągle zmieniający się przepływ i jeśli lgniemy do niego w pożądanym trwałości, pograżamy się w cierpieniu.

Druga szlachetna prawda wskazuje na przyczynę *dukkha*. Ze zbioru splamień, które skutkują cierpieniem, Budda wymienia żądzę (*tanha*), jako dominującą i najbardziej rozpowszechnioną przyczynę, „*genezę cierpienia*”. Jest to szlachetna prawda o pochodzeniu cierpienia. Mowa tu o tej żądzy, która wytwarza powtarzające się egzystencje, jest bardzo bliska rozkoszy i lubieżności, szuka przyjemności tu i ówdzie; dokładniej - jest to żądza przyjemności zmysłowych, żądza istnienia i żądza nieistnienia.

Trzecia szlachetna prawda po prostu odwraca tę relację pochodzenia. Jeśli żądza jest przyczyną *dukkha*, to aby uwolnić się od *dukkha* musimy wyeliminować żądzę.

Dlatego Budda mówi:

Oto szlachetna prawda o ustaniu cierpienia: jest to całkowity zanik i ustanie żądz, jej zaniechanie i porzucenie, wyzwolenie i oderwanie się od niej.

Stan doskonałego spokoju, który nadchodzi wraz z wyeliminowaniem żądz, jest nirwaną (*nibbana*). Jest to nieuwarunkowany stan, którego doświadczamy, gdy zdołamy ugasić płomień chciwości, awersji i złudzenia. Czwarta szlachetna prawda ukazuje drogę wiodącą do zakończenia *dukkha*, drogę do realizacji nirwany. Drogą tą jest właśnie szlachetna ośmioraka ścieżka.

Prawidłowy pogląd, związany z czterema szlachetnymi prawdami, rozwija się dwuetapowo. Pierwszy etap zwany jest prawidłowym poglądem zgodnym z prawdą (*saccanulomika samma ditthi*); drugi etap to prawidłowy pogląd wnikający w prawdę (*saccapativedha samma ditthi*). Uzyskanie prawidłowego poglądu zgodnego z prawdą wymaga jasnego zrozumienia znaczenia i wagi prawdy w naszym życiu. Takie zrozumienie bierze się przede wszystkim z poznawania prawdy i studiowania jej. W dalszej kolejności ulega ono pogłębieniu poprzez rozważanie prawdy w świetle doświadczenia, aż do momentu osiągnięcia silnego przeświadczenia, co do jej wiarygodności.

Taki poziom osiągamy bez potrzeby wnikania w prawdę, więc nasze zrozumienie jest nadal ułomne i odnosi się bardziej do sfery pojęciowej, konceptualnej, niż percepcyjnej. Aby uzyskać urzeczywistnienie prawdy w doświadczeniu, należy podjąć praktykę medytacji - najpierw, aby wzmocnić naszą zdolność koncentracji, a następnie, aby rozwinąć wgląd. Wgląd rodzi się z kontemplacji pięciu skupisk, czynników istnienia, w celu dostrzeżenia ich prawdziwych właściwości i charakteru. W szczytowej fazie takiej kontemplacji oko umysłu odwraca się od zjawisk uwarunkowanych, związanych ze skupiskami, zaś kierunek koncentracji zostaje przesunięty na stan nieuwarunkowany - nirwanę, co jest możliwe do osiągnięcia poprzez pogłębioną zdolność wglądu. Gdy takie przesunięcie stanie się faktem, gdy oko umysłu postrzega nirwanę, jednocześnie zachodzi proces wnikania w cztery szlachetne prawdy. Postrzegając nirwanę, stan poza *dukkha*, osiąga się perspektywę, z której pięć skupisk widzianych jest jako *dukkha* po prostu dlatego, że są uwarunkowane i podlegają nieustannej zmianie. W momencie, w którym dochodzi do urzeczywistnienia nirwany, ustaje żądza; świta zrozumienie, że żądza stanowi prawdziwą genezę *dukkha*. Gdy postrzega się nirwanę, staje się oczywistością, że jest to stan spokoju, wolny od zgiełku stawania się. Doświadczenie to zostało osiągnięte dzięki praktykowaniu szlachetnej ośmiorakiej ścieżki, jednocześnie zdajemy więc sobie w pełni sprawę, że szlachetna ośmioraka ścieżka jest prawdziwą drogą ku zakończeniu *dukkha*.

Ten prawidłowy pogląd wnikający w cztery szlachetne prawdy uzyskuje się na końcu ścieżki, a nie na jej początku. Musimy zacząć od prawidłowego poglądu zgodnego z prawdą, który osiągamy poprzez uczenie się, a pogłębiamy refleksją. Taki pogląd inspiruje nas do podjęcia praktyki, do rozpoczęcia trójdziałnego treningu - dyscypliny moralnej, skupienia i mądrości. Gdy praktyka dojrzeje, oko mądrości otwiera się samo, wnikając w prawdę i wyzwalając umysł z pęt.

Rozdział III

Prawidłowe intencje (*Samma Sankappa*)

Drugi czynnik na ścieżce nazywany jest w pali *samma sankappa*, co tłumaczy się jako „prawidłowe intencje”. Termin ten tłumaczony jest czasami jako „prawidłowe myśli”, przekład, który może być zaakceptowany, jeśli dodamy zastrzeżenie, że w tym kontekście słowo „myśl” odnosi się, w szczególności, do celowego lub decyzyjnego aspektu aktywności mentalnej, zaś aspekt poznawczy jest zdeterminowany przez pierwszy z czynników - prawidłowy pogląd. Zbyt mocne podkreślanie rozdzielnosci tych dwóch funkcji byłoby jednak rzeczą nienaturalną, bowiem z perspektywy buddyjskiej aspekt poznawczy i aspekt celowy naszego umysłu nie znajdują się w odseparowanych przegródkach, ale splatają się i oddziałują na siebie wzajemnie, pozostając w ścisłej współzależności. Emocjonalne skłonności wpływają na poglądy, a poglądy determinują upodobania. Z tego powodu wnikliwy pogląd na naturę istnienia, osiągnięty dzięki głębokiej refleksji i uprawomocniony poprzez dociekania, pociąga za sobą przebudowę wartości, która kieruje umysł na cele proporcjonalne do nowej wizji. Zastosowanie umysłu w sposób niezbędny do osiągnięcia tych celów jest właśnie tym, co rozumiemy jako prawidłową intencję.

Omawiając prawidłowe intencje, Budda dzieli je na trzy kategorie: intencję wyrzeczenia, intencję dobrej woli, intencję, aby nie krzywdzić. Te trzy intencje przeciwstawne są trzem odpowiednim rodzajom złych intencji: intencji władanej przez pożądanie, intencji rządzonej przez złą wolę oraz intencji władanej przez wyrządzanie krzywdy. Każdy rodzaj prawidłowej intencji jest przeciwstawny odpowiedniemu rodzajowi złej intencji. Intencja wyrzeczenia - intencji pożądania, intencja dobrej woli - intencji złej woli, intencja, aby nie wyrządzać krzywdy - intencji szkodenia.

Budda dokonał odkrycia tej dwoistości rodzaju myśli w okresie poprzedzającym oświecenie. Kiedy dążył do wyzwolenia, medytując w lesie, dostrzegł, że swoje myśli może podzielić na dwie różne kategorie. Do jednej zaliczył myśli pożądania, złej woli i chęci wyrządzenia krzywdy, do drugiej zaś myśli wyrzeczenia, dobrej woli i pragnienia, aby nie krzywdzić. Gdy tylko zauważał pojawiające się myśli pierwszego rodzaju rozumiał, że myśli te zaszkodzą zarówno jemu samemu, jak i innym, zablokują mądrość i oddalą od nirwany. Prowadząc takie rozważania, usuwał tego typu myśli ze swego umysłu dopóty, dopóki nie zanikły zupełnie. Lecz gdy tylko pojawiały się myśli drugiego rodzaju, Budda rozumiał ich dobroczynny, sprzyjający rozwojowi mądrości charakter, pomocny w osiągnięciu nirwany. Dlatego też wzmacniał takie myśli i doprowadzał do ich spełniania się.

Prawidłowa intencja zajmuje drugie miejsce na ścieżce, pomiędzy prawidłowym poglądem a triadą czynników moralnych, która, z kolei, rozpoczyna się od prawidłowej mowy. Jest właśnie tak, ponieważ intencjonalna funkcja umysłu stanowi kluczowe ogniwo, łączące naszą perspektywę poznawczą ze sposobem aktywnego zaangażowania w świecie. Z jednej strony działania zawsze wskazują wstecz na myśli, z których się wywodzą. Myśl jest zwiastunem działania, kieruje ciało i mowę w stronę aktywności, używając ich jako narzędzi do wyrażania swoich celów i ideałów. Te cele i ideały - nasze intencje - wskazują, z kolei, wstecz na dominujące poglądy. Gdy dominują błędne poglądy, rezultatem jest zła intencja, generująca niezdrowe działanie. Dlatego ktoś, kto odrzuca moralną skuteczność działania i mierzy osiągnięcia zyskiem czy statusem, nie będzie aspirował do czegokolwiek innego, niż zysk i status, używając wszelkich możliwych sposobów zdobycia ich. Kiedy taka pogoń stanie się normą, rezultatem jest cierpienie; straszliwe cierpienie jednostek, grup społecznych i narodów jest wynikiem osiągania bogactwa, pozycji i władzy bez oglądania się na konsekwencje. Przyczyna niekończącej się rywalizacji, konfliktów, niesprawiedliwości i opresji nie leży poza umysłem. Wszystkie te zjawiska są jedynie manifestacją intencji, przejawami myśli napędzanych przez chciwość, nienawiść i złudzenia.

Lecz gdy intencje są prawidłowe, działania będą poprawne, a najpewniejszą gwarancją prawidłowości intencji są prawidłowe poglądy. Ktoś, kto uznaje prawo karmy - fakt, że działania przynoszą skutki na zasadzie odpłaty, ukształtuje swoją aktywność w harmonii z tym prawem; a wówczas jego czyny - przejawy jego intencji - dostosują się do kanonów prawidłowego postępowania. Budda zwięźle podsumował to zagadnienie mówiąc, że gdy ktoś utrzymuje błędne poglądy to uczynki, słowa, plany i cele zakorzenione w tych poglądach doprowadzą go do cierpienia, lecz gdy pogląd jest prawidłowy, wówczas czyny, słowa, plany i cele zakorzenione w tym poglądzie prowadzą do szczęścia.

Najważniejszym wyrazem prawidłowego poglądu jest rozumienie czterech szlachetnych prawd, pogląd ten powinien być więc, w pewnej mierze, wyznacznikiem pojęcia prawidłowej intencji. I dokładnie tak sprawa się przedstawia. Rozumienie czterech prawd, w odniesieniu do naszego życia, rodzi intencję wyrzeczenia, zaś rozumienie ich w odniesieniu do innych istot, rodzi dwie pozostałe prawidłowe intencje. Dostrzegając do jakiego stopnia nasze życie przeniknięte jest *dukkha*, i jak owo *dukkha* powstaje z żądz, umysł skłania się ku wyrzeczeniu - zaniechaniu żądz i obiektów, z którymi nas żądza łączy. Następnie, w analogiczny sposób stosując cztery prawdy do sytuacji innych istot, oddajemy się kontemplacji, która powoduje wzrost dobrej woli i woli, aby nie wyrządzać krzywdy. Ujrzymy, że wszystkie żyjące istoty, tak samo jak my, pragną szczęścia, oraz że - tak samo jak my - podlegają cierpieniu. Rozważanie, że wszystkie istoty poszukują szczęścia, powoduje narodziny myśli

dobrej woli - miłującego pragnienia, aby dobrze im się działo, były szczęśliwe i spokojne; rozważanie, że istoty są narażone na cierpienie - narodziny myśli, aby nie krzywdzić, współczującego pragnienia, aby były wolne od cierpienia.

W momencie, w którym rozpoczynamy praktykowanie szlachetnej ośmiorakiej ścieżki, czynniki prawidłowego poglądu i prawidłowej intencji zaczynają wspólnie przeciwdziałać trzem niezdrowym korzeniom. Złudzeniu, podstawowemu splamieniu poznawczemu, zostaje przeciwstawiony prawidłowy pogląd - nasienie, z którego rodzi się mądrość. Całkowite wykorzenie złudzeń jest co prawda możliwe dopiero wówczas, gdy prawidłowy pogląd osiągnie poziom pełnego urzeczywistnienia, ale każdy przebłysk prawidłowego zrozumienia działa na rzecz ich ostatecznego zniszczenia. Dwa pozostałe korzenie, którymi są splamienia emocjonalne, najpierw wymagają zastosowania przeciwstawnej siły w postaci zmiany intencji, a wówczas napotykają swoje antidotum - w postaci myśli wyrzeczenia, dobrej woli i intencji, aby nie krzywdzić.

Chciwość i awersja są głęboko zakorzenione, pozbycie się ich nie jest sprawą łatwą, ale praca nad ich pokonaniem nie jest beznadziejna, o ile zastosujemy efektywną strategię. Ścieżka obmyślona przez Buddę stosuje podejście pośrednie: zwalcza myśli powoływane do życia przez te splamienia. Chciwość i awersja wypływają na powierzchnię w postaci myśli i mogą zostać poddane erozji poprzez „zastępowanie myśli”, to znaczy - zamienianie ich myślami przeciwstawnymi. Intencja wyrzeczenia dostarcza remedium na chciwość. Chciwość manifestuje się w postaci myśli pożądania - jako myśli zmysłowe, zdobywcze i władcze. Myśli wyrzeczenia rodzą się ze zdrowego korzenia braku chciwości, który, ze swojej strony, jest uaktywniany zawsze, gdy myśli takie są pielęgnowane. Przeciwstawne myśli nie mogą współistnieć, więc gdy powstaną myśli wyrzeczenia, wypierają one myśli pożądania, powodując następnie zamianę chciwości przez brak chciwości. Podobnie, intencja dobrej woli i intencja, aby nie krzywdzić ofiarowują antidotum na awersję. Awersja manifestuje się poprzez dwa ujścia: w myślach złej woli - jako gniewne, wrogie lub pełne oburzenia myśli oraz w myślach szkodzenia - jako impulsy okrucieństwa, agresji i destrukcji. Myśli dobrej woli usuwają pierwsze ujście awersji, myśli, aby nie wyrządzać krzywdy - drugie ujście, i w ten oto sposób sama istota niezdrowego korzenia awersji zostaje usunięta.

Intencja wyrzeczenia

Budda opisał swoje nauki jako *poruszanie się pod prąd drogi świata*. Droga świata jest drogą pożądania i nieoświecenia, którzy zmierzają tą drogą, płyną z prądem pożądania, poszukując szczęścia w gonitwie za obiektami, które - jak sobie wyobrażają - przyniosą im spełnienie. Wieść Buddy o wyrzeczeniu głosi coś wręcz przeciwnego: szarpiącemu pożądaniu powinno się stawić opór, a w końcu je wyeliminować. Pożądanie powinno być wyeliminowane nie dlatego, że jest moralnie naganne, ale dlatego, że stanowi korzeń cierpienia. A zatem wyrzeczenie, odwrócenie się od żądzy i jej pędu ku zaspokojeniu, staje się kluczem do szczęścia i wolności, do wyzwolenia od uścisku przywiązania.

Budda nie wymaga, by każdy porzucił życie domowe dla klasztoru ani nie żąda od swoich wyznawców natychmiastowego wyeliminowania wszystkich radości zmysłowych. Poziom, do którego dana osoba jest w stanie dokonywać wyrzeczeń, zależy od jej lub jego predyspozycji i sytuacji. Lecz to, co pozostaje jako wiodąca zasada, brzmi: zdobycie wyzwolenia wymaga całkowitego wykorzenia żądzy, a postęp na ścieżce ulega przyspieszeniu do tego stopnia, że jesteśmy w stanie żądzę pokonać. Uwolnienie się od dominacji pożądania może nie być łatwe, ale trudności nie anulują konieczności. Żądza jest źródłem *dukkha*, a więc położenie kresu *dukkha* zależy od wyeliminowania żądzy, a to, z kolei, wymaga ukierunkowania umysłu w stronę wyrzeczenia.

W tym właśnie punkcie, gdy próbujemy uwolnić się od przywiązania, napotykamy potężny wewnętrzny opór. Umysł nie życzy sobie, aby zaniechać chwytania obiektów, do którego tak bardzo przywykł. Przez tak długi czas praktykował zdobywanie, łgnięcie i trzymanie, że przerwanie tych nawyków samym aktem woli wydaje się niemożliwe. Można się zgodzić na potrzebę wyrzeczenia, można chcieć pozostawić przywiązanie za sobą, lecz gdy zew jest faktycznie słyszalny, umysł cofa się i wciąż porusza się w zacisku pożądań.

Problem zamyka się więc w tym, jak złamać jarzmo pożądania. Budda nie proponuje jako metody stosowania represji - próby wyeliminowania pożądania, gdy umysł pełen jest lęków i niechęci. Taka próba nie przyniesie rozwiązania problemu, ale jedynie zepchnie go pod powierzchnię, gdzie będzie nadal świetnie prosperował. Narzędziem, wskazanym przez Buddę do uwolnienia umysłu z pożądania, jest zrozumienie. Prawdziwe wyrzeczenie nie jest sprawą zmuszania się do porzucania rzeczy, które wewnętrznie wciąż cenimy, lecz polega na zmianie perspektywy, ujrzeniu ich w taki sposób, że dłużej już nas nie wiążą. Gdy zrozumiemy naturę pożądania, gdy z wnikliwą uwagą poddamy go szczegółowym oględzinom, pożądanie zniknie samo, bez potrzeby walki.

Aby zrozumieć naturę pożądania do tego stopnia, by być w stanie poluzować jego uścisk, musimy dojrzeć, że jest ono nierozdzielnie związane z *dukkha*. Całe zjawisko pożądania, ze swoim cyklem pragnienia i spełnienia, kurczowo związane jest z naszym sposobem postrzegania rzeczy. Pozostajemy w okowach pożądania, ponieważ postrzegamy je jako drogę do szczęścia. Jeśli spojrzymy na pożądanie pod innym kątem, jego moc ulega osłabieniu, przynosząc w efekcie krok w kierunku wyrzeczenia. To, czego potrzebujemy, by zmienić percepcję, zwane jest „mądrym rozważaniem” (*joniso manasikara*). Tak jak percepcja wywiera wpływ na myśl, tak myśl może wywierać wpływ na percepcję. Nasze zwyczajowe percepcje są zabarwione przez „niemądre rozważania” (*ajoniso manasikara*). Zazwyczaj patrzymy na rzeczy tylko powierzchownie, badając je pod kątem naszego natychmiastowego zainteresowania i pragnień; niezmiernie rzadko dokopujemy się do korzeni naszego zaangażowania lub rozpatrujemy jego długoterminowe konsekwencje. To rzadkie podejście do sprawy pragnień wymaga właśnie mądrego rozważania: spojrzenia na ukryte półtony naszych działań, zbadania ich rezultatów, zmiany wartościowania naszych celów. W tych dociekaniach punkt ciężkości spoczywa nie na tym, co jest przyjemne, ale na tym, co jest prawdziwe. Musimy być gotowi i zdecydowani, nawet za cenę naszego komfortu. Prawdziwe bezpieczeństwo zawsze leży po stronie prawdy, a nie po stronie komfortu.

Gdy poddamy pożądanie szczegółowym badaniom ujrzemy, że bezustannie kładzie się na nim cień *dukkha*. Niekiedy *dukkha* pojawia się jako ból i irytacja, zazwyczaj jednak leży głęboko, jako stałe napięcie braku satysfakcji. Te dwa elementy - pożądanie i *dukkha* - są nierozdzielnymi kompanami. Możemy uzyskać potwierdzenie tego faktu, rozważając cały cykl pożądania. W momencie, w którym rodzi się pożądanie, wytwarza ono w nas poczucie braku, ból pragnienia. Aby zakończyć ten ból, staramy się zaspokoić pożądanie. Gdy nasze wysiłki spełzną na niczym, doświadczamy frustracji, rozczarowania, niekiedy desperacji. Ale nawet przyjemność sukcesu nie jest bez wad. Martwimy się, że możemy utracić to, co osiągnęliśmy. Czujemy się zmuszeni do zabezpieczania naszych pozycji, do obrony naszych terytoriów, do dążenia do dalszych osiągnięć, do dalszego wyniesienia, do wzmocnienia naszej kontroli. Wymagania stawiane przez pożądanie zdają się nie mieć kresu; przy czym każde pożądanie domaga się wieczności: chce aby to, co otrzymujemy, trwało wiecznie. Ale wszystkie obiekty pożądania są nietrwałe - czy będzie to bogactwo, władza, pozycja, czy inne osoby, rozłaka jest nieuchronna, a ból towarzyszący rozłace jest proporcjonalny do siły odczuwanego przywiązania: silne więzi przynoszą wiele cierpienia; słabe więzi przynoszą niewielkie cierpienie; brak więzi skutkuje brakiem cierpienia.

Kontemplowanie *dukkha* jako wrodzonej cechy pożądania, jest jednym ze sposobów skłonienia umysłu ku wyrzeczeniu. Inny sposób polega na kontemplowaniu bezpośrednich korzyści płynących z wyrzeczenia. Przejście od pożądania do wyrzeczenia nie jest, jak mogło by się wydawać, przejściem od radości do smutku, od obfitości do ubóstwa. Jest to przejście od prostackich, omotujących przyjemności do wyższego szczęścia i spokoju, przejście z funkcji wyrobnika do roli pana samego siebie. W ostatecznym rachunku pożądanie wykarmi lęk

i żal, zaś wyrzeczenie przyniesie nieustraszoną i radość. Sprzyja ono osiągnięciu wszystkich trzech etapów trójdzielnego treningu: oczyszcza sposób postępowania, pomaga w skupieniu i hoduje ziarno mądrości. Cały cykl praktyki, od początku do końca, można w gruncie rzeczy postrzegać jako ewoluujący proces wyrzeczenia, znajdujący swoją kulminację w nirwanie, jako ostatecznym stanie odejścia, „*odejścia od wszystkich fundamentów istnienia*” (*sabb' upadhipatinissagga*).

Gdy metodycznie kontemplujemy niebezpieczeństwa związane z pożądaniem i korzyści płynące z wyrzeczenia, stopniowo uwalniamy swój umysł od dominacji pożądania. Zrzucamy z siebie przywiązania, jak drzewo liście, naturalnie i spontanicznie. Zmiany nie następują raptownie, ale jeśli praktykujemy wytrwale, nie ulega wątpliwości, że nadejdą. Poprzez powtarzającą się kontemplację jedna myśl usuwa inną, intencja wyrzeczenia zajmuje miejsce intencji pożądania.

Intencja dobrej woli

Intencja dobrej woli przeciwstawna jest intencji złej woli – myślom władanym przez gniew i awersję. Podobnie jak w przypadku pożądania, istnieją dwa nieefektywne sposoby poradzenia sobie ze złą wolą. Pierwszy to poddać się jej, wyrazić swoją awersję poprzez słowne lub cielesne działanie. Takie podejście uwalnia napięcie, pozwala „usunąć gniew poza system”, ale stwarza także oczywiste niebezpieczeństwa. Hoduje urazy, prowokuje zemstę, tworzy wrogów, zatruwa relacje z innymi oraz generuje niezdrową karmę. W efekcie, zła wola nie opuści „systemu”, lecz zostanie zepchnięta na głębszy poziom, skąd będzie ciągle oddziaływać na nasze myśli i postępowanie. Drugie podejście, represja, także nie jest w stanie rozproszyć destrukcyjnej siły złej woli. Obraca jedynie kierunek działania tej siły, wpychając ją do wewnątrz, gdzie następuje jej przemiana w pogardę dla samego siebie, chroniczną depresję lub tendencje do irracjonalnych wybuchów przemocy.

Remedium, które ofiarowuje Budda w celu przeciwdziałania złej woli, zwłaszcza gdy jej obiektem są inni ludzie, w pali nosi nazwę *metta*. Słowo to znaczeniowo bliskie jest słowu „przyjaciół”, ale *metta* znaczy o wiele więcej, niż po prostu przyjazne nastawienie. Najodpowiedniejszym przekładem jest złożenie „miłująca dobroć”: intensywne uczucie nieegoistycznej miłości dla innych istot, promieniujące na zewnątrz, jako szczerze zaangażowanie w ich pomyślność i szczęście. *Metta* nie jest po prostu sentymentalną dobrą wolą, nie jest też sumienną odpowiedzią na wymogi moralności lub nakazy boskie. Musi ono stać się głębokim, wewnętrznym uczuciem, charakteryzowanym raczej przez spontaniczną serdeczność, niż poczucie obowiązku. W swojej fazie szczytowej *metta* osiąga wyżyny *brahmavihara*, „boskiego trwania” - całkowitego ześrodkowania na promiennym życzeniu pomyślności wszystkim czującym istotom.

Należy odróżnić rodzaj miłości implikowanej przez *metta* zarówno od miłości zmysłowej, jak i od miłości rozumianej jako osobiste uczucie. Pierwsza jest formą żądz, zawsze egocentrycznej, podczas gdy druga wciąż zawiera element przywiązania: kochamy kogoś, gdyż dostarcza nam przyjemności, należy do naszej rodziny lub grupy, albo wzmacnia nasz własny wizerunek. Niezmiernie rzadko uczuciowe zaangażowanie przekracza utarte szlaki ego, a nawet wówczas zasięg jest ograniczony. Dotyczy jedynie określonych osób czy grup ludzi, wykluczając zaś innych.

Czymś zupełnie odmiennym jest miłość, o której mówi się w *metta*. Nie jest to uczucie kurczowo czepiające się jednej, konkretnej osoby. W tym przypadku punkt odniesienia do naszego „ja” jest pominięty. Istotne jest tylko ogarnianie innych umysłem miłującej dobroci; umysłem, który należy rozwinąć do poziomu uniwersalnego, ogarnąć wszystkie żyjące istoty - bez wyróżniania i uprzedzeń. Droga do nadania *metta* takiego wymiaru uniwersalnego polega na pielęgnowaniu tego uczucia drogą ćwiczenia w medytacji. Spontaniczne uczucie dobrej woli pojawia się zbyt rzadko i ma zbyt ograniczony zasięg, aby traktować je jako remedium na awersję. Idea rozważnego rozwoju miłości bywa krytykowana jako wymyślona,

mechaniczna i wykalkulowana. Jak zwykle się uważać, miłość jest prawdziwa tylko wtedy, gdy jest spontaniczna i powstaje bez wewnętrznego nacisku i wysiłku. Buddyści jednakże twierdzą, że umysł nie może być skierowany ku miłości wyłącznie spontanicznie; można mu natomiast ukazać sposoby rozwoju miłości i zalecić odpowiednią praktykę. Początkowo metody te rozwija się drogą rozważań, lecz poprzez praktykę uczucie miłości ulega integracji, zostaje wszczepione w umysł jako naturalna i spontaniczna tendencja.

Metodą rozwoju jest *metta-bhavana*, medytacja nad miłującą dobrocią, jedna z najważniejszych buddyjskich medytacji. Medytacja ta rozpoczyna się od rozwijania miłującej dobroci dla siebie samego. Zaleca się, aby obrać samego siebie jako pierwszy obiekt *metta*, gdyż prawdziwa miłująca dobroć dla innych możliwa jest tylko wówczas, gdy jesteśmy w stanie odczuwać szczerą miłującą dobroć dla siebie samego. Prawdopodobnie większość gniewu i wrogości, które kierujemy na innych, jest zrodzona z negatywnych odczuć, które żywimy wobec samych siebie. Gdy *metta* zostaje skierowane do naszego własnego wnętrza, pomaga rozpuścić twardą skorupę, utworzoną przez autodestrukcyjne postawy, umożliwiając wypływ dobroci i życzliwości na zewnątrz. Gdy już uda nam się rozniecić uczucie *metta* wobec nas samych, krok następny polega na rozszerzeniu go na innych. Rozszerzenie *metta* polega na przemieszczeniu poczucia tożsamości, na rozszerzeniu znaczenia tożsamości poza zwykłe granice i nauczeniu się identyfikowania z innymi. Przemieszczenie to jest czysto psychologiczną metodą, całkowicie wolną od teologicznych i metafizycznych postulatów, takich jak uniwersalna jaźń, wrodzona i nieodłączna wszystkim istotom. Wyrasta ono z łatwego, prostoliniowego cyklu rozważań, umożliwiającego nam dzielenie poczucia subiektywności z innymi oraz doświadczania świata (co najmniej w wyobraźni), z punktu widzenia ich świata wewnętrznego. Proces rozpoczyna się od nas samych. Gdy przyjrzymy się naszym własnym umyśłom dojdziemy do wniosku, że podstawowym dążeniem naszej istoty jest bycie szczęśliwym i wolnym od cierpienia. Gdy tylko dojrzymy taką tendencję w nas samych, możemy natychmiast zrozumieć, że wszystkie żyjące istoty dzielą z nami to podstawowe pragnienie. Wszystkie chcą dla siebie dobra, szczęścia i bezpieczeństwa. W celu rozwinięcia *metta* skierowanego ku innym, musimy w wyobraźni podzielać ich własne, wewnętrzne pragnienie szczęścia. Używamy naszego własnego pożądanego szczęścia jako punktu wyjścia, po czym doświadczamy tego uczucia jako podstawowego dążenia innych, a następnie wracamy na naszą własną pozycję i rozszerzamy na inne istoty pragnienie, by osiągnęły swój ostateczny cel, aby działa im się dobrze i były szczęśliwe.

Metodyczną promiennosc *metta* praktykuje się, w pierwszej kolejności kierując *metta* na indywidualnych przedstawicieli konkretnych grup. Grupy te uszeregowuje się w kolejności zależnej od ich oddalenia od nas samych. Emanację rozpoczynamy od drogiej nam osoby - rodzica lub nauczyciela, a następnie przenosimy ją na przyjaciela, na osobę neutralną i, w końcu, na wroga. Chociaż grupy osób są zdefiniowane poprzez ich relacje wobec nas samych, miłość, którą będziemy rozwijać, nie bazuje na tej relacji, ale na wspólnej wszystkim istotom aspiracji szczęścia. W przypadku każdej osoby musimy umieścić jej wizerunek w centrum i emanować myśl: „Oby była ona szczęśliwa! Oby była spokojna! Oby dobrze jej się działo!”. Dopiero wówczas, gdy jesteśmy w stanie wygenerować gorące uczucie dobrej woli i życzliwości do tej osoby, możemy przejść do następnej. Gdy osiągniemy sukces w medytacji nad konkretnymi osobami, można przyjąć za obiekt większe grupy. Możemy starać się rozwijać *metta* wobec wszystkich przyjaciół, wszystkich osób neutralnych, wszystkich wrogo nastawionych. Wreszcie, *metta* może być rozszerzone poprzez bezpośrednie rozprzestrzenianie w rozmaitych kierunkach - na wschód, południe, zachód, północ, w górę, w dół - a następnie rozszerzone na wszystkie istoty bez różnicy. W końcu ogarniamy cały świat umyśłem miłującej dobroci „*rozległym, wzniosłym i niezmiernym, bez wrogości, bez awersji*”.

Intencja, aby nie krzywdzić

Intencja, aby nie krzywdzić jest to myśl, kierowana przez współczucie (*karana*), powstająca jako przeciwieństwo myśli okrutnych, agresywnych i pełnych przemocy. Współczucie stanowi dopełnienie miłującej dobroci. Miłującą dobroć charakteryzuje życzenie innym szczęścia i dostatku, współczucie zaś charakteryzuje się życzeniem, aby inni byli wolni od cierpienia; życzenie to powinno zostać rozszerzone na wszystkie żyjące istoty, bez żadnych ograniczeń.

Podobnie jak *metta*, współzucie powstaje dzięki wejściu w subiektywność innych, dzieleniu z innymi istotami ich świata wewnętrznego w głęboki i całkowity sposób. Współzucie rodzi się dzięki rozważaniu, że podobnie jak my, wszystkie istoty chcą być wolne od cierpienia, ale niezależnie od swych życzeń, wciąż doświadczają bólu, lęku, żalu i innych form *dukkha*.

Współzucie, jako ćwiczenie medytacyjne, najlepiej jest rozpocząć od kogoś, kto faktycznie podlega cierpieniu, ponieważ w sposób naturalny osoba taka staje się przedmiotem współzucia. Kontemplujemy jej cierpienie, bezpośrednio lub w wyobraźni, po czym rozważamy, że tak jak my sami, pragnie ona uwolnić się od cierpienia. Myśl taką należy powtarzać, kontemplację zaś ćwiczyć wciąż na nowo dopóty, dopóki silne uczucie współzucia nie pojawi się w naszym sercu. Wówczas, przyjmując to uczucie jako wzorzec, kierujemy swoją uwagę ku innym istotom, rozważając jak bardzo każda z nich narażona jest na cierpienie; następnie promieniujemy w ich kierunku łagodnym uczuciem współzucia.

Zakres i intensywność współzucia można zintensyfikować poprzez kontemplowanie różnych rodzajów cierpienia, na które wystawione są żyjące istoty. Drogowskazem w takim procesie rozszerzania jest dla nas pierwsza szlachetna prawda, że swym wykazem różnorodnych aspektów *dukkha*. Kontemplujemy wszystkie żyjące istoty jako podlegające starzeniu się, następnie chorobie a potem śmierci, jako podatne na żal, lament, ból, smutek, desperację itp.

Gdy osiągniemy znaczący sukces w generowaniu współzucia poprzez kontemplację istot bezpośrednio dotkniętych przez cierpienie, możemy przejść do rozważań nad osobami, które aktualnie cieszą się szczęściem, osiągniętym sposobami moralnie nagannymi. Możemy rozważać, że takie osoby, niezależnie od ich ogromnej fortuny, są niewątpliwie nękanę głęboko wewnątrz przez wyrzuty sumienia, nawet jeśli zewnątrz nic na to nie wskazuje. Wiemy, że gorzkie owoce ich nagannych uczynków w końcu dojrzeją i przyniosą im intensywne cierpienie. Możemy w końcu rozszerzyć zasięg naszej kontemplacji na wszystkie czujące istoty. Powinniśmy kontemplować wszystkie istoty, jako podlegające uniwersalnemu cierpieniu *samsary*, napędzane swoją chciwością, awersją i złudzeniami, w cyklu powtarzających się narodzin i śmierci. Jeśli nawet początkowo nie jest łatwo objąć współzuciem istoty zupełnie nam obce, można pomóc sobie, rozważając stwierdzenie Buddy, że w cyklu odrodzeń, który nie ma początku, trudno jest znaleźć istotę, która nie była kiedyś naszą matką, ojcem, siostrą, bratem, synem czy córką.

Reasumując – jest rzeczą jasną, że trzy rodzaje prawidłowych intencji: wyrzeczenia, dobrej woli i aby nie krzywdzić, przeciwdziałają trzem złym intencjom: pożądania, złej woli i szkodenia. Wagi praktykowania kontemplacji prowadzącej do powstania dobrych myśli nie sposób przecenić. Kontemplacji tej uczą się jako metody pielęgnowania dobra, nie zaś jedynie jako sposobu na przygodę teoretyczną. Rozwój intencji wyrzeczenia wymaga kontemplacji cierpienia, związanego z poszukiwaniem światowych radości; aby rozwinąć intencję, aby nie krzywdzić, musimy rozważać fakt, że wszystkie istoty pragną być wolne od cierpienia. Niezdrowa myśl jest jak zmurszały kołek, umieszczony w umyśle; zdrowa myśl jest jak nowy kołek, mający go zastąpić. Fakt kontemplacji działa jak młotek, niezbędny do dokonania tej operacji. Praca wprowadzania nowego kołka, to praktyka - praktykowanie wciąż i wciąż na nowo, tak często, jak to konieczne, by osiągnąć sukces. Budda daje nam pewność osiągnięcia zwycięstwa. Mówi on, że wszystko, cokolwiek wielokrotnie rozważamy, staje się skłonnością naszego umysłu. Częste pojawianie się myśli zmysłowych, wrogich czy szkodliwych prowadzi w efekcie do pojawienia się w umyśle skłonności do pożądania, złej woli i wyrządzania krzywdy. Częste pojawianie się myśli dobrych doprowadzi do powstania w umyśle skłonności do wyrzeczenia, dobrej woli i aby nie szkodzić innym. Kierunek, który obieramy, zawsze zwraca ku nam samym, ku intencjom generowanym przez nas, w każdej chwili całego naszego życia.

Rozdział IV

Prawidłowa mowa, prawidłowe działanie, poprawna egzystencja

(samma vaca, samma kammanta, samma ajira)

Trzy kolejne czynniki ścieżki - prawidłowa mowa, prawidłowe działanie i poprawna egzystencja, można rozważać wspólnie, ponieważ wspólnie tworzą one pierwszy z trzech działów ścieżki - dział dyscypliny moralnej (*sailkkhandha*). Zasady ustanawiające ten dział zalecają zaniechanie niemoralnego działania i wspierają postępowanie poprawne, niemniej jednak ich ostateczny cel ma charakter nie tyle etyczny, co duchowy. Nie zostały one sformułowane jedynie jako wskazówki do działania, ale przede wszystkim jako pomoc w oczyszczeniu umysłu. Etyka jest środkiem niezbędnym dla pomyślności człowieka i ma swoje własne uzasadnienie w nauczaniu Buddy, w żadnym razie też nie wolno pomniejszać jej wartości. W tym szczególnym kontekście jednakże, jakim jest szlachetna ośmioraka ścieżka, zasady etyczne podporządkowane są głównemu celowi ścieżki - ostatecznemu wyzwoleniu z cierpienia; jeśli chcemy, aby trening moralny zajmował właściwe miejsce na ścieżce, musimy podjąć go, niejako, pod kuratelą dwóch pierwszych czynników - prawidłowego poglądu i prawidłowej intencji, i prowadzić dalej do treningu skupienia i mądrości.

Trening dyscypliny moralnej wymieniliśmy jako wstępny wśród trzech grup praktyki, lecz - pomimo to - nie wolno go traktować lekceważąco. Jest to fundament całej ścieżki, niezbędny, aby odnieść sukces w pozostałych treningach. Sam Budda często naciskał na swych uczniów, by dotrzymywali praw określających dyscyplinę, „*widząc niebezpieczeństwo w najdrobniejszym błędzie*”. Pewnego razu, gdy mnich napotkał Buddę i poprosił o związę radę w sprawie praktyki, Budda odpowiedział mu: „*najpierw umocnij się w punkcie startowym zdrowych warunków, to znaczy oczyszczonej dyscyplinie moralnej i prawidłowym poglądzie. Gdy twoja dyscyplina moralna będzie czysta, a twój pogląd prawdziwy, powinieneś praktykować cztery podwaliny czujności uwagi*”.

Słowo w pali, które tłumaczymy jako „dyscyplina moralna”, *sila*, pojawia się w tekstach w kilku, częściowo zbieżnych, zakresach znaczeniowych, zawsze związanych z prawidłowym zachowaniem. W niektórych kontekstach znaczy ono „działanie dostosowujące się do zasad moralnych”, w innych po prostu same zasady, w jeszcze innych - prawe cechy charakteru, wynikające z przestrzegania zasad moralnych. *Sila*, w sensie nakazów czy zasad, reprezentuje formalną stronę treningu etycznego; *sila*, jako cnota - ducha ożywiającego i *sila*, jako poprawne postępowanie - ekspresję cnoty w życiu codziennym. Formalnie *sila* jest często definiowana jako „nieobecność niezdrowych działań cielesnych i słownych”. Definicję tę, ze swoim naciskiem kładzionym na zewnętrzne czyny, uznać możemy jednak za nieco powierzchowną. I rzeczywiście - inne wyjaśnienia usuwają te niedostatki i ujawniają, że *sila* znaczy więcej, niż wydaje się oczywistym na pierwszy rzut oka. *Abidharma* na przykład zrównuje *sila* z mentalnymi czynnikami nieobecności (*viratijo*) - prawidłową mową, prawidłowym działaniem i poprawną egzystencją - zrównanie, które jasno uwidacznia, że przestrzegając wskazań, w istocie rzeczy pielęgnujemy i wspieramy umysł. Gdy trening *sila* przyniesie „publiczną” korzyść w postaci powstrzymywania się od społecznie szkodliwych czynów, pociąga za sobą osobistą korzyść - oczyszczenie umysłu, i nie dopuszcza, aby wybór sposobu postępowania dyktowany był przez splamienia.

Zachodnie słowo „moralność”, jak i jego pochodne, sugerują znaczenie zobowiązania i skrepowania, co jest zupełnie obce buddyjskiej koncepcji *sila*; ta konotacja prawdopodobnie wywodzi się z teistycznego podłoża etyki zachodniej. Buddyzm, ze swoją nieteistyczną strukturą, buduje etykę nie na wymogu posłuszeństwa, ale na harmonii. W rzeczy samej komentarze wyjaśniają słowo *sila* poprzez inne słowo - *samadhana*, znaczące „harmonia” lub „koordynacja”. Przestrzeganie zasad *sila* umożliwia nam uzyskanie harmonii na kilku poziomach - społecznym, psychologicznym, karmicznym i kontemplacyjnym. Na poziomie społecznym normy *sila* pomagają ustanowić harmonijne związki międzyludzkie, zespalać masę złożoną z różnorodnie ukonstytuowanych członków społeczeństwa, posiadających prywatne interesy i cele, w spójny porządek społeczny, w którym konflikty - o ile nie zostały

całkowicie wyeliminowane – to co najmniej uległy zredukowaniu. Na poziomie psychologicznym *sila* przynosi harmonię umysłowi, obronę przed wewnętrznym rozdarciem wywołanym poczuciem winy i wyrzutami sumienia, z powodu wykroczeń moralnych. Na poziomie karmicznym przestrzeganie *sila* zapewnia harmonię z kosmicznym prawem karmy, a zatem przynosi także pomyślne rezultaty w przyszłej wędrówce, w ramach powtarzającego się cyklu narodzin i śmierci. I na poziomie czwartym - kontemplacyjnym, *sila* pomaga dopełnić wstępnego oczyszczenia umysłu, w głębszy i bardziej uważny sposób, poprzez metodyczny rozwój spokoju i łagodności oraz wglądu.

Definiowane w sposób zwięzły, czynniki treningu moralnego zazwyczaj wyrażane są poprzez negację, w terminologii nieobecności, braku. *Sila* jednakże oznacza o wiele więcej, niż tylko powstrzymywanie się od zła. Każda zasada osadzona we wskazaniach, jak zobaczymy, faktycznie posiada dwa aspekty - oba niezbędne dla treningu jako całości. Jeden to nieobecność tego, co niezdrowe, drugi - zobowiązanie wobec tego, co zdrowe; pierwszy zwany jest „unikaniem” (*varitta*), drugi „wykonywaniem” (*caritta*). Na początku treningu Budda podkreśla aspekt unikania. Czyni tak nie dlatego, że unikanie tego, co niezdrowe, jest wystarczające samo w sobie, ale by ułożyć etapy praktyki we właściwej kolejności. Etapy te są ułożone w ich naturalnej kolejności (bardziej logicznej niż czasowej), w znanym stwierdzeniu Dharmapady: „Zaniechać wszystkiego, co naganne, rozwijać i pielęgnować to, co dobre i oczyścić umysł - oto nauka buddów”. Następne dwa kroki – rozwijanie i pielęgnowanie dobra i oczyszczanie umysłu - także zostały docenione, ale dla osiągnięcia w nich sukcesu konieczna jest decyzja o unikaniu tego, co niezdrowe. Bez takiego postanowienia, próba rozwoju zdrowych cech przyniesie w efekcie wypaczenie i skarłowacenie wzorca rozwoju. Trening dyscypliny moralnej podporządkowuje sobie dwa zasadnicze kanały zewnętrznych czynów: mowę i ciało, jak również inną dziedzinę o kluczowym znaczeniu – sposób, w jaki zarabiamy na życie. Trening obejmuje trzy czynniki: prawidłową mowę, prawidłowe działanie i poprawną egzystencję. Poszczególne czynniki poddamy teraz analizie w takiej kolejności, w jakiej zazwyczaj przedstawia się je na ścieżce.

Prawidłowa mowa (*samma vaca*)

Budda dzieli prawidłową mowę na cztery elementy składowe: powstrzymywanie się od fałszywej mowy, powstrzymywanie się od oszczerczej mowy, powstrzymywanie się od szorstkiej mowy oraz powstrzymywanie się od głupiej paplaniny. Skutki działań słownych nie są tak natychmiastowo oczywiste, jak czynów cielesnych, i z tego powodu łatwo je przeoczyć. Pewna doza zastanowienia ukaże nam jednak jasno, że zarówno mowa, jak i jej latorośl - słowo pisane - może wywierać niebywałe wręcz skutki, zarówno dobre jak i złe. W istocie, podczas gdy dla istot żyjących na poziomie prewerbalnym, jak np. zwierzęta, najważniejszą sprawą są czyny fizyczne, to dla zanurzonych w komunikacji słownej ludzi elementem przeważającym staje się mowa. Mowa jest w stanie złamać życie, tworzyć wrogów i rozpoczynać wojny lub też dawać mądrość, zażegnawać rozłamy i tworzyć pokój. Tak było zawsze, ale w czasach współczesnych pozytywny i negatywny potencjał mowy został w znacznym stopniu zwielokrotniony, na skutek ogromnego postępu w sposobie, szybkości i zasięgu komunikacji. Zdolność ekspresji słownej w mowie i piśmie często jest uważana za wyróżnik gatunku ludzkiego. Z tego też powodu powinniśmy uczynić z tej zdolności ludzkiej raczej narzędzie doskonałości, niż, jak to aż nazbyt często bywa, oznakę ludzkiej degradacji.

1. Powstrzymywanie się od fałszywej mowy (*musavada veramani*)

Budda mówi:

On unika fałszywej mowy i powstrzymuje się od niej. Mówi prawdę, jest oddany prawdzie, niezawodny, godny zaufania, nie oszukuje ludzi. Uczestnicząc w zgromadzeniu, czy będąc pomiędzy ludźmi, pośród swoich krewnych, w towarzystwie czy na dworze króla, gdy jest wezwany na świadka i zapytany o to, co mu jest wiadome, jeśli nic nie wie: „Nic mi nie jest wiadome”, a jeśli wie cokolwiek, odpowiada: „Wiem”; gdy niczego nie widział odpowiada: „Nie widziałem”, a jeśli widział, odpowiada: „Widziałem”. A zatem - on nigdy świadomie nie

klamie ani dla swojej własnej korzyści, ani dla korzyści innych osób, ani dla jakiegokolwiek innej korzyści.

To stwierdzenie Buddy ujawnia zarówno bierny, jak i aktywny aspekt reguły moralnej. Aspekt bierny, to powstrzymanie się od kłamstwa, aspekt aktywny, to mówienie prawdy. Czynnikiem, który decyduje o przekroczeniu reguły, jest intencja oszukania. Gdy ktoś mówi rzecz fałszywą wierząc, że to prawda, nie ma pogwałcenia nakazu, jako że nie ma intencji oszukania. Intencja oszustwa jest obecna we wszystkich przypadkach fałszywej mowy, niemniej jednak kłamstwo może posiadać rozmałą powierzchowność, zależnie od rdzenia motywującego, którym może być zarówno chciwość, jak i nienawiść czy złudzenie. Chciwość, jako motyw dominujący, skutkuje kłamstwem, mającym na celu zdobycie przewagi dla siebie lub swoich bliskich - bogactwa materialnego, statusu, szacunku czy podziwu. Gdy motywem jest nienawiść, fałszywa mowa przybiera formę złośliwego kłamstwa, kłamstwa mającego na celu zranienie lub zniszczenie innych. Złudzenie, jako zasadniczy motyw, przynosi w efekcie mniej zgubne rodzaje fałszu: kłamstwo irracjonalne, kłamstwo obsesyjne, interesujące wyolbrzymienie, kłamstwo dla żartu.

Ostra krytyka kłamstwa, przedstawiona przez Buddę, opiera się na kilku podstawach. Po pierwsze, kłamstwo jest niszczące dla spójności społecznej. Ludzie mogą żyć razem w społeczeństwie tylko w atmosferze wzajemnego zaufania, gdy mają podstawy sądzić, że inni powiedzą prawdę; niszcząc podstawę zaufania, wywołując ogromną podejrzliwość, szeroko rozpowszechnione kłamstwo staje się zwiastunem, sygnalizującym degradację społecznej solidarności do stanu chaosu. Kłamstwo ma również inne, równie katastrofalne, skutki, o charakterze głęboko osobistym. Otóż kłamstwo posiada bardzo szczególną cechę - tendencję do pomnażania się. Kłamiemy jeden raz i orientujemy się, że nasze słowa wzbudzają podejrzenie, czujemy się wówczas zmuszeni skłamać ponownie, aby obronić naszą wiarygodność, nakreślić konsekwentny obraz wydarzeń. I tak proces powtarza się: kłamstwo wywołuje napięcie, mnoży się i łączy tak długo, aż zamknie nas w klatce fałszu, klatce, z której bardzo trudno jest uciec. Kłamstwo jest zatem miniaturowym uosobieniem całego procesu subiektywnej iluzji. W każdym przypadku pewny siebie stwórca, wessany przez swoje własne podstępny, ostatecznie sam pada ich ofiarą.

Takie właśnie rozważania, prawdopodobnie, stały za radą, której Budda udzielił swojemu synowi, młodemu mnichowi Rahuli, wkrótce po wyświęceniu chłopca. Pewnego dnia Budda przyszedł do Rahuli, wskazał na dzbanek z odrobiną wody na dnie i zapytał: „*Rahulo, czy widzisz tę odrobinę wody, która pozostała w dzbanie?*” Rahula odparł: „*Tak, Panie*”. „*Tak niewielkie, Rahulo, jest duchowe osiągnięcie (samanna), kogoś, kto nie obawia się wypowiadać rozmyślnego kłamstwa*”. Następnie Budda wylał wodę i postawił dzban na podłodze. „*Czy widzisz, Rahulo, jak woda znikła? W taki sam sposób ten, kto z rozmysłem kłamie, niszczy wszelkie wypracowane wcześniej duchowe osiągnięcia*”. Po czym ponownie zadał pytanie: „*Czy widzisz, że ten dzban jest teraz pusty? W taki sam sposób ten, kto kłamie, nie odczuwając wstydu, jest pusty - pozbawiony duchowych osiągnięć*”. Następnie Budda przewrócił dzban dnem do góry i powiedział: „*Czy widzisz, Rahulo, jak ten dzban został odwrócony dnem do góry? W taki sam sposób ten, kto z rozmysłem kłamie, odwraca swoje duchowe osiągnięcia dnem do góry i staje się niezdolny do rozwoju*”. W związku z tym, konkluduje Budda, *nie powinniśmy rozmyślnie kłamać, nawet żartując*.

Jest powiedziane, że na długiej drodze praktyki, wiodącej do oświecenia, w ciągu wielu żywotów, bodhisattwa może złamać wszystkie moralne nakazy, oprócz zobowiązania mówienia prawdy. Przyczyna tego leży bardzo głęboko i ujawnia, że ślubowanie prawdy ma znaczenie wykraczające poza zakres etyki, a nawet oczyszczania umysłu i przenosi nas w sferę wiedzy i istnienia. Wiarygodna mowa jest w sferze porozumienia międzyludzkiego tym, czym w sferze osobistego zrozumienia jest mądrość. Te dwa czynniki są – odpowiednio - zewnętrznym i wewnętrznym sposobem funkcjonowania tego samego zobowiązania, przyjętego w stosunku do tego, co rzeczywiste. Mądrość zawiera się w urzeczywistnieniu prawdy, a prawda (*sacca*) to nie tylko słowne stwierdzenie, ale natura rzeczy taka, jakimi one są. Aby urzeczywistnić prawdę, cała nasza istota musi zostać zharmonizowana ze stanem faktycznym, z rzeczami takimi, jakimi są one naprawdę, a warunkiem do tego koniecznym jest, aby

porozumiewając się z innymi, uszanować rzeczy takimi, jakimi one są, poprzez mówienie prawdy. Prawdziwa mowa ustanawia odpowiedniość pomiędzy naszym własnym, wewnętrznym istnieniem, a rzeczywistą naturą zjawisk, umożliwia wzrost mądrości i dostrzeżenie sedna natury wszystkich zjawisk. A zatem, oddanie prawdziwości mowy, w o wiele większym stopniu niż zasadą etyczną, jest kwestią zajęcia przez nas stanowiska w obrębie rzeczywistości, a nie iluzji, w obrębie prawdy, do której łącznie mądrość, a nie fantazja, knutych przez pożądanie.

2. Powstrzymanie się od oszczerczej mowy (*pisiinaja acaja veramani*)

Budda mówi:

On unika oszczerczej mowy i powstrzymuje się od niej. Cokolwiek usłyszał tutaj, nie powtarza tego gdzieś indziej, by wywołać tam waśnię; a cokolwiek usłyszał gdzieś indziej, nie powtarza tego tutaj, by spowodować waśnię tutaj. On jednocy tych, którzy są poróżnieni, a tym, którzy są zjednoczeni, dodaje odwagi. Zgoda raduje go, on rozkoszuje się i cieszy zgodą; i zgoda jest tym, co rozprzestrzenia poprzez swoje słowa.

Oszczercza mowa to mowa mająca na celu tworzenie wrogości i podziałów, oddzielenie jednej osoby lub grupy od innych. Motywem kryjącym się za taką mową jest, najogólniej rzecz biorąc, awersja, zawiść wobec sukcesów lub zalet rywala, intencja pogwałcenia innych, poprzez oczernianie ich. Inne motywy także mogą być obecne: okrutna intencja wyrządzenia krzywdy, naganne pożądanie czyichś uczuć dla siebie, perwersyjna rozkosz patrzenia na poróżnionych przyjaciół.

Oszczercza mowa stanowi jedno z najpoważniejszych wykroczeń moralnych. Rdzeń intencyjny, jaki stanowi nienawiść, czyni niezdrową karmę już i tak wystarczająco ciężką, ponieważ jednak działanie takie zazwyczaj poprzedzone jest namysłem, negatywna siła staje się jeszcze większa, jako że premedytacja dodaje jej ciężkości. Gdy oczerniające stwierdzenie jest fałszywe, dwa negatywne aspekty - fałszu i oszczerstwa - łączą się, wytwarzając krańcowo szkodliwą karmę. Teksty kanoniczne odnotowują kilka przykładów, kiedy to kalumnie rzucane na niewinną osobę prowadziły do natychmiastowego odrodzenia się oszczercy na poziomie nędzy.

Przeciwnieństwo oszczerstwa, jak naucza Budda, to mowa wzmacniająca przyjaźń i harmonię. Mowa taka ma swoje źródło w umyśle przepełnionym miłującą dobrocią i sympatią. Zdobywa się zaufanie i uczucia innych, którzy wiedzą, że mogą danej osobie zaufać bez obawy, że ich otwartość mogłaby zostać wykorzystana przeciwko nim. Oprócz wszystkich oczywistych korzyści, które przynosi taka mowa w tym, obecnym, życiu, mówi się, że powstrzymanie się od oszczerstw przynosi skutek karmiczny w postaci kręgu przyjaciół, którzy nigdy nie zwrócą się przeciwko nam, wskutek oczerniających słów w innych.

3. Powstrzymanie się od szorstkiej mowy (*phanisa ja acaja veramani*)

Budda mówi:

On unika szorstkiego języka i powstrzymuje się od niego. Mówi słowa, które są łagodne, kojące dla uszu, miłujące, takie słowa, które trafiają prosto do serca, są uprzejme, przyjacielskie i przekonujące dla wielu.

Szorstka mowa, to mowa zakorzeniona w gniewie, mająca na celu sprawienie słuchaczowi bólu. Taka mowa może przybierać różnorodne formy, z których wymienimy trzy. Jedną to mowa agresywna: złorzeczenia, przekleństwa, gniewne potępienie innych przy użyciu gorzkich słów. Druga, to obelgi: ranienie innych poprzez przypisywanie im pewnych obraźliwych cech, które pozbawiają ich godności. Trzecia, to sarkazm: mówienie do kogoś w sposób na pozór chwalebny, ale takim tonem, z grymasem czy intonacją, że ironiczna intencja

staje się jasna i przynosi ból. Główny korzeń szorstkiej mowy to awersja, przybierająca formę gniewu. Splamienia w tym przypadku działają impulsywnie, bez premedytacji, wykroczenie jest zatem lżejsze, niż oszczerstwo, a skutki karmiczne ogólnie nie tak poważne. Niemniej jednak, szorstka mowa to niezdrowe działanie, z niepożądanymi rezultatami dla nas i dla innych, zarówno obecnie, jak i w przyszłości i dlatego należy się go wystrzegać. Doskonałym antidotum jest cierpliwość - nauczyć się tolerować oskarżenia i krytykę ze strony innych, wykazywać zrozumienie dla ich niedociągnięć, szanować różnice w poglądach, znosić przemoc bez uczucia przymusu zemsty. Budda wzywa do zachowania cierpliwości nawet w najbardziej trudnych okolicznościach:

Nawet jeśli, o mnisi, złodzieje i mordercy piłują na kawałki wasze kończyny i stawy, ten z was, który pozwoli, by wówczas gniew się pojawił, nie postępuje zgodnie z moją radą. Bowiem rada jest taka, by doskonalić się w praktyce: „Nieporuszonym niechaj pozostanie nasz umysł, z sercem pełnym miłości i wolnym od wszelkiej skrywanej złej woli; a taką osobę przenikajmy miłującymi myślami, rozległymi, głębokimi, nieograniczonymi, wolnymi od gniewu i nienawiści”.

4. Powstrzymanie się od bezmyślnej paplaniny (*samphappalapa veramani*)

Budda mówi:

On unika bezmyślnej paplaniny i powstrzymuje się od niej. Mówi, gdy jest właściwy czas po temu, w harmonii z faktami, mówi to, co jest użyteczne, mówi o Dharmie i o dyscyplinie; jego mowa jest jak skarb, wyrażana we właściwej chwili, stowarzyszona z przyczyną, wstrzemięźliwa i pełna znaczenia.

Bezmyślna paplanina to rozmowa pozbawiona wartości, mowa, której brak celu i głębi. Taka mowa nie wnosi nic istotnego, a tylko wzbudza splamienia w umyśle naszym i innych. Budda radzi, by wziąć w karby bezmyślną paplaninę i w jak największym stopniu ograniczyć mowę do rzeczy o najistotniejszej wartości. W przypadku mnicha, typowego adresata cytowanego powyżej fragmentu, jego słowa powinny być wyselekcjonowane i dotyczyć przede wszystkim Dharmy. Osoby świeckie mogą napotkać więcej konieczności emocjonalnych, drobnych rozmów z przyjaciółmi i rodziną, grzecznych rozmów ze znajomymi, a także rozmów związanych z pracą zawodową. Nawet wtedy jednakże powinno się pozostać uważnym, nie pozwalając, by rozmowa zbłądziła na manowce, gdzie niesforny umysł, zawsze gorliwie chętny pożywić się czymś słodkim czy pikantnym, mógłby znaleźć okazje do popołgowania swoim płamiącym skłonnościom.

Tradycyjny kontekst powstrzymywania się od bezmyślnej paplaniny odnosi się do unikania zaangażowania w tego typu rozmowy. Dzisiaj jednak wydaje się sprawą istotną, by wzbogacić ten czynnik o dodatkową interpretację, wymuszoną przez rozwój właściwy czasom, w których żyjemy, a nieznaną w czasach Buddy i starożytnych komentatorów. Interpretacja ta polega na unikaniu bezmyślnej paplaniny, którą jesteśmy nieustannie bombardowani poprzez nowe media komunikacyjne, stworzone przez współczesną technikę. Niewiarygodna ilość i różnorodność urządzeń - telewizja, radio, plotkarskie czasopisma, gazety, kino - włączają nieprzerwany strumień zbędnych informacji i rozprasających rozrywek, sieć, która w efekcie pozostawia umysł biernym, beczynnym i jałowym. Cały ten rozwój, naiwnie akceptowany jako „postęp”, grozi przytępieniem naszej estetycznej i duchowej wrażliwości, czyniąc nas głuchymi na szlachetniejszy zew życia kontemplacyjnego. Poważni adepci na ścieżce do wyzwolenia muszą być w najwyższym stopniu wnikliwi, decydując, jakim wpływom pragną podlegać. Byłoby niezwykle pomocne w ich dążeniach, gdyby zaliczyli wszelkie źródła rozrywki i zbędnej informacji do kategorii bezmyślnej paplaniny i uczynili wysiłek, aby ich unikać.

Prawidłowe działanie (*samma kammanta*)

Prawidłowe działanie oznacza powstrzymywanie się od niezdrowych uczynków dokonywanych za pośrednictwem ciała. Kluczowym elementem, w przypadku tego czynnika ścieżki, jest mentalny czynnik nieobecności, ale ponieważ ta nieobecność stosuje się do czynów dokonywanych poprzez ciało, mówimy o „prawidłowym działaniu”. Budda wspomina o trzech składnikach prawidłowego działania: powstrzymywaniu się od odbierania życia, powstrzymywaniu się od brania tego, co nie zostało dane oraz powstrzymywaniu się od niewłaściwych zachowań seksualnych. Składniki te omówimy teraz zwięźle, w wymienionej powyżej kolejności.

1. Powstrzymywanie się od odbierania życia (*panatipata veramani*)

Budda mówi:

On unika odbierania życia i powstrzymuje się od tego. Bez kija czy miecza, sumienny, pełen życzliwości, on pragnie pomyślności wszystkich czujących istot.

„Powstrzymywanie się od odbierania życia” ma szersze zastosowanie, niż tylko wystrzeżenie się zabijania innych istot ludzkich. Reguła nakazuje powstrzymanie się od zabicia jakiegokolwiek czującej istoty. „Czująca istota” (*pani, satta*) to żyjąca istota, obdarzona umysłem lub świadomością; dla celów praktycznych oznacza to ludzi, zwierzęta i owady. Roślin nie uważa się za czujące istoty; pomimo że wykazują one pewną dozę wrażliwości, brak im w pełni wykształconej świadomości - atrybutu definiującego czującą istotę.

„Odbieranie życia”, którego należy unikać, to zabijanie intencjonalne, rozmyślne unicestwienie życia istoty obdarzonej świadomością. Zasada ta wynika z rozważań, że wszystkie istoty kochają życie i boją się śmierci, że wszystkie poszukują szczęścia i nie chcą doświadczać bólu. Podstawowym wyznacznikiem popełnienia tego wykroczenia jest wola zabicia, skutkująca działaniem pozbawiającym kogoś życia. Samobójstwo jest, ogólnie rzecz biorąc, również uważane za akt przemocy, ale przypadkowe zabicie kogoś - nie, jako że brak jest intencji zniszczenia życia. Konieczność powstrzymywania się odnosi się do dwóch rodzajów działania, z których jedno uważa się za podstawowe, a drugie za drugorzędne. Podstawowe, to faktyczne zniszczenie życia; drugorzędne zaś, to rozmyślne ranienie lub torturowanie innej istoty, bez pozbawiania jej życia.

Stwierdzenia Buddy dotyczące niezabijania są zupełnie jasne i prostolinijne. W okresie późniejszym pojawiły się komentarze, dostarczające szczegółowej analizy tej zasady. Przedstawimy teraz zwięźle podsumowanie traktatu, napisanego przez tajskiego patriarchę-erudyte, zestawiającego wiele wcześniejszych materiałów w szczególnie sumienny sposób. Traktat wskazuje, że akt odbierania życia może charakteryzować się różnym poziomem ciężaru moralnego i pociągać za sobą różne skutki. Trzy podstawowe zmienne, rządzące ciężarem moralnym, to obiekt, motyw i wysiłek. Biorąc pod uwagę obiekt, waga karmiczna czynu polegającego na zabiciu człowieka jest znacznie większa, niż aktu zabicia zwierzęcia, bowiem człowiek znajduje się na wyższym poziomie rozwoju poczucia moralności, a jego duchowy potencjał jest większy niż zwierzęcia. Gdy zabity zostaje człowiek, poziom ciężaru karmy zależy od cech osoby zamordowanej i jej relacji z mordercą; i tak, zabicie osoby o doskonałych zaletach duchowych lub też własnego dobroczyńcy, jak na przykład rodzica czy nauczyciela, jest aktem szczególnie ciężkim.

Wpływ na wagę moralną czynu ma też motyw pozbawienia życia. Akt zabicia może być powodowany przez chciwość, nienawiść lub złudzenia. Z tych trzech, najpoważniejszym czynnem jest zabójstwo motywowane nienawiścią, a ciężar wzrasta jeszcze, gdy jest ono dokonywane z premedytacją. Znaczenie ma również fakt, ile wysiłku włożyliśmy w zabicie, a niezdrowa karma jest proporcjonalna do mocy i siły splamienia.

Pozytywnym odpowiednikiem powstrzymywania się od zabijania, jak mówi Budda, jest rozwój dobroci i współczucia dla innych istot. Adept nie tylko unika niszczenia życia, ma on

serce przepełnione życzliwością i pragnie pomyślności wszystkich istot. Złożenie przyrzeczenia, że nie będzie się odbierać życia ani ranić innych, natomiast otoczy się ich troską i zadba o ich pomyślność, stanowi zastosowanie w praktyce drugiego czynnika ścieżki - prawidłowej intencji, w formie dobrej woli i decyzji, aby nie krzywdzić.

2. Powstrzymanie się od brania tego, co nie zostało dane (*adinnadana veramani*)

Budda mówi:

On unika brania tego, co nie zostało dane i powstrzymuje się od tego; cokolwiek posiada inna osoba z dóbr bądź ruchomości, w wiosce czy w lesie, tego on nie zabiera ze złodziejską intencją.

„Branie tego, co nie zostało dane” oznacza wejście w posiadanie czegoś, co stanowi prawną własność innych, ze złodziejską intencją. Jeśli bierzemy coś, co nie ma właściciela: skały, drzewa, a nawet drogocenne kamienie wydobyte z ziemi, czyn taki nie jest zaliczany jako wykroczenie, pomimo że przedmioty te nie zostały nam dane. Natomiast wykroczeniem jest nie dać innym tego, co prawnie im się należy.

Komentarze wymieniają wiele możliwych sposobów „wzięcia tego, co nie zostało dane” Wyliczymy najbardziej powszechne:

1. kradzież: potajemne zabranie własności innych, jak np. podczas włamania, kradzieży kieszonkowej itp.,
2. rabunek: jawna kradzież własności innych siłą lub poprzez zastraszenie;
3. wyrwanie: nagle porwanie własności innych, zanim właściciel zdąży zaprotestować;
4. zagarnięcie: wejście w posiadanie majątku innych poprzez fałszywe stwierdzenie, że należy on do nas;
5. oszustwo: np. używanie fałszywych wag i miar w celu wprowadzenia w błąd klientów.

Stopień wagi moralnej działania wyznaczany jest przez trzy czynniki: wartość zagarniętego obiektu, cechy ofiary kradzieży oraz subiektywny stan złodzieja. I tak, waga moralna czynu jest wprost proporcjonalna do wartości skradzionego obiektu, uzależniona jest od zalet moralnych osoby będącej ofiarą kradzieży. Akt kradzieży może być motywowany albo chciwością, albo nienawiścią. Najpowszechniejszą przyczyną jest chciwość, ale nienawiść także może być obecna, jak wówczas, gdy ktoś pozbawia inną osobę własności nie tyle dlatego, że chce się wzbogacić, ile dlatego, że chce tę osobę zranić. Porównując te dwa motywy, czyny dokonywane z powodu nienawiści są karmicznie cięższe, niż działania motywowane czystą chciwością.

Pozytywnym odpowiednikiem powstrzymywania się od kradzieży jest uczciwość, która implikuje szacunek dla własności innych oraz ich prawa do korzystania z tej własności zgodnie ze swoją wolą. Kolejną towarzyszącą wartością jest zadowolenie, usatysfakcjonowanie tym, co się posiada, bez skłonności do powiększania bogactwa metodami pozbawionymi skrupułów. Najszlachetniejszą z przeciwstawnych zalet jest szczodrość, rozdawanie swojego majątku i własności, w celu wspomżenia innych.

4. Powstrzymanie się od niewłaściwych zachowań seksualnych

(kamesu miccha-cara veramani)

Budda mówi:

On unika niewłaściwych zachowań seksualnych i powstrzymuje się od nich. On nie ma stosunków z takimi osobami, które wciąż są pod opieką ojca, matki, brata, siostry czy krewnych, ani z zamężnymi kobietami, ani z kobietami zniewolonymi, ani, w końcu, z zaręczonymi dziewczętami.

Wiodącym celem tej reguły, z punktu widzenia etyki, jest ochrona związków małżeńskich przed rozłamem pochodzącym z zewnątrz oraz wspieranie zaufania i wierności w małżeństwie. Z punktu widzenia duchowości, pomaga ona ująć w karby ekspansywne tendencje pożądania seksualnego i stanowi krok w kierunku wyrzeczenia, które osiąga swoją doskonałość w przestrzeganiu celibatu (*brahmacarija*), obowiązującego mnichów i mniszki. Osobom świeckim reguła nakazuje powstrzymywanie się od relacji seksualnych z niewłaściwymi osobami. Podstawowym wykroczeniem jest wejście w pełen związek seksualny, ale wszystkie inne, mniej pełne, formy zaangażowania seksualnego, mogą być uważane za drugorzędne naruszenie reguły.

Podstawowym pytaniem, które rodzi się przy rozważaniu tej reguły jest to, kogo powinniśmy uważać za niewłaściwego partnera. Stwierdzenie Buddy definiuje nieodpowiednich partnerów z punktu widzenia mężczyzny, lecz późniejsze traktaty rozwijają zagadnienie dla obu płci.

Dla mężczyzny, trzy rodzaje kobiet uznaje się za partnerki nieodpowiednie:

1. Kobieta, która jest żoną innego mężczyzny. Ta kategoria obejmuje kobietę poślubioną mężczyźnie, kobietę, która nie jest legalną żoną, ale która powszechnie uważana jest za jego małżonkę - mieszka z nim, jest przez niego utrzymywana lub też w jakikolwiek inny sposób jest znana jako jego partnerka. Wszystkie te kobiety są niewłaściwymi partnerkami dla mężczyzny innego, niż ich mąż. Kategoria ta obejmuje też kobiety zaręczone z innym mężczyzną. Ale wdowy czy też kobiety rozwiedzione nie są zaliczane do tego kręgu, o ile - z innych przyczyn - nie zostały uznane za nieodpowiednie.
2. Kobieta wciąż pod opieką. To kobieta wciąż znajdująca się pod opieką swojej matki, ojca, krewnych lub innych, prawnie uznanych opiekunów. Ta reguła przekreśla jakiegokolwiek ucieczki z ukochaną, potajemne małżeństwa wbrew życzeniu opiekunów.
3. Kobiety chronione przez prawa zwyczajowe. Tu zalicza się bliskie krewnie - niedopuszczalne, jako partnerki przez prawo społeczne, mniszki i inne kobiety, które ślubowały celibat, a także te, które prawo danego kraju określa jako nieodpowiednie.

Z punktu widzenia kobiety, dwa rodzaje mężczyzn uznaje się za partnerów niewłaściwych:

1. Dla kobiety zamężnej każdy mężczyzna, oprócz jej męża, jest nieodpowiedni, ponieważ kobieta zamężna pogwałca regułę, jeśli łamie ślubowanie wierności swojemu mężowi. Ale wdowy i rozwódki mają wolność ponownego małżeństwa.
2. Dla każdej kobiety, każdy mężczyzna chroniony konwenansem, taki jak bliski krewny czy ślubujący celibat, jest niewłaściwym partnerem.

Oprócz tego, każdy przypadek wymuszonego czy pełnego przemocy związku seksualnego ustanawia wykroczenie. W takim przypadku jednak ciężar pogwałcenia reguły spada wyłącznie na stronę atakującą, nie zaś na tę, która była zmuszona ulec.

Pozytywnym odpowiednikiem jest dla osób świeckich wierność małżeńska. Mąż i żona powinni oboje być wierni i oddani sobie nawzajem, zadowoleni ze swojego związku i nie ryzykować jego rozpadu, poszukując innych partnerów. Reguła jednakże nie zacieśnia relacji

seksualnych tylko do związków małżeńskich. Jest ona wystarczająco elastyczna, by zezwolić na różne warianty, w zależności od praw zwyczajowych danego społeczeństwa. Celem zasadniczym, jak już mówiliśmy, jest przeciwdziałanie relacjom seksualnym, które mogą ranić innych. Gdy dorośli, niezależni ludzie, chociaż nie stanowiący małżeństwa, dobrowolnie wejdą w związek seksualny, tak długo, jak nie ma intencji zranienia innej osoby, nie zachodzi pogwałcenie żadnego czynnika ścieżki.

Wyświeceni mnisi i mniszki, włączając w to mężczyzn i kobiety, którzy przyjęli osiem lub dziesięć wskazań, zobowiązani są do przestrzegania celibatu. Muszą oni powstrzymać się nie tylko od niewłaściwych zachowań seksualnych, ale w ogóle od jakiegokolwiek zaangażowania seksualnego, co najmniej w czasie obowiązywania ślubowania. Święte życie w swojej najwyższej formie stawia sobie za cel całkowitą czystość myśli, słów i uczynków, a to wymaga zawrócenia fali przyływu pożądania seksualnego.

Poprawna egzystencja (*samma ajiva*)

Poprawna egzystencja to upewnienie się, że zarabiamy na życie w prawidłowy sposób. Adept świecki, jak naucza Budda, może zdobywać majątek tylko zgodnie z pewnymi standardami, tzn. wolno go zdobywać tylko sposobami legalnymi, zgodnymi z prawem, a nie nielegalnie; należy go zdobywać pokojowo, bez użycia przymusu czy gwałtu; należy go zdobywać uczciwie, a nie podstępem czy oszustwem, oraz w sposób, który nie powoduje krzywdy i cierpienia innych. Budda wymienia pięć szczególnych rodzajów źródła utrzymania, których powinno się unikać, bowiem związane są one z krzywdą innych: broń, żyjące istoty (wliczając tu hodowlę zwierząt na rzeź, handel niewolnikami i prostytutką), rzeźnię i masarnię, trucizny, używki. Oprócz tego, Budda wymienia kilka nieuczciwych sposobów osiągania bogactwa, które zalicza się do niepoprawnych sposobów egzystencji: stosowanie oszustw, zdrady, podstępów, a także wroźby i lichwę. W oczywisty sposób, każde zajęcie wymagające pogwałcenia prawidłowej mowy i prawidłowego działania jest złą formą egzystencji, lecz takie zajęcia jak sprzedaż broni czy używek mogą nie naruszać tych czynników, a - pomimo to - są złe, z powodu konsekwencji, jakie przynoszą innym.

Tajski traktat rozważa pozytywne aspekty poprawnej egzystencji, dzieląc je na trzy kategorie: poprawności odnoszącej się do działania, poprawności odnoszącej się do osób oraz poprawności odnoszącej się do obiektów. „Poprawność odnosząca się do działania” oznacza, że pracownicy powinni wypełniać swoje obowiązki pilnie i skrupulatnie, nie marnotrawiąc czasu, nie twierdząc, że przepracowali więcej godzin, niż w rzeczywistości miało to miejsce, ani nie kradnąc dóbr należących do firmy. „Poprawność odnosząca się do osób” oznacza, że należy okazywać należyty respekt pracodawcom, pracownikom, kolegom i klientom. Na przykład pracodawca powinien przydzielać swoim pracownikom zadania zgodnie z ich możliwościami, płacić im odpowiednio, popierać ich, gdy zasługują na wsparcie oraz udzielać im okolicznościowych urlopów i bonusów. Koledzy powinni raczej współpracować, niż rywalizować, a handlowcy powinni być uczciwi w swoich stosunkach z klientami. „Poprawność odnosząca się do obiektów” oznacza, że w transakcjach biznesowych i sprzedaży artykuły przeznaczone do sprzedaży winny być prezentowane prawdziwie. Nie powinno stosować się oszukańczych ogłoszeń, fałszywych danych dotyczących jakości czy ilości, ani nieuczciwych manewrów.

Rozdział V

Prawidłowy wysiłek (*samma jadžama*)

Oczyszczenie postępowania, dokonane dzięki trzem poprzednim czynnikom, służy za podstawę dla kolejnego działu ścieżki - działu skupienia (*samadhikkandha*). Ten etap praktyki, stanowiący przejście od moralnego opanowania do bezpośredniego treningu umysłu, obejmuje trzy czynniki: prawidłowy wysiłek, prawidłową czujność uwagi i prawidłową koncentrację, swoją nazwę zaś wywodzi od celu, do którego aspiruje: siły trwałego skupienia, stanowiącej

niezbędne wsparcie dla mądrości wglądu. Mądrość jest podstawowym narzędziem wyzwolenia, ale wnikliwa wizja, którą wywołuje, może otworzyć się tylko wówczas, gdy umysł jest spokojny i skoncentrowany. Prawidłowa koncentracja przynosi konieczny spokój umysłu, scalając go w procesie niepodzielnego skupienia na stosownym obiekcie. Czynniki koncentracji może jednak spełnić to zadanie tylko wówczas, gdy wspierany jest przez wysiłek i czujność uwagi. Prawidłowy wysiłek stanowi źródło energii, niezbędnej dla wykonania zadania, prawidłowa czujność uwagi zaś udziela świadomości punktów stabilizujących.

Komentatorzy ilustrują współzależność trzech czynników, działających w obrębie grupy skupienia, za pomocą prostego porównania. Trzech chłopców idzie bawić się do parku. Na swojej drodze widzą drzewo z kwiatami na samym czubku i decydują się zebrać kwiaty. Lecz kwiaty są poza zasięgiem nawet najwyższego z chłopców. Wówczas jeden z chłopców klęka na ziemi, oferując swoje plecy. Wysoki chłopiec wspina się na nie, ale wciąż czuje opór przed sięgnięciem po kwiaty z obawy, że spadnie. Trzeci z chłopców wpada na pomysł i oferuje swoje ramiona jako podporę. Pierwszy z chłopców, stając na plecach drugiego, po czym opierając się na ramionach trzeciego, jest w stanie sięgnąć po kwiaty i zerwać je.

W tym porównaniu wysoki chłopiec, który zebrał kwiaty, reprezentuje skupienie, z jego funkcją jednoczenia umysłu. Ale by zjednoczyć umysł, skupienie wymaga podpory: energii dostarczonej przez prawidłowy wysiłek, która jest jak chłopiec ofiarowujący swoje plecy. Wymaga ono także stabilizującej świadomości, zapewnionej przez czujność uwagi, która jest jak chłopiec udzielający swych ramion. Gdy prawidłowe skupienie otrzyma takie wsparcie, wówczas, wzmocnione przez prawidłowy wysiłek i zrównoważone przez prawidłową czujność uwagi, może wycofać rozproszony tok myśli i zogniskować umysł trwale na swoim obiekcie.

Energia (*yirija*), czynnik mentalny związany prawidłowym wysiłkiem, może przejawiać się zarówno w zdrowej, jak i niezdrowej postaci. Ten sam czynnik stanowi paliwo dla pożądania, agresji, przemocy i ambicji z jednej strony, a szczodrości, samodyscypliny, życzliwości, skupienia i zrozumienia z drugiej strony. Ogrom starań włożonych w prawidłowy wysiłek jest zdrową formą energii, ale bardziej skonkretyzowaną. Ścisłe rzecz biorąc, jest to energia zdrowych stanów świadomości, skierowana na wyzwolenie się z cierpienia. Ten ostatni człon określający jest szczególnie ważny. Aby zdrowa forma energii mogła mieć swój udział w dokonywaniu postępu na ścieżce, musi być kierowana przez prawidłowy pogląd i prawidłową intencję oraz współdziałać z innymi czynnikami ścieżki. W innym wypadku, jako energia zwyczajnych, zdrowych stanów umysłu, spowoduje jedynie nagromadzenie zasługi, która dojrzeje w cyklu narodzin i śmierci; nie przyczyni się jednak do wyzwolenia nas z tego kręgu.

Wielokrotnie Budda podkreślał potrzebę wysiłku, pilności, starań i niezmordowanej wytrwałości. Przyczyną, dla której wysiłek pełni tak kluczową rolę, jest fakt, że każda istota musi sama wypracować swoje własne wyzwolenie. Budda uczynił wszystko, co mógł, wskazując drogę ku wyzwoleniu; reszta polega na zastosowaniu przez nas ścieżki w praktyce, a to zadanie wymaga energii. Energię tę należy wykorzystać w procesie doskonalenia umysłu, procesie, który stanowi centralny element całej ścieżki. Punktem wyjścia jest umysł splamiony, chory i wprowadzony w błąd; celem jest umysł wyzwolony, oczyszczony i oświecony przez mądrość. To, co wydarza się pomiędzy, to niestrudzony wysiłek przemiany umysłu zwiędzonego iluzją w umysł wyzwolony. Praca nad samodoskonaleniem nie jest prosta - nie może jej wykonać dla nas nikt inny, oprócz nas samych - ale nie jest niemożliwa. Sam Budda i towarzyszący mu uczniowie dostarczają żywego dowodu, że zadanie nie jest poza naszym zasięgiem. Gwarantują nam także, iż każdy, kto podąży ścieżką, może osiągnąć ten sam cel. Ale warunkiem niezbędnym jest wysiłek, trud praktyki, podjętej z determinacją: *„Nie porzucę moich wysiłków, dopóki nie osiągnę tego, co jest możliwe do osiągnięcia, dzięki nieustraszonej wytrwałości, dzięki energii i staraniom.”*

Biorąc pod uwagę naturę procesu mentalnego, prawidłowy wysiłek można podzielić na cztery „wielkie starania”:

1. zapobieganie powstawaniu tych niezdrowych stanów, które dotychczas nie powstały;
2. zaniechanie tych niezdrowych stanów, które już powstały;
3. wytworzenie tych zdrowych stanów, które dotychczas nie powstały;
4. podtrzymywanie i doskonalenie tych zdrowych stanów, które już powstały.

Niezdrowe stany (*akusala dhamma*) są to splamienia, a także wywoływane przez nie myśli, emocje i intencje, zarówno te, które przejawiają się w czynach, jak i te zachowane wewnątrz. Zdrowe stany (*kusala dhamma*), są to stany umysłu niezbrukane przez splamienia, a zwłaszcza takie, które sprzyjają wyzwoleniu. Każdy z dwóch rodzajów stanów mentalnych narzuca podwójne zadanie. Niezdrowy aspekt wymaga, aby splamienia, pozostające w uśpieniu, nie zostały uaktywnione oraz by aktywne splamienia, już obecne, zostały wyeliminowane. Zdrowy aspekt wymaga, aby najpierw powołać do życia nierozwinięte czynniki wyzwolenia, a następnie wytrwale rozwijać je, aż osiągną pełną dojrzałość. Teraz przeanalizujemy każdy z czterech typów prawidłowego wysiłku, szczególną uwagę zwracając na ich najbardziej płodne zastosowanie, jakim jest doskonalenie umysłu poprzez medytację.

Zapobieganie powstawaniu tych niezdrowych stanów, które dotychczas nie powstały.

Budda mówi:

Tu adept wzmacnia swoją wolę, by uniknąć powstawania szkodliwych, niezdrowych stanów, które jeszcze nie powstały; on czyni wysiłek, wzbudza swoją energię, wysila swój umysł i dokłada starań.

Pierwszy aspekt prawidłowego wysiłku ma za swój cel przekroczenie niezdrowych stanów, stanów umysłu skalanego przez splamienia. Splamienia utrudniające skupienie zazwyczaj są przedstawiane w postaci pięcioelementowego zbioru. Elementy te, zwane pięcioma przeszkodami (*pancanivarana*), to: pożądania zmysłowe, zła wola, otepienie i senność, niemożność spoczynku i zmartwienie oraz zwątpienie. Nazywa się je „przeszkodami”, ponieważ blokują one drogę ku wyzwoleniu; dojrzewają one i ogarniają umysł, powstrzymując spokój i wgląd - podstawowe narzędzia postępu. Dwie pierwsze przeszkody, pożądanie zmysłowe i zła wola, są najsilniejsze z całego zbioru, to najpotężniejsze bariery w procesie dojrzewania medytacji, reprezentujące - odpowiednio - niezdrowe korzenie chciwości i awersji. Trzy pozostałe przeszkody, mniej zjadliwe, lecz wciąż przeszkadzające, wyrastają ze złudzenia, któremu zazwyczaj towarzyszą inne splamienia.

„Pożądanie zmysłowe” interpretuje się na dwa sposoby. Niekiedy rozumiane jest w wąskim sensie, jako namiętne żądza wobec „pięciu elementów zmysłowej przyjemności”, tj. pożądanych widoków, dźwięków, zapachów, smaków i dotyków; niekiedy stosuje się szerszą interpretację, według której wyrażenie to określa żądze we wszystkich jej formach, dotyczących się zarówno przyjemności zmysłowych, jak i bogactwa, potęgi, statusu, sławy i wszystkich innych potencjalnych obiektów. Druga przeszkoda, zła wola, jest synonimem awersji. Obejmuje ona nienawiść, gniew, urazę i wstręt każdego rodzaju, zarówno w odniesieniu do innych ludzi, jak i siebie samego, czy też jakichkolwiek przedmiotów i sytuacji. Trzecia przeszkoda, otepienie i ospałość, składa się z dwóch czynników połączonych ze sobą wspólną cechą mentalnej nieporadności. Pierwszy czynnik, otepienie (*thina*), manifestuje się jako mentalny bezwład; drugi, ospałość (*middha*), widoczny jest w mentalnym przygnębieniu, ciężkości umysłu oraz nadmiernej skłonności do snu. Krańcowym przeciwieństwem jest czwarta przeszkoda - niemożność spoczynku i zmartwienie. Ona również składa się z dwóch elementów połączonych wspólną cechą, jaką jest niepokój. Niemożność spoczynku (*uddhacca*) to podniecenie lub ekscytacja, wiodąca umysł od myśli do myśli, szybko i szaleńczo; zmartwienie (*kukkucca*) to wyrzuty sumienia z powodu błędów przeszłości, a

także obawa przed ich prawdopodobnymi, a niepożądanymi, skutkami. Piąta przeszkoda, zwątpienie, oznacza chroniczną niemożność podjęcia decyzji i brak stanowczości: nie jest to badanie przy użyciu krytycznej inteligencji, postawa, do której zachęcał Budda, ale ustawiczna niemożność zawierzenia ścieżce treningu duchowego, z powodu uporczywych wątpliwości dotyczących Buddy, jego doktryny i jego ścieżki.

Pierwszy wysiłek, jaki należy podjąć, ma zapobiegać powstawaniu tych przeszkód, które jeszcze nie zostały wytworzone; zwany jest on także „staraniem, aby powstrzymać” (*sanwarappadhana*). Wysiłek utrzymywania przeszkód pod kontrolą jest konieczny zarówno na początku treningu medytacyjnego, jak i w trakcie jego rozwoju. Gdy przeszkody powstaną, stają się one przyczyną rozproszenia uwagi i zaciemnienia świadomości, przynosząc uszczerbek stanowi spokoju i przytomności. Przeszkody nie pochodzą z zewnątrz, spoza umysłu, tylko z jego wnętrza. Pojawiają się poprzez uaktywnienie pewnych tendencji, pozostających dotychczas w uśpieniu, w głębokich zakamarkach kontinuum mentalnego, oczekując na sposobność uzewnętrznienia.

Na ogół, impulsem uaktywniającym przeszkody jest zestaw wrażeń, dostarczany przez doświadczenie zmysłowe. Organizm fizyczny wyposażony jest w pięć zdolności zmysłowych, wrażliwych na swój własny, szczególny rodzaj bodźców - oko na formy, ucho na dźwięki, nos na zapachy, język na smaki, ciało na dotyki. Obiekty zmysłów bezustannie bombardują zmysły, które przekazują uzyskiwane informacje do umysłu, gdzie są one przetwarzane, szacowane i dopasowywane do odpowiedniej reakcji. Umysł jednakże może postępować z docierającymi do niego wrażeniami na różne sposoby, przede wszystkim w zależności od sposobu, w jaki jest wykorzystywany. Gdy umysł podchodzi do napływających danych nierozważnie, niemądrze je analizując (*ajoniso manasikara*), obiekty zmysłów mają tendencję do wzbudzania niezdrowych stanów. Dokonują tego albo bezpośrednio, poprzez swój natychmiastowy wpływ, albo pośrednio, pozostawiając w pamięci ślady, które w okresie późniejszym mogą dojrzeć jako obiekty splamionych myśli, obrazów i fantazji. Ogólnym prawem jest, że uaktywnione splamienie odpowiada swojemu obiektowi: atrakcyjne obiekty powodują pożądanie, niepożądane obiekty powodują złą wolę, a nieokreślone obiekty prowokują splamienia związane ze złudzeniami.

Niekontrolowana reakcja na ładunek zmysłowy stymuluje ukryte splamienia, jeśli więc chcemy zapobiec ich powstawaniu, musimy posiadać kontrolę nad zmysłami. Budda naucza ćwiczenia, zwanego powstrzymaniem zmysłów (*indrija-samwara*), które pozwala w sposób zdyscyplinowany utrzymywać przeszkody pod kontrolą:

Budda mówi:

Gdy przenika on formę za pomocą oka, dźwięk za pomocą ucha, zapach za pomocą nosa, smak za pomocą języka, wrażenia za pomocą ciała lub obiekt za pomocą umysłu, nie chwyta on znaczenia oznaki ani też znaczenia szczegółów. On stara się odeprzeć to wszystko, co mogłoby wspomóc powstanie nagannych i szkodliwych stanów, chciwości i żalu, gdyby pozostawał on z niestrzeżonymi zmysłami; więc on pilnuje swoich zmysłów, powściąga swoje zmysły.

Powściągnięcie zmysłów nie oznacza wyparcia się ich ani pozostawiania w odosobnieniu całkowitego wycofania się ze świata zmysłowego. Jest to niemożliwe, a nawet jeśli można taki stan osiągnąć, prawdziwy problem wciąż nie zostałby rozwiązany; albowiem splamienia rezydują w umyśle, a nie w organach zmysłów czy w obiektach. Klucz do kontroli zmysłów został wskazany we fragmencie: „nie chwyta znaczenia oznaki ani też znaczenia szczegółów”. „Oznaka” (*nimitta*) jest to ogólny przejaw obiektu – w takim stopniu, w jakim przejaw taki jest chwytywany jako podstawa dla splamionych myśli; „szczegóły” (*anubijandżana*) to mniej wyraźne cechy. Jeśli brak jest kontroli, umysł wędruje bez ustanku po krainie zmysłów. Najpierw chwyta oznakę, która uruchamia splamienie, następnie zaś bada szczegóły, umożliwiając w ten sposób ich pomnażanie się i rozwój.

Chcąc powściągnąć zmysły, w zetknięciu z polem ich działania musimy zastosować czujność uwagi i jasne zrozumienie. Świadomość zmysłowa występuje w cyklach, jako sekwencja chwilowych aktów poznawczych, z których każdy ma swoje własne szczególne zadanie. Początkowe stany cyklu pojawiają się jako funkcje automatyczne: najpierw umysł zwraca się ku obiektowi, następnie chwyta jego znaczenie, umożliwia postrzeganie, bada go i identyfikuje. Natychmiast po zidentyfikowaniu otwiera się przestrzeń, w której zachodzą swobodne szacowania obiektu, prowadzące do wyboru reakcji. Gdy brak jest czujności uwagi, ukryte splamienia, dążąc do okazji, aby się wyłonić, będą stanowić motywację dla błędnych rozważań. Możemy chwytać oznakę obiektu, badać jego szczegóły, a następnie dać splamieniom okazję do zaistnienia: z powodu chciwości ulegniemy fascynacji pożądanym obiektem, z powodu awersji ogarnie nas wstręt do obiektu niepożądanego; lecz jeśli w zetknięciu z polem zmysłów zachowamy czujność uwagi, zdusimy proces poznawczy w zarodku, zanim zdoła on rozwinąć się do tego stopnia, by stymulować uśpione splamienia. Czujność uwagi trzyma przeszkody pod kontrolą, pozostawiając umysł na poziomie odczuwania instynktownego, sprowadza świadomość do zakresu danych, powstrzymując umysł przed uwieloznacznianiem faktów ideami zrodzonymi z chciwości, awersji czy złudzenia. I wówczas, mając tę przejrzystą świadomość za przewodnika, umysł może przejść do pojmwania obiektu takim, jakim on jest naprawdę, unikając zejścia na manowce.

3. Zapobieganie powstawaniu tych niezdrowych stanów, które dotychczas nie powstały

Budda mówi:

Tu adept wzmacnia swoją wolę pokonania negatywnych, niezdrowych stanów, które już zostały wytworzone, i dokonuje wysiłku; wzbudza swoją energię, wysiła swój umysł i dokłada starań.

Niezależnie od wysiłków włożonych w kontrolowanie zmysłów, splamienia mogą wciąż się wyłaniać. Nabrzmiwiają one w głębinach kontinuum mentalnego, w pograżonych w niepamięci warstwach przeszłych nagromadzeń, aby przybrać postać niezdrowych myśli i emocji. Gdy taka sytuacja zaistnieje, niezbędny staje się nowy rodzaj wysiłku - wysiłek zaniechania niezdrowych stanów już wytworzonych, zwany w skrócie „staraniem aby zaniechać” (*pahanappadhana*):

Budda mówi:

On nie pozostawia żadnej myśli zmysłowej żądz, złej woli czy wyrządzania krzywdy ani jakichkolwiek innych nagannych bądź niezdrowych stanów, które mogły już powstać; on ich zaniechał, rozprasza je, niszczy, powoduje, że znikają.

Tak jak zręczny lekarz ma różne lekarstwa na różne schorzenia, tak Budda posiada różne antidota na różne przeszkody; niektóre z nich można stosować we wszystkich przypadkach, niektóre tylko w przypadkach konkretnej trudności. W ważnej dyspacie Budda objaśnia pięć technik pozbycia się rozproszonych myśli. Pierwsza to *wyparcie splamionej myśli przez myśl zdrową*, stanowiącą dokładne przeciwieństwo, analogicznie do sposobu, w jaki cieśla może użyć nowego kołka, aby usunąć stary. Każda z pięciu przeszkód posiada specyficzne remedium, linię medytacji opracowaną po to, by ją zredukować, a następnie zniszczyć. Remedium takie można stosować sporadycznie, gdy przeszkoda pojawi się i przerwie medytację na zasadniczy temat, lub też można traktować ją jako zasadniczy temat, podejmowany systematycznie w celu przeciwdziałania splamieniu, które pojawia się jako ustawiczna przeszkoda w naszej praktyce. Aby antidotum wypełniało skutecznie swoją pierwszą rolę - tymczasowego środka, który należy zastosować wobec wzbierającej fali przeszkód, najlepiej jest zaznajomić się z nim, obierając go jako zasadniczy temat choćby krótkich sesji medytacyjnych. W przypadku pożądania, ogólnie stosowanym remedium jest medytacja nad nietrwałością, która usuwa leżącą u jej podłoża podporę, którą jest lgnięcie - bezwarunkowe założenie, że obiekty, do których lgniemy, są stabilne i trwałe. Dla pożądania,

występującego w specyficznej formie namiętności zmysłowej, najsilniejszym antidotum jest kontemplacja nieatrakcyjnych aspektów natury ciała, którą zajmiemy się dokładniej w następnym rozdziale. Zła wola znajduje właściwe remedium w medytacji nad miłującą dobrocią (*metta*), która wypędza wszelkie ślady nienawiści i gniewu za pomocą metodycznego promieniowania altruistycznym życzeniem, aby wszystkim istotom dobrze się działo i by były szczęśliwe. Rozwianie otępienia i ospałości wymaga włożenia szczególnego wysiłku we wzbudzanie energii; istnieje kilka metod, których zastosowanie pomaga w osiągnięciu tego celu: wizualizacja jaśniejącej kuli światła, zaaplikowanie sobie chwili żwawej medytacji chodzonej, refleksja nad śmiercią lub - po prostu - uczynienie mocnego postanowienia kontynuowania starań. Niemożność spoczynku i zmartwienie najskuteczniej zwalczą się, skierowując umysł na prosty obiekt, który powoli uspokaja go; najczęściej rekomendowaną metodą jest uważna obserwacja oddychania, uwaga skierowana na przyływ i odpływ oddechu. W przypadku wątpliwości, specjalnym remedium jest analiza: badanie, zadawanie pytań, studiowanie nauk tak długo, aż niejasne dla nas zagadnienia staną się oczywiste.

Pierwsza z pięciu omówionych powyżej metod usuwania trudności polega na bezpośredniej, niejako twarzą w twarz, konfrontacji danej przeszkody z jej remedium. Cztery dalsze wykorzystują podejście ogólne. Druga z nich, w celu zaniechania niepożądanych myśli wprowadza siły wstydu (*hiri*) i moralnego strachu (*ottappa*): rozważamy otwarcie ohydny i niegodziwy charakter naszych myśli lub zastanawiamy się nad ich niepożądanymi skutkami tak długo, aż nastąpi punkt zwrotny i niewłaściwe myśli ulegną wycofaniu. Trzecia metoda rozmyślnie zmienia kierunek uwagi. W momencie, gdy powstaje niezdrowa myśl i dostrzegamy wrzawę w naszym umyśle, zamiast temu pobłażać, po prostu ucinamy ten proces, skierowując swoją uwagę gdziekolwiek, tak samo, jak zamykając oczy możemy uniknąć nieprzyjemnych widoków. Czwarta metoda stosuje podejście odwrotne - zamiast odwracać się od niechcianych myśli, dokonujemy bezpośredniej konfrontacji, poddajemy dokładnemu badaniu ich cechy i ustalamy ich źródło. Gdy dokonamy tego, myśli uspokajają się, a w końcu zanikają. Albowiem niezdrowa myśl jest jak złodziej: przyczynia kłopotów tylko wówczas, gdy działa skrycie, ale poddana obserwacji zostaje powściągnięta. Piąta metoda, którą należy stosować tylko jako środek ostateczny, polega na stłumieniu - energicznie powściągamy niezdrową myśl, całą siłą woli, w taki sam sposób, jak silny człowiek jest w stanie rzucić słabszego na ziemię i przygwoździć go swoim ciężarem.

Stosując te pięć metod zrećznie i rozważnie, jak mówi Budda, stajemy się mistrzami wszystkich szlaków, po których wędrują nasze myśli. Nie jesteśmy już dłużej przedmiotem działań dla swojego własnego umysłu, tylko jego mistrzem. Jakąkolwiek myśl zechcemy pomyśleć, pomyślimy ją. Jakiegokolwiek myśli nie zechcemy pomyśleć, nie pomyślimy jej. Nawet jeśli niezdrowe myśli pojawiają się sporadycznie, możemy rozproszyć je natychmiast, tak samo szybko, jak w rozgrzanym do czerwoności garnku zagotowuje się kilka kropel wody.

3. Wytworzenie tych zdrowych stanów, które dotychczas nie powstały

Budda mówi:

Tu adept wzmacnia swoją wolę, aby wytworzyć zdrowe stany, które dotychczas jeszcze nie powstały; on dokonuje wysiłku, wzbudza energię, wysila swój umysł i dokłada starań.

Równocześnie z usuwaniem splamień prawidłowy wysiłek narzuca zadanie pielęgnowania zdrowych stanów umysłu. Obejmuje on dwie kategorie: wytwarzanie zdrowych stanów, które dotąd jeszcze nie powstały, oraz dojrzewanie tych zdrowych stanów, które już istnieją. Pierwsza z tych dwóch kategorii znana jest także jako „wysiłek aby rozwijać” (*bhavanappadhana*). Zdrowe stany, które należy rozwijać, można grupować na różne sposoby - łagodność i wgląd, cztery fundamenty czujności uwagi, osiem czynników ścieżki, itp. Budda jednakże kładzie szczególny nacisk na zbiór zwany siedmioma czynnikami oświecenia (*satta bajjhanga*): czujność uwagi, analiza zjawisk, energia, zachwyt, spokój, skupienie i równowaga.

Budda mówi:

On rozwija czynniki oświecenia, bazując na samotności, na odłączeniu, na ustaniu i dochodzi do wyzwolenia; dokładniej: rozwija czynniki oświecenia, którymi są: czujność uwagi, analiza zjawisk, energia, zachwyty, spokój, skupienie i równowaga.

Siedem stanów zgrupowano razem jako „czynniki oświecenia” zarówno z tego powodu, że prowadzą ku oświeceniu, jak również dlatego, że konstytuują one oświecenie. W początkowych stadiach ścieżki przygotowują one drogę do wielkiego urzeczywistnienia, na końcu zaś pozostają one jako składniki tego urzeczywistnienia. Doświadczenie oświecenia - doskonałe i zupełne zrozumienie - to właśnie te siedem elementów składowych, pracujących zgodnie, aby rozzerwać wszelkie kajdany, i przynieść ostateczne uwolnienie się od żalu.

Droga ku oświeceniu rozpoczyna się od czujności uwagi. Czujność uwagi rozjaśnia podstawę dla wglądu w naturę rzeczy, poprzez wyjaśnianie zjawisk w teraźniejszym, obecnym momencie, wyjaśnianie pozbawione wszelkich subiektywnych komentarzy, interpretacji i projekcji. Wówczas, gdy czujność uwagi postawi nagie zjawisko w samym centrum, wkracza czynnik analizy, badający charakterystykę zjawisk, ich warunki i skutki. Podczas gdy czujność uwagi jest przede wszystkim receptywna, analiza jest czynnikiem aktywnym, niezachwianie próbującym, badającym i dokonującym sekcji zjawisk, aby odkryć ich fundamentalną strukturę.

Praca analityczna wymaga energii, trzeciego czynnika oświecenia, który składa się z trzech elementów. Pierwszy - energia początkowa - strząsa letarg i wytwarza początkowy entuzjazm. W miarę rozwoju pracy kontemplacyjnej, energia nabiera rozpędu i wkracza w drugi etap – wytrwałość - chroniący naszą praktykę przed zgnęśnieniem. W końcu, u szczytu, energia osiąga trzeci stan – niezwykłość - w którym jest ona siłą napędową kontemplacji i doprowadza przeszkody do całkowitej bezsilności i zatrzymania.

W miarę wzrostu energii czwarty czynnik oświecenia ulega przyspieszeniu. Jest to zachwyty - przyjemne zainteresowanie obiektem. Zachwyty budowany jest stopniowo, wznosząc się na estetyczne wyżyny: fale błogości przechodzą przez całe ciało, umysł promieniuje radością, żarliwość i zaufanie intensyfikują się. Ale te doświadczenia, choć tak bardzo dodające odwagi, wciąż zawierają skazy: powodują podniecenie przechodzące w niemożność spoczynku. W dalszej praktyce jednakże zachwyty ucisza się i pojawia się odcień uspokojenia, sygnalizując wzrost piątego czynnika - spokoju. Zachwyty wciąż jest obecny, ale teraz jest już powściągnięty i praca kontemplacyjna postępuje z autonomicznym, łagodnym spokojem.

Spokój powoduje dojrzenie skupienia, szóstego czynnika ścieżki - umysłu jednopunktowego. Następnie, wraz z pogłębianiem się skupienia, ostatni z czynników oświecenia staje się dominujący. Jest to równowaga, wewnętrzna postawa wyważona i zbalansowana, wolna od dwóch skaz: podniecenia i bezwładu. Jeśli przeważa bezwład, należy wytworzyć energię; gdy dominuje podniecenie, musimy ćwiczyć zaniechanie. Gdy oba elementy zostaną przezwyciężone, praktyka może rozwijać się nawet bez konieczności troszczenia się o to. Umysł w równowadze porównywany jest do kierującego powozem, gdy konie biegną ze stabilną prędkością: nie musi ich ani popędzać ani powściągać, a tylko siedzieć sobie wygodnie i przyglądać się mijanej scenarii. Równowaga ma tę samą cechę „spoglądania”. Gdy pozostałe czynniki są zbalansowane, umysł pozostaje wyważony, spoglądając na grę zjawisk.

4. Podtrzymywanie i doskonalenie tych zdrowych stanów, które już powstały.

Budda mówi:

Tu adept wzmacnia swą wolę, aby podtrzymać zdrowe rzeczy, które już powstały i nie pozwolić im zaniknąć, aby doprowadzić do ich wzrostu, dojrzewania i pełnej doskonałości rozwoju; on czyni wysiłek, wzbudza energię, wysila swój umysł i dokłada starań.

To ostatni z czterech rodzajów prawidłowego wysiłku, jego celem jest podtrzymanie powstałych już zdrowych czynników i doprowadzenie ich do dojrzałości. Nazywany „wysiłkiem, aby podtrzymać” (*anurakkhanappadhana*), oznacza wysiłek „stałego utrzymywania w umyśle już powstałych, korzystnych obiektów koncentracji”. Praca nad pilnowaniem obiektów powoduje, że siedem czynników oświecenia stabilizuje się, a ich moc systematycznie wzrasta tak długo, aż przyniosą, w efekcie, urzeczywistnienie wyzwolenia. Oznacza to kulminację prawidłowego wysiłku; cel, w którym niezliczone pojedyncze akty wkładanego wysiłku ostatecznie osiągną spełnienie.

ROZDZIAŁ VI

Prawidłowa czujność uwagi (*Samma Sati*)

Budda mówi, że Dharma, ostateczna prawda rzeczy, jest bezpośrednio dostrzegalna, nieskończona w czasie, nawołująca, by zbliżyć się i ujrzeć ją. Mówi dalej, że jest ona zawsze dla nas dostępna oraz iż miejsce, w którym zostanie urzeczywistniona, znajduje się w nas samych. Prawda ostateczna - Dharma, nie jest czymś tajemniczym ani odległym, a tylko prawdą naszego własnego doświadczenia. Może zostać osiągnięta jedynie poprzez zrozumienie naszego doświadczenia, poprzez zgłębienie go aż do samych fundamentów. Prawda ta, aby mogła stać się prawdą wyzwalającą, musi zostać poznana bezpośrednio. Nie wystarcza po prostu zaakceptować ją na zasadzie wyznania, wierzyć w nią na podstawie autorytetu książy lub nauczyciela, czy też dojść do niej kombinacjami myślowymi, poprzez wnioskowanie i konkluzje. Musi ona zostać poznana poprzez wgląd, chwyтана i wchłonięta przez ten rodzaj wiedzy, który jest jednocześnie natychmiastowym postrzeganiem.

Czynnikiem, który w centrum naszej uwagi umieszcza pole doświadczenia, czyniąc go osiągalnym dla wglądu, jest zdolność mentalna, zwana w języku pali „*sati*”, co zazwyczaj tłumaczy się jako „czujność uwagi”. Czujność jest obecnością umysłu, jest dbałością uwagi i świadomości. Niemniej jednak, typ świadomości zaangażowanej w taką czujność różni się bardzo od tej świadomości, która towarzyszy nam w codziennych zachowaniach. Każdy rodzaj przytomnej obecności angażuje świadomość, w sensie poznawania lub doświadczenia obiektu. Jednakże w przypadku praktyki czujności uwagi świadomość jest obecna w szczególnym natężeniu. Umysł celowo utrzymywany jest na poziomie „nagiej uwagi”, obiektywnej, bezstronnej obserwacji tego, co w chwili obecnej dzieje się zarówno w obrębie nas samych, jak i na zewnątrz. W praktyce prawidłowej czujności trenujemy swój umysł, aby był on w stanie pozostawać w terażniejszości - otwarty, spokojny i czujny, kontemplujący obecne wydarzenie. Wszystkie sądy i interpretacje muszą zostać zawieszony, a jeśli się pojawiają, jedynie odnotowane, po czym pominięte. Zadanie polega wyłącznie na postrzeganiu zachodzących zjawisk po prostu tak, jak się pojawiają, unosząc się na zmienności wydarzeń w taki sposób, jak surfer unosi się na morskiej fali. Cały ten proces jest rodzajem powrotu do terażniejszości, obecności tutaj i teraz, bez ucieczki, bez pozwolenia, by zniosły nas fale rozpraszających myśli.

Można by przypuszczać, że zawsze jesteśmy świadomi terażniejszości, ale to iluzja. Bardzo rzadko koncentrujemy uwagę w stu procentach na terażniejszości, jak tego wymaga praktyka czujności uwagi. W stanie zwyczajnej świadomości umysł rozpoczyna proces poznawczy od kilku wrażeń dostarczonych w terażniejszości, ale nie poprzestaje na tym. Używa on przelotnych wrażeń jako trampoliny do budowania całych bloków złożonych konstrukcji mentalnych, wycofując się tym samym z jasnej oczywistości faktów. Proces poznawczy ma, ogólnie rzecz biorąc, charakter interpretacyjny. Tylko krótką chwilę umysł przenika swój obiekt, pozostając wolnym od konceptualizacji. Następnie, natychmiast po schwyceniu źródłowego wrażenia, rozpoczyna proces konstruowania idei, poprzez który poszukuje możliwości zinterpretowania obiektu na swoje własne potrzeby, uczynienia go zrozumiałym, w sensie swoich własnych kategorii i założeń. Aby osiągnąć ten cel, umysł tworzy koncepcje,

po czym łączy te koncepcje w konstrukcje - zbiory wzajemnie potwierdzających się idei - a następnie splata te konstrukcje razem, w kompleks schematów interpretacyjnych. Na etapie końcowym, oryginalne, bezpośrednie doświadczenie zostaje przytłoczone i pokonane przez proces tworzenia idei, zaś obserwowany obiekt jawi się jedynie w sposób mętny, poprzez grube warstwy idei i poglądów, jak księżyc przez warstwę chmur.

Budda nazywa ten proces konstrukcji mentalnej „*papanca*” - czyli „wymyślanie”, „upiększanie”, „uwieloznaczanie” lub „konceptualne pomnażanie”. Wymyślanie zamyka przed nami prezentacyjną bezpośredniość zjawisk i sprawia, że możemy poznać obiekt jedynie „na odległość”, a nie takim, jakim jest naprawdę. Wymyślanie nie tylko przesłania poznanie, ale służy także jako podstawa dla projekcji. Zwiedziony przez złudzenia umysł, przykryty całunem niewiedzy, rzutuje swoje własne, wewnętrzne konstrukcje na zewnątrz, przypisując je obiektom tak, jakby naprawdę stanowiły ich integralne cechy. W rezultacie to, co jest nam podane do wiadomości jako ostateczny obiekt poznania, czego używamy jako bazy dla naszych wartości, planów i czynów, jest produktem typu „*patchwork*” (pozszywane ze sobą skrawki materiału, przyp. tłum.), a nie towarem oryginalnym. Dla pewności, podsumowując: produkt ten nie jest całkowitą iluzją ani też zupełną fantazją. Bierze on to, co jest dostarczane w bezpośrednim doświadczeniu, jako podstawę i surowiec dla swojej aktywności, ale oprócz tego załącza coś jeszcze: upiększenia, wymysły sfabrykowane przez umysł.

Źródłem takiego procesu fabrykacji, skrytym przed obserwatorem, są utajone splamienia. Splamienia tworzą wymysły, rzutują je na zewnątrz, po czym używają ich jako haczyków, umożliwiających im wypłynięcie na powierzchnię, gdzie stają się przyczyną dalszego rozproszenia. Skorygowanie fałszywych spostrzeżeń jest zadaniem mądrości, lecz aby mądrość mogła skutecznie wywiązać się ze swoich zadań, potrzebuje bezpośredniego dostępu do obiektów – takich, jakimi one są, niezaburzone przez konceptualne wymysły. Zadaniem prawidłowej czujności uwagi jest wyczyszczenie pola poznawczego. Czujność uwagi ujawnia doświadczenie w jego czystej bezpośredniości; ujawnia obiekt takim, jakim jest, zanim zostanie zalepiony warstwą konceptualnego malarstwa, przytłoczony interpretacjami. Praktykowanie czujności uwagi jest zatem nie tyle kwestią robienia czegoś, ile powstrzymaniem się od działania: niemyśleniem, nieosądzaniem, nieingerowaniem, nieplanowaniem, niewyobrażaniem sobie, nieposiadaniem życzeń. Całe to nasze „robienie czegoś” jest formą ingerowania, sposobem, w jaki umysł manipuluje doświadczeniem i stara się ustanowić swoją dominację. Czujność uwagi, poprzez proste spoglądanie, rozwiązuje węzły i gmatwaninę tego „robienia”. Nie czyni niczego poza tym, że spogląda na każde okazjonalne doświadczenie, obserwując jak się pojawia, trwa i zanika. W spoglądaniu nie ma miejsca na lgnięcie, nie ma przymusowego obarczania rzeczy naszym pożądaniami. Jest - jedynie - podtrzymywana kontemplacja doświadczenia, w jego nagiej bezpośredniości, podtrzymywana troskliwie, dokładnie i nieustannie.

Czujność spełnia potężną rolę stabilizującą, bezpiecznie zakotwicząc umysł w terażniejszości, tak aby nie odpływał w przeszłość ani przyszłość, z ich wspomnieniami, rozżaleniem, obawami i nadziejami. Umysł pozbawiony czujności uwagi bywa czasami przyrównywany do dyni, zaś umysł umocowany w czujności - do skały. Dynia, umieszczona na powierzchni wody stawu, szybko odpływa i zawsze pozostaje na powierzchni wody. Skała jednakże nie odpływa - pozostaje dokładnie w miejscu, w którym została umieszczona i natychmiast pogrąża się w wodzie, aż spocznie na dnie. Podobnie, gdy czujność uwagi ma właściwą moc, umysł pozostaje ze swoim obiektem i dogłębnie przenika jego cechy. Nie błądzi on, zaledwie muskając powierzchnię, jak to jest w przypadku umysłu pozbawionego czujności uwagi.

Czujność uwagi ułatwia osiągnięcie zarówno łagodności, jak i wglądu. Może ona prowadzić albo do głębokiego skupienia, albo do mądrości, zależnie od sposobu, w jaki zostanie zastosowana. Nawet najmniejsza zmiana sposobu zastosowania czujności uwagi powoduje zmianę kierunku, jaki przyjmuje proces kontemplacyjny, zależnie od tego, czy schodzi ona na głębsze poziomy wewnętrzznego spokoju, znajdując swoją kulminację w stanach wchłonięcia, „*džhana*”, czy też zrywa ona zasłonę złudzeń, aby dotrzeć do przenikającego wglądu. W celu osiągnięcia kolejnych stopni łagodności, czujność uwagi musi przede wszystkim utrzymywać

umysł na obiekcie i w stanie wolnym od błędzenia. Czujność uwagi służy jako strażnik, którego zadaniem jest upewnianie się, że umysł po cichu nie umyka od obiektu, aby w efekcie zagubić się w przypadkowych, bezładnych myślach. Stoi ona także na straży tych czynników, które wzbudzają umysł, wyłapując przeszkody skrywające się pod kamuflażem i usuwając je, zanim będą w stanie wyrządzić szkodę. W celu osiągnięcia wglądu i urzeczywistnienia mądrości, czujność uwagi używana jest w bardziej zróżnicowany sposób. Na tym etapie praktyki jej zadaniem jest obserwowanie, spostrzeganie i rozróżnianie zjawisk z najwyższą dokładnością do momentu, w którym ich podstawowe cechy zostaną wyciągnięte na światło dzienne.

Prawidłowa czujność uwagi doskonalona jest poprzez praktykę, zwaną „cztery podstawy czujności uwagi” (*cattaro sati-patthana*), uważną kontemplację czterech obiektywnych sfer: sfery ciała, uczuć, stanów umysłu i zjawisk.

Zgodnie z wyjaśnieniami Buddy:

Czymże, o mnisi, jest prawidłowa czujność uwagi? Mnich trwa, kontemplując ciało w ciele, żarliwy, jasno pojmujący i uważny, odrzuciwszy chciwość, żądzę, zawiść oraz smutek związane ze światem. On trwa, kontemplując uczucia w uczuciach... stany umysłu w stanach umysłu... zjawiska w zjawiskach, żarliwy, jasno pojmujący i uważny, odrzuciwszy chciwość, żądzę, zawiść oraz smutek związane ze światem.

Budda mówi, że cztery podstawy czujności uwagi tworzą „jedyną drogę wiodącą do osiągnięcia czystości, do przekroczenia smutku i lamentu, do zakończenia bólu i rozpacz, do wejścia na właściwą ścieżkę urzeczywistnienia nirwany”. Są one nazywane „jedyną drogą” (*ekajano maggo*) nie po to, by wprowadzić ciasny dogmatyzm, lecz by wskazać, że osiągnięcie wyzwolenia może wypływać tylko i wyłącznie z kontemplacji przenikającej pole doświadczenia, która podejmowana jest w praktyce prawidłowej czujności uwagi.

Spośród czterech zastosowań czujności uwagi, kontemplacja ciała związana jest z materialną stroną egzystencji; pozostałe trzy zaś związane są przede wszystkim - ale nie wyłącznie - ze stroną mentalną. Dla ukończenia praktyki niezbędne są wszystkie cztery kontemplacje. Nie ma ustalonej kolejności, w jakiej należy je podejmować, niemniej jednak ciało uważa się za podstawową sferę kontemplacji; pozostałe pojawiają się później, kiedy czujność nabierze mocy i przejrzystości. Nie mamy tu możliwości, by móc przedstawić pełne wyjaśnienie wszystkich czterech podstaw. Musimy ograniczyć się do związanej relacji.

(1) Kontemplacja ciała (*kajanupassana*)

Budda rozpoczął swój komentarz dotyczący ciała od kontemplacji czujności uwagi podczas oddychania (*anapanasati*). Jakkolwiek nie jest to konieczny punkt wyjścia dla medytacji, w faktycznej praktyce czujność uwagi podczas oddychania służy zazwyczaj jako „rdzenny temat medytacji” (*mulakammatthana*), podstawa dla całego cyklu kontemplacji. Jednakże uznanie tego tematu jedynie za ćwiczenie dla neofitów byłoby błędem. Sama w sobie, czujność uwagi podczas oddychania może prowadzić do osiągnięcia wszystkich etapów ścieżki, znajdując swoją kulminację w pełnym przebudzeniu. W istocie rzeczy, to właśnie ten temat medytacji Budda zastosował w noc swojego własnego oświecenia. Powrcał również do niego przez lata podczas samotnych odosobnień, a także nieustannie zalecał go swym mnichom, wychwalając jako „pełne spokoju i najwyższe, niezmacone trwanie w szczęśliwości, usuwające i uśmierzające, za jednym zamachem, naganne, niezdrowe myśli natychmiast, gdy się pojawią”.

Czujność uwagi podczas oddychania może tak skutecznie pełnić rolę tematu medytacji, ponieważ pracuje z procesem, który jest dla nas zawsze dostępny: procesem wymiany powietrza w ciele. Czynnikiem zmieniającym ten proces w podstawę dla medytacji jest - po prostu - podniesienie go do poziomu świadomości, poprzez uczynienie oddechu obiektem obserwacji. Medytacja ta nie wymaga żadnego szczególnego intelektualnego wyrafinowania, a

jedynie świadomości oddechu. Po prostu oddychamy naturalnie poprzez nozdrza, utrzymując uwagę skierowaną na punkt w okolicy nozdrzy lub górnej wargi, gdzie wrażenie oddechu można odczuć jako ruch powietrza do środka i na zewnątrz. Nie powinno być żadnych prób kontrolowania oddechu ani też usiłowań, by nadać mu z góry określony rytm. Należy poprzestać jedynie na uważnej kontemplacji naturalnego procesu wdychania i wydychania. Świadomość oddechu przecina zawilóści dyskursywnego myślenia, ratując nas przed bezcelowym błędzeniem w labiryncie czczych fantazji, oraz umocowując nas solidnie w terażniejszości. Bowiem świadomym oddechu - naprawdę go świadomym - można być tylko w terażniejszości, nigdy zaś w przeszłości lub przyszłości.

Omawiając czujność uwagi podczas oddychania, Budda wyszczególnia cztery podstawowe kroki. Pierwszy z nich polega na tym, że należy odnotowywać długie wdechy lub wydechy, gdy się pojawiają, drugi zaś, że należy odnotowywać krótkie wdechy lub wydechy, gdy się pojawiają. Kolejność, w jakiej zastosujemy te dwa kroki jest dowolna. Obserwujemy po prostu, jak najdokładniej, ruch oddechu do wewnątrz i na zewnątrz, odnotowując, czy oddech jest długi, czy też krótki. W miarę, jak nasza czujność uwagi wyostrza się, możemy zacząć śledzić oddech na przestrzeni całego cyklu jego ruchu - od początku jaki stanowi wdech, poprzez stany przejściowe, aż do zakończenia, po czym powtarzamy ten proces dla wydechu. Jest to trzeci krok, nazywany „jasnym przenikaniem całego ciała (oddechu)”. Krok czwarty, „uspokajanie funkcji ciała”, polega na postępującym uspokajaniu oddechu i towarzyszących mu funkcji cielesnych tak długo, aż staną się w maksymalnym stopniu delikatne i subtelne. Po dopełnieniu tych czterech podstawowych kroków czekają nas bardziej zaawansowane praktyki, ukierunkowujące czujność uwagi podczas oddychania w stronę głębokiej koncentracji i wglądu. Kolejną praktyką kontemplacji ciała, poszerzającą pole medytacji i przekraczającą ograniczenia pojedynczej, stałej pozycji, jest czujność uwagi dotycząca postawy. Ciało może przybierać cztery podstawowe postawy - chodzenie, stanie, siedzenie, leżenie - oraz całą gamę innych pozycji, charakteryzujących przejście od jednej postawy do innej. Czujność uwagi dotycząca postawy skupia całą uwagę na ciele, niezależnie od tego, w jakiej pozycji się ono znajduje: gdy chodzimy, jesteśmy świadomi chodzenia, gdy stoimy, jesteśmy świadomi stania, gdy siedzimy, jesteśmy świadomi siedzenia, gdy leżymy, jesteśmy świadomi leżenia, gdy zmieniamy pozycję, jesteśmy świadomi zmiany pozycji. Kontemplacja postawy ujawnia bezosobową naturę ciała. Ujawnia ona, że ciało nie jest jaźnią ani do jaźni nie przynależy, a jest jedynie konfiguracją żyjącej materii, podatnej na ukierunkowujące wpływy woli.

Następne ćwiczenie prowadzi do rozszerzenia czujności uwagi o kolejny krok. Ćwiczenie to, zwane „czujność uwagi i jasne pojmowanie” (*satisampajanna*), przydaje nagiej świadomości elementu zrozumienia. Gdy dokonujemy jakiegokolwiek czynu, dokonujemy go z całkowitą świadomością zwaną też jasnym rozumieniem. Odchodzenie i przychodzenie, patrzenie wstecz i patrzenie na wprost, schylenie się i przeciąganie, ubieranie się, jedzenie, picie, oddawanie moczu, wydalanie stolca, zasypianie, budzenie się, mówienie, pozostawanie w milczeniu - wszystko staje się okazją do postępu w medytacji, jeśli dokonujemy tego z jasnym rozumieniem. W komentarzach jasne rozumienie wyjaśnia się w czterech aspektach:

- 1.rozumienie celu działania, tzn. rozpoznanie tego celu i zadecydowanie, czy cel ten zgodny jest z Dharma;
- 2.rozumienie przydatności, tzn. znajomość najbardziej efektywnych metod osiągnięcia tego celu;
- 3.rozumienie zasięgu medytacji, tzn. utrzymywanie umysłu nieustannie w ramach medytacji nawet wówczas, gdy jesteśmy zaangażowani w działanie;
- 4.rozumienie bez złudzeń, tzn. postrzeganie działania jako bezosobowego procesu, pozbawionego kontrolującej istoty ego. Ten ostatni aspekt omówimy gruntownie w ostatnim rozdziale dotyczącym rozwoju mądrości.

Dwie następne części, poświęcone czujności uwagi dotyczącej ciała, przedstawiają kontemplację analityczną, mającą na celu wyeksponowanie prawdziwej natury ciała. Pierwsza, to medytacja nad nieatrakcyjnością ciała, która już pojawiła się w naszych rozważaniach o prawidłowym wysiłku; druga, to analiza ciała pod kątem czterech podstawowych elementów. Medytacja nad nieatrakcyjnością ciała opracowana została w celu przeciwdziałania ślepej namiętności wobec ciała, zwłaszcza występującej w postaci

pożądania seksualnego. Budda naucza, że pociąg seksualny jest manifestacją żądz, a zatem będąc przyczyną *dukkha*, musi zostać zredukowany i usunięty, i jest to warunek wstępny dla zakończenia *dukkha*. Medytacja osiąga swój cel, którym jest osłabienie pożądania seksualnego, poprzez pozabawienie popędu seksualnego jego podpory poznawczej, to znaczy percepcji ciała, jako zmysłowo pojętego. Pożądanie zmysłowe powstaje i istnieje wraz z tą percepcją. Rodzi się ono ponieważ postrzegamy ciało jako atrakcyjne; zanika, gdy taka percepcja piękna zostanie usunięta. Percepcja cielesnej atrakcyjności, z kolei, trwa tylko tak długo, jak długo ciało jest postrzegane tylko w sferze swojej powierzchowności, chwymane w zakresie wybiórczych wrażeń. W celu przeciwdziałania tej percepcji, nie powinniśmy poprzestać na tych wrażeniach, tylko kontynuować badanie ciała na głębszym poziomie, z analityczną skrupulatnością, mającą za podstawę beznamietny, trzeźwy, obiektywny osąd.

Dokładniej, w medytacji nad nieatrakcyjnością, podejmujemy takie rozważania, które zawracają fale uczuć zmysłowych, poprzez odciążenie ich podpory percepcyjnej. Medytując obiera się jako obiekt swoje własne ciało, ponieważ - dla neofity - rozpoczęcie medytacji z ciałem innej osoby, zwłaszcza przeciwnej płci, może rozminąć się z pożądanym rezultatem. Stosując wizualizacje jako element pomocniczy, dokonujemy mentalnej sekcji ciała na jego części składowe, po czy badamy je, jedna po drugiej, wydobywając na światło dzienne ich odrażającą naturę. Teksty wspominają o trzydziestu dwóch elementach: włosach na głowie, włosach na ciele, paznokciach, zębach, skórze, mięśniach, ścięgnach, kościach, szpiku kostnym, nerkach, sercu, wątrobie, przeponie, śledzionie, płucach, jelicie grubym, jelicie cienkim, zawartości żołądka, odchodach, mózgu, żółci, flegmie, ropie, krwi, pocie, tłuszczu, łzach, łoju, śluzie, ślinie, wydzielinach płciowych i moczu. Odrażająca natura każdego z tych elementów pociąga za sobą odrażający charakter całości, składającej się z tych elementów: ciało widziane z bliska jest naprawdę nieatrakcyjne, a piękno jego przejawu jest mirażem. Niemniej jednak celu tej medytacji nie powinno pojmować się błędnie. Cel ten nie polega na wywołaniu awersji i zniechęcenia, tylko na bezstronności i obiektywizmie; chcemy usunąć ogień seksualnej żądz przez wyeliminowanie jego paliwa.

Kolejna kontemplacja analityczna traktuje ciało w odmienny sposób. Medytacja ta, nazywana rozkładem analitycznym na elementy (*dhatuvavatthana*), opracowana została w celu przeciwdziałania naszej wrodzonej tendencji do utożsamiania się z ciałem, poprzez ukazanie rdzennie bezosobowej natury ciała. Metodą zastosowaną w tej medytacji, zgodnie z jej nazwą, jest mentalny rozkład analityczny ciała na cztery podstawowe elementy, którym nadawane są archaiczne nazwy: ziemia woda, ogień i powietrze, ale które faktycznie oznaczają cztery podstawowe sposoby funkcjonowania materii: masywność, płynność, ciepło i drganie. Element masywności jest najlepiej widoczny w masywnych częściach ciała - organach, tkankach i kościach; element płynności - w cielesnych płynach; element ciepła - w temperaturze ciała; element drgania - w procesie oddychania. Przełamanie utożsamiania ciała z „ja”, czy też „moją jaźnią”, osiąga się poprzez poszerzenie perspektywy, gdy elementy stają się przedmiotem obserwacji. Analizując ciało pod kątem czterech elementów zauważamy, że wszystkie elementy - główny aspekt cielesnej egzystencji - są, w istocie swojej, nieodróżnialne od głównych aspektów zewnętrznej materii, z którą ciało jest w stanie nieustannej wymiany. Gdy dzięki długotrwałej medytacji jasno to sobie uzmysłowimy, zanika utożsamianie się z ciałem, zanika lgnięcie do ciała. Spostrzegamy, że ciało jest niczym więcej, niż tylko szczególną konfiguracją zmiennego procesu materialnego, podtrzymującą strumień zmiennego procesu mentalnego. Nie ma tu nic, co można by rozpatrywać jako prawdziwie istniejącą jaźń, nic, co mogłoby osobowej tożsamości przydać bazy substancjalnej

Ostatnim ćwiczeniem czujności uwagi dotyczącej ciała jest seria „medytacji cmentarnych”, kontemplacja dotycząca rozkładu ciała po śmierci, której można dokonywać albo w wyobraźni, z pomocą zdjęć lub poprzez bezpośrednią konfrontację z ciałem. Przy pomocy obu tych metod osiągamy jasny mentalny wizerunek ciała w stanie rozkładu, po czym stosujemy ten proces do swojego własnego ciała, rozważając: „To ciało, w tej chwili tak pełne życia, ma taką samą naturę i podlega takiemu samemu losowi. Nie może ono uciec od śmierci, nie może uciec od dezintegracji, tylko musi w końcu umrzeć i ulec rozkładowi”. I ponownie, celu tej medytacji nie należy interpretować błędnie. Cel ten nie polega na uleganiu chorobliwej fascynacji śmiercią i zwłokami, tylko na porzuceniu egoistycznego lgnięcia do istnienia, za

pomocą kontemplacji wystarczająco potężnej, by przełamać jego uścisk. Lgnięcie do istnienia żywi się bezwarunkowym założeniem trwałości. Przyglądając się zwłokom, napotyka my nauczyciela, który ogłasza niedwuznacznie: „*Wszystko, co zostało ukształtowane, jest nietrwale*”.

(2) Kontemplacja uczuć (*vedananupassana*)

Następną podstawą czujności uwagi jest uczucie (*vedana*). Słowo „uczucie” zostało tutaj użyte nie w znaczeniu emocji (złożone zjawisko, najpełniej zawarte w trzeciej i czwartej podstawie czujności uwagi), ale w węższym sensie emocjonalnego zabarwienia, czy też „hedonistycznej cechy” doświadczenia. Wyróżniamy trzy typy takich zabarwień, wytwarzające trzy podstawowe rodzaje uczuć: przyjemne uczucia, bolesne uczucia i uczucia neutralne. Budda naucza, że uczucie jest nieodłącznym towarzyszem świadomości, ponieważ każdy akt poznania zabarwiany jest przez pewne emocjonalne odcienie. Zatem uczucie obecne jest w każdym momencie doświadczenia; może ono być silne lub słabe, jasne lub niewyraźne, lecz poznaniu zawsze musi towarzyszyć jakieś uczucie.

Uczucia powstają w zależności od zdarzenia mentalnego, zwanego „kontaktem” (*phassa*). Kontakt oznacza „wspólne wejście” świadomości wraz z obiektem, za pośrednictwem zdolności zmysłowych; jest to czynnik, dzięki któremu świadomość „dotyka” obiektu, który pojawia się w umyśle za pośrednictwem narządów zmysłów. I tak, mamy sześć rodzajów kontaktów, wyróżnianych na podstawie sześciu zdolności zmysłowych - kontakt poprzez oko, kontakt poprzez ucho, kontakt poprzez nos, kontakt poprzez język, kontakt poprzez ciało i wreszcie kontakt poprzez umysł - oraz sześć rodzajów uczuć wyróżnionych przez kontakt, z którego się zrodziły.

Uczucie odgrywa szczególnie ważną rolę jako obiekt kontemplacji, ponieważ to właśnie uczucie jest czynnikiem, który zazwyczaj pobudza utajone splamienia do aktywności. Uczucia mogą nie być w pełni rozpoznawane, ale w subtelny sposób żywią i podtrzymują skłonności ku niezdrowym stanom. I tak, gdy powstanie przyjemne uczucie, dostajemy się pod wpływ splamienia chciwości i lgniemy do takiego uczucia. Gdy pojawi się uczucie bolesne, odpowiadamy niechęcią, nienawiścią i strachem, będącymi aspektami awersji. A gdy pojawią się uczucia neutralne, na ogół ich nie zauważamy lub też pozwalamy im się ukołysać, w poczuciu fałszywego bezpieczeństwa - stanu umysłu, którym rządzą złudzenia. Na podstawie tego możemy spostrzec, iż każde z rdzennych splamień uwarunkowane jest przez konkretny rodzaj uczucia: chciwość przez uczucia przyjemne, awersja przez uczucia bolesne, złudzenie przez uczucia neutralne.

Taki łącznik pomiędzy uczuciem i splamieniem nie jest jednak nieodzowny. Przyjemność nie zawsze musi prowadzić do chciwości, ból do awersji, a uczucie neutralne do złudzeń. Więź pomiędzy nimi może zostać zerwana, zaś podstawowym sposobem takiego zerwania jest rozwinięcie czujności uwagi. Uczucie uruchomi splamienie tylko wówczas, gdy pozostanie niezauważone, gdy raczej ulegamy mu, niż go obserwujemy. W momencie, gdy zamieniamy je w obiekt obserwacji, czujność uwagi rozbraja uczucie tak, iż nie jest ono w stanie wywołać niezdrowej reakcji. Wówczas, zamiast nawykowo tworzyć więź z uczuciami poprzez przywiązanie, wstręt, czy apatię, tworzymy więzi za pośrednictwem kontemplacji, używając uczucia jako trampoliny dla zrozumienia natury doświadczenia.

W początkowych stadiach kontemplacja uczuć obejmuje zwrócenie na nie bacznej uwagi, odnotowanie ich wyróżniających cech: przyjemnych, bolesnych, neutralnych. Uczucie jest obserwowane bez utożsamiania się z nim, bez nadawania mu funkcji „ja” czy „moje”, czy też czegoś, co przydarzyło się „mnie”. Świadomość utrzymywana jest na poziomie nagiej uwagi: spostrzegamy każde uczucie, które powstaje, widząc je jedynie jako uczucie - nagie zdarzenie mentalne, pozbawione wszystkich subiektywnych odnośników, bez jakichkolwiek drogowskazów ku ego. Zadanie polega po prostu na zauważaniu cech uczuć, ich odcieni przyjemności, bólu, czy neutralności.

W miarę zaawansowania praktyki, gdy kontynuujemy proces polegający na dostrzeżeniu każdego uczucia, pozwoleniu, aby odeszło i postrzeganiu następnego, centrum uwagi przesuwa się z obserwacji właściwości uczuć na sam proces uczuciowy. Proces ten ujawnia nieznikający tok uczuć powstających i rozpuszczających się, następujących jedno po drugim, bez jakiegokolwiek przerwy. W obrębie tego procesu nie ma nic trwałego. Uczucie, samo w sobie, jest tylko strumieniem zdarzeń. Okazjonalne uczucia rozbłyskują ku istnieniu, chwila za chwilą, i zanikają, gdy tylko powstaną. Tak bierze swój początek wgląd w nietrwałość, który w miarę rozwoju pokonuje trzy niezdrowe korzenie. Nie ma chwytania przyjemnych uczuć ani awersji dla uczuć bolesnych, ani złudzeń dotyczących uczuć neutralnych. Wszystkie widziane są jedynie jako przelotne i niesubstancjalne zdarzenia, pozbawione jakiegokolwiek prawdziwej radości lub podstawy do zaangażowania.

(3) Kontemplacja stanu umysłu (*cittanupassana*)

Gdy posiadziemy już taką podstawę czujności uwagi, pozostawiamy poszczególne czynniki mentalne, jakimi są uczucia, zwracamy się zaś ku ogólnym stanom umysłu, do których te czynniki należą. W zrozumieniu skutków takiej kontemplacji pomoże nam przyjrzenie się buddyjskiej koncepcji umysłu. Umysł traktujemy zazwyczaj jako stałą zdolność, całkowicie niezmienną na przestrzeni ciągu doświadczeń. Jakkolwiek doświadczenia się zmieniają, umysł, który podlega zmieniającym się doświadczeniom, zdaje się pozostawać taki sam, podlegając do pewnego stopnia modyfikacji, lecz wciąż zachowując swą tożsamość. Jednakże w swoim nauczaniu Budda odrzuca założenie istnienia trwałego organu mentalnego. Umysł uważany jest nie za trwający podmiot myśli, uczuć i woli, ale za ciąg chwilowych aktów mentalnych, z których każdy jest odmienny i odosobniony, a związki pomiędzy nimi mają raczej charakter przyczynowy, niż substancjalny.

Pojedynczy akt świadomości zwany jest „*citta*”, co można przełożyć jako „stan umysłu”. Każdy akt *citta* ma wiele elementów składowych, z których główny stanowi sama świadomość, podstawowe doświadczenie obiektu; świadomość jest także nazywana „*citta*”, nazwa całości nadana została w tym przypadku także głównej części. Oprócz świadomości, każdy akt *citta* zawiera także zbiór elementów stowarzyszonych, zwanych „*cetasikas*”, czyli czynniki mentalne. Pojęcie to obejmuje uczucie, percepcję, wolę, emocje itp., krótko mówiąc: wszystkie funkcje mentalne, oprócz podstawowego poznania obiektu, będącego aktem *citta* lub świadomością.

Świadomość sama w sobie jest tylko nagim doświadczeniem obiektu, nie może ona być różnicowana poprzez swoją własną naturę, a jedynie za pośrednictwem swoich czynników stowarzyszonych - *cetasikas*. *Cetasikas* zabarwiają akt *citta* i nadają mu wyrazistości charakteru; jeśli więc chcemy sprecyzować akt *citta* jako obiekt kontemplacji, musimy to uczynić, używając *cetasikas* jako wskaźników. W swoich wyjaśnieniach, dotyczących kontemplacji stanu umysłu, Budda mówi, że w odniesieniu do *cetasikas* można rozpoznać szesnaście rodzajów *citta*: umysł ogarnięty lubieżną żądzą, umysł bez żądz, umysł ogarnięty awersją, umysł bez awersji, umysł ogarnięty złudzeniem, umysł bez złudzeń, umysł skrepowany, umysł roztagniony, umysł rozwinięty, umysł nierozwinięty, umysł, który można prześcignąć, umysł nieprześcigniony, umysł skupiony, umysł rozproszony, umysł uwolniony, umysł zniewolony. W praktyce, na początku wystarczy skoncentrować się wyłącznie na pierwszych sześciu stanach, obserwując, czy umysł stowarzyszony jest z jakimkolwiek niezdrowym rdzeniem, czy też wolny od nich. Gdy obecny jest konkretny akt *citta*, jest on kontemplowany jedynie jako *citta* - stan umysłu. Nie jest on utożsamiany z „ja” czy „moje” ani przyjmowany jako jaźń, ani jako cokolwiek należące do takiej jaźni. Niezależnie, czy jest to stan czysty czy splamiony, wysoki czy niski, nie powinno wystąpić ani uniesienie, ani przygnębienie, a jedynie jasne rozpoznanie tego stanu. Stan jest po prostu zauważany, po czym pozwala mu się odejść, bez lgnięcia do tego, co pożądanego, a także bez urazy wobec niepożądanego.

W miarę pogłębiania kontemplacji zawartość umysłu zaczyna się wysubtelniać. Niestosowne wzloty myśli, wyobraźni, emocji, opadają, czujność uwagi zaś staje się klarowniejsza; umysł pozostaje bacznie świadomy, obserwując swój własny proces stawania się. Czasami może wydawać się, że poza tym procesem istnieje stały obserwator, ale w miarę kontynuowania praktyki nawet ten pozorny obserwator zniknie. Umysł sam w sobie - pozornie masywny, stabilny umysł - rozpuszcza się w strumieniu aktów *citta*, rozbłyskujących do istnienia i gasnących chwila za chwilą, nadchodzących znikąd i odchodzących donikąd, niemniej jednak trwających w sekwencji bez żadnej przerwy.

(4) Kontemplacja zjawisk (*dhammanupassana*)

W kontekście czterech podstaw czujności uwagi, wieloznaczne słowo „*dharma*”, zgodnie z uwagami zawartymi w sutrach, ma dwa wzajemnie połączone zakresy znaczeniowe. Jedno znaczenie to *cetasikas*, czynniki mentalne, które oprócz roli jaką odgrywają, zabarwiając stan umysłu, nabierają teraz swoich własnych praw, tak jak ukazano to w poprzedniej kontemplacji. Innym znaczeniem jest element faktyczności, zgodnie ze strukturą nauczania Buddy - ostateczna składowa doświadczenia. W celu zrozumiałego wyrażenia obu znaczeń, tłumaczymy słowo „*dharma*” jako „zjawisko”, z braku lepszej alternatywy. Nie znaczy to jednak, że stanowi to jakiegokolwiek uzasadnienie dla wniosku, że poza zjawiskiem istnieje jakiś „*noumenon*”, czy też jakaś materialna treść. („*Noumenon*” to termin filozoficzny określający rzecz znaną umysłowi na przekór zmysłom. Przyp. tłum.). Istotą nauczania Buddy na temat „*anatta*”, braku ego, jest fakt, że podstawowymi składnikami faktyczności są nagie zjawiska (*suddha-dhamma*), pojawiające się bez jakiegokolwiek *noumenowej* podpory.

Dział sutr dotyczący kontemplacji zjawisk podzielony jest na pięć części, poświęconych poszczególnym zbiorom zjawisk, takim jak pięć przeszkód, siedem czynników oświecenia, pięć skupisk, sześć wewnętrznych i zewnętrznych podstaw zmysłów, cztery szlachetne prawdy. Spośród wymienionych powyżej, pięć przeszkód i siedem czynników oświecenia to *dharmy* w węższym sensie – w sensie czynników mentalnych, pozostałe zaś to *dharmy* w szerszym sensie - sensie składowych faktyczności. (W trzeciej części jednakże, dotyczącej podstaw zmysłów, znajduje się odniesienie do więzów, które powstają za pośrednictwem zmysłów; one także mogą zostać zaliczone do czynników mentalnych). W niniejszym rozdziale zajmiemy się jedynie zwięźle dwoma grupami, które mogą być uznawane za *dharmy* w znaczeniu czynników mentalnych. Zetknęliśmy się już z obydwoma grupami, omawiając prawidłowy wysiłek (Rozdział V); obecnie chcielibyśmy rozważyć ich specyficzne związki z praktyką czujności uwagi. Przedyskutujemy inne rodzaje *dharm* - pięć skupisk i sześć zmysłów - w ostatnim rozdziale, w związku z rozwojem mądrości.

Pięć przeszkód i siedem czynników oświecenia wymagają specjalnej uwagi, ponieważ są to, odpowiednio, podstawowe utrudnienia i podstawowa pomoc w wyzwoleniu. Przeszkody - pożądanie zmysłowe, zła wola, przygnębienie i ospałość, niemożność spoczynku i zmartwienia oraz wątpliwości - zaczynają manifestować się na ogół w początkowych stadiach praktyki, wkrótce po tym, gdy wstępne oczekiwania i grubsze przeszkody znikną i bardziej wyrafinowane skłonności znajdują okazję, aby się ujawnić. Gdy tylko pojawi się któraś z przeszkód, należy zauważyć jej obecność. Następnie, gdy zaniknie, należy spostrzec jej zniknięcie. Dla upewnienia się, że przeszkody trzymane są pod kontrolą, niezbędny jest element zrozumienia: musimy pojąć, jak przeszkody powstają, jak mogą zostać usunięte oraz jak można zapobiec ich powstawaniu w przyszłości. Podobny sposób kontemplacji stosuje się do siedmiu czynników oświecenia: czujności uwagi, analizy, energii, zachwyty, wyciszenia, skupienia i zrównoważenia. Gdy którykolwiek z tych czynników powstanie, należy spostrzec jego obecność. Następnie, po odnotowaniu jego obecności, należy dokonać analizy i odkryć sposób, w jaki powstaje i jak można go rozwinąć. Pojawiając się po raz pierwszy, czynniki oświecenia są słabe, ale - w miarę stałego ich rozwijania i pielęgnowania - nabierają mocy. Proces kontemplacyjny rozpoczynamy od czujności uwagi. Gdy jest już ona dobrze ustanowiona, rodzi analizę - badawczą cechę inteligencji. Analiza z kolei przywołuje energię, energia rodzi zachwyty, zachwyty prowadzi do wyciszenia, wyciszenie do jednopunktowej koncentracji, zaś koncentracja do zrównoważenia. W taki sposób cały ewoluujący cykl praktyki, prowadzący do

oświecenia, rozpoczyna się od czujności uwagi, która następnie przejmuje rolę siły regulującej, stanowiąc gwarancję, że umysł jest klarowny, świadomy i zrównoważony.

Rozdział VII Prawidłowe skupienie (*Samma Samadhi*)

Ósmym czynnikiem ścieżki jest prawidłowe skupienie, w języku pali „*samma samadhi*”. Skupienie reprezentuje intensyfikację czynnika mentalnego, obecnego w każdym stanie świadomości. Czynnikiem ten, jednopunktowa koncentracja umysłu (*citt ekagatta*), ujednolica, w ramach zadania poznawczego, pozostałe czynniki mentalne. Jest to czynnik odpowiedzialny za aspekt świadomości gwarantujący, że każdy akt *citta* lub jakikolwiek akt umysłu, pozostaje skoncentrowany na swoim obiekcie. W każdym dowolnym momencie umysł musi być czegoś świadomy - widoku, dźwięku, zapachu, smaku, dotyku lub obiektu mentalnego. Czynnikiem jednopunktowej koncentracji ujednolica umysł oraz elementy z nim stowarzyszone w zadaniu poznawania obiektu, spełniając równocześnie funkcję czynnika, który ześrodkowuje wszystkie składowe aktu poznania na obiekcie. Jednopunktowy umysł wykorzystuje fakt, że w każdym akcie świadomości istnieje centralny punkt koncentracji, w stronę którego zmierzają wszystkie obiektywne przesłanki, tutaj opuszczają one zewnętrzny obszar peryferyjny i kierują się do wewnętrznego jądra.

Jednakże mianem *samadhi* określa się tylko i wyłącznie konkretny rodzaj jednopunktowej koncentracji; nie jest on równoznaczny z jednopunktowym skupieniem w całej rozciągłości znaczeniowej. Smakosz zasiadający do posiłku, zamachowiec czający się, aby zabić swoją ofiarę, żołnierz na polu bitwy - wszystkie te czyny wymagają skupionego umysłu, lecz to skupienie nie może zostać, w żadnym razie, scharakteryzowane jako *samadhi*. *Samadhi* to wyłącznie zdrowa jednopunktowa koncentracja, skupienie umysłu na zdrowych stanach; lecz nawet wówczas jej zakres jest zawężony: nie oznacza ona każdej formy zdrowego skupienia, a jedynie zintensyfikowaną koncentrację, która jest skutkiem przemyślanego wysiłku, mającego na celu podniesienia umysłu na wyższy, bardziej oczyszczony poziom świadomości.

Komentarze definiują *samadhi* jako ześrodkowanie umysłu i czynników mentalnych wprost i wyłącznie na obiekcie. *Samadhi*, jako zdrowe skupienie, zbiera i łączy zazwyczaj rozczłonkowany i rozproszony strumień stanów mentalnych, w celu wywołania wewnętrznego ujednoczenia. Dają się zauważyć dwie uderzające cechy skoncentrowanego umysłu, odróżniające go od umysłu nieskoncentrowanego: nieprzerwana czujność uwagi wobec obiektu i wynikające z niej wyciszenie funkcji mentalnych. Umysł niewyszkolony w skupieniu porusza się w rozproszeniu i roztargnieniu, które Budda porównuje do *trzepoczącej się ryby, wyciągniętej z wody i rzuconej na suchy piasek*. Nie będąc w stanie pozostać na jednym miejscu, rzuca się od idei do idei, od myśli do myśli, bez jakiegokolwiek wewnętrznego kontroli. Tak rozedrgany umysł jest także zwodzony przez iluzje. Opanowany przez kłopoty i rozważania, stale trawiony złudzeniami, postrzega on rzeczy jedynie fragmentarycznie, zaburzany przez zmienne myśli, pojawiające się jak zmarszczki na wodzie. W odróżnieniu od niego, umysł wyszkolony w skupieniu może pozostawać zogniskowany na swoim obiekcie bez rozproszenia. Ta wolność od rozproszenia przynosi w efekcie delikatność i łagodność, które czynią umysł skutecznym narzędziem przenikania. Jak jezioro niezakłócone przez żadną bryzę, skoncentrowany umysł jest wiernym ekranem, odzwierciedlającym wszystko, co tylko pojawi się przed nim, dokładnie takie, jakie jest.

Rozwój skupienia

Skupienie można rozwijać na dwa sposoby: albo jako cel systemu praktyki, ukierunkowanej wyraźnie na osiągnięcie głębokiej koncentracji na poziomie wchłonięcia, albo jako dodatkowy element towarzyszący ścieżce, której zasadniczym celem jest wzbudzenie wglądu. Pierwsza metoda zwana jest rozwojem łagodności (*samatha-bhavana*), druga rozwojem wglądu (*vipassana-bhavana*). Obie te ścieżki wymagają podobnych praktyk wstępnych. Dla podjęcia

którejkolwiek z nich konieczna jest czystość dyscypliny moralnej, usunięcie wszelkich przeszkód, medytujący musi otrzymać odpowiednie instrukcje (najlepiej od osobistego nauczyciela), oraz musi zamieszkać w miejscu odpowiednim dla praktyki. Dopiero gdy te warunki wstępne zostaną spełnione, medytujący na ścieżce łagodności może dobrać obiekt medytacji, czyli coś, co zostanie użyte jako punkt ogniskowy dla rozwoju skupienia.

W przypadku, gdy uczeń posiada wykwalifikowanego nauczyciela, nauczyciel prawdopodobnie wskaże mu obiekt, który uzna za właściwy dla jego temperamentu. Gdy nie posiada się nauczyciela, należy samodzielnie wybrać obiekt, być może trochę eksperymentując. Instrukcje medytacyjne łączą tematy medytacji łagodności w zbiór o czterdziestu elementach, zwanych „punktami pracy” (*kammattana*), ponieważ są to punkty, w obrębie których medytujący wykonuje swoją pracę związaną z praktyką. Wymienimy te czterdzieści elementów:

1. dziesięć *kasina*;
2. dziesięć nieatrakcyjnych obiektów (*dasa asubha*);
3. dziesięć pamięci (*dasa anussativo*);
4. cztery wyższe stany (*cattaro brahmavihara*);
5. cztery stany niematerialne (*cattaro aruppa*);
6. jedna percepcja (*ekasanna*);
7. jedna analiza (*eka vavatthana*).

Kasina to zręczne środki reprezentujące odpowiednie pierwotne cechy podstawowe. Cztery z nich reprezentują podstawowe elementy - *kasina* ziemi, wody, ognia i powietrza; cztery reprezentują kolory - niebieskie, żółte, czerwone i białe *kasina*; dwa pozostałe to *kasina* światła i przestrzeni. Każde *kasina* jest konkretnym obiektem, reprezentującym uniwersalne cechy, których znaczenie oddaje. I tak, *kasina* ziemi mogłoby być okrągłym dyskiem, wypełnionym gliną. W celu rozwinięcia koncentracji na *kasina* ziemi, medytujący umieszcza dysk wprost przed sobą, ustala na nim swoje spojrzenie, po czym kontempluje „ziemia, ziemia”. Podobna metoda stosowana jest dla innych *kasina*, z właściwymi zmianami, aby medytacja odpowiadała obiektowi.

„Dziesięć nieatrakcyjnych obiektów” to zwłoki w różnych stadiach rozkładu. Temat ten wydaje się podobny do kontemplacji cielesnego rozpadu w czujności uwagi wobec ciała i w istocie rzeczy w dawnych czasach tereny cmentarne i kremacyjne polecane były jako najstosowniejsze miejsca dla obu kontemplacji. Lecz obie te kontemplacje mają odmienny punkt ciężkości. W przypadku czujności uwagi, ćwiczenie kładzie nacisk na zastosowanie rozważań myślowych, widok rozkładających się zwłok służy jako bodziec do refleksji na temat naszej własnej śmierci i ostatecznego rozpadu. W ćwiczeniu z *kasina* nie doradza się używania rozważań czy refleksji. Nacisk położony jest natomiast na jednopunktowe umocowanie umysłu na obiekcie, a im mniej myśli występuje, tym lepiej.

Dziesięć pamięci tworzy zbiór różnorodny. Pierwsze trzy, to pełne oddania medytacje nad cechami Trzech Klejnotów - Buddą, Dharma i Sanghą; biorą one za swoją podstawę standardowe sformułowania pochodzące z Sutr. Następne trzy pamięci także odwołują się do starożytnych formuł: to medytacje nad moralnością, szczodrością i potencjałem cech duchowych o charakterze boskim w nas samych. Po czym mamy czujność uwagi dotyczącą śmierci, kontemplację nieatrakcyjnej natury ciała, czujność uwagi podczas oddychania, a w końcu pamięć spokoju - dyskursywną medytację nad nirwaną. Cztery wyższe stany, zwane też „boskim pozostawaniem”, to skierowane na zewnątrz postawy społeczne - miłująca dobroć, współczucie, empatyczna radość oraz zrównoważenie, rozwinięte do poziomu uniwersalnego promieniowania, stopniowo rozszerzającego swój zasięg aż do chwili, gdy ogarnie wszystkie czujące istoty. Cztery stany niematerialne to obiektywne podstawy zaistnienia pewnych głębokich stanów wchłonięcia: podstawa nieskończonej przestrzeni, podstawa nieskończonej

świadomości, podstawą nieprzedmiotowości oraz podstawa ani-percepcji-ani-nie-percepcji. Te stany możliwe są do osiągnięcia tylko w przypadku osób, które są już adeptami skupienia. „Jedna percepcja” to percepcja odrażających cech jedzenia, temat dyskursywny opracowany z zamiarem zmniejszenia przywiązania do rozkoszy podniebienia. „Jedna analiza” to kontemplacja ciała, rozważanego w terminologii czterech podstawowych elementów, omawiana już w rozdziale poświęconym prawidłowej czujności uwagi.

Taka różnorodność tematów może wprowadzić adepta medytacji w zakłopotanie, stawiając go przed koniecznością dokonania wyboru. W takiej sytuacji obiekty nieatrakcyjne i kontemplacja nad elementami ciała właściwe są dla osób namiętnych, zaś medytacja nad miłą dobrą jest najlepsza dla osób pełnych awersji, medytacja nad cechami Trzech Klejnotów jest najskuteczniejsza dla osób pełnych religijnego poświęcenia, itd. W celach praktycznych jednak, początkującym na drodze medytacji na ogół doradza się, aby rozpoczęli pracę z prostym obiektem, który pomoże zredukować myślenie dyskursywne. Rozproszenie mentalne, spowodowane przez niemożność spoczynku i rozartagnione myśli, jest powszechnym problemem trapiącym wszystkich, niezależnie od typu charakteru. Niezależnie też od rodzaju temperamentu, każdemu medytującemu przyniesie pożytek temat spowalniający i usmierzający proces myślowy. Tematem powszechnie polecanym, ze względu na skuteczność, jest czujność uwagi podczas oddychania. Temat ten można sugerować jako najodpowiedniejszy zarówno dla początkujących, jak i weteranów szukających bezpośredniego dostępu do głębokiego skupienia. Gdy tylko umysł ustabilizuje się i matryce naszych myśli staną się łatwiejsze do zauważenia, możemy użyć innych tematów, pracując z konkretnie powstałymi problemami: medytację nad miłą dobrą można zastosować, aby dać odpór gniewowi i złej woli, czujność uwagi dotyczącą części ciała - aby osłabić zmysłową namiętność, pamięć o Buddzie - aby zainspirować wiarę i oddanie, medytację nad śmiercią - aby powstał bodziec ponaglący. Zdolność wyboru tematu odpowiedniego do sytuacji wymaga uzdolnień, ale ta zdolność wykształca się w trakcie praktyki, często poprzez proste eksperymentowanie metodą prób i błędów.

Stany koncentracji

Pełnią koncentracji nie dysponujemy od razu, od samego początku, lecz rozwijamy ją stopniowo. Aby przedstawić tutaj wszystkie etapy rozwoju koncentracji, rozważymy przypadek medytującego, który przebywa całą ścieżkę medytacji łagodności, od początku do końca, a który czyni postępy znacznie szybciej, niż typowy medytujący na ścieżce ma zazwyczaj możliwość czynić.

Po otrzymaniu od nauczyciela tematu medytacji albo dokonaniu samodzielnego wyboru, medytujący udaje się w spokojne miejsce. Przyjmuje prawidłową postawę medytacyjną - nogi wygodnie skrzyżowane, górna część ciała utrzymywana prosto, ręce złożone jedna na drugiej spoczywają na podolku, głowa trzymana pewnie, usta i oczy zamknięte (o ile nie używa się *kasina* ani innego obiektu wzrokowego), oddech przepływa naturalnie i regularnie przez nozdrza. Następnie ogniskuje on swój umysł na obiekcie i próbuje go utrzymać w takim stanie - ustalony i czujny. Jeśli umysł umyka, zauważa to szybko, chwytą go i sprowadza ponownie, delikatnie ale stanowczo, na obiekt, czyniąc tak zawsze, gdy tylko zachodzi konieczność. Ten stan początkowy nazywany jest koncentracją wstępną (*parikkamma-samadhi*) oraz obiektem znaku wstępnego (*parikkamma-nimitta*).

Gdy początkowa ekscytacja opadnie i umysł zyskuje stabilność w praktyce, wówczas może pojawić się - jak bąbelki z kipiącej głębi - pięć przeszkód. Niekiedy pojawiają się one jako myśli, czasami jako obrazy, czasami jako obsesyjne emocje: przyływy pożądania, gniewu i oburzenia, ciężkości umysłu, podniecenia, wątpliwości. Przeszkody tworzą potężną barierę, ale za pomocą cierpliwości i podtrzymywanego wysiłku można ją przekroczyć. Pokonanie przeszkód wymaga zręczności. Chwilami, gdy konkretna przeszkoda staje się silna, medytujący musi odłożyć temat podstawowy i podjąć inny, wyraźnie przeciwstawny danej przeszkodzie. W innych przypadkach musi on wytrwać przy głównym temacie, pomimo ataków doświadczanych na ścieżce, sprowadzając umysł na właściwe pozycje z powrotem, wciąż i wciąż na nowo. W miarę kontynuowania podjętych na ścieżce skupienia starań, wysiłki

medytującego aktywizują pięć czynników mentalnych, które przychodzą mu z pomocą. Czynniki te bywają sporadycznie obecne w zwykłej, rozproszonej świadomości, ale brak im jednoczącej więzi, wobec tego zaś nie odgrywają istotnej roli. W przypadku jednak, gdy to wysiłek medytacyjny aktywuje te pięć czynników, nabierają one mocy, łączą się z innymi i kierują umysł ku *samadhi*, stając się rządzącymi *samadhi* „czynnikami *džhana*”, czynnikami wchłonięcia (*džhananga*). Uszeregowane w swojej zwyczajowej kolejności te pięć czynników to: zastosowanie umysłu na początku (*vitakka*), podtrzymanie zastosowania umysłu (*vicara*), zachwyty (*piti*), szczęście (*sukha*) oraz jednopunktowa koncentracja (*ekag-gata*).

„Zastosowanie umysłu na początku” to praca polegająca na skierowaniu umysłu na obiekt. Należy ogarnąć cały umysł, dźwignąć w górę i poprowadzić do obiektu, tak samo jak prowadzimy paznokiec przez blok drewna. Gdy ten etap zostaje osiągnięty, „podtrzymanie zastosowania umysłu” zakotwicza umysł na obiekcie, utrzymując go na nim dzięki swojej funkcji kontrolnej. Aby ukazać jasno różnicę pomiędzy tymi dwoma czynnikami, zastosowanie na początku przyrównywane jest do uderzenia w dzwon, zaś podtrzymanie zastosowania do rozchodzącego się dźwięku dzwonu. „Zachwyty”, trzeci czynnik, jest przyjemnością i radością, które towarzyszą życliwemu zainteresowaniu przedmiotem, podczas gdy „szczęście”, czwarty czynnik, jest przyjemnym uczuciem towarzyszącym pomyślnemu skupieniu. Zachwyty i szczęście mają cechy wspólne, często są więc z sobą mylone, ale bynajmniej nie są tożsame. Różnica pomiędzy nimi obrazowana jest przez porównanie zachwyty do radości, odczuwanej przez znużonego wędrowca na pustyni, gdy ujrzał on oazę w oddali, szczęście zaś do przyjemności, jaką odczuwa, gdy pije z dzbana i odpoczywa w cieniu. Piąty, a zarazem ostatni czynnik wchłonięcia, to jednopunktowa koncentracja, która spełnia kluczową funkcję w jednoczeniu umysłu na obiekcie.

Gdy rozwiniemy już koncentrację, omówione powyżej pięć czynników ożywa i zaczyna przeciwdziałać pięciu przeszkodom. Każdy czynnik wchłonięcia przeciwstawia się konkretnej przeszkodzie. Zastosowanie umysłu na początku, dzięki swojej pracy dźwignięcia umysłu na obiekt, przeciwstawia się przygnębieniu i ospałości. Podtrzymanie zastosowania, dzięki zakotwiczeniu umysłu na obiekcie, usuwa zwątpienie. Zachwyty kładzie kres złej woli, szczęście wyklucza niemożność spoczynku i zmartwienie, zaś jednopunktowa koncentracja przeciwstawia się pożądaniu zmysłowemu - najbardziej uwodzicielskiej pokusie do rozproszenia. Wraz ze wzmocnieniem czynników wchłonięcia, przeszkody więdną i karleją. Nie są jeszcze wykorzenione, wykorzenienie może być wyłącznie efektem mądrości - trzeciego członu ścieżki - ale zostają zredukowane do stanu uspokojenia i nie są już w stanie przerwać podążania drogą ku skupieniu.

W tym samym czasie, gdy w sferze wewnętrznej czynniki *džhana* pokonują przeszkody, po stronie obiektu także zachodzą pewne zmiany. Pierwotny obiekt skupienia - znak początkowy - jest niesubtelnym obiektem fizycznym; w przypadku *kasina* jest to dysk reprezentujący wybrany element czy kolor, w przypadku czujności uwagi podczas oddychania - zmysłowe odczucie oddechu, itd. Lecz wraz ze wzmocnieniem koncentracji, z obiektu pierwotnego wyłania się do życia nowy obiekt, zwany „znakiem nauczania” (*uggaha-nimitta*). Dla *kasina* będzie to mentalny obraz dysku, widziany w umyśle tak jasno, jak oryginalny obiekt na własne oczy; w przypadku oddychania będzie to introspektywny obraz, powstały ze zmysłowego dotyku strumieni powietrza poruszających się wewnątrz nozdrzy.

W momencie pojawienia się znaku nauczania medytujący porzuca znak początkowy i ustala swoją uwagę na nowym obiekcie. W stosownym czasie, ze znaku nauczania wyłoni się kolejny obiekt. Obiekt ten nosi nazwę „znak duplikatu” (*patibhaga-nimitta*) i jest oczyszczonym obrazem mentalnym, wielokrotnie jaśniejszym i wyrazistszym, niż znak nauczania. Znak nauczania porównywany jest do księżyca, widzianego przez chmury, znak duplikatu zaś do księżyca wolnego od chmur. Jednocześnie z pojawieniem się znaku duplikatu, pięć czynników wchłonięcia tłumi pięć przeszkód i umysł wstępuje w etap skupienia zwany „*upacara-samadhi*”, „skupienie dostępu”. Na tym etapie umysł jest coraz bliżej wchłonięcia. Znajduje się już w obrębie „sąsiedztwa” (jedno z możliwych znaczeń słowa *upacara*) wchłonięcia, lecz potrzebna jest dalsza praca, by móc całkowicie zanurzyć się w obiekcie, co stanowi precyzyjną oznakę wchłonięcia.

W ciągu dalszej praktyki czynniki skupienia nabierają mocy i doprowadzają umysł do stanu wchłonięcia (*appana-samadhi*). Podobnie jak skupienie dostępu, wchłonięcie przyjmuje znak duplikatu jako swój obiekt. Dwóch etapów koncentracji nie różni ani fakt braku przeszkód, ani obrany obiekt, jakim jest znak duplikatu; są to cechy wspólne dla obu etapów. Tym, co je od siebie odróżnia, jest moc czynników *džhana*. W skupieniu dostępu czynniki *džhana* są obecne, lecz brak im mocy i solidności. W tym stanie umysł porównywany jest do dziecka, które właśnie nauczyło się chodzić: stawia kilka kroków, pada, podnosi się, idzie kawałek dalej i znów upada. Umysł wchłonięcia jest jak dorosły, który chce iść: po prostu wstaje i idzie, wprost przed siebie, bez wahań.

Stan skupienia na etapie wchłonięcia można podzielić na osiem poziomów, każdy charakteryzujący się coraz większą głębią, czystością i subtelnością. Cztery pierwsze poziomy tworzą zbiór, zwany czterema *džhana*, słowo, które najlepiej jest pozostawić bez tłumaczenia, z powodu braku pełnego odpowiednika. Niemniej jednak, luźno oddaje jego sens sformułowanie „wchłonięcie medytacyjne”. Cztery kolejne poziomy także tworzą zbiór, zwany czterema stanami niematerialnymi (*aruppa*). Te osiem poziomów można osiągnąć tylko w podanej kolejności, zaś osiągnięcie jakiegokolwiek poziomu uzależnione jest od mistrzostwa, osiągniętego na poziomie bezpośrednio go poprzedzającym.

Cztery *džhana* wypełniają zakres zwyczajowej, tekstowej definicji prawidłowej koncentracji.

I tak, Budda mówi:

I czymże, o mnisi, jest prawidłowe skupienie? Oddzielony od zmysłowych przyjemności, oddzielony od niezdrowych stanów, mnich wstępuje i trwa w pierwszym džhana, towarzysząc temu zastosowanie umysłu na początku i podtrzymanie zastosowania umysłu; przepelniony jest on zachwytem i szczęściem zrodzonym z oddzielenia.

Następnie, w miarę jak dzięki pokonywaniu zastosowania początkowego i podtrzymywania zastosowania umysłu osiąga wewnętrzne zaufanie i mentalne ujednoczenie, wstępuje on i trwa w drugim džhana, które już wolne jest od początkowego i podtrzymywanego zastosowania, lecz pełne jest zachwytem i szczęścia zrodzonego z koncentracji.

Wraz z wygaśnięciem zachwytem, trwa on w zrównoważeniu, uważny i jasno pojmujący; i doświadcza w obrębie swej własnej osoby tej szczęśliwości, o której szlachetni mówią: „Żyje szczęśliwie, kto jest zrównoważony i uważny” - po czym wstępuje on i trwa w trzecim džhana.

Wraz z poniechaniem przyjemności i bólu i wraz z uprzednim zniknięciem radości i smutku, wstępuje i trwa w czwartym džhana, które charakteryzuje się ani-przyjemnością-ani-bólem, oraz czystością czujności uwagi, właściwą zrównoważeniu.

To właśnie, o mnisi, jest prawidłowe skupienie.

Džhana różnią się ze względu na ich elementy składowe. Pierwsze *džhana* konstytuowane jest przez pierwotny zbiór pięciu czynników wchłonięcia: zastosowanie na początku, podtrzymanie zastosowania, zachwytem, szczęście oraz jednopunktową koncentrację. Po osiągnięciu pierwszego *džhana*, medytującemu doradza się doskonalenie go. Z jednej strony nie można popaść w samozadowolenie związane z osiągnięciami i zaniechać podtrzymywania praktyki; z drugiej strony nie należy popaść w zadufanie i gnać naprzód, aby osiągnąć drugie *džhana*. Aby udoskonalic *džhana*, medytujący powinien wstępować w nie systematycznie i doskonalic swoje zdolności w tym zakresie tak długo, aż będzie w stanie osiągnąć *džhana*, pozostać w nim, wyłonic się z niego, po czym przywołać go w pamięci, bez jakichkolwiek kłopotów czy trudności.

Osiągnąwszy doskonałość w pierwszym *džhana*, medytujący rozważa fakt, że jego dokonania posiadają pewien defekt. *Džhana* jest niewątpliwie znacznie bardziej doskonałe, niż zwyczajna świadomość zmysłowa, bardziej spokojne i pełne szczęśliwości, lecz wciąż

znajduje się blisko zmysłowej świadomości i nie jest zbyt odległe od przeszkód. Co więcej, dwa z jego czynników, zastosowanie na początku i podtrzymanie zastosowania, jawią się jako czynniki bardziej „grube” i pospolite, nie tak dystygowane i subtelne, jak czynniki pozostałe. W tym momencie praktykujący odnawia swoją praktykę skupienia, mając na celu pokonanie zastosowania początkowego i podtrzymywania zastosowania. Gdy jego zdolności dojrzeją, oba te czynniki zanikają, po czym wstępuje on w drugie *dźhana*. *Dźhana* to zawiera tylko trzy czynniki składowe: zachwyty, szczęście i jednopunktową koncentrację. Zawiera ono także wiele innych elementów, spośród których najbardziej znaczącym jest ufnosć umysłu.

W drugim *Dźhana* umysł staje się bardziej wyciszony i w większym stopniu ujednoczony, ale w miarę doskonalenia nawet ten stan wydaje się „gruby”, jako że zawiera zachwyty, pomocniczy czynnik skłaniający ku ekscytacji. I tak medytujący ustanawia ponownie swoją pozycję w cyklu treningu, tym razem zdecydowany, by przekroczyć zachwyty. Gdy zachwyty wygaśnie, wstępuje w trzecie *dźhana*. Mamy tu do czynienia tylko z dwoma czynnikami wchłonięcia: szczęściem i jednopunktową koncentracją, jednocześnie zaznacza się wpływ pewnych stanów pomocniczych, najważniejsze z nich to czujność uwagi, jasne zrozumienie i zrównoważenie. Wciąż jednak - spostrzegając medytujący - osiągnięcie to jest obarczone błędem, w tym znaczeniu, że zawiera uczucie szczęścia, które jest „grube” w porównaniu z uczuciem neutralnym, uczuciem, które nie jest ani przyjemne, ani bolesne. Czyni on zatem wysiłek znalezienia się poza zasięgiem nawet najwyższego szczęścia trzeciego *dźhana*. Gdy ta próba powiedzie się, wkracza w czwarte *dźhana*, które zdefiniowane jest przez dwa czynniki – jednopunktową koncentrację i uczucie neutralne - i charakteryzuje się szczególną czystością czujności uwagi, będącą skutkiem osiągnięcia wysokiego poziomu zrównoważenia.

Po przekroczeniu czterech *dźhana* napotykamy cztery niematerialne stany, poziomy wchłonięcia, w których umysł przekracza nawet najsubtelniejszą percepcję wizualizowanego obrazu, wciąż utrzymującą się w *dźhana*. Stany niematerialne osiąga się nie poprzez wysubtelnianie czynników mentalnych, jak w *dźhana*, ale poprzez wysubtelnianie obiektów, poprzez zastępowanie relatywnie „grubej” obiektu przez subtelniejszy. Cztery osiągnięcia nazwane zostały odpowiednio do swoich obiektów: podstawa nieskończonej przestrzeni, podstawa nieskończonej świadomości, podstawa bezprzedmiotowości oraz podstawa ani-percepcji-ani-nie-percepcji. Stany te reprezentują poziomy koncentracji tak subtelne i odległe, że wymykają się jasnemu słownemu wyjaśnieniu. Ostatni z tych czterech stanów stanowi kulminację skupienia umysłu: jest to absolutny, maksymalny możliwy do osiągnięcia stopień ujednoczenia świadomości. Nawet jednak w tym przypadku wchłonięcia te, tak wywyższone, osiągnane poprzez ścieżkę medytacji łagodności, wciąż pozbawione są wglądu i, wobec tego, wciąż nie są wystarczające do osiągnięcia uwolnienia.

Rodzaje koncentracji, omówione przez nas tak dokładnie, powstają przez ustabilizowanie umysłu na pojedynczym obiekcie, wyłączając przy tym wszystkie inne obiekty. Oprócz tego jednak istnieje inny rodzaj koncentracji, który nie zależy od zawężania pola świadomości. Nazywany on jest „koncentracją na chwilach” (*khanika-samadhi*). W celu rozwinięcia koncentracji na chwilach medytujący nie próbuje rozmyślnie wykluczyć różnorodności zjawisk z pola swojej uwagi. Zamiast tego, po prostu kieruje czujność uwagi na zmieniające się stany umysłu i ciała, postrzegając każde pojawiające się zjawisko. Zadanie polega na utrzymywaniu stałej świadomości wszystkiego, co tylko wejdzie w zakres percepcji, nie lgnąc do czeokolwiek. W miarę, jak medytujący kontynuuje swoje postrzeganie, koncentracja staje się – z chwili na chwilę - silniejsza, aż stanie się jednopunktowa, ogniskując się na stale zmieniającym się strumieniu zdarzeń. Niezależnie od zmiany obiektu, mentalne ujednoczenie pozostaje stabilne, a w odpowiednim czasie zdobywa siłę wystarczającą do stłumienia przeszkód w stopniu równym temu, który odpowiada koncentracji dostępu. Ta płynna, mobilna koncentracja rozwijana jest poprzez praktykę czterech podstaw czujności uwagi i równoległe podjętą praktykę na ścieżce wglądu; gdy osiągnie wystarczającą siłę, powoduje przełom, otwierając bramę do ostatniego etapu ścieżki - narodzin mądrości.

Rozdział VII

Rozwój mądrości

Choć prawidłowe skupienie zajmuje najwyższe miejsce wśród czynników szlachetnej ośmiorakiej ścieżki, samo w sobie nie stanowi ono kulminacji ścieżki. Osiągnięcie koncentracji koi umysł i czyni go stabilnym, jednoczy elementy z nim stowarzyszone, otwiera rozległe perspektywy szczęśliwości, łagodności i potęgi. Samo w sobie jednakże nie wystarczy, aby osiągnąć najwyższe spełnienie - uwolnienie z więzów cierpienia. Aby dotrzeć do kresu cierpienia, należy przekształcić szlachetną ośmioraką ścieżkę w narzędzie - odkryć, iż można zastosować ją do wzbudzenia wglądu odsłaniającego ostateczną prawdę rzeczy. Wymaga to połączonych działań wszystkich ośmiu czynników, a następnie ponownej mobilizacji prawidłowego poglądu i prawidłowej intencji; te dwa pierwsze czynniki ścieżki, aż do tej chwili, spełniały tylko rolę wstępną. Obecnie należy zająć się nimi ponownie i wydzwignąć na wyższy poziom. Prawidłowy pogląd staje się bezpośrednim widzeniem prawdziwej natury zjawisk, uprzednio chwytanym jedynie jako idea. Prawidłowa intencja staje się zaś prawdziwym wyrzeczeniem się splamień, zrodzonym z głębokiego zrozumienia. Zanim wrócimy do rozwoju mądrości zastanówmy się, dlaczego skupienie nie jest równoważne osiągnięciu wyzwolenia. Skupienie nie wystarczy dla wyzwolenia, ponieważ nie jest w stanie oddziaływać na splamienia na ich fundamentalnym poziomie. Budda naucza, że splamienia rozwarstwiają się na trzy poziomy: stan ukrytej skłonności, stan manifestowania się oraz stan wykroczenia. Najgłębiej osadzony jest stan ukrytych skłonności (*anusaja*), w którym splamienie jedynie spoczywa uśpione, bez przejawiania jakiegokolwiek aktywności. Drugi poziom jest stanem manifestowania się (*parijutthana*), w którym splamienie, wskutek wpływu jakichś bodźców, wypływa na powierzchnię w postaci niezdrowych myśli, emocji i aktów woli. Na trzecim poziomie splamienie przekracza czysto mentalną formę manifestacji i staje się motywem niezdrowych działań ciała lub mowy. Dlatego właśnie poziom ten zwany jest stanem wykroczenia (*vitikkama*).

Trzy części szlachetnej ośmiorakiej ścieżki dają odpór potrójnej warstwie splamień. Pierwsza - trening dyscypliny moralnej - powstrzymuje niezdrową aktywność cielesną i słowną, a dzięki temu zapobiega osiągnięciu przez splamienia stanu wykroczenia. Trening skupienia stanowi straż, ochronę przed stanem manifestacji, usuwa splamienia, które już się zmanifestowały, i zabezpiecza umysł przed ich dalszym napływem. Jakkolwiek koncentracja może osiągnąć głębiny pełnego wchłonięcia, nie może jednak dotrzeć do podstawowego źródła nieszczęścia - ukrytych skłonności, które spoczywają uśpione w kontinuum mentalnym. Wobec takich wrogów skupienie jest bezsilne, ponieważ wykorzenienie ich wymaga czegoś więcej, niż tylko spokoju mentalnego. Niezbędna jest, oprócz opanowania i łagodności ujednoczonego umysłu, mądrość (*panna*) przenikająca obraz zjawisk w ich fundamentalnym sposobie istnienia.

Tylko mądrość może podciąć utajone skłonności u ich korzeni, ponieważ najistotniejszym elementem, hodującym wszystkie pozostałe i utrzymującym je przy życiu, jest głupota (*avijja*), zaś mądrość stanowi remedium na głupotę. Chociaż potocznie głupota utożsamiana jest z niewiedzą, nie stanowi ona li tylko negacji, nie oznacza po prostu braku prawidłowej wiedzy. Jest ona raczej podstępny i kapryśny czynnikiem mentalnym, ustawicznie na posterunku, wciskającym się w każdy zakątek naszego wewnętrznego życia. Zaburza poznanie, dominuje nad wolą oraz arbitralnie wyznacza cały odcień naszej egzystencji. Zgodnie ze słowami Buddy: „Element głupoty to zaprawdę element potężny”.

Na poziomie poznawczym, który stanowi podstawową strefę działania, głupota infiltruje naszą percepcję, nasze myśli i poglądy do tego stopnia, że błędnie interpretujemy nasze doświadczenie, pokrywając je licznymi warstwami złudzeń. Najważniejszymi z tych złudzeń są trzy następujące: złudzenie postrzegania trwałego w nietrwałym, dostrzegania satysfakcji w tym, co satysfakcji dać nie może oraz postrzegania jaźni tam, gdzie na pewno jej nie ma. Na skutek działania tych złudzeń bierzemy nasz świat za solidny, stabilny, trwały byt, wbrew wszechobecnym napomnieniom, że wszystko jest przedmiotem zmiany i rozpadu. Zakładamy, że mamy wrodzone prawo do przyjemności i kierujemy swoje wysiłki na zwiększenie i zintensyfikowanie naszej radości, z gorliwym wyczekiwaniem, niezrażeni powtarzającymi się spotkaniami z bólem, rozczarowaniem i frustracją. I odczuwamy samych siebie jako zawarte w sobie ego, lgnąc do tworzonych różnorodnych idei i obrazów samego siebie, jako niezbitej, niezaprzeczałnej prawdy o naszej tożsamości.

Podczas gdy głupota zaciemnia prawdziwą naturę rzeczy, mądrość usuwa całość zaburzeń, umożliwiając nam ujrzanie zjawisk w ich fundamentalnym sposobie istnienia, z żywotnością bezpośredniej percepcji. Trening mądrości koncentruje się na rozwoju wglądu (*vipassana-bhavana*), głębokiego i pełnego zrozumienia postrzegania natury egzystencji, które pojmuję prawdę naszego istnienia w jedynej sferze, do której mamy bezpośredni dostęp, dokładnie - w naszym własnym doświadczeniu. Zazwyczaj pograżamy się w naszym doświadczeniu, utożsamiamy się z nim w stopniu tak całkowitym, że nie pojmujemy go. Przeżywamy je, ale nie jesteśmy w stanie zrozumieć jego natury. Z powodu tej ślepoty doświadczenie zostaje błędnie zinterpretowane, podlegając dalszej obróbce przez złudzenie trwałości, przyjemności i jaźni. Spośród tych zaburzeń, najgłębiej umocowanym i najbardziej opornym jest złudzenie jaźni, idea, że w rdzeniu naszej egzystencji istnieje prawdziwie ustanowione „ja”, z którym całkowicie się utożsamiamy. Takie postrzeganie jaźni, jak naucza Budda, jest błędem, zaledwie domyślnym założeniem, pozbawionym rzeczywistego odnośnika. Niemniej jednak, choć jest zaledwie założeniem, idea jaźni nie jest błaha. Wręcz przeciwnie, pociąga ona za sobą skutki, które mogą okazać się zgubne. Czynimy bowiem z jaźni punkt obserwacyjny, z którego przyglądamy się światu, nasze umysły dzielą wszystko dualnie na „ja” i „nie-ja”, na to, co „jest moje” i „nie jest moje”. Pozwoliwszy schwytać się w pułapkę takich dychotomii, stajemy się ofiarami splamień, które one hodują, popędu do chwytania i niszczenia, zaś ostatecznie - cierpienia, które nadchodzi nieuchronnie.

Aby wyzwolić się od wszelkich splamień i całego cierpienia, iluzja istnienia jaźni, która je podtrzymuje, musi zostać rozwiązana, rozsadzona przez zdanie sobie sprawy z nieistnienia jaźni. Ściśle mówiąc, jest to zadanie stojące przed rozwojem mądrości. Pierwszy krok na ścieżce rozwoju ma charakter analityczny. W celu wykorzystania poglądu o istnieniu jaźni musimy dokonać podziału pola doświadczenia na określone zbiory czynników, a następnie metodycznie je zbadać, w celu upewnienia się, że żaden z nich – ani indywidualnie, ani w połączeniu z jakimkolwiek innym - nie może zostać uznany za jaźń. Takie analityczne podejście do doświadczenia, bardzo charakterystyczne dla wyższych osiągnięć buddyjskiej filozofii psychologicznej, nie ma na celu sugerowania, że doświadczenie, jak zegarek czy samochód, może zostać zredukowane do przypadkowego konglomeratu oddzielnych części. Doświadczenie charakteryzuje nieredukowalna jedność, lecz jedność ta ma bardziej charakter funkcjonalny, niż substancjalny i nie wymaga postulowania istnienia jakiegś jednoczącej jaźni oddzielnej od czynników, która utrzymywałaby stały charakter swojej tożsamości pośród niezankającegogo strumienia.

Metoda analizy, stosowana najczęściej, to pięć skupisk lgnięcia (*panc'upadanakkhandha*): forma materialna, uczucie, percepcja, formacje mentalne oraz świadomość. Forma materialna konstryuuje materialną stronę egzystencji: organizm cielesny ze swoimi zdolnościami zmysłowymi oraz zewnętrzne obiekty poznania. Pozostałe cztery skupiska konstryuują stronę mentalną. Uczucie dostarcza zabarwienia emocjonalnego, percepcja - czynnika spostrzegania i identyfikowania, formacje mentalne - elementów wolicjonalnych i związanych z powstawaniem emocji, zaś świadomość - elementów podstawowej mądrości, niezbędnych dla całego zjawiska doświadczenia. Analiza metodą pięciu skupisk buduje drogę umożliwiającą spojrzenie na doświadczenia jedynie w terminologii czynników konstryuujących, bez uciekania się do bezwarunkowych odnośników, związanych z niemożliwą do odnalezienia jaźnią. W celu osiągnięcia takiej perspektywy, musimy rozwinąć intensywną czujność uwagi, w tym przypadku stosowaną do czwartej podstawy - kontemplacji czynników egzystencji (*dhammanupassana*). Adept będzie trwał, kontemplując pięć skupisk, ich powstawanie i odchodzenie:

Budda mówi:

Adept trwa w kontemplacji zjawisk, ściśle mówiąc, pięciu skupisk lgnięcia. Wie, czym jest forma materialna, jak powstaje, jak odchodzi; wie, czym jest uczucie, jak powstaje i jak odchodzi; wie, czym jest percepcja, jak powstaje i jak odchodzi; wie, czym są formacje mentalne, jak powstają i jak odchodzą; wie, czym jest świadomość, jak powstaje i jak odchodzi.

Adept może też postąpić odmiennie. Może on oprzeć swoją kontemplację na sześciu wewnętrznych i zewnętrznych sferach zmysłowego doświadczenia, to znaczy sześciu zdolnościach zmysłowych i odpowiadających im obiektach, zauważając także „więzi” i splamienia, powstające za pośrednictwem takich kontaktów zmysłowych:

Budda mówi:

Adept trwa w kontemplacji zjawisk; ściśle mówiąc, sześciu wewnętrznych i zewnętrznych podstaw zmysłowych. On zna oko i kształt, ucho i dźwięk, nos i zapach, język i smak, umysł i obiekty mentalne; i zna on równie dobrze więzi, które powstają w zależności od nich. Rozumie on, w jaki sposób niepowstałe więzi powstają, w jaki sposób powstała więź zostaje zaniechana oraz jak zaniechana więź nie powstaje ponownie w przyszłości.

W dalszym ciągu postrzeganie jaźni ulega osłabianiu poprzez badanie czynników egzystencji, nie drogą ich analizy, ale w sensie badania struktury ich wzajemnych relacji. Badanie ujawnia, że skupiska istnieją jedynie w zależności od warunków. Żaden z elementów tego zbioru nie cieszy się absolutną samowystarczalnością na tyle, aby przypisać go zakładanemu „ja”. Jakimkolwiek czynnikom w zespole ciało-umysł będziemy się przyglądać, spostrzeżemy, że powstają w sposób uwarunkowany, w powiązaniu z rozległą siecią zdarzeń wykraczających poza nie same, zarówno w sensie czasu, jak przestrzeni. Na przykład ciało powstaje poprzez związek spermy i jaja i utrzymuje się przy życiu w zależności od pokarmu, wody i powietrza. Uczucie, percepcja i formacje mentalne pojawiają się w zależności od ciała i jego zdolności zmysłowych. Wymagają one obiektu, odpowiadającej świadomości oraz kontaktu obiektu ze świadomością poprzez medium jakim są zdolności zmysłowe. Świadomość z kolei zależy od odczuwającego organizmu i całego zbioru wspólnie powstających czynników mentalnych. Ponadto, cały ten proces stawania się wyłania się z poprzednich żywotów, tego szczególnego łańcucha istnień, i dziedziczy całą nagromadzoną karmę poprzednich egzystencji. Nic nie istnieje w sposób samowystarczalny. Wszystkie uwarunkowane zjawiska istnieją w sposób względny, uwarunkowane i uzależnione od innych rzeczy.

Dwa powyższe kroki - analiza czynnikowa i postrzeganie związków - pomagają odciąć intelektualne „klejenie się” do idei jaźni, lecz brak im wystarczającej siły, aby zniszczyć wrodzone lgnięcie do ego, podtrzymywane przez błędną percepcję. Wykorzenie tych subtelnych form lgnięcia do ego wymaga przeciwdziałającej świadomości: bezpośredniego wglądu w pustą, pozbawioną rdzenia naturę zjawisk. Wgląd taki wzbudzany jest przez kontemplację czynników egzystencji, a dokładniej, trzech charakteryzujących je uniwersalnych oznak: nietrwałości (*aniccata*), braku satysfakcji (*dukkhata*) oraz nieistnienia jaźni (*anattata*). Pierwsza z trzech oznak, której należy się przyjrzeć, to nietrwałość, która rozpatrywana na poziomie wglądu nie oznacza jedynie faktu, że wszystko w końcu osiągnie swój kres. Na tym poziomie znaczenie to jest głębsze i bardziej przenikliwe; mówiąc ściśle, oznacza ono, że zjawiska uwarunkowane stanowią nieustanny proces, są zdarzeniami, które rozpadają się i giną prawie natychmiast, gdy powstaną. Stabilny obiekt, przejawiający się zmysłom, ujawnia się jako splot chwilowych formacji (*sankhara*); osoba, której istnienie postulowane jest przez zdrowy rozsądek, rozpuszcza się w nurcie złożonym z dwóch przeplatających się strumieni - strumienia zdarzeń materialnych, skupisk formy materialnej oraz strumienia zdarzeń mentalnych, czterech pozostałych skupisk.

Gdy dostrzeżemy nietrwałość, jesteśmy już bardzo blisko wglądu w dwie pozostałe oznaki. Skupiska ulegają nieustannemu rozpadowi, a zatem nie możemy pokładać w nich naszej nadziei na jakąkolwiek trwałą satysfakcję. Jakiegokolwiek oczekiwania będziemy wobec nich posiadać, rozpadną się one w drobny mak, w świetle nieuchronnej zmiany. Widziane za pośrednictwem wglądu, są one *dukkha* - cierpieniem w najgłębszym sensie. Skoro skupiska są nietrwałe i cechuje je brak satysfakcji, nie można uznawać ich za jaźń. Gdyby były one jaźnią lub należały do niej, byłibyśmy w stanie sprawować nad nimi kontrolę i podporządkować je naszej woli tak, aby uczynić je niewyczerpanym źródłem szczęśliwości. Jesteśmy jednak dalecy od takiego mistrzostwa, wobec tego słusznie należy uznać skupiska za podłoże bólu i rozczarowania. Nie można poddać ich kontroli, a zatem te właśnie czynniki naszego

istnienia są „*anatta*”: ani nie są one jaźnią, ani do jaźni nie przynależą, to po prostu puste, pozbawione właściciela zjawiska, pojawiające się w zależności od warunków.

Gdy wkraczamy w cykl praktyki wglądu, osiem czynników ścieżki nabiera intensywności nigdy przedtem nieznaney. Nabierają one mocy i łączą się z sobą, tworząc monolit zwartej ścieżki, wiodącej do celu. W praktyce, wgląd, wszystkie osiem czynników i trzy treningi współlistnieją ze sobą; każdy z nich występuje po to, by wspierać wszystkie pozostałe; każdy wnosi swój jedyny, niepowtarzalny wkład w praktykę. Czynniki dyscypliny moralnej utrzymują tendencję do uchybień pod tak troskliwą kontrolą, że nie powstaje nawet myśl o nieetycznym zachowaniu. Czynniki grupy skupienia utrzymują umysł mocno ustabilizowany na strumieniu zjawisk, kontemplując wszystko, cokolwiek się pojawi, z nieskazitelną precyzją, wolną od zapomnienia i rozproszenia. Prawidłowy pogląd, jako mądrość wglądu, rozwija się systematycznie, stając się coraz wyrazistszym i głębszym; prawidłowa intencja ukazuje się jako odłączenie i stabilność celu, przynosząc niezmacone zrównoważenie całego procesu kontemplacji.

Medytacja wglądu przyjmuje jako swoją sferę obiektywną „formacje uwarunkowane” (*sankhara*), obejmujące pięć skupisk. Jej zadaniem jest odsłonięcie ich najistotniejszych cech: trzech oznak, jakimi są nietrwałość, brak satysfakcji i nieistnienie jaźni. Na poziomie wglądu ośmioraka ścieżka wciąż jednak ma do czynienia ze światem zdarzeń uwarunkowanych, nazywana jest więc ścieżką światową (*lokijamagga*). Taka nazwa w żadnym wypadku nie oznacza, że ścieżka wglądu powiązana jest z celami światowymi lub że ranga jej osiągnięć należy do samsary. Dąży ona do transcendencji, prowadzi do wyzwolenia, lecz obiektywna domena jej kontemplacji wciąż leży w obrębie świata uwarunkowanego. Taka światowa kontemplacja uwarunkowań służy jako pojazd umożliwiający osiągnięcie tego, co uwarunkowane nie jest, osiągnięcie tego, co wykracza poza ten świat. Gdy medytacja wglądu osiąga swoją kulminację, gdy w pełni pojmuje nietrwałość, brak satysfakcji i nieistnienie jaźni wszystkiego, co ukształtowane, umysł doświadcza przełomu i opuszczając sferę uwarunkowanego, urzeczywistnia to, co uwarunkowane nie jest - nirwanę. Postrzega on nirwanę w bezpośrednim obrazie, czyniąc ją obiektem natychmiastowego urzeczywistnienia.

Przełom do sfery tego, co nie jest uwarunkowane, osiąga się poprzez rodzaj świadomości zwany ścieżką ponadświatową (*lokuttaramagga*). Ścieżka ponadświatowa występuje w czterech fazach, czterech „ponadświatowych ścieżkach”, każda z nich oznacza zaś głębszy poziom urzeczywistnienia i powoduje pełniejszy stopień wyzwolenia; czwarta i ostatnia - skutkuje całkowitym uwolnieniem. Cztery ścieżki można osiągać bezpośrednio, jedna po drugiej - w przypadku osób z niezwykle rozwiniętymi zdolnościami nawet w trakcie jednej sesji, lub też (co jest znacznie częstszym przypadkiem), może to rozłożyć się w czasie, nawet na przestrzeni kilku żywotów. Wszystkie ponadświatowe ścieżki przenikają cztery szlachetne prawdy. Dają ich rozumienie, nie tylko konceptualne, ale intuicyjne. Chwytają je dzięki wizji, poprzez postrzeganie ich z samoistną oczywistością, jako niezmienną prawdę istnienia. Wizja prawdy, którą przedstawiają, staje się kompletna w jednej chwili. Cztery prawdy nie są pojmowane kolejno, tak jak na etapie rozważań, gdy myśl jest narzędziem zrozumienia. Tera z są one widziane jednocześnie: ujrzenie jednej prawdy oznacza ujrzenie wszystkich.

Gdy ścieżka przenika cztery prawdy, umysł doświadcza czterech równoczesnych funkcji, z których każda odnosi się do jednej z prawd. W pełni pojmuje ona prawdę o cierpieniu, widząc wszystkie uwarunkowane byty jako naznaczone brakiem satysfakcji. Jednocześnie umysł porzuca żądze, odcinając blok egotyzmu i pożądania, z którego, wciąż i wciąż na nowo, zradza się cierpienie. Umysł urzeczywistnia również ustanie, nieśmiertelny element nirwany, obecnie reprezentujący bezpośrednio wewnętrzne oko. I po czwarte, umysł rozwija szlachetną ośmioraką ścieżkę, której osiem czynników, napełnionych niezwykłą mocą, ożywa, osiągając ponadświatową postać: prawidłowy pogląd jest bezpośrednim postrzeganiem nirwany, prawidłowa intencja jest zastosowaniem umysłu do nirwany, triada czynników etycznych jest kontrolą wykroczeń moralnych, prawidłowy wysiłek jest energią świadomości ścieżki, prawidłowa czujność uwagi jest czynnikiem świadomości, zaś prawidłowa koncentracja jest jednopunktowym centrum umysłu. Ta zdolność umysłu do wypełniania czterech funkcji

jednocześnie porównywana jest do zdolności świecy, która - jednocześnie - spala knot, zużywa воск, rozprasza ciemność i dostarcza światła.

Ponadświatowe ścieżki wypełniają szczególne zadanie wykorzenienia splamień. W stadiach wcześniejszych, w medytacji skupienia, a nawet wglądu, splamienia nie były odcięte, a jedynie osłabione, kontrolowane i stłumione przez trening wyższych zdolności mentalnych. Pod powierzchnią kontynuowały one swoje istnienie, w postaci utajonych skłonności. Lecz gdy osiągnęliśmy ponadświatowe ścieżki, rozpoczęła się praca nad wykorzenianiem.

Jako elementy wiążące nas z kołem stawania się, splamienia klasyfikowane są w postaci następującego zbioru dziesięciu „więzów” (*samjodżana*):

- 1) postrzeżenie osobowości,
- 2) wątpliwości,
- 3) lgnięcie do praw i rytuałów,
- 4) pożądanie zmysłowe,
- 5) awersja,
- 6) pożądanie czystej, materialnej egzystencji,
- 7) pożądanie egzystencji niematerialnej,
- 8) zarozumiałość,
- 9) niemożność spoczynku,
- 10) głupota.

Każda z czterech ponadświatowych ścieżek eliminuje odpowiednią warstwę splamień. Pierwsza - ścieżka wejścia w strumień (*sotapatti-magga*), odcina pierwsze trzy więzi, najgrubsze ze wszystkich, eliminując je tak, iż nie są w stanie pojawić się już nigdy więcej. „Postrzeżenie osobowości” (*sakkaja-ditthi*), postrzeżenie w pięciu skupiskach prawdziwie istniejącej jaźni, zostaje odcięte, gdy ujrzymy pozbawioną jaźni naturę zjawisk. Wątpliwości zostają wyeliminowane, ponieważ pojmujemy prawdę głoszoną przez Buddę, postrzegając ją w odniesieniu do nas samych, a zatem już nigdy nie odsuwając jej na bok z powodu niepewności. Lgnięcie do praw i rytuałów zostaje usunięte, ponieważ wiemy, że uwolnienie można uzyskać tylko poprzez praktykę ośmiorakiej ścieżki, a nie poprzez nieustępliwe moralizatorstwo lub obserwowanie ceremoniałów.

Natychmiastowym następstwem tej ścieżki jest kolejny stan ponadświatowy, znany jako owoc (*phala*), który jest rezultatem wysiłków, mających na celu odcięcie splamień. Każda ścieżka posiada swój własny owoc - stan, kiedy to przez kilka chwil umysł doświadcza pełnego szczęśliwości spokoju nirwany, zanim zstąpi ponownie do poziomu świadomości światowej. Pierwszy owoc, to owoc wstąpienia w strumień, i ten, kto przeszedł przez to doświadczenie, zwany jest „wstępującym w strumień” (*sotapanna*). Wstąpił on w strumień Dharmy, niosący go do ostatecznego uwolnienia; nawiązał ścisłą więź z wyzwoleniem i nie jest w stanie powracać dłużej na drogi nieoświeconego świata. Wciąż posiada pewne splamienia, pozostające w strumieniu mentalnym, a osiągnięcie ostatecznego celu może mu zająć nawet siedem żywotów, ale osiągnął podstawowe urzeczywistnienie, niezbędne do realizacji celu, i nie ma żadnej możliwości, aby zawiódł.

Entuzjastyczny praktykujący z ponadprzeciętnymi zdolnościami, po osiągnięciu wejścia w strumień nie ustaje w swoich wysiłkach, tylko kieruje swoją energią aby dopełnić całej ścieżki tak sprawnie, jak to tylko możliwe. Podsumowuje swoją praktykę medytacji wglądu, przechodzi przez wznoszące się etapy mądrości wglądu, a w odpowiednim czasie osiąga drugą ścieżkę, ścieżkę powracającego jednokrotnie. Ta ścieżka ponadświatowa nie wykorzenia całkowicie żadnych więzów, ale osłabia ona korzenie chciwości, awersji i złudzenia. Podążający ścieżką medytujący doświadcza jej owocu, po czym wyłania się jako

„powracający jeden raz” - ten, który powróci do tego świata co najwyżej jeden raz, zanim osiągnie pełne wyzwolenie.

Lecz nasz praktykujący znów podejmuje zadanie medytacyjne. Na następnym etapie ponadświatowego urzeczywistnienia osiąga on trzecią ścieżkę, ścieżkę niepowracającego (*anagami-magga*), z pomocą której odcina on dwa kolejne więzy - zmysłowego pożądania i złej woli. Znajdując się na tym poziomie, nigdy więcej nie wpadnie on w uścisk żadnego pożądania zmysłowej przyjemności, nigdy nie wpadnie w gniew lub niezadowolenie. Jako niepowracający, nie wróci on do świata ludzi w żadnym z przyszłych żywotów. Jeśli nie osiągnie ostatniej ścieżki w tym właśnie życiu, po śmierci odrodzi się w wyższych światach, w sferze czystej materialnej egzystencji (*rupaloka*), tam osiągając wyzwolenie.

Lecz nasz medytujący znów czyni wysiłek, rozwija wgląd i w momencie kulminacji wkracza na czwartą ścieżkę, ścieżkę stanu arhata (*arahatta-magga*). Z pomocą tej ścieżki odcina pięć pozostałych więzów - pożądanie czystej materialnej egzystencji i pożądanie egzystencji niematerialnej, zarozumiałość, niemożność spoczynku i głupotę. Pierwsze, to pragnienie odrodzenia w niebiańskich światach, które stają się osiągalne dzięki pierwszym czterem *dżhana* (mowa tu o przestrzeniach powszechnie znanych jako „świat Brahmy”). Drugie, to pożądanie odrodzenia w czterech niematerialnych sferach, osiągalnych poprzez cztery niematerialne stany. W tym przypadku zarozumiałość (*mana*) to nie rozumiana „grubo” duma, do której predyspozycję stanowi przecenianie swoich cnót i talentów, ale subtelna pozostałość postrzegania ego, która utrzymuje się nawet po wykorzenieniu konceptualnego postrzegania jaźni. Teksty odnoszą się do tego rodzaju próżności jako do zarozumiałego „ja jestem” (*asmimana*). Niemożność spoczynku (*uddhacca*) jest subtelnym podekscytowaniem, trwającym w każdym umyśle, który nie jest w pełni oświecony. I wreszcie głupota (*awidźdża*) jest fundamentalnym zaciemnieniem poznania, które uniemożliwia pełne zrozumienie czterech szlachetnych prawd. Chociaż umysł, dzięki rozwojowi mądrości na pierwszych trzech ścieżkach, został oczyszczony z grubszych poziomów głupoty, cienki jej całun spowija prawdę nawet w przypadku niepowracającego.

Ścieżka arhata zrywa tę ostatnią zasłonę głupoty, a wraz z nią wszystkie pozostałości mentalnych splamień. Ścieżka ta skutkuje doskonałym zrozumieniem czterech szlachetnych prawd. W pełni pojmuje ona prawdę o cierpieniu; wykorzenia żądzę, z której rodzi się cierpienie; urzeczywistnia całkowitą jasność elementu nieuwarunkowanego - nirwany, jako stanu ustania cierpienia; i wreszcie, w sposób doskonały, spełnia zadanie rozwoju ośmiu czynników szlachetnej ośmiorakiej ścieżki.

Wraz z osiągnięciem czwartej ścieżki i jej owocu adept wyłania się jako arhat, osoba, która w tym właśnie życiu wyzwoliła się ze wszystkich więzów. Arhat przebył szlachetną ośmioraką ścieżkę do samego jej kresu i żyje w pewności, tak często wyrażanej poprzez stwierdzenie Kanonu Palijskiego: „*Unicestwione są narodziny; przeżywa się święte życie; to, co należało wykonać, zostało wykonane; nie ma powrotu do żadnego stanu istnienia*”. Arhat nie jest już dłużej praktykującym na ścieżce, tylko jej żyjącym ucieleśnieniem. Rozwinąwszy osiem czynników ścieżki do stanu pełni, Wyzwolony, żyje w radości ich owoców - oświecenia i ostatecznego uwolnienia.

Epilog

To już koniec naszych badań szlachetnej ośmiorakiej ścieżki, drogi ku wyzwoleniu z cierpienia, nauczanej przez Buddę. Wyższe osiągnięcia ścieżki mogą wydawać się nam odległe, gdy patrzymy z obecnego punktu widzenia, a wymagania praktyki - trudne do spełnienia. Nawet jeśli jednak wyżyny urzeczywistnienia są na razie odległe, wszystko, czego potrzebujemy, leży u naszych stóp. Osiem czynników ścieżki znajduje się zawsze w naszym zasięgu; są one elementami mentalnymi, które można ustanowić w umyśle po prostu dzięki zdecydowaniu i wysiłkowi. Musimy rozpocząć od wzmocnienia naszych poglądów i sklarowania intencji. Następnie musimy oczyścić nasz sposób postępowania - naszą mowę, czyny i sposób

egzystencji. Przyjmując te środki jako nasz fundament, poświęcamy się z energią i czujnością uwagi doskonaleniu skupienia i wglądu. Reszta jest sprawą systematycznej praktyki i systematycznego postępu, bez oczekiwania szybkich rezultatów. Niekiedy postęp może być szybki, niekiedy wolny, ale prędkość z jaką postęp zachodzi nie powinna powodować zniechęcenia lub braku odwagi. Wyzwolenie jest nieuchronnym owocem ścieżki, owocem, który zostaje wydany dzięki stabilnej i ciągłej praktyce. Są jedynie dwa wymogi, jakie musimy spełnić, aby osiągnąć ostateczny cel: rozpocząć i kontynuować. Gdy spełnimy te wymagania, bez wątpienia cel zostanie osiągnięty. Oto jest Dharma, niezachwiane prawo.

O Autorze

Bhikkhu Bodhi jest mnichem buddyjskim narodowości amerykańskiej, urodzonym w Nowym Jorku w roku 1944. Po obronie pracy doktorskiej z dziedziny filozofii w Cleremont, wyjechał na Sri Lankę (d. Cejlon), w celu wstąpienia do Sanghi. Otrzymał on święcenia nowicjatu w 1972, a pełne święcenia w 1973 roku, oba od znakomitego uczonego i mnicha Czcigodnego Balangody Anandy Maitrei. Również pod jego kierownictwem uczył się języka palijskiego i Dharmy. Jest on autorem kilku prac z zakresu buddyzmu therawady, włącznie z przekładami czterech podstawowych Sutr palijskich wraz z komentarzami. Od roku 1984 jest edytorem Buddyjskiego Związku Wydawniczego, a od 1988 - jego prezesem.