

# Szlachetna Ośmioraka Ścieżka Droga ku zakończeniu cierpienia

autor: Bhikku Bodhi  
tłumaczenie: Barbara Kropiwnicka

Angielski oryginał tekstu znajduje się pod adresem  
<http://www.accesstoinsight.org/lib/bps/misc/waytoend.html>

Skład wykonano w programie L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub>  
Tekst jest dostępny pod adresem [mahajana.net](http://mahajana.net)

## Wprowadzenie

Esencję nauczania Buddy można zreasumować za pomocą dwóch reguł: pierwsza z nich to Cztery Szlachetne Prawdy, druga — to Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Pierwsza reguła określa sferę doktryny, i podstawowym oddźwiękiem przez nią wywoływanym jest rozumienie; druga określa sferę dyscypliny, w najszerszym tego słowa znaczeniu, i jej podstawowy oddźwięk stanowi praktyka. W strukturze nauczania te dwie reguły zwierają się w nierozdzieloną całość zwaną dharma-vinaja, „doktryna-i-dyscyplina”, lub, w skrócie, Dharma. Wewnętrzna jedność Dharmy jest zapewniona przez fakt, że ostatnia z Czterech Szlachetnych Prawd, prawda o istnieniu ścieżki, jest właśnie Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, zaś pierwszy czynnik Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, prawidłowy pogląd, jest zrozumieniem Czterech Szlachetnych Prawd. A zatem te dwie reguły przenikają się wzajemnie, i są zawarte jedna w drugiej. Formuła Czterech Szlachetnych Prawd zawiera w sobie Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę, a Szlachetna Ośmioraka Ścieżka zawiera Cztery Prawdy.

Przedstawwszy tę integralną jedność, bezcelowym byłoby zadanie pytania, który z dwóch aspektów Dharmy ma większą wartość, doktryna czy ścieżka. Lecz jeśli zaryzykowałibyśmy sformułowanie takiego pytania, odpowiedź musiałaby brzmieć — ścieżka. Ścieżce przysługuje pierwszeństwo, ponieważ jest tym, co przywołuje nauczanie do życia. To ścieżka dokonuje tłumaczenia Dharmy ze zbioru abstrakcyjnych formuł na proces nieprzerwanego przejawiania się prawdy. Daje wyjście z problemu cierpienia, od którego nauczanie się rozpoczyna. I czyni ona cel nauczania, którym jest wyzwolenie z cierpienia, możliwym do osiągnięcia w naszym własnym doświadczeniu, i w tym doświadczeniu nadaje mu autentycznego znaczenia.

Podążanie Szlachetną Ośmioraką Ścieżką jest raczej sprawą praktyki niż wiedzy intelektualnej, lecz aby móc prawidłowo zastosować ścieżkę, musi ona być prawidłowo rozumiana. W rzeczywistości, prawidłowe rozumienie ścieżki samo w sobie jest częścią praktyki. Jest to aspekt prawidłowego poglądu, pierwszy składnik ścieżki, zwiastun i przewodnik na resztę ścieżki. I tak, choć początkowy entuzjazm może sugerować, iż zadanie intelektualnego zrozumienia można odłożyć na półkę jako przykre, nużące rozproszenie, dojrzałe rozważanie prowadzi do uznania go za bardzo istotny element osiągnięcia ostatecznego sukcesu w praktyce.

Celem niniejszego opracowania jest sprzyjanie właściwemu rozumieniu Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki poprzez badanie jej ośmiu czynników i elementów składowych, tak aby określić dokładnie jakie wymagania pociągają one za sobą. Chciałbym być zwięzły, używając jako szkieletu całej konstrukcji własnych słów Buddy, wyjaśniających elementy ścieżki, tak jak znajdujemy je w Sutra Pitaka Kanonu Palijskiego. Mając na względzie czytelnika, mającego ograniczony dostęp do tekstów źródłowych, nawet w tłumaczeniu, starałem się ograniczyć mój wybór cytatów tak bardzo, jak to tylko możliwe (lecz nie całkowicie), do tych pochodzących z klasycznej antologii Czcigodnego Nianatiloka pt. „Świat Buddy”. W niektórych przypadkach fragmenty pochodzące z tej pracy zostały nieznacznie zmodyfikowane, tak aby były zgodne z preferowaną przeze mnie formą przekładu. Dla wzmocnienia znaczenia czasami posługiwałem się komentarzami. W szczególności w moich rozważaniach o skupieniu i mądrości (rozdział VII i VIII) w dużym stopniu polegałem na tekście „Visuddhimaga” („Ścieżka oczyszczenia”), rozległej encyklopedycznej pracy, systematyzującej praktykę na ścieżce w sposób

szczegółowy i zrozumiały. Ograniczenia miejsca nie pozwalają na szerokie omawianie każdego z czynników. Aby zrekompensować tę konieczną skrótowość załączyłem na końcu listę zalecanych lektur, w których czytelnik może znaleźć dalsze szczegóły wyjaśniające poszczególne elementy ścieżki. Dla całkowitego wypełnienia zobowiązania wobec praktyki, zwłaszcza na zaawansowanych etapach skupienia i wglądu, byłoby, jednakże, niezwykle pomocne, aby posiadać kontakt 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. Jednakże, aby cierpienie spowodowało narodziny autentycznych duchowych poszukiwań, musi ono oznaczać coś więcej, niż tylko pochodzący z zewnątrz, biernie przyjęty cios. Musi ono uruchomić wewnętrzną realizację, 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 pozostajemy uporczywie nieusatisfakcjonowani.

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 jeśli nie pozwolimy, aby zmiotła nas nasza umiejętność powierzchownego dostosowywania się, ani nie zgarbimy się ponownie, powracając do załatanego 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. Głębsza rzeczywistość skinęła na nas, słyszymy zew bardziej stabilnego, bardziej autentycznego szczęścia, i dopóki nie dotrzemy do punktu przeznaczenia nie możemy spocząć w spokoju.

Dokładnie w tym samym momencie, jednakże, dostrzegamy, 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 melanżem, wpadamy w pomieszanie starając się odpowiednio to wszystko zwymiarować — zdecydować, co jest naprawdę wyzwalające, prawdziwie odpowiadające naszym potrzebom, a co jest tylko bocznym torem, okrężną drogą z ukrytymi wadami.

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, zespalając różne techniki i praktyki w syntetyczną całość, która zdaje się być satysfakcjonująca. W takim przypadku, dana osoba może łączyć buddyjską medytację uważności z sesjami recytowania hinduskich mantr, chrześcijańskie modlitwy z sufiickimi tańcami, żydowską Kabałę z tybetańskimi ćwiczeniami wizualizacyjnymi. Eklektyzm,

jednakże, choć czasami pomocny przy dokonywaniu przejścia od przeważająco świeckiego i materialistycznego stylu życia do postawy posiadającej także 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 nieodpowiedniości. Pierwsza z nich polega na tym, że eklektyzm, niejako, doprowadza do kompromisu tych tradycji, z których czerpie. Wielkie duchowe tradycje same w sobie nie proponują swoich praktyk jako niezależnych technik, które mogą zostać swobodnie wyodrębnione ze swoich fundamentów i dowolnie przekształcone tak, aby polepszyć odczuwaną przez nas jakość życia. Są one przedstawiane raczej jako część integralnej całości, współzależnej wizji odnoszącej się do fundamentalnej natury rzeczywistości, oraz 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 tę 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 naszemu widzeniu ujawniają się zasadnicze różnice w perspektywie, różnice, których znaczenia nie możemy łatwo pomniejszyć, określając jako alternatywny sposób wyrażenia tego samego. Jest raczej tak, iż ustanawiając najwyższy cel, oraz ścieżkę, która musi zostać przebyta aby ten cel osiągnąć, praktyki te odwołują się do bardzo odmiennych doświadczeń.

Toteż gdy uznajemy, że wyrośliśmy 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 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, stanie się jasne, iż podstawowym wymogiem i celem naszych poszukiwań jest zakończenie cierpienia. Ostatecznie wszystkie problemy mogą zostać zredukowane do zagadnienia cierpienia; a zatem to co jest nam niezbędne, to droga, która rozwiąże ten problem ostatecznie i całkowicie. Oba te określniki 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 do celu, nie możemy być całkowicie pewni, dokąd ona prowadzi, i zadanie podążania ścieżką wymaga od nas całkowitego zaufania w jej efektywność. 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 jedynie, czym możemy się kierować, to nasze własne skłonności, o ile nie po prostu rzut monetą. Jednakże, nasz wybór nie musi być tak ślepy i nieracjonalny, jak to sobie wyobrażamy, ponieważ istnieje wyraźna linia przewodnia, która może nam być pomocna. Biorąc pod uwagę, iż ścieżki duchowe są zazwyczaj prezentowane w postaci kompletnej struktury nauczania, możemy ocenić efektywność każdej poszczególnej ścieżki, badając objaśniające ją nauczania.

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

1. Po pierwsze, nauczanie musi dostarczać pełnego i precyzyjnego obrazu zakresu cierpienia. Jeśli obraz cierpienia, przez nie przedstawiany jest niepełny lub błędny, to ścieżka, której dotyczy najprawdopodobniej jest nieprawidłowa, niezdolna do dostarczenia 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 stanowi prawidłowa analiza przyczyn powodujących powstanie 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 nauczanie przeprowadza błędną analizę przyczyn, jest bardzo mało prawdopodobne, że jego zastosowanie przyniesie korzyść.
3. Trzecie kryterium dotyczy bezpośrednio samej ścieżki. Wymaga ono, aby ścieżka proponowana przez nauczanie usuwała cierpienie u samego źródła. Oznacza to, że musi ona dostarczyć metody przecięcia cierpienia poprzez wykorzenienie przyczyn. Jeżeli nie odnajdujemy takiego rozwiązania na poziomie źródłowym, jej ostateczna wartość jest zerowa. Może ona pomóc usunąć symptomy i spowodować, że poczujemy się, jakby wszystko było w porządku. Niemniej jednak osoba zaatakowana przez poważną chorobę nie może pozwolić sobie na chirurgię plastyczną, gdy wewnątrz przyczyny choroby wciąż są bardzo silne.

Reasumując, są trzy wymogi stawiane nauczaniu sugerującemu, 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 dokonania oceny różnorodnych duchowych tradycji. Naszym obiektem zainteresowania jest wyłącznie Dharma, nauczanie Buddy, oraz rozwiązanie, jakie nauki te ofiarowują aby wyeliminować problem cierpienia. Fakt, że nauki powinny być związane z tym problemem, w sposób oczywisty wynika z samej ich istoty;

są one przecież sformułowane nie jako majestatyczny zbiór doktryn o pochodzeniu i końcu rzeczy, ale jako przesłanie wyzwolenia z cierpienia, dające się zweryfikować w naszym własnym doświadczeniu. Przesłaniu temu towarzyszy metoda praktyki, droga wiodąca ku zakończeniu cierpienia. Tą drogą jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka (*aria atthangika magga*). Ośmioraka Ścieżka znajduje się w samym sercu nauk Buddy. To właśnie odkrycie ścieżki nadało oświeceniu samego Buddy uniwersalnego znaczenia i wyniosło go z pozycji dobrego mędrca do statusu nauczyciela świata. Dla swoich własnych uczniów był on przede wszystkim „tym, który pobudził do życia ścieżkę nieukazaną wcześniej, twórcą ścieżki niewytworzonej 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 okowów piekielnych”.

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

## Zakres cierpienia

Sposób, w jaki Budda podchodzi do problemu cierpienia nie jest tylko powierzchownym dotknięciem; 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 jest tłumaczone jako cierpienie, ale oznacza coś znacznie głębszego, niż ból i nędza. Odnosi się ono do podstawowego nieusatysfakcjonowania, towarzyszącego nam przez całe życie, życie wszystkich istot, za wyjątkiem tych oświeconych. Czasami to odczucie braku satysfakcji wybuchają wprost jako otwarty żal, rozpacz, rozczarowanie, lub desperacja. Lecz zazwyczaj krąży ono gdzieś na granicy naszej świadomości, jako nieuchwytny, niezlokalizowane 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 nie przybliżające nas do wyzwolenia”. To, czego naucza Budda, 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 dukkhą. Dają nam one szczęście tylko tak długo, jak długo trwają, ale nie trwają one wiecznie, w końcu muszą przeminąć, a gdy dobiegną końca, strata powoduje, że czujemy się jakby nas wydziedziczono. Nasze życie, w przeważającej części, 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, w nowym ciele jako swojej fizycznej podporze. Cykl ten trwa wciąż i wciąż na nowo — narodziny, starzenie się, śmierć — napędzany przez pragnienie dalszego życia. Budda mówi, że to koło odrodzeń — zwane samsarą, „wędrówką” — obraca się od czasu nie mającego 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 udreki, 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, co jest właśnie najgłębszym znaczeniem 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 kres cierpienia, muszą dostarczać wiarygodnego wykazu źródeł pochodzenia cierpienia. Jeśli chcemy położyć kres cierpieniu, musimy powstrzymać je tam, gdzie powstaje, u korzeni przyczyn. Zatrzymanie 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 możemy 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 oddźwięk negatywny, wyrażony jako odrzucenie, irytację, potępienie, nienawiść, wrogość, gniew oraz przemoc. Złudzenia (*moha*) oznaczają mentalne zaciemnienie: cienką warstwę braku wrażliwości, blokującą nasze jasne zrozumienie.



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 przez koło narodzin i śmierci. Jeśli chcemy osiągnąć wolność od cierpienia, musimy wyeliminować splamienia. Lecz praca usuwania splamień musi postępować w sposób metodyczny. Nie można takiego celu osiągnąć wyłącznie poprzez akt woli, pragnąc aby zniknęły. Praca musi posiadać linię przewodnią w postaci badań. Musimy dowiedzieć się, od czego splamienia są uzależnione, a następnie dostrzec, jak za pomocą posiadanych przez nas sił usunąć te czynniki wspierające.

Budda naucza, że istnieje jedno splamienie, które powoduje powstanie wszystkich pozostałych, jeden korzeń, który utrzymuje pozostałe przy życiu. Tym korzeniem jest niewiedza, 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. Jako główny korzeń dukkha, głupota jest fundamentalnym całunem zasnuwającym 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 możliwości 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 zmaćcone, 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 w wymykaniu 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 wyzwolić się od cierpienia, musimy wyeliminować jego korzenie, a to oznacza, że musimy wyeliminować głupotę. Lecz jak możemy uporać się z takim zadaniem? Odpowiedź wynika jasno z natury przeciwnika. Jako że głupota jest stanem braku znajomości rzeczy takim, jakimi są one naprawdę, tym co potrzebujemy, jest znajomość rzeczy, takimi jakimi są naprawdę. Nie jedynie wiedza pojęciowa, wiedza jako idea, ale wiedza percepcyjna, wiedza, która jest jednocześnie postrzeganiem. Ten rodzaj wiedzy nazywamy mądrością (*pañña*). Mądrość pomaga naprawić skutki zniekształcającego wysiłku głupoty. Umożliwia nam chwywanie rzeczy jakimi są one faktycznie, bezpośrednio i natychmiast, 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? Jako nie pozostawiająca wątpliwości wiedza o ostatecznej naturze rzeczy, mądrość nie może zostać nabyta po prostu poprzez uczenie się, gromadzenie i ładowanie baterii faktów. Niemniej jednak, jak mówi Budda, mądrość można kultywować. Urzeczywistnia się ona za pośrednictwem zbioru warunków, a posiadamy moc, aby te warunki rozwijać. Te warunki są faktycznie czynnikami mentalnymi, elementami świadomości, składającymi się razem na 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 uważnością i prawidłowym skupieniem.

Budda nazywa tę ścieżkę środkową drogą (*majjhima patipada*). Jest to środkowa droga, ponieważ omija ona dwie krańcowości, dwie niefortunne próby uzyskania uwolnienia od cierpienia. Jedną jest krańcowość ulegania przyjemnościom zmysłowym, próba stłumienia nieusatisfakcjonowania 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 przywiązani mogą być ludzie do przyjemności zmysłów. Ale wiedział on także, że przyjemności te są o wiele niższe niż szczęście wyrastające z wyrzeczenia, i z tego powodu nieustannie nauczał, że droga do Absolutu w końcu zawsze wymaga zaniechania pożądania zmysłowego. Budda opisuje uleganie zmysłowym przyjemnościom jako „niskie, pospolite, światowe, niegodne, nie prowadzące do celu”.

Druga krańcowość 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 narzędzie. Budda określa tę drugą krańcowość jako „bolesną, niegodną, nie prowadzącą do celu”.

Z dala od tych dwóch krańcowych postaw odnajdujemy Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę, zwaną środkową drogą. Nazwa ta nie oznacza jakiegokolwiek kompromisu między dwoma krańcowościami, ale fakt, że przewyższa ona je obie, unikając błędów, którymi są obarczone. Ścieżka ta unika krańcowości ulegania zmysłom dzięki rozpoznaniu daremności pożądania i naciskowi na wyrzeczenie. Pożądanie i zmysłowość nie są źródłem szczęścia, lecz cierpienia i wymóg ich eliminacji jest niezbędny dla wyzwolenia. 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 dobre zdrowie, podczas gdy zdolności umysłowe podlegają treningowi generującemu wyzwalamą 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*)

Osiem czynników Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki nie należy rozumieć jako kroki, które powinny być dokonywane 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 splotu. Od momentu osiągnięcia pewnego stopnia postępu, wszystkie osiem czynników można przedstawiać jednocześnie, jako wzajemnie się wspierające. Dopóki jednak ten punkt rozwoju nie zostanie osiągnięty, 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 uważność i prawidłowe skupienie; oraz 3) grupa mądrości (*paññakkhandha*) składająca się z prawidłowego poglądu i prawidłowych intencji.

Kolejność trzech treningów jest wyznaczona przez ogólny cel i kierunek ścieżki. Jako że ostateczny cel, do którego zmierza ścieżka, mianowicie wyzwolenie od cierpienia, ostatecznie zależy od wykorzenia głupoty, punkt kulminacyjny ścieżki polega na treningu skierowanym bezpośrednio przeciwko niewiedzy. Jest to trening mądrości, stworzony aby przebudzić zdolność dogłębnego rozumienia postrzegającego 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. Lecz 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 jej rozproszenie na wielu różnorodnych obiektach rozważania. Niezdrowe skłonności mają 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 zdolności działania, tak aby nie dopuścić, by stały się narzędziami 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 niedopatrzania, ale została zdeterminowana przez istotne rozważania

logiczne, a mianowicie, że właściwy pogląd i właściwa intencja wymagane 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. Bowiemy gdy wysubtelnimy umysł poprzez trening moralnej dyscypliny i skupienia, osiąga on pierwszorzędną prawidłową intencję, które w tym momencie tworzą właściwy trening wyższej mądrości. Prawidłowy pogląd jest zwiastunem całej ścieżki, przewodnikiem 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 wzięcia pod uwagę wskazówek doświadczanego kierowcy. Można oczywiście wsiąść do samochodu i zacząć jechać, ale wtedy zamiast przybliżyć 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, która odbywa się w ramach struktury zrozumienia, ustanowionej przez prawidłowy pogląd.

Wartość prawidłowego poglądu można oszacować na podstawie faktu, że znaczenie naszego spojrzenia na kluczowe zagadnienia rzeczywistości i wartości nie ogranicza się jedynie do teoretycznych osądów. Ma ono władzę nad naszymi postawami, działaniami, całym nastawieniem wobec egzystencji. Nasze 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 nie, wyrażone czy utrzymywane w milczeniu, poglądy te mają dalekosiężne wpływy. Budują naszą percepcję, ustalają nasze wartości, krystalizując do postaci struktury pojęciowej, poprzez którą dokonujemy interpretacji naszego istnienia w świecie.

Poglądy te warunkują również działanie. Leżą u podłoża naszych wyborów i celów, i naszych wysiłków, aby te cele ze sfery ideałów przeszły w stan faktyczny. Działania same w sobie mogą wywoływać skutki, lecz centralną osią zarówno działań jak i ich skutków są poglądy, w których mają swoje źródło. Jako że poglądy implikują „zobowiązanie ontologiczne”, rozstrzygnięcie kwestii co jest realne i prawdziwe, wynika z tego, że poglądy dzielimy na dwie klasy, poglądy prawidłowe i poglądy błędne. Pierwsze odpowiadają temu, co prawdziwe, drugie odchylają się od realiów 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, iż nieuchronnym skutkiem będzie cierpienie. Z drugiej strony, jeśli przyswoimy sobie prawidłowe poglądy, te poglądy będą sterować naszymi działaniami w prawidłowym kierunku, w kierunku wolności od cierpienia. Chociaż nasza konceptualna 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 prawidłowe poglądy. 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 ich znaczenie ma rangę równoważną samej Dharmie. Z przyczyn praktycznych, jednakże, dwa typy prawidłowych poglądów ustanawia się jako 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 od świata. Pierwszy z nich rozważa prawa rządzące materialnym i duchowym postępem 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 własność 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, takie jak szczodrość 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 takiej formy prawidłowego poglądu, przede wszystkim musimy zbadać znaczenie jej kluczowego terminu, jakim jest *kamma* — karma. Słowo karma oznacza działanie. Dla buddyzmu stosownym typem działania jest działanie wolicjonalne, stanowiące akt woli, uczynki będące wyrazem moralnie zdeterminowanej woli, ponieważ to wola nadaje działaniu znaczenie etyczne. Z tego powodu Budda wyraźnie utożsamia wolę z działaniem. W dyskusji analizującej karmę stwierdził on: „O mnisi, to wola jest tym, co nazywam działaniem, karmą. Kierując się wolą, dokonujemy uczynków poprzez ciało, mowę i umysł”. Utożsamienie karmy z wolą istotnie nadaje karmie charakteru zdarzenia mentalnego, czynnika wywodzącego się z umysłu, starającego się wprowadzić w czyn ukierunkowania umysłu, jego predyspozycje i cele. Wola powołana zostaje do istnienia poprzez trzy kanały — ciało, mowę lub umysł — zwanych 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.

Prawidłowy pogląd wymaga więcej, niż zwykłej wiedzy o ogólnym znaczeniu karmy. Koniecznym jest również rozumienie następujących elementów: 1) etyczne zróżnicowanie karmy na zdrową i niezdrową 2) zasadnicze przypadki dotyczące obu typów karmy 3) korzenie, z których działania wyrastają. Jak mówi sutra: „Kiedy szlachetny uczeń rozumie, co jest karmicznie niezdrowe, a także korzenie niezdrowej karmy, co jest karmicznie zdrowe, oraz korzenie zdrowej karmy, wówczas posiada prawidłowy pogląd”.

Ad 1) Rozważając element 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 działającego jak i innych istot. Karma zdrowa, z drugiej strony, 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 każdego rodzaju. Nazywa on je dziesięcioma sposobami zdrowego i niezdrowego działania. Są one podzielone na dwa zbiory; trzy dotyczą ciała, cztery mowy, trzy umysłu. Dziesięć sposobów zdrowego i niezdrowego działania można wyliczyć następująco, zależnie od bram, poprzez które się wyrażają:

1. Odbieranie życia
2. Branie tego, co nie zostało dane
3. Niewłaściwe zachowanie odnoszące się do przyjemności zmysłowych
4. Fałszywa mowa
5. Oszczercza mowa

Działania słowne:

1. Szorstka mowa (*vacikamma*)
2. Głupia paplanina
3. Pożądliwość
4. Zła wola
5. Błędne poglądy

Dziesięć sposobów zdrowego działania jest przeciwieństwem powyższego: powstrzymywanie się od siedmiu pierwszych niezdrowych działań, bycie wolnym od pożądliwości i złej woli, oraz utrzymywanie prawidłowego poglądu. Jakkolwiek siedem przypadków powstrzymywania doświadczanych jest w całości przez umysł i niekoniecznie musi przejawiać się w działaniu,

mówi się, że wyznaczają one zdrowe działanie cielesne i słowne, ponieważ nakierowane są na kontrolowanie ciała i mowy. Działanie wyróżniane są jako zdrowe lub niezdrowe na podstawie motywów, leżących u ich podstaw. 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 nie-chciwość czyli brak chciwości (*alobha*), nie-awersja czyli brak awersji (*adosa*), oraz nie-złudzenie, czyli brak złudzenia (*amoha*). Chociaż 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 karmy jest jej zdolność do wytwarzania rezultatów odpowiednich do cech etycznych działania. Immanentne powszechne prawo rządzi aktami woli; mówi ono, iż działania pociągają za sobą skutki na zasadzie odpłaty, zwanej *vipaka*, „dojrzewanie”, lub *phala* czyli „owoce”. Prawo łączące działanie z jego owocami funkcjonuje na prostej zasadzie, że niezdrowe działania dojrzewają jako cierpienie, zaś zdrowe działania jako szczęście. Dojrzewanie nie musi mieć miejsca w trybie natychmiastowym. Nie musi w ogóle pojawić się w tym życiu. Karma ma zdolność operowania na przestrzeni wielu żywotów, może pozostawać w uśpieniu 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 dojrzewaniu, budzi się ze stanu uśpienia, uwalniając pewien efekt, stanowiący 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 jakikolwiek sposób dojrzeje, niezmiennie działa ta sama zasada: zdrowe działania przynoszą korzystne efekty, rezultaty niezdrowych działań są 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 następnym żywotach, a zatem pogląd ten jest przeciwstawny nihilizmowi, który rozważa to życie jako jedyne nam dane, oraz zakłada, że świadomość ma swój ostateczny kres w momencie śmierci. Ustanawia on również różnicę pomiędzy dobrym i złym, poprawnym i błędnym, w postaci uniwersalnego, obiektywnego prawa, i w ten sposób jest przeciwstawne 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 jest nierealna, a odpowiedzialność moralna nie do obrony.

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 dobre a co złe, co 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 niezmiennie. Co prawda charakter moralny uczynków bez wątpienia jest uwarunkowany przez okoliczności, w jakich są dokonywane, niemniej jednak istnieją obiektywne kryteria moralności, na podstawie których każde pojedyncze działanie, jak i dowolnie obszerny kodeks moralny, mogą być ocenione. Ten obiektywny standard moralności jest integralny z Dharma, kosmicznym prawem prawdy i prawidłowości. Ponadosobistym podłożem jego prawomocności jest fakt, iż 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.

Dla przeważającej większości ludzi, prawidłowy pogląd na temat karmy i jej rezultatów jest utrzymywany na podstawie zaufania, akceptowany jako zasada wiary, pochodzącej od wielkiego nauczyciela duchowego, głoszącego moralną skuteczność działania. Ale nawet jeśli zasady karmy nie są dostrzegane w wymiarze osobistym, to wciąż pozostaje aspekt prawidłowego poglądu. Jest to istotna część prawidłowego poglądu, 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. Jednakże prawidłowy pogląd 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, jest możliwy rozwój szczególnej zdolności, zwanej „niebiańskim okiem” (*dibbacakkhu*), ponadmysłowa siła 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 napotykać 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 drogocennego 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 we właściwym sensie: jako szlachetny prawidłowy pogląd. Budda definiuje czynnik ścieżki dotyczący prawidłowego poglądu wyraźnie w terminologii czterech prawd: „Co jest prawidłowym poglądem? 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 jest uchwycony 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. A zatem, można powiedzieć, że prawidłowy pogląd na temat Czterech Szlachetnych Prawd formuje zarówno początek jak i kulminację ścieżki ku zakończeniu cierpienia.

Pierwsza szlachetna prawda jest prawdą cierpienia (dukkha), wrodzonym nieusatisfakcjonowaniem egzystencji, przejawiającym się w nietrwałości, bólu, i nieustannej niekompletności, stanowiących nieoddzielną składową wszystkich form życia.

To właśnie jest szlachetna prawda cierpienia. 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, nie otrzymywanie tego, czego pragniemy jest cierpieniem; w skrócie: pięć skupisk Ignięcia jest cierpieniem.

Ostatnie stwierdzenie wymaga dodatkowej uwagi. Pięć skupisk Ignięcia (*pañcupadanakandha*) jest klasyfikacyjnym schematem umożliwiającym zrozumienie naszego istnienia. To, czym jesteśmy, mówi Budda, jest to zbiór pięciu skupisk — formy materialnej, uczuć, percepcji, formacji mentalnych, oraz świadomości — wszystkie powiązane są Ignięciem. 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 agregatów to dukkha, w efekcie sprowadza całe doświadczenie, całą naszą egzystencję, do wymiaru dukkha.

W tym momencie pojawia się pytanie: dlaczego Budda powiedział, że pięć skupisk to dukkha? Tą przyczyną jest ich nietrwałość. Zmieniają się one z chwili na chwilę, powstają i rozpadają się, i poza nimi nie ma nic substancjalnego, co trwałoby poprzez zmiany. Biorąc pod uwagę, że czynniki ustanawiające nasze istnienie wciąż się zmieniają, będąc zupełnie pozbawionymi stałego rdzenia, nie ma w nich nic do czego moglibyśmy Ignąć jako do podstawy naszego bezpieczeństwa. Jest tylko ciągle się zmieniający przepływ, i jeśli Igniemy do niego w pożądaniu trwałości, pogrążamy 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 nie-istnienia.

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 żądy, jej zaniechanie i porzucenie, wyzwolenie i oderwanie się od niej.

Stan doskonałego spokoju, który nadchodzi wraz z wyeliminowaniem żądy, 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 rozwijany jest dwuetapowo. Pierwszy etap zwany jest prawidłowym poglądem zgodnym z prawdą (*saccanulomika samma ditthi*); drugi etap to prawidłowy pogląd wnikaający w prawdę (*saccapatedha 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, a zatem posiadane zrozumienie jest nadal ułomne, i odnosi się bardziej do sfery pojęciowej, konceptualnej, niż percepcyjnej. Aby uzyskać urzeczywistnienie prawdy w doświadczeniu, koniecznym jest podjęcie praktyki 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 mentalne 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 Nirwana jest postrzegana, jest oczywistym, że jest to stan spokoju, wolny od zgiełku stawania się. Doświadczenie zostało osiągnięte poprzez praktykowanie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, a zatem staje się dla nas oczywiste, iż 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, osiąganego poprzez uczenie się, a pogłębianego refleksją. Taki pogląd inspiruje nas do podjęcia praktyki, do rozpoczęcia trójdziałnego treningu dyscypliny moralnej, skupienia i mądrości. Gdy trening dojrzeje, oko mądrości otwiera się samo, wnikając w prawdę i wyzwalaając umysł z okowów.

## Rozdział III

### Prawidłowe intencje (*Samma Sankappa*)

Drugi czynnik na ścieżce nazywany jest w Pali *samma sankappa*, co tłumaczy się jako „prawidłowe intencje”. Termin ten jest czasami tłumaczony jako „prawidłowe myśli”, przekład, który może być zaakceptowany, jeśli dodamy zastrzeżenie, że w tym kontekście słowo „myśl” odnosi się szczególnie do celowego lub decyzyjnego aspektu aktywności mentalnej, zaś aspekt poznawczy jest przesłonięty przez pierwszy czynnik, prawidłowy pogląd. Zbyt mocne podkreślanie rozdzielności tych dwóch funkcji byłoby, jednakże, rzeczą nienaturalną. Z perspektywy buddyjskiej, strona poznawcza i celowa naszego umysłu nie znajdują się w odseparowanych przegródkach, ale splatają się i współoddziaływują, pozostając w ścisłej współzależności. Emocjonalne skłonności wpływają na poglądy, a poglądy determinują upodobania. Z tego powodu wnikliwy pogląd na naturę istnienia, osiągnięty przez głęboką refleksję a uprawomocniony poprzez dociekania, pociąga za sobą przebudowę wartości, która ukierunkowuje umysł na cele proporcjonalne do nowej wizji. Zastosowanie umysłu w sposób niezbędny do osiągnięcia tych celów jest właśnie tym, co rozumiemy jako prawidłową intencję.

Budda wyjaśnia prawidłowe intencje jako trojakię: intencję wyrzeczenia, intencję dobrej woli, intencję nie wyrządzania krzywdy. Te trzy intencje są przeciwstawne trzem odpowiednim rodzajom złych intencji: intencji rządzonej 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 nie wyrządzania krzywdy — intencji szkodenia.

Budda dokonał odkrycia tej dwoistości rodzaju myśli w okresie poprzedzającym oświecenie. Kiedy dążył do wyzwolenia, medytując w lesie, dostrzegł, że jego myśli można podzielić na dwie różne kategorie. Do jednej zaliczył myśli pożądania, złej woli, i wyrządzania krzywdy, do drugiej zaś myśli wyrzeczenia, dobrej woli i nie wyrządzania krzywdy. Gdy tylko zauważał w swoim umyśle pojawianie 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, aż zniknęły zupełnie. Lecz gdy tylko pojawiały się myśli drugiego rodzaju, Budda rozumiał ich dobroczynny charakter, sprzyjający rozwojowi mądrości, pomocny w osiągnięciu Nirwany. Dlatego też wzmacniał takie myśli, i doprowadzał do ich spełnienia.

Prawidłowa intencja zajmuje drugie miejsce na ścieżce, pomiędzy prawidłowym poglądem, a triadą czynników moralnych, która z kolei rozpoczyna się od prawidłowej mowy. Jest 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, ukierunkowującym ciało i mowę, sterującym je w stronę aktywności, używających ich jako narzędzi do wyrażania swoich celów i ideałów. Te cele i ideały, nasze intencje, z kolei, wskazują wstecz na przeważające 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, przejawianiem się 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 w przypadku osoby utrzymującej błędne poglądy, jej uczynki, słowa, plany i cele zakorzenione w tym poglądzie doprowadzą do cierpienia, zaś w przypadku osoby utrzymującej prawidłowe poglądy, jej czyny, słowa, plany i cele zakorzenione w tym poglądzie, doprowadzą do szczęścia.

Najważniejszym sformułowaniem prawidłowego poglądu jest rozumienie Czterech Szlachetnych Prawd, a zatem, pogląd ten powinien być, w pewnej mierze, określony przez znaczeniową zawartość pojęcia prawidłowej intencji. I dokładnie tak sprawa się przedstawia. Rozumienie czterech prawd w odniesieniu do naszego życia rodzi intencję wyrzeczenia, 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, gdy zastosujemy prawdy w analogiczny sposób do innych istot, kontemplacja wykształci wzrost dobrej woli i woli nie wyrządzania 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 nie wyrządzania krzywdy, współczującego pragnienia, aby były wolne od cierpienia.

W momencie, w którym rozpoczniemy kultywowanie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, czynniki prawidłowego poglądu i prawidłowej intencji zaczynają wspólnie przeciwdziałać trzem niezdrowym korzeniom. Złudzeniu, podstawowemu splamieniu poznawczemu, zostaje przeciwstawiony prawidłowy pogląd, nasienie rodzące mądrość. Co prawda, całkowite wykorzenie złudzeń jest 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 przeciwstawnej siły w postaci przekierowania intencji, a wówczas napotykają swoje antidotum w postaci myśli wyrzeczenia, dobrej woli i nie wyrządzania krzywdy.

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 przeciwnymi. 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 nie-chciwości, który aktywizują zawsze, gdy są kulturowane. Przeciwstawne myśli nie mogą współistnieć, więc gdy powstaną myśli wyrzeczenia, wypierają one myśli pożądania, powodując następnie zamianę chciwości przez nie-chciwość. Podobnie, intencja dobrej woli i nie wyrządzania krzywdy ofiarowują antidotum na awersję. Awersja manifestuje się poprzez dwa ujścia: w myślach złej woli — jako gniewne, wrogie, lub pełne oburzenia myśli, lub w myślach szkodzenia — jako impulsy okrucieństwa, agresji i destrukcji. Myśli dobrej woli usuwają pierwsze ujście awersji, myśli nie wyrządzania krzywdy — drugie ujście, i w taki sposób sam niezdrowy korzeń awersji zostaje usunięty.

## **Intencja wyrzeczenia**

Budda opisał swoje nauki, jako poruszanie się pod prąd drogi świata. Droga świata jest drogą pożądania, i nieoświeceni, 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 żądy i jej pędu ku zaspokojeniu, staje się kluczem do szczęścia i wolności 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 wykorzenienia żądy, 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 żądy, 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 zaniechania chwytania obiektów, do czego tak bardzo przywykł. Przez tak długi czas przywykł do uzyskiwania, lgnięcia, i trzymania, tak że wydaje się niemożliwe przerwanie tych nawyków samym aktem woli. 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 represji — próby wyeliminowania pożądania z umysłem pełnym 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 siebie do porzucenia rzeczy, które wewnętrznie wciąż cenimy, lecz polega na zmianie perspektywy, sposobie widzenia 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 rozumieć pożądanie w taki sposób, by być w stanie poluzować jego uścisk, musimy dojrzeć, że jest ono nierozzerwalnie 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 „nie-mądre 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, zbadanie 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 ujrzymy, że bezustannie kładzie się na nim cień dukkha. Niekiedy dukkha pojawia się jako ból i irytacja; zazwyczaj leży głęboko, jako stałe napięcie nieusatisfakcjonowania. 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, by to, co otrzymujemy, trwało wiecznie. Ale wszystkie obiekty pożądania są nietrwałe. Czy będzie to bogactwo, władza, pozycja, czy inne osoby, rozłąka jest nieuchronna, a ból towarzyszący rozłące 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 ordynarnych, omotujących przyjemności do wyższego szczęścia i spokoju, przejście z pozycji wyrobnika na pozycję bycia dla siebie panem. 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, może faktycznie być postrzegany jako ewoluujący proces wyrzeczenia, znajdujący swoją kulminację w Nirwanie, jako ostatecznym stanie odejścia, „odejścia od wszystkich fundamentów istnienia” (*sabb’ upadhi-patinissagga*).

Gdy metodycznie kontemplujemy niebezpieczeństwa pożądania i korzyści 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, myśłom władanym przez gniew i awersję. Tak 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 tę siłę wpychając ją do wewnątrz, gdzie następuje jej przemiana w pogardę dla samego siebie, chroniczną depresję, lub tendencję 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.

Rodzaj miłości implikowanej przez *metta* powinien zostać odróżniony zarówno od miłości zmysłowej, jak i od miłości rozumianej jako osobiste uczucie. Pierwsza jest formą żądy,



zawsze egocentrycznej, podczas gdy druga wciąż zawiera element przywiązania: kochamy kogoś, gdyż dostarcza nam przyjemności, należy do naszej rodziny lub grupy, lub 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, który powinien zostać rozwinięty do poziomu uniwersalnego, rozszerzony na wszystkie żyjące istoty bez wyróżniania i uprzedzeń. Droga do nadania metta takiego wymiaru uniwersalnego polega na kultywowaniu tego uczucia jako 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 wykalculowana. Jak zwykło się uważać, miłość jest prawdziwa gdy jest spontaniczna i powstaje bez wewnętrznego nacisku i wysiłku. Buddyści, jednakże, twierdzą, że umysł nie może być skierowany ku miłości spontanicznie; można mu jedynie ukazać sposoby rozwoju miłości i zalecić odpowiednią praktykę. Początkowo metody te muszą być rozwijane poprzez rozważania, lecz drogą praktyki 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 obrąć samego siebie jako pierwszy obiekt metta, gdyż prawdziwa miłująca dobroć dla innych jest możliwa 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 nakierowane do wewnątrz, do nas samych, pomaga rozpuścić twardą skorupę utworzoną przez autodestrukcyjne postawy, umożliwiając przepływ dobroci i życzliwości na zewnątrz. Gdy już uda nam się rozniecić uczucie metta do nas samych, następny krok polega na rozszerzeniu go na innych. Rozszerzenie metta polega na przemieszczeniu poczucia tożsamości, na rozszerzeniu znaczenia tożsamości poza zwykłe granice i nauczaniu identyfikowania się 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 umysłom, dojdziemy do wniosku, że podstawowym dążeniem naszej istoty jest bycie szczęśliwym i wolność 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 podzielić ich własne wewnętrzne pragnienie szczęścia. Używamy naszego własnego pożądania szczęścia jako punktu wyjścia, po czym doświadczamy tego uczucia jako podstawowego

dażenia innych, a następnie wracamy na naszą własną pozycję i rozszerzamy na inne istoty pragnienie, by osiągnęły swój ostateczny cel, aby działało im się dobrze i były szczęśliwe.

Metodyczną promiennność metta praktykuje się w pierwszej kolejności nakierowując metta na indywidualnych przedstawicieli konkretnych grup. Grupy te uszeregowuje się w kolejności zależnej od ich oddalenia od nas samych. Emanację rozpoczynamy od od drogiej nam osoby, rodzica lub nauczyciela, 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, która będzie rozwijana 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 działało!”. 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 rozwinąć 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 umysłem miłującej dobroci „rozległym, wzniosłym i niezmiernym, bez wrogości, bez awersji”.

## **Intencja nie wyrządzania krzywdy**

Intencja nie wyrządzania krzywdy jest to myśl kierowana przez współczucie (*karuna*), 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, współczucie powstaje dzięki wejściu w subiektywność innych, dzieleniu z innymi istotami ich świata wewnętrznego w głęboki i całkowity sposób. Współczucie 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.

Współczucie jako ćwiczenie medytacyjne najlepiej jest rozpocząć od kogoś, kto faktycznie podlega cierpieniu, ponieważ w sposób naturalny osoba taka staje się przedmiotem współczucia. Kontemplujemy jej cierpienie, bezpośrednio lub w wyobraźni, po czym rozważamy, że tak jak my sami, pragnie ona uwolnić się od cierpienia. Myśl taka powinna być powtarzana, a kontemplacja ćwiczona wciąż na nowo, aż silne uczucie współczucia 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 współczucia.

Zakres i intensywność współczucia 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 współczucia poprzez kontemplację istot będących bezpośrednio dotkniętych przez cierpienie, możemy przejść do rozważań osób, które aktualnie cieszą się szczęściem osiągniętym sposobami moralnie nagannymi. Możemy rozważać, że takie osoby, niezależnie od ich ogromnej fortuny, są niewątpliwie nękane 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 intensywne cierpienie. W końcu możemy 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. Nawet jeśli początkowo nie jest łatwo objąć współczuciem istoty zupełnie nam obce, można pomóc sobie rozważając stwierdzenie Buddy, że w nie mającym początku cyklu odrodzeń, trudno jest znaleźć istotę, która nie była kiedyś naszą matką, ojcem, siostrą, bratem, synem czy córką.

Reasumując, jasnym jest, że trzy rodzaje prawidłowych intencji — wyrzeczenia, dobrej woli i nie wyrządzania krzywdy — przeciwdziała trzem złym intencjom: pożądania, złej woli i szkodenia. Wagi praktykowania kontemplacji prowadzącej do powstania dobrych myśli nie sposób przecenić. Kontemplacji naucza się jako metody kultywowania dobra, a nie jedynie jako sposobu na przysgodę teoretyczną. Rozwój intencji wyrzeczenia wymaga kontemplacji cierpienia związanego z poszukiwaniem światowych radości; aby rozwinąć intencję nie wyrządzania krzywdy, 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, że zwycięstwo zostanie osiągnięte. 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 nie szkodenia innym. Kierunek, który obieramy, zawsze zawraca 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 Ajiva*)**

Trzy kolejne czynniki ścieżki — prawidłowa mowa, prawidłowe działanie i poprawna egzystencja — mogą być rozważane wspólnie, jako że wspólnie tworzą one pierwszy z trzech działów ścieżki, dział dyscypliny moralnej (*saiikkhandha*). 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 mentalnym. 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, jaki stanowi Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, zasady etyczne podporządkowane są głównemu celowi ścieżki — ostatecznemu wyzwoleniu z cierpienia. Jeśli chcemy, by trening moralny zajmował właściwe miejsce na ścieżce, musi on zostać podjęty niejako pod kuratelą dwóch pierwszych czynników — prawidłowego poglądu i prawidłowej intencji, i prowadzić dalej do treningu skupienia i mądrości.

Trening dyscypliny moralnej został wymieniony jako pierwszy spośród trzech grup praktyki, lecz pomimo tego, nie wolno go traktować lekceważąco. Jest to fundament całej ścieżki, niezbędny dla odniesienia sukcesu 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 zwięzłą radę w sprawie praktyki, Budda odpowiedział mu: „najpierw umocnij się na punkcie startowym zdrowych warunków, to znaczy oczyszczonej dyscyplinie moralnej i prawidłowym poglądzie. Gdy twoja dyscyplina moralna będzie oczyszczona a twój pogląd prawdziwy, powinieneś praktykować cztery podwaliny uważności”.

Słowo w Pali, które tłumaczymy jako „dyscyplina moralna”, *sila*, pojawia się w tekstach w kilku, częściowo się pokrywających, 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. Siła w sensie nakazów czy zasad reprezentuje formalną stronę treningu etycznego, siła jako cnota — ducha ożywiającego, i siła jako poprawne postępowanie — ekspresję cnoty w życiu codziennym. Często siła jest definiowana formalnie jako nieobecność niezdrowych działań cielesnych i słownych. Definicja ta, ze swoim naciskiem kładzionym na zewnętrzne czyny, jawi się jako powierzchowna. Inne wyjaśnienia, jednakże, usuwają te niedostatki i ujawniają, że siła znaczy więcej, niż wydaje się oczywistym na pierwszy rzut oka. Abidharma, na przykład, zrównuje siła z mentalnymi czynnikami nieobecności (*viratiyo*) — prawidłową mową, prawidłowym działaniem i poprawną egzystencją — zrównanie, które czyni jasnym, że tym, co naprawdę kultywujemy poprzez przestrzeganie wskazań, jest umysł. Gdy trening siła przyniesie „publiczną” korzyść powstrzymywania się

od społecznie szkodliwych czynów, pociąga za sobą osobistą korzyść oczyszczenia mentalnego, nie dopuszcza by to splamienia dyktowały nam wybór sposobu postępowania.

Angielskie słowo „moralność” i jego pochodne sugerują znaczenie zobowiązania i skrępowania, co jest zupełnie obce buddyjskiej koncepcji siła; ta konotacja prawdopodobnie pochodzi z teistycznego podłoża etyki zachodniej. Buddyzm, ze swoją nie-teistyczną strukturą, buduje etykę nie na wymogu posłuszeństwa, ale na harmonii. W rzeczy samej, komentarze wyjaśniają słowo siła poprzez inne słowo, *samadhana*, znaczące „harmonia” lub „koordynacja”.

Przestrzeganie zasad siła umożliwia uzyskanie harmonii na kilku poziomach — społecznym, psychologicznym, karmicznym i kontemplacyjnym. Na poziomie społecznym normy siła pomagają ustanowić harmonijne związki międzyludzkie, zespalać masę różnie ukonstytuowanych członków społeczeństwa, posiadających prywatne interesy i cele, w spoisty porządek społeczny, w którym konflikty, o ile nie zostały całkowicie wyeliminowane, to co najmniej uległy zredukowaniu. Na poziomie psychologicznym, siła przynosi harmonię umysłowi, obronę przed wewnętrznym rozdarciem wywołanym poczuciem winy i wyrzutami sumienia z powodu wykroczeń moralnych. Na poziomie karmicznym przestrzeganie siła zapewnia harmonię z kosmicznym prawem karmy, a zatem także pomyślne rezultaty w przyszłej wędrówce w powtarzającym się cyklu narodzin i śmierci. I na poziomie czwartym, kontemplacyjnym, siła 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. Siła, jednakże oznacza o wiele więcej, niż tylko powstrzymanie 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, kultywować to co dobre, i oczyścić umysł — oto nauka Buddów”. Następne dwa kroki — kultywowanie 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 są przedstawiane 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, takich jak 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 rozpocząć wojny, lub też dawać mądrość, zażegnwać 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 powstrzymujemy się od niej. Mówi prawdę, jest oddany prawdzie, niezawodny, godny zaufania, nie oszukuje ludzi. Uczestnicząc w zgromadzeniu, czy będąc pomiędzy ludźmi, czy też pośród swoich krewnych, czy 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 kłamie, ani dla swojej własnej korzyści, ani dla korzyści innych osób, ani dla jakiegokolwiek innej korzyści.

To stwierdzenie Buddy ujawnia zarówno negatywny jak i pozytywny aspekt reguły moralnej. Aspekt negatywny to powstrzymywanie się od kłamstwa, aspekt pozytywny to mówienie prawdy. Czynnikiem decydującym o przekroczeniu reguły jest intencja oszukania. Gdy ktoś mówi rzecz fałszywą wierząc, że to prawda, nie ma pogwałcenia nakazu, jako że intencja oszukania nie jest obecna. Intencja oszustwa jest obecna we wszystkich przypadkach fałszywej mowy, niemniej jednak kłamstwo może posiadać różną 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 przymusowe, 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 i 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 namnażania 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 udzieloną przez Buddę 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 (*samañña*), kogoś, kto nie obawia się wypowiadać rozmyślnego kłamstwa”. Następnie Budda wylał wodę, i postawił dzban na podłodze. „Czy widzisz, Rahulo, jak woda zniknęła? 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, jakimi one są. Aby urzeczywistnić prawdę, cała nasza istota musi zostać zharmonizowana ze stanem faktycznym, z rzeczami takimi, jakimi są one naprawdę, a do tego niezbędnym jest, aby porozumiewając się z innymi, uszanować rzeczy takimi, jakimi one są, poprzez mówienie prawdy. Prawdziwa mowa ustanawia odpowiedność

pomiędzy naszym własnym wewnętrznym istnieniem, a rzeczywistą naturą zjawisk, umożliwia wzrost mądrości i dojrzewanie sedna ich natury. A zatem, oddanie prawdziwej mowie, w o wiele większym stopniu niż zasadą etyczną, jest kwestią zajęcia przez nas stanowiska w obrębie realności a nie iluzji, w obrębie prawdy, do której łącznie mądrość, a nie fantazji knutych przez pożądanie.

## 2. Powstrzymanie się od oszczerczej mowy (*pisunaja vacaja veramani*)

Budda mówi:

On unika oszczerczej mowy i powstrzymuje się od niej. Cokolwiek usłyszał tutaj, nie powtarza tego gdzieś indziej, by wywołać tam waśnie; a cokolwiek usłyszał gdzieś indziej, nie powtarza tego tutaj, by spowodować waśnie tutaj. On jednoczy 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.

Oszczerza mowa jest mową mającą 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.

Oszczerza mowa stanowi jedno z najpoważniejszych wykroczeń moralnych. Rdzeń intencyjny, jaki stanowi nienawiść, czyni niezdrową karmę już 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 przepelnionym 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 innych.



### 3. Powstrzymywanie się od szorstkiej mowy (*pharusaja vacaja 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 przekonywujące 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 potępianie 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 lub 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, a zatem należy się go wystrzegać. Doskonałym antidotum jest cierpliwość — nauczenie się tolerowania oskarżeń i krytyki ze strony innych, wykazywanie zrozumienia dla ich niedociągnięć, szanowanie różnic w poglądach, znoszenie przemocy 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. Bówiem 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. Powstrzymywanie się od bezmyślnej paplaniny (*samphappalapa veramani*)

Budda mówi:

On unika bezmyślnej paplaniny i powstrzymuje się od niej. Mówi, gdy jest właściwy czas po temacie, w harmonii z faktami, mówi to, co jest użyteczne, mówi o Dharma 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

moję 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 okazję do pofolgowania swoim plamiącym skłonnościom.

Tradycyjny kontekst powstrzymywania się od bezmyślnej paplaniny odnosi się do unikania zaangażowania w tego typu rozmowy. Dzisiaj, jednakże, wydaje się istotnym, by nadać temu czynnikowi 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 rodzaj 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 w celu unikania ich.

## **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 przez 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 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 każdej

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 zniszczenie życia istoty obdarzonej świadomością. Zasada ta wynika z rozważań, że wszystkie istoty kochają życie, a boją się śmierci, że wszystkie poszukują szczęścia a 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 — nie, jako że brak jest intencji zniszczenia życia. Powstrzymywanie się stosuje się do dwóch rodzajów działania, z których jedno uważa się za podstawowe, a drugie za drugorzędne. Podstawowe to faktyczne zniszczenie życia; drugorzędne to rozmyślne ranienie lub torturowanie innej istoty, bez pozbawiania jej życia.

Stwierdzenia Buddy dotyczące nie-zabijania są zupełnie jasne i prostolinijnie. W okresie późniejszym pojawiły się komentarze dostarczające szczegółowej analizy tej zasady. Przedstawimy teraz zwięzłe 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, jako że człowiek znajduje się na wyższym poziomie rozwoju poczucia moralności, a jego duchowy potencjał jest większy niż zwierzęcia. Spośród ludzi, 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. Zobowiązanie nie odbierania życia i nie ranienia, oraz troska o pomyślność innych, reprezentuje praktyczne zastosowanie drugiego czynnika ścieżki, prawidłowej intencji, w formie dobrej woli i nie wyrządzania krzywdy.

## 2. Powstrzymywanie 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 uznaje się za wykroczenie nie ofiarowanie innym tego, co prawnie im się należy.

Komentarze wspominają wiele sposobów, na jakie „wzięcie tego co nie zostało dane” może zostać dokonane. Wyliczymy najbardziej powszechne:

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

### 3. Powstrzymywanie 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, jak te, które wciąż są pod opieką ojca, matki, brata, siostry czy krewnych, ani z zamężnymi kobietami, ani z kobietami w więzieniu, 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 się rodzi 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 nie będącą legalną żoną, ale która powszechnie uważana jest za jego małżonkę, która mieszka z nim lub 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 własny 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 strażników. Te reguły przekreślają 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 uznawanych jest 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, jednakże, ciężar pogwałcenia reguły spada wyłącznie na stronę atakującą, nie zaś na tą, 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 rozpadu związku, 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.

Wyświęceni mnisi i mniszki, włączając w to mężczyzn i kobiety, którzy przyjęli osiem lub dziesięć wskazań, zobowiązani są do przestrzegania celibatu. Muszą oni powstrzymywać 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 rozważana jest jako upewnienie się, że zarabiamy na życie w prawidłowy sposób. Dla adepta świeckiego, jak naucza Budda, majątek może być zdobywany zgodnie z pewnymi standardami. Wolno go zdobywać tylko sposobami legalnymi, zgodnymi z prawem, a nie nielegalnie; należy go zdobywać pokojowo, bez przymusu czy gwałtu; należy go zdobywać uczciwie, a nie podstępem czy oszustwem, oraz w taki sposób, który nie powoduje krzywdy i cierpienia innych. Budda wymienia pięć szczególnych źródeł utrzymania przynoszących krzywdę innym, których w związku z tym powinno się unikać: broń, żyjące istoty (wliczając hodowlę zwierząt na rzeź, handel niewolnikami i prostytutkę), rzeźnię i marnie, trucizny, używki. Oprócz tego Budda wymienia kilka nieuczciwych sposobów osiągnięcia bogactwa, które zalicza się do niepoprawnych sposobów egzystencji: stosowanie oszustw, zdrady, podstępu, a także wroźby i lichwa. 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 respekt powinien być okazywany pracodawcom, pracownikom, kolegom i klientom. Pracodawca, na przykład, 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. „Prawidłowość 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 Vajama*)

Oczyszczenie postępowania, ustanowione przez trzy poprzednie czynniki, służy jako podstawa dla kolejnego działu ścieżki, działu skupienia (*samadhikkandha*). Ten etap praktyki, stanowiący przejście od moralnego opanowania do bezpośredniego treningu mentalnego, obejmuje trzy czynniki: prawidłowy wysiłek, prawidłową uważność i prawidłową koncentrację. Swoją nazwę zawdzięcza celowi, ku któremu aspiruje: sile 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 nierozproszonego skupienia na stosownym obiekcie. Aby tego dokonać, jednakże, czynnik koncentracji wymaga pomocy wysiłku i uważności. Prawidłowy wysiłek dostarcza energii wymaganej dla wykonania zadania, prawidłowa uważność zaś, punktów stabilizujących dla świadomości.

Komentatorzy ilustrują współzależność trzech czynników 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 podpórę. Pierwszy z chłopców, stając na plecach drugiego, po czym opierając się na ramionach trzeciego, jest w stanie dosięgnąć i zerwać kwiaty.

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, dostarczanej przez uważność, która jest jak chłopiec, udzielający swych ramion. Gdy prawidłowe skupienie otrzyma takie wsparcie, wówczas wzmocnione przez prawidłowy wysiłek i zrównoważone przez prawidłową uważność, może wycofać rozproszony tok myśli i ustalić umysł trwale na swoim obiekcie.

Energia (*virija*), czynnik mentalny kryjący się poza 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, ściśle rzecz biorąc, jest to energia zdrowych stanów świadomości, ukierunkowana na wyzwolenie z cierpienia. Ten ostatni człon określający jest szczególnie ważny. Aby zdrowa forma energii zaczęła wносить wkład w postęp na ścieżce, musi być kierowana przez prawidłowy pogląd i prawidłową intencję, oraz działać wspólnie 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 do wyzwolenia 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 wypracować swoje własne wyzwolenie. Budda uczynił wszystko co mógł, wskazując drogę ku wyzwoleniu; reszta polega na zastosowaniu ścieżki w praktyce, a to zadanie wymagające energii. Energia ta powinna być zastosowana do doskonalenia umysłu, stanowiącego 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 zwiedzonego 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 tym, co jest niezbędne, jest wysiłek, trud praktyki, podjętej z determinacją: „Nie porzucę moich wysiłków dopóki nie osiągnę tego, co jest możliwe do osiągnięcia przez nieustraszoną wytrwałość, energię i starania.”

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

1. zapobiegać powstawaniu niezdrowych stanów, które jeszcze nie powstały;
2. zaniechać niezdrowych stanów, które już powstały;
3. wytworzyć zdrowe stany, które jeszcze nie zostały wytworzone;
4. podtrzymać i doskonalić zdrowe stany, które już zostały wytworzone.

Niezdrowe stany (*akusala dhamma*) są to splamienia, a także wywoływane przez nie myśli, emocje i intencje, zarówno te, które przejawiają 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 przywołać 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.

## **1. Zapobiegać powstawaniu niewytworzonych niezdrowych stanów**

Budda mówi:

Tu adept wzmacnia swoją wolę, by uniknąć powstawania szkodliwych, niezdrowych stanów, które jeszcze nie powstały; on czyni wysiłek, wzbudza swoją energię, wysiła 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, zwanego pięcioma przeszkodami (*pancanivarana*): pożądania zmysłowe, zła wola, ośpienie 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 najsilniejszymi z całego zbioru, najpotężniejszymi barierami dojrzewania medytacji, reprezentującymi, 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 namiętna żądza wobec „pięciu elementów zmysłowej przyjemności”, tj. pożądanych widoków, dźwięków, zapachów, smaków i dotyków; niekiedy stosuje się szerszą interpretację, według której wyrażenie to określa żądzę we wszystkich jej formach, tyjących 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, ośpienie i ospałość, składa się z dwóch czynników połączonych ze sobą wspólną cechą mentalnej nieporadności. Pierwszy czynnik, ośpienie (*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*) jest podnieceniem lub ekscytacją, która wiedzie 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 odnośnie przeszkód, to wysiłek zapobieżenia wytworzeniu przeszkód jeszcze nie wytworzonych; zwany jest on także „staraniem aby powstrzymać” (*samvarappadhana*). Wysiłek utrzymywania przeszkód pod kontrolą jest konieczny zarówno na początku treningu medytacyjnego jak i w trakcie jego rozwoju. Gdy przeszkody powstaną, są one przyczyną rozproszenia uwagi i zaciemnienia świadomości, z uszczerbkiem dla 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, oczekujących na sposobność uzewnętrznienia.

Na ogół, impulsem uaktywniającym przeszkody jest ładunek 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, w zależności przede wszystkim od sposobu w jaki jest wykorzystywany. Jeśli 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, a zatem oczywistym jest, że w celu zapobieżenia ich powstaniu, niezbędnym jest posiadanie kontroli nad zmysłami. W celu zdyscyplinowanego utrzymywania przeszkód pod kontrolą, Budda naucza ćwiczenia, zwanego powstrzymaniem zdolności zmysłów (*indrija-samwara*). 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 sensu ani oznaki, ani szczegółów. On stara się odeprzeć to wszystko, za pośrednictwem czego naganne i szkodliwe stany, chciwość i żal, mogłyby się wytworzyć, 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, i 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 sensu ani oznaki, ani szczegółów”. „Oznaka” (*nimitta*) jest to ogólne przejawienie się obiektu, do takiego stopnia, w jakim przejawienie to jest chwywane jako podstawa dla splamionych myśli; „szczegóły” (*anubijandżana*) to mniej wyraźne cechy. Jeśli brak jest kontroli zmysłów, umysł wędruje bez ustanku po krainie zmysłów. Najpierw chwyta oznakę, która uruchamia splamienie, następnie bada szczegóły, co umożliwia ich namnażanie się i rozwój.

Powściągnięcie zmysłów wymaga, aby stykając się z polem działania zmysłów, zastosować uważność i jasne zrozumienie. Świadomość zmysłowa występuje w cyklach, jako sekwencja chwilowych aktów poznawczych, z których każdy ma swoje własne szczególne zadanie. Początkowe stany w cyklu pojawiają się jako funkcje automatyczne: najpierw umysł zwraca się ku obiektowi, następnie chwyta jego sens, umożliwia postrzeganie, bada go i identyfikuje. Natychmiast po zidentyfikowaniu otwiera się przestrzeń, w której zachodzą swobodne szacowania

obiektem, prowadzące do wyboru reakcji. Gdy uważność jest nieobecna, ukryte splamienia dążące do okazji, aby się wyłonić, umotywiają błędne rozważania. 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 zastosujemy uważność, zdusimy proces poznawczy w zarodku, zanim zdoła on rozwinąć się do tego stopnia, by stymulować uśpione splamienia. Uważność trzyma przeszkody pod kontrolą, utrzymując umysł na poziomie tego, co jest odczuwane instynktownie. Zacieśnia świadomość do danych, powstrzymując umysł przed upiększaniem faktów ideami zrodzonymi z chciwości, awersji czy złudzenia. I wówczas, mając tę przejrzystą świadomość za przewodnika, umysł może przejść do pojmowania obiektu takim, jakim on jest, unikając zejścia na manowce.

## 2. Zaniechać niezdrowych stanów, już wytworzonych

Budda mówi:

Tu adept wzmacnia swoją wolę pokonania negatywnych, niezdrowych stanów, które już zostały wytworzone i dokonuje wysiłku, wzbudza swoją energię, wysila 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 wyrządzenia krzywdy, ani jakichkolwiek innych nagannych czy niezdrowych stanów, które mogły zostać wytworzone; on ich zaniechał, rozprasza je, niszczy je, powoduje, że znikają.

Tak jak zręczny lekarz ma różne lekarstwa na różne schorzenia, tak Budda posiada różne antidota na różne przeszkody, niektóre z nich mogą być stosowane we wszystkich przypadkach, niektóre tylko w przypadkach konkretnej trudności. W ważnej dyspucie 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 zmniejszyć, a następnie zniszczyć. Remedium takie może być stosowane sporadycznie, gdy przeszkoda pojawi się i przerwie medytację na zasadniczy temat; lub też może być ona obierana jako zasadniczy temat, używany do systematycznego przeciwstawiania się splamieniu, widzianemu jako ustawiczna przeszkoda w naszej praktyce. Aby antidotum wypełniało skutecznie swoją pierwszą rolę tymczasowego środka,

koniecznego do zastosowania 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 poniżej podporę, jaką jest Igniećcie, bezwarunkowe założenie, że objekty, do których Igniemy 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 szczególnego wysiłku wzbudzenia 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 najsukuteoczniej 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 wprowadza rozmyślne przekierowanie uwagi. W momencie, gdy powstaje niezdrowa myśl i dostrzegamy wrzawę w naszym umyśle, zamiast temu pobłażać, po prostu ucinamy ten proces, przekierowując swoją uwagę gdziekolwiek, tak samo, jak zamykając oczy możemy uniknąć nieprzyjemnych widoków. Czwarta metoda stosuje przeciwstawne podejście. Zamiast odwracać się od niechcianych myśli, konfrontujemy je bezpośrednio jako obiekt, 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 zręcznie 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. Jakiejkolwiek 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. Wytwarzać zdrowe stany dotychczas niewytworzone

Budda mówi:

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

Równocześnie z usuwaniem splamień, prawidłowy wysiłek narzuca zadanie pielęgnowania zdrowych stanów umysłu. Obejmuje on dwie kategorie: wytwarzanie zdrowych stanów dotąd niewytworzonych oraz dojrzewanie zdrowych stanów już wytworzonych.

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 uważności, osiem czynników ścieżki, itp. — Budda, jednakże, kładzie szczególnie nacisk na zbiór zwany siedmioma czynnikami oświecenia (*satta bajjhanga*): uważność, analiza zjawisk, energia, zachwyty, spokój, skupienie i równowaga.

Budda mówi:

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

Siedem stanów zostało zgrupowanych 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 pozostają one jako tego urzeczywistnienia składniki. Doświadczenie oświecenia, doskonałe i zupełne zrozumienie, to właśnie te siedem elementów składowych, pracujących zgodnie, aby rozerwać wszelkie kajdany i przynieść ostateczne uwolnienie się od żalu.

Droga ku oświeceniu rozpoczyna się od uważności. Uważność rozjaśnia podstawę dla wglądu w naturę rzeczy, poprzez wyjaśnianie zjawisk w teraźniejszym, obecnym momencie, pozbawione wszelkich subiektywnych komentarzy, interpretacji i projekcji. Wówczas, gdy uważność postawi nagie zjawisko w samym centrum, wkracza czynnik analizy, badający charakterystykę zjawisk, ich warunki i skutki. Podczas gdy uważność 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 entuzjizm. 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 ujarzmiony i praca kontemplacyjna postępuje z autonomicznym łagodnym spokojem.

Spokój powoduje dojrzewanie skupienia, szóstego czynnika ścieżki, jednopunktowego umysłu. Następnie, wraz z pogłębianiem się skupienia, ostatni czynnik oświecenia zaczyna dominować. Jest to równowaga, wewnętrzna postawa wyważona i zbalansowana, wolna od dwóch skaz: podniecenia i bezwładu. Jeśli przeważa bezwład, musi zostać wytworzona energia; gdy dominuje podniecenie, koniecznym jest ćwiczenie zaniechania. Gdy oba elementy zostaną przezwyciężone, praktyka może rozwijać się nawet bez konieczności troszczenia się o to. Umysł równowagi 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 zdrowych stanów już wytworzonych**

Budda mówi:

Tu adept wzmacnia swą wolę, aby podtrzymać zdrowe rzeczy, które już zostały wytworzone i nie pozwolić im zniknąć, 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*), wyjaśniana jest jako wysiłek „stałego utrzymywania w umyśle już powstałych korzystnych obiektów koncentracji”. Praca nad pilnowaniem obiektów powoduje, że siedem czynników oświecenia osiąga stabilność i systematyczny wzrost mocy, tak długo, aż przyniosą w efekcie urzeczywistnienie wyzwolenia. Oznacza to kulminację prawidłowego wysiłku; cel, w którym niezliczone pojedyncze akty wysiłku ostatecznie osiągną spełnienie.

## Rozdział VI

### Prawidłowa uważność (*Samma Sati*)

Budda mówi, że Dharma, ostateczna prawda rzeczy, jest bezpośrednio dostrzegalna, nie-skończona 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 jedynie zaakceptować ją na zasadzie wyznania, wierzyć w nią na podstawie autorytetu ksiązek lub nauczyciela, czy też dojść do niej kombinacjami myślowymi, poprzez wnioskowanie i konkluzje. Musi ona zostać poznana poprzez wgląd, chwytna i wchłonięta przez ten rodzaj wiedzy, który jest jednocześnie natychmiastowym postrzeganiem.

Tym, co stawia w centrum uwagi pole doświadczenia, czyniąc go osiągalnym dla wglądu, jest zdolność mentalna, zwana w języku pali „sati”, co zazwyczaj tłumaczy się jako „uważność”. Uważność jest obecnością umysłu, jest dbałością uwagi i świadomości. Niemniej jednak, rodzaj świadomości zaangażowany w uważność, różni się bardzo od tego rodzaju świadomości, który towarzyszy nam w codziennych zachowaniach. Każdy rodzaj przytomnej obecności angażuje świadomość w sensie poznawania lub doświadczenia obiektu. W przypadku praktyki uważności jednakże, świadomość jest stosowana 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 uważności umysł trenowany jest do pozostawania w terażniejszości, otwarty, spokojny i czujny, kontemplujący obecne wydarzenie. Wszystkie sądy i interpretacje muszą zostać zawieszane, a jeśli się pojawiają, jedynie odnotowane, po czym pominięte. Zadanie polega wyłącznie na postrzeganiu zachodzących zjawisk, po prostu takimi, jakimi 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 rozprasających myśli.

Można by przypuszczać, że zawsze jesteśmy świadomi terażniejszości, ale to iluzja. Bardzo rzadko stajemy się uważni terażniejszości w ścisły sposób, jak tego wymaga praktyka uważności. W zwyczajnej świadomości umysł rozpoczyna proces poznawczy od kilku wrażeń dostarczonych w terażniejszości, ale nie przestaje na tym. Używa on chwilowych wrażeń jako trampoliny do budowania bloków konstrukcji mentalnych, wycofując się tym samym z jasnej oczywistości faktów. Proces poznawczy ma, w ogólności, charakter interpretacyjny. Jedynie bardzo krótko 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, uczyńnięcia 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 się



potwierdzających idei — a następnie splata te konstrukcje razem w kompleks schematów interpretacyjnych. Na etapie końcowym oryginalne, bezpośrednie doświadczenie zostaje przytłoczone i pokonane przez tworzenie idei, zaś obserwowany obiekt przejawia się jedynie w sposób mętny, poprzez grube warstwy idei i poglądów, jak księżyc przez warstwę chmur.

Budda nazywa ten proces konstrukcji mentalnej *papañca*, czyli „wymiślanie”, „upiększanie” lub „konceptualne namnażanie”. Wymiślanie zamyka prezentacyjną bezpośredniość zjawisk i sprawia, że możemy poznać obiekt jedynie „na odległość”, a nie takim, jakim jest naprawdę. Wymiślanie nie tylko przesłania poznanie, ale służy także jako podstawa dla projekcji. Zwiedziony przez złudzenia umysł, zamaskowany przez niewiedzę, 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 sfabrykowane przez umysł.

Źródłem takiego procesu fabrykacji, skrytym dla obserwatora, są utajone splamienia. Splamienia tworzą upiększenia, rzutują je na zewnątrz, po czym używają ich jako haczyków, umożliwiających wypłynięcie na powierzchnię, gdzie stają się przyczyną dalszego rozproszenia. Skorygowanie fałszywych spostrzeżeń jest zadaniem mądrości, lecz by mądrość mogła skutecznie wywiązać się ze swoich zadań, potrzebuje bezpośredniego dostępu do obiektów, takimi jakimi one są, niezaburzone przez konceptualne wymysły. Zadaniem prawidłowej uważności jest wyczyszczenie pola poznawczego. Uważność ujawnia doświadczenie w jego czystej bezpośredniości. Ujawnia ono obiekt takim, jakim jest, zanim zostanie zalepiony warstwą konceptualnego malarstwa, przytłoczony interpretacjami. Praktykowanie uważności jest zatem nie tyle kwestią robienia czegoś, ile powstrzymaniem się od działania: nie myślenia, nie osądzania, nie ingerowania, nie planowania, nie wyobrażania sobie, nie posiadania życzeń. Całe to nasze „robienie czegoś” jest formą ingerowania, sposobem, w jaki umysł manipuluje doświadczeniem i stara się ustanowić swoją dominację. Uważność rozwiązuje węzły i gmatwaninę tego „robienia” poprzez proste spoglądanie. 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.

Uważność spełnia potężną rolę stabilizującą. Bezpiecznie zakotwicza ona umysł w teraźniejszości, tak aby nie odpływał w przeszłość ani przyszłość z jej wspomnieniami, rozżaleniem, obawami i nadziejami. Umysł pozbawiony uważności jest czasami przyrównywany do dyni, zaś umysł umocowany w uważności — 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 uważność jest silna, umysł pozostaje ze swoim obiektem

i dogłębnie przenika jego cechy. Nie błądzi on zaledwie muskając powierzchnię, jak to jest w przypadku umysłu pozbawionego uważności.

Uważność 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 uważności powoduje zmianę kierunku, jaki przyjmuje proces kontemplacyjny, zależnie od tego, czy schodzi ona na głębsze poziomy wewnętrzne spokoju, znajdując swoją kulminację w stanach wchłonięcia, „dźhana”, czy też zrywa ona zasłonę złudzeń, aby dotrzeć do przenikającego wglądu. W celu osiągnięcia kolejnych stopni łagodności, uważność musi, przede wszystkim, utrzymywać umysł na obiekcie i w stanie wolnym od błędzenia. Uważność służy jako strażnik, którego zadaniem jest upewnianie się, że umysł po cichu nie umyka od obiektu, aby w efekcie zagubić się w przypadkowych, nieukierunkowanych myślach. Stoi ona także na straży tych czynników, które wzburzają umysł, wyłapując przeszkody skrywające się pod kamuflażem i usuwając je, zanim będą w stanie wyrządzić szkodę. W celu osiągnięcia wglądu i urzeczywistnienia mądrości, uważność 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 uważność doskonalona jest poprzez praktykę zwaną „cztery podstawy uważności” (*cattaro satipatthana*), uważna kontemplacja czterech obiektywnych sfer: ciała, uczuć, stanów umysłu i zjawisk.

Zgodnie z wyjaśnieniami Buddy:

Czymże, o mnisi, jest prawidłowa uważność? Mnich trwa kontemplując ciało w ciele, żarliwy, jasno pojmujący i uważny, odrzuciwszy chciwość, żądzę, zawiść oraz smutek dotyczący świata. 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 dotyczący świata.

Budda mówi, że cztery podstawy uważności 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 jedynie z kontemplacji przenikającej pole doświadczenia, podejmowanej w praktyce prawidłowej uważności.

Spośród czterech zastosowań uważności, 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 powinny być podejmowane, niemniej jednak ciało uważa się za podstawową sferę kontemplacji; pozostałe pojawiają się później, kiedy uważność nabierze siły i przejrzystości. Nie mamy tu możliwości, by móc przedstawić pełne wyjaśnienie wszystkich czterech podstaw. Musimy ograniczyć się do zwięzłej relacji.

## 1. Kontemplacja ciała (*kajanupassana*)

Budda rozpoczął swój komentarz dotyczący ciała od kontemplacji uważności oddychania (*anapanasati*). Jakkolwiek nie jest to konieczny punkt wyjścia dla medytacji, w faktycznej praktyce uważność oddychania służy zazwyczaj jako „rdzenny temat medytacji” (*mulakammatthana*), podstawa dla całego cyklu kontemplacji. Uznanie tego tematu, jednakże, jedynie za ćwiczenie dla neofitów, byłoby błędem. Sama w sobie, uważność oddychania może prowadzić do osiągnięcia wszystkich etapów ścieżki, znajdując swoją kulminację w pełnym przebudzeniu. W rzeczy samej, to właśnie ten temat medytacji Budda zastosował w noc swojego własnego oświecenia. Powracał 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 pojawiają”.

Uważność oddychania może funkcjonować tak skutecznie jako temat 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 nadanie mu rangi 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 nakierowaną 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 czy też usiłowań, by nadać mu z góry określony rytm. Należy poprzestać jedynie na uważnej kontemplacji naturalnego procesu wdychania i wydychania. Świadomość oddechu przecina zawłośći dyskursywnego myślenia, ratując nas przed bezcelowym błędzeniem w labiryncie czczych fantazji, oraz umocowując nas solidnie w terażniejszości. Świadomym oddechu, naprawdę go świadomym, można być bowiem tylko w terażniejszości, nigdy zaś w przeszłości lub przyszłości.

Omawiając uważność oddychania, Budda wyszczególnia cztery podstawowe kroki. Pierwszy z nich polega na tym, iż 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 uważność wyostrza się, możemy zacząć śledzić oddech na przestrzeni całego cyklu jego ruchu, od początku jaki stanowi wdech, poprzez stany przejściowe, aż do zakończenia. 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 maksymalnie delikatne i subtelne. Po dopełnieniu tych czterech podstawowych kroków, czekają nas bardziej zaawansowane praktyki, ukierunkowujące uważność oddychania w stronę głębokiej koncentracji i wglądu.

Kolejną praktyką kontemplacji ciała, poszerzającą pole medytacji i przekraczającą ograniczenia pojedynczej, stałej pozycji, jest uważność postawy. Ciało może przybierać cztery

podstawowe postawy — chodzenie, stanie, siedzenie, leżenie — oraz całą gamę innych pozycji, charakteryzujących przejście od jednej postawy do innej. Uważność 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 uważności o kolejny krok. Ćwiczenie to, zwane „uważność i jasne pojmowanie” (*satisampajañña*), dodaje do nagiej świadomości element zrozumienia. Gdy dokonujemy jakiegokolwiek czynu, dokonujemy go z całkowitą świadomością lub jasnym zrozumieniem. Odchodzenie i przychodzenie, patrzenie wstecz i patrzenie na wprost, schyłanie 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 zrozumieniem. W komentarzach jasne zrozumienie wyjaśnia się w czterech aspektach: 1) rozumienie celu działania, tzn. rozpoznanie tego celu i zadecydowanie, czy cel ten zgodny jest z Dharma; 2) rozumienie stosowności, 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 dotyczące uważności 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, jakim jest osłabienie pożądania seksualnego, poprzez pozbawienie popędu seksualnego jego podpory poznawczej, to znaczy percepcji ciała jako zmysłowo ponętne. 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 swojej powierzchowności, chwywane w zakresie wybiórczych wrażeń. W celu przeciwdziałania tej percepcji nie powinniśmy poprzestać na tych wrazeniach, tylko kontynuować badanie ciała na głębszym poziomie, z analityczną skrupulatnością, mającą za podstawę beznamiętny, trzeźwy, obiektywny osąd.

Dokładniej, w medytacji nad nieatrakcyjnością podejmujemy takie rozważania, które zwracają 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 wizualizację jako element pomocniczy, dokonujemy mentalnej sekcji ciała na jego części składowe, po czy badamy je jedno po drugim, 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 jego piękne przejawienie się 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, aby usunąć ogień seksualnej żądzę poprzez 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” osiągane jest 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 identyczne z głównymi aspektami zewnętrznej materii, z którą ciało jest w stanie nieustannej wymiany. Gdy jasno to sobie umysłowimy poprzez długotrwałą medytację, 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 dostarczyć bazy substancjalnej dla znaczenia osobowej tożsamości.

Ostatnim ćwiczeniem dotyczącym uważności ciała jest seria „medytacji cmentarnych”, kontemplacja dotycząca rozkładu ciała po śmierci, która może być dokonywana 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, cel tej medytacji nie powinien być mylnie interpretowany. 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

bezwartkowym założeniem trwałości. Przyglądając się zwłokom napotykałyśmy nauczyciela, który ogłasza niedwuznacznie: „Wszystko co zostało ukształtowane, jest nietrwałe”.

## 2. Kontemplacja uczuć (*vedananupassana*)

Następną podstawą uważności jest uczucie (*vedana*). Słowo „uczucie” zostało tutaj użyte nie w znaczeniu emocji (złożone zjawisko, najpełniej zawarte w trzeciej i czwartej podstawie uważności), ale w węższym sensie emocjonalnego zabarwienia czy „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, jako że każdy akt poznania jest zabarwiany przez pewne emocjonalne odcienie. Zatem uczucie jest obecne 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 nadejście” świadomości wraz z obiektem, za pośrednictwem zdolności zmysłowych; jest to czynnik, na mocy którego świadomość „dotyka” obiektu, który prezentuje się umysłowi za pośrednictwem narządów zmysłów. I tak mamy sześć rodzajów kontaktów wyróżnianych przez sześć 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 tym czynnikiem, który zazwyczaj pobudza utajone splamienia do aktywności. Uczucia mogą nie być jasno rozpoznawane, lecz 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 rządzonego przez 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 konieczny. Przyjemność nie zawsze musi prowadzić do chciwości, ból do awersji, a uczucie neutralne do złudzeń. Więź pomiędzy nimi może zostać zerwana, zaś podstawową metodą takiego zerwania jest uważność. Uczucie uruchomi splamienie tylko wówczas, gdy nie zostanie zauważone, gdy raczej mu ulegamy, niż go obserwujemy. W momencie gdy zamieniamy je w obiekt obserwacji, uważność dokonuje rozbrojenia uczucia, 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 spostrzeganie każdego uczucia, pozwalając mu odejść i postrzegając następne, centrum uwagi przesuwana się z obserwacji cech uczuć na sam proces uczuciowy. Proces ten ujawnia nie zanikający 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*)**

Posiadając już taką podstawę uważności, od poszczególnych czynników mentalnych jakimi są uczucia, zwracamy się ku ogólnym stanom umysłu, do których te czynniki należą. Aby zrozumieć, jakie są skutki takiej kontemplacji, pomocnym będzie przyjrzenie się buddyjskiej koncepcji umysłu. Zazwyczaj traktujemy umysł jako stałą zdolność, pozostającą identyczną z samą sobą poprzez ciąg doświadczeń. Jakkolwiek doświadczenia się zmieniają, umysł, który podlega zmieniającym się doświadczeniom, zdaje się pozostawać taki sam, do pewnego stopnia podlegający modyfikacji, lecz wciąż zachowujący swą tożsamość. W swoim nauczaniu, jednakże, 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, które jest 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 jego wyrazisty charakter;

a zatem, jeśli 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 żądzy, umysł ogarnięty awersją, umysł bez awersji, umysł ogarnięty złudzeniem, umysł bez złudzenia, umysł skrępowany, umysł roztrągniony, umysł rozwinięty, umysł nierozwinięty, umysł przekraczalny, umysł niedościgniony, umysł skupiony, umysł rozproszony, umysł uwolniony, umysł niewolniony. W celach praktycznych, na początku wystarczającym jest skoncentrowanie się wyłącznie na pierwszych sześciu stanach, zauważając 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 Ignięcia 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, uważność staje się klarowniejsza, umysł pozostaje bacznie świadomy, obserwując swój własny proces stawania się. Czasami może się wydawać się, że istnieje stały obserwator poza tym procesem, 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 uważności, wieloznaczne słowo „dharma”, zgodnie z uwagami zawartymi w sutrach, ma dwa wzajemnie połączone zakresy znaczeniowe. Jedno znaczenie to cetasikas, czynniki mentalne, które teraz nabierają swoich własnych praw, oprócz roli jaką odgrywają zabarwiając stan umysłu, jak to widzieliśmy 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. Kiedy jednak tak czynimy, nie należy przyjmować tego jako podstawy do 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 *anutta*, braku ego, jest fakt, że podstawowymi składnikami faktyczności są nagie zjawiska (*suddha-dhamma*), pojawiające się bez jakiegokolwiek noumenowej podpory.

Dział sutry dotyczący kontemplacji zjawisk jest podzielony na pięć podczęści, z których każda poświęcona jest innemu zbiorowi zjawisk: 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 są



dharmami w węższym sensie, sensie czynników mentalnych, pozostałe 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, w związku z prawidłowym wysiłkiem (Rozdział V); obecnie chcielibyśmy rozważyć je w specyficznych związkach z praktyką uważności. 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 podstawowe utrudnienia i podstawowa pomoc w wyzwoleniu. Przeszkody — pożądanie zmysłowe, zła wola, przygnębienie i ospałość, niemożność spoczynku i zmartwienia, oraz wątpliwości — na ogół zaczynają się manifestować w początkowych stadiach praktyki, wkrótce po tym, gdy wstępne oczekiwania i grubsze przeszkody znikną, i bardziej wyrafinowane skłonności znajdują okazję do ujawnienia się. Gdy tylko jedna z przeszkód pojawi się, 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 powstaniu w przyszłości.

Podobny sposób kontemplacji stosuje się do siedmiu czynników oświecenia: uważności, analizy, energii, zachwytu, 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 kultywowania, nabierają mocy. Proces kontemplacyjny rozpoczynamy od uważności. Gdy jest ona już dobrze ustanowiona, rodzi ona analizę — badawczą cechę inteligencji. Analiza, z kolei, przywołuje energię, energia rodzi zachwyt, zachwyt prowadzi do wyciszenia, wyciszenie do jednopunktowej koncentracji, zaś koncentracja do zrównoważenia. W taki sposób cały ewoluujący cykl praktyki prowadzący do oświecenia rozpoczyna się od uważności, która pozostaje następnie obecna przez cały czas jako siła regulująca, gwarancja, 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, jednopunktowanie umysłu (*citt' ekagatta*), pełni funkcję ujednoczenia innych czynników mentalnych w ramach zadania poznawczego. Jest to czynnik odpowiedzialny za aspekt indywiduujący świadomości, gwarantujący, że każdy akt *citta* lub jakkolwiek 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 jednopunktowania ujednoczenia umysłu oraz elementy z nim stowarzyszone w zadaniu poznawania obiektu, równocześnie spełniają funkcję czynnika ześrodkowującego wszystkie składowe aktu poznania na obiekcie. Jednopunktowanie umysłu wyjaśnia fakt, że w każdym akcie świadomości istnieje centralny punkt koncentracji, w stronę którego zbiegają wszystkie obiektywne przesłanki, opuszczając zewnętrzny obszar peryferyjny, a kierując się do wewnętrznego jądra.

*Samadhi*, jednakże, jest tylko konkretnym rodzajem jednopunktowania; nie jest ono równoznaczne z jednopunktowaniem w całej jego rozciągłości. Smakosz zasiadający do posiłku, zamachowiec czający się, by zabić swoją ofiarę, żołnierz na polu bitwy — wszystkie te czyny wymagają skupionego umysłu, lecz to skupienie nie może zostać scharakteryzowane jako *samadhi*. *Samadhi* to wyłącznie zdrowe jednopunktowanie, skupienie na zdrowych stanach umysłu. Nawet wówczas jego zakres jest zawężony: nie oznacza ono 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: nieprzerwana uważność obiektu i wynikające z niej wyciszenie funkcji mentalnych, cechy odróżniające go od umysłu nieskoncentrowanego. 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 może on pozostać na jednym miejscu, tylko rzuca się od idei do idei, od myśli do myśli, bez wewnętrznej kontroli. Tak rozedrgany umysł jest także umysłem zwiedzionym przez iluzje.

Opanowany przez kłopoty i rozważania, stale trawiony złudzeniami, postrzega on rzeczy jedynie fragmentarycznie, zaburzony przez zmienne myśli, pojawiające się jak zmarszczki na wodzie. W odróżnieniu od tego, 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 takim, jakim jest.

## Rozwój skupienia

Skupienie można rozwinąć przez jedną z dwóch metod — albo jako cel systemu praktyki, nakierowanego wyraźnie na osiągnięcie głębokiej koncentracji na poziomie wchłonięcia, albo jako przypadkowy element towarzyszący ścieżce, której 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 konieczne jest oczyszczenie dyscypliny moralnej, muszą zostać usunięte rozmaite przeszkody, 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 musi dobrać obiekt medytacji, 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 „miejscami pracy” (*kammatthana*), ponieważ są to miejsca, w 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 (*eka sañña*)
7. jedna analiza (*eka vavatthana*).

Kasina to zręczne środki reprezentujące odpowiednie pierwotne cechy podstawowe. Cztery 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 uważności ciała i, w rzeczy samej,

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 uważności 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 odradza się używanie rozważań czy refleksji. Nacisk jest położony natomiast na jednopunktowe mentalne umocowanie na obiekcie, a im mniej myśli występuje, tym lepiej.

Dziesięć pamięci tworzy zbiór różnorodny. Pierwsze trzy, to medytacje pełne oddania, nad cechami Trzech Klejnotów — Budda, Dharma i Sangha; biorą one za swoją podstawę standardowe sformułowania pochodzące z Sutr. Następne trzy pamięci także polegają na starożytnych formułach: to medytacje nad moralnością, szczodrością i potencjałem cech duchowych o charakterze boskim w nas samych. Po czym mamy uważność śmierci, kontemplację nieatrakcyjnej natury ciała, uważność oddychania, a w końcu, pamięć spokoju, dyskursywną medytację nad Nirwaną.

Cztery wyższe stany, zwane też „boskim pozostawianiem”, są skierowanymi na zewnątrz postawami społecznymi — miłującą dobrocią, współczuciem, współodczuwającą radością, oraz zrównoważeniem — rozwiniętymi do poziomu uniwersalnego promieniowania, stopniowo rozszerzającego swój zasięg aż do chwili, gdy ogarnie wszystkie czujące istoty. Cztery stany niematerialne są obiektywnymi podstawami dla pewnych głębokich stanów wchłonięcia: podstawą nieskończonej przestrzeni, podstawą nieskończonej świadomości, podstawą nie-przedmiotowości oraz podstawą ani-percepcji-ani-nie-percepcji. Te stany możliwe są do osiągnięcia tylko dla 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 w terminologii czterech podstawowych elementów, omawiana już w rozdziale poświęconym prawidłowej uważności.

Gdy taka różnorodność tematów medytacji zostaje zaprezentowana, aspirujący do roli medytującego może czuć się zakłopotany, stając przed koniecznością dokonania wyboru. W takiej sytuacji, obiekty nieatrakcyjne i kontemplacja nad elementami ciała właściwe są dla osób namiętnych, medytacja nad miłującą dobrocią jest najlepsza dla osób pełnych nienawiści, medytacja nad cechami Trzech Klejnotów jest najskuteczniejsza dla osób pełnych religijnego poświęcenia, itd. W celach praktycznych, jednakże, początkującym na drodze medytacji na ogół doradza się, aby rozpoczęli pracę z prostym obiektem, pomagającym zredukować myślenie dyskursywne. Rozproszenie mentalne, spowodowane przez niemożność spoczynku i roztargnione myśli jest powszechnym problemem, trapiącym wszystkich, niezależnie od typu charakteru. Niezależnie też od rodzaju temperamentu, każdemu medytującemu przyniesie pożytek temat spowalniający i uśmierzający proces myślowy. Tematem powszechnie polecanym ze względu na skuteczność, jest uważność 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 wzorce naszych myśli staną się łatwiejsze do zauważenia, możemy użyć innych tematów, pracując z konkretnie powstałymi problemami: medytacja nad miłującą dobrocią może być zastosowana aby dać odpór gniewowi i złej woli, uważność części ciała aby osłabić zmysłową namiętność, pamięć o Buddzie aby zainspirować

wiarę i oddanie, medytację nad śmiercią aby powstał bodziec ponagląący. 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

Koncentracja nie jest dostępna dla nas w całości na samym początku, ale rozwija się stopniowo. Aby nasza prezentacja objęła wszystkie etapy 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 możliwość czynić.

Po otrzymaniu od nauczyciela tematu medytacji, lub 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 podłożu, głowa trzymana pewnie, usta i oczy zamknięte (o ile nie używa się kasina ani innego obiektu wzrokowego), oddech przepływa naturalnie i regularnie przez nozdrza. Ogniskuje on następnie swój umysł na obiekcie i próbuje go tak utrzymać, ustalony i czujny. Jeśli umysł umyka, zauważa to szybko, chwytą go i sprowadza na powrót delikatnie, ale stanowczo na obiekt, czyniąc tak wciąż i wciąż, gdy zachodzi konieczność. Ten stan początkowy nazywany jest koncentracją wstępną (*parikkamma-samadhi*), oraz obiektem znaku wstępnego (*parikkamma-nimitta*).

Gdy początkowe podekscytowanie opadnie i umysł zaczyna stabilizować się w praktyce, może pojawić się pięć przeszkód, jak bąbelki z kipiącej głębi. Niekiedy pojawiają się 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, a podjąć inny, wyraźnie przeciwstawny danej przeszkodzie. W innych przypadkach musi on wytrwać przy głównym temacie pomimo ataków na ścieżce, sprowadzając umysł na powrót, wciąż i wciąż na nowo.

W miarę kontynuowania podjętych na ścieżce skupienia starań, jego wysiłki aktywizują pięć czynników mentalnych, które przychodzą mu z pomocą. Czynniki te są sporadycznie obecne w zwykłej, nieukierunkowanej świadomości, ale brak im jednoczącej więzi, i wobec tego nie odgrywają istotnej roli. W przypadku, jednakże, 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 dżhana”, czynnikami wchłonięcia (*džhananga*). Uszeregowane w swojej zwyczajowej kolejności, te pięć czynników to: początkowe zastosowanie umysłu (*vitakka*), podtrzymywane zastosowanie umysłu (*vicara*), zachwyty (*piti*), szczęście (*sukha*), oraz jednoupunktowienie (*ekaggata*).

„Początkowe zastosowanie umysłu” wykonuje pracę ukierunkowującą umysł na obiekt. Ujmuje ono umysł, dźwiga w górę i prowadzi do obiektu w taki sam sposób, w jaki prowadzimy poznać przez blok drewna. Gdy taki etap zostaje osiągnięty, „podtrzymywane zastosowanie umysłu” zakotwicza umysł na obiekcie, utrzymując go tam, dzięki swojej roli sprawdzającej.

Aby ukazać jasno różnicę pomiędzy tymi dwoma czynnikami, początkowe zastosowanie przyrównywane jest do uderzenia w dzwon, zaś podtrzymywane zastosowanie do rozchodzącego się dźwięku dzwonu. „Zachwyty”, trzeci czynnik, jest przyjemnością i radością, które towarzyszą życzliwemu zainteresowaniu przedmiotem, podczas gdy „szczęście”, czwarty czynnik, jest przyjemnym uczuciem towarzyszącym pomyślnemu skupieniu. Jako że zachwyty i szczęście mają cechy wspólne, często są ze sobą mylone, ale bynajmniej nie są tożsame. Różnica pomiędzy nimi obrazowana jest przez porównanie zachwyty do radości odczuwanej przez znużonego wędrowca na pustyni, który ujrzał oazę w oddali, szczęście zaś do przyjemności, jaką odczuwa, gdy pije z dzbanka i odpoczywa w cieniu. Piąty, a zarazem ostatni czynnik wchłonięcia, to jednoupunktowanie, które spełnia kluczową funkcję w jednoczeniu umysłu na obiekcie.

Gdy skupienie zostanie już rozwinięte, omówione powyżej pięć czynników ożywa i zaczyna przeciwdziałać pięciu przeszkodom. Każdy czynnik wchłonięcia przeciwstawia się konkretnej przeszkodzie. Początkowe zastosowanie umysłu, dzięki swojej pracy dźwignięcia umysłu na obiekt, przeciwstawia się przygnębieniu i ospałości. Podtrzymywane zastosowanie, dzięki zakotwiczeniu umysłu na obiekcie, usuwa zwątpienie. Zachwyty kładzie kres złej woli, szczęście wyklucza niemożność spoczynku i zmartwienie, zaś jednoupunktowanie 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 spokojności, gdzie nie są w stanie przerwać dążenia w kierunku skupienia.

W tym samym czasie, gdy w sferze wewnętrznej przeszkody są pokonywane przez czynniki dźwignia, po stronie obiektu także zachodzą pewne zmiany. Pierwotny obiekt skupienia, znak początkowy, jest grubszym obiektem fizycznym; w przypadku kasina, jest to dysk reprezentujący wybrany element czy kolor, w przypadku uważności oddychania zmysłowe odczucie oddechu, itd. Lecz wraz ze wzmocnieniem koncentracji pierwotny obiekt powołuje 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 pozostawia 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 przyciągany 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 jest precyzyjną oznaką wchłonięcia.

W ciągu dalszej praktyki, czynniki skupienia osiągają moc i doprowadzają umysł do wchłonięcia (*appana-samadhi*). Podobnie jak skupienie dostępu, wchłonięcie przyjmuje znak duplikatu jako swój obiekt. Dwa etapy koncentracji nie są różnicowane ani z powodu braku przeszkód, ani obiektu, jakim jest znak duplikatu; są to cechy wspólne dla obu etapów. Tym, co je wzajemnie odróżnia, jest moc czynników dżhana. W skupieniu dostępu czynniki dżhana 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 mężczyzna, który chce iść: po prostu wstaje i idzie wprost przed siebie bez wahań.

Skupienie na etapie wchłonięcia dzieli się na osiem poziomów, każdy charakteryzujący się większą głębią, czystością i subtelnością niż etap poprzedzający. Cztery pierwsze poziomy tworzą zbiór zwany czterema dżhana, słowo, które najlepiej jest pozostawić nieprzetłumaczone, z powodu braku pełnego odpowiednika. Niemniej jednak luźno oddaje sens sformułowanie „wchłonięcie medytacyjne”. Cztery kolejne poziomy także tworzą zbiór, zwany czterema stanami niematerialnymi (*aruppa*). Te osiem poziomów musi być osiągniętych w podanej kolejności, zaś osiągnięcie jakiegokolwiek poziomu uzależnione jest od mistrzostwa osiągniętego na poziomie bezpośrednio poprzedzającym.

Cztery dżhana wypełniają zwyczajową tekstową definicję 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 dżhana, towarzyszą temu początkowe i podtrzymywane zastosowania umysłu, wypełniony zachwytem i szczęściem zrodzonym z oddzielenia.

Następnie, wraz z uspokajaniem początkowego i podtrzymywanego zastosowania umysłu, dzięki osiągnięciu wewnętrznego zaufania i mentalnego ujednolicenia, wstępuje on i trwa w drugim dżhana, które jest wolne od początkowego i podtrzymywanego zastosowania, lecz pełne jest zachwyty i szczęścia zrodzonego z koncentracji.

Wraz z wygaśnięciem zachwyty, 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 dżhana.

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

To właśnie, o mnisi, jest prawidłowe skupienie.

Dżhana są rozróżniane poprzez swoje elementy składowe. Pierwsze dżhana konstytuowane jest przez pierwotny zbiór pięciu czynników wchłonięcia: początkowe zastosowanie, podtrzymywane zastosowanie, zachwyty, szczęście, oraz jednoupunktowanie. Po osiągnięciu pierwszego dżhana 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 stać się zadufanym w sobie i gnać naprzód w celu osiągnięcia drugiego dźhana. Aby udoskonalić dźhana, medytujący powinien wstępować w nie systematycznie i doskonalić swoje zdolności w tym zakresie tak długo, aż będzie w stanie osiągnąć dźhana, pozostać w nim, wyłonić się z niego, po czym przypomnieć go sobie bez jakichkolwiek kłopotów czy trudności.

Po osiągnięciu doskonałości w pierwszym dźhana, medytujący rozważa fakt, że jego osiągnięcie posiada pewien defekt. Dźhana 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, początkowe zastosowanie i podtrzymywane zastosowanie, 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 początkowego i podtrzymywanego 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 jednopunktowanie. Zawiera on także wiele innych elementów, najbardziej znaczącym spośród nich jest ufność 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 pokonać zachwyty. Gdy zachwyty wygaśnie, wstępuje w trzecie dźhana. Tu mamy do czynienia tylko z dwoma czynnikami wchłonięcia, szczęściem i jednopunktowaniem, jednocześnie zaznacza się wpływ pewnych stanów pomocniczych, najważniejsze z nich to uważność, jasne zrozumienie i zrównoważenie. Wciąż jednak, spostrzega medytujący, osiągnięcie to jest obciążone 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 — jednopunktowanie i uczucie neutralne — i charakteryzuje się szczególną czystością uważności, będące skutkiem 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 osiągnane są nie poprzez wysubtelnianie czynników mentalnych jak w dźhana, ale poprzez wysubtelnianie obiektów, poprzez zastępowanie relatywnie „grubego” obiektu przez subtelniejszy. Cztery osiągnięcia nazwane zostały zgodnie ze swoimi obiektami: podstawa nieskończonej przestrzeni, podstawa nieskończonej świadomości, podstawa nie-przedmiotowości, 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 mentalnego skupienia; jest to absolutny, maksymalny stopień ujednoczenia, możliwy dla świadomości. Nawet jednak w tym przypadku, wchłonięcia te, tak wywyższone, osiągnane poprzez ścieżkę medytacji



łagodności, wciąż pozbawione są wglądu, a jako takie wciąż nie są wystarczające do osiągnięcia uwolnienia.

Rodzaje koncentracji, omówione przez nas tak dokładnie, powstają przez ustalenie 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 chwilową” (*khanika-samadhi*). W celu rozwinięcia koncentracji chwilowej medytujący nie próbuje rozmyślnie wykluczyć różnorodności zjawisk z pola swojej uwagi. Zamiast tego, po prostu ukierunkowuje uważność na zmieniające się stany umysłu i ciała, postrzegając każde prezentujące się zjawisko. Zadanie polega na utrzymywaniu stałej świadomości wszystkiego, co tylko wejdzie w zakres percepcji, nie lgnąc do czegokolwiek. W miarę, jak medytujący kontynuuje swoje postrzeganie, koncentracja staje się silniejsza z chwili na chwilę, aż stanie się jednopunktowiona 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 uważności i równolegle podjętej ścieżce wglądu; gdy osiągnie wystarczającą siłę, powoduje przełom otwierający bramę do ostatniego etapu ścieżki — narodzin mądrości.

## Rozdział VIII

### Rozwój mądrości

Choć prawidłowe skupienie zajmuje ostatnie miejsce wśród czynników Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, samo skupienie nie oznacza kulminacji ścieżki. Osiągnięcie koncentracji uśmierza umysł i czyni go stabilnym, jednoczy elementy z nim stowarzyszone, otwiera rozległe perspektywy szczęśliwości, łagodności i potęgi. Lecz samo w sobie nie wystarczy, aby osiągnąć najwyższe spełnienie — uwolnienie od więzów cierpienia. Aby dotrzeć do kresu cierpienia, należy przekształcić Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę w narzędzie odkrycia, 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. Aż do chwili obecnej, te dwa pierwsze czynniki ścieżki 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 konceptualnie. Prawidłowa intencja staje się zaś prawdziwym wyrzeczeniem się splamień, zrodzonym z głębokiego zrozumienia.

Zanim wrócimy do rozwoju mądrości, pomocne będzie zbadanie, 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 rozwarstwione są na trzy poziomy: stan ukrytej skłonności, stan manifestowania się, oraz stan przekraczania. 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, wpływa 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 przekraczania (*vitikkama*).

Trzy części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki dają odpór potrójnej warstwie splamień. Pierwsza, trening dyscypliny moralnej, powstrzymuje niezdrową aktywność cielesną i słowną, a skutkiem tego zapobiega osiągnięciu przez splamienia stanu przekraczania. Trening skupienia stanowi straż zabezpieczającą przed stanem manifestacji. Usuwa on splamienia, które już się zmanifestowały i zabezpiecza umysł przed ich dalszym napływem. Jakkolwiek jednak koncentracja może zostać ściągnięta na głębiny pełnego wchłonięcia, nie może ona dotknąć podstawowego źródła nieszczęścia — ukrytych skłonności spoczywających w uśpieniu w kontinuum mentalnym. Wobec takich wrogów skupienie jest bezsilne, ponieważ wykorzenie ich wymaga czegoś więcej niż tylko spokoju mentalnego. Tym, co jest niezbędne, oprócz opanowania i łagodności ujednoczonego umysłu, jest mądrość (*pañña*), przenikający obraz zjawisk w ich fundamentalnym sposobie istnienia.

Tylko mądrość może odciąć utajone skłonności u ich korzeni, ponieważ najistotniejszym elementem zbioru, tym który hoduje pozostałe i utrzymuje je przy życiu, jest głupota (*avijja*),

zaś mądrość jest remedium na głupotę. Chociaż werbalnie głupota utożsamiana jest z niewiedzą, nie jest ona tylko negacją, nie oznacza ona po prostu braku prawidłowej wiedzy. Raczej, jest ona podstępny i kapryśny czynnikiem mentalnym, ustawicznie na posterunku, wciśkającym się w każdy zakątek naszego wewnętrznego życia. Zaburza poznanie, zdominowuje wolę, oraz arbitralnie wyznacza cały odcień naszej egzystencji. Zgodnie ze słowami Buddy: „Element głupoty to naprawdę element potężny”.

Na poziomie poznawczym, który jest podstawową strefą działania, głupota infiltruje naszą percepcję, nasze myśli, 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 niesatysfakcjonującym oraz postrzegania jaźni w bejaźniowym. Na skutek ich działania 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, niezaprzeczalnej prawdy o naszej tożsamości.

Podczas gdy głupota zaciemnia prawdziwą naturę rzeczy, mądrość usuwa zasłonę 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 widzenia natury egzystencji, które pojmuje 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, opracowywane dalej przez złudzenie trwałości, przyjemności i jaźni. Spośród tych zaburzeń, najgłębiej zamocowanym 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 na dualistyczne „ja” i „nie-ja”, na to co jest „moje” i „nie-moje”. Pozwoliwszy schwytać się w pułapkę takich dychotomii, stajemy się ofiarami splamień przez nie hodowanych, popędu do chwytania i niszczenia, zaś ostatecznie — cierpienia, które nadchodzi nieuchronnie.

Aby wyzwolić się od wszelkich splamień i całego cierpienia, iluzja „jaźniowości”, która je podtrzymuje, musi zostać rozwiana, rozsadzona przez urzeczywistnienie bejaźniowości. Ściśle mówiąc, jest to zadanie ustanowione dla rozwoju mądrości. Pierwszy krok na ścieżce rozwoju ma charakter analityczny. W celu wykorzenienia poglądu o jaźni, pole doświadczenia musi zostać ułożone w określone zbiory czynników, które następnie są metodycznie badane 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 posiada nieredukowalną jedność, lecz jedność ta ma bardziej charakter funkcjonalny niż substancjalny; nie wymaga ona postulowania jednoczącej jaźni, oddzielnej od czynników, utrzymującej stały charakter swojej tożsamości, pośród niezanikającego strumienia.

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

Adept trwa w kontemplacji zjawisk, ściśle mówiąc, pięciu skupisk Ignięcia. 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.

Postrzeganie jaźni jest w dalszym ciągu osłabiane poprzez badanie czynników egzystencji, nie drogą analizy, a w terminologii struktury ich relacji. Badanie ujawnia, że skupiska istnieją jedynie w zależności od warunków. Żaden z elementów zbioru nie cieszy się absolutną

samowystarczalnością na tyle, by zostać przypisanym zakładanemu „ja”. Jakimkolwiek czynnikiem 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. Ciało, na przykład, 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 czujących organizmów i całego zbioru współpowstających 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 posiada samowystarczalności sposobu istnienia. 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. Wykorzenienie 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 w terminologii charakteryzujących je trzech uniwersalnych oznak: nietrwałości (*aniccata*), niesatysfakcjonowania (*dukkhata*), oraz bezjaźniowości (*anattata*). Na ogół, pierwsza z trzech oznak, której należy się przyjrzeć, to nietrwałość, która na poziomie wglądu nie oznacza jedynie faktu, że wszystko w końcu osiągnie swój kres. Na tym poziomie znaczenie to jest głębsze i bardziej przenikliwe; 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 naszych 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 niesatysfakcjonujące, nie można brać ich za jaźń. Gdyby były one jaźnią, lub należały do niej, byłibyśmy w stanie sprawować nad nimi kontrolę i podporządkować naszej woli, tak aby uczynić je wiecznym źródłem szczęśliwości. Jako że jesteśmy jednak dalecy od doświadczenia takiego mistrzostwa, uznajemy je za podłoże bólu i rozczarowania. Nie można poddać ich kontroli, a zatem te właśnie czynniki naszego istnienia są „anatta”: nie są ani 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 osiąga intensywność nigdy przedtem nie znaną. Nabierają one mocy i łączą się z sobą, tworząc monolit zwartej ścieżki, ukierunkowanej na cel. W praktyce wgląd wszystkie osiem czynników i trzy treningi współistnieją ze sobą; każdy z nich występuje po to, by wspierać wszystkie pozostałe; każdy wnosi swój jedyny, niepowtarzalny wkład w pracę. Czynniki dyscypliny moralnej trzymają tendencję do przekraczania pod kontrolą z taką troską, że nie powstaje nawet myśl o nieetycznym zachowaniu. Czynniki grupy skupienia utrzymują umysł mocno ustanowiony 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*), obejmującą pięć skupisk. Jej zadaniem jest odsłonięcie ich najistotniejszych cech, trzech oznak: nietrwałości, nieusatisfakcjonowania i beżażniowości. Ośmioraka Ścieżka na poziomie wglądu 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 jej obiektywna domena kontemplacji wciąż leży w obrębie świata uwarunkowanego. Taka światowa kontemplacja uwarunkowań służy jako pojazd dla osiągnięcia nieuwarunkowanego, dla osiągnięcia tego, co pozaświatowe. Gdy medytacja wglądu osiąga swoją kulminację, gdy w pełni pojmuje ona nietrwałość, nieusatisfakcjonowanie i beżażniowość wszystkiego, co ukształtowane, umysł doświadcza przełomu i opuszczając strefę uwarunkowanego, urzeczywistnia nieuwarunkowane — Nirwanę. Postrzega on Nirwanę w bezpośrednim obrazie, czyniąc ją obiektem natychmiastowego urzeczywistnienia.

Przełom w sferę tego, co nieuwarunkowane, osiągnany jest przez typ świadomości zwany ścieżką ponadświatową (*lokuttaramagga*). Ścieżka ponadświatowa występuje w czterech fazach, czterech „ponadświatowych ścieżkach”, każda z nich zaś oznacza głębszy poziom urzeczywistnienia i powoduje pełniejszy stopień wyzwolenia, czwarta i ostatnia — skutkuje całkowitym uwolnieniem. Cztery ścieżki osiągnane mogą być osiągnane w bezpośredniej wzajemnej bliskości — w przypadku osób z niezwykle rozwiniętymi zdolnościami — nawet w trakcie jednej sesji — lub też (co jest znacznie częstszym przypadkiem), mogą rozłożyć się w czasie, nawet na przestrzeni kilku żywotów. Wszystkie ponadświatowe ścieżki przenikają Cztery Szlachetne Prawdy. Dają ich rozumienie, nie konceptualne, ale intuicyjne. Chwytają je dzięki wizji, postrzeganiu ich z samoustanawiającą się oczywistością, jako niezmienną prawdę istnienia. Wizja prawdy, którą przedstawiają, jest kompletna w jednej chwili. Cztery prawdy nie są pojmowane kolejno, tak jak na etapie rozważań, gdy myśl jest narzędziem zrozumienia. Teraz 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 cierpienia, widząc wszystkie uwarunkowane byty jako naznaczone nieusatisfakcjonowaniem. Jednocześnie umysł

porzuca żądzę, odcinając blok egotyzmu i pożądania, który wciąż i wciąż na nowo zdradza cierpienie. Umysł urzeczywistnia również ustanie, nieśmiertelny element Nirwany, obecnie reprezentujący bezpośrednio wewnętrzne oko. I, po czwarte, umysł rozwija Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę, której osiem czynników ożywa, napełnionych niezwykłą mocą, osiągając ponadświatową postać: prawidłowy pogląd jest bezpośrednim postrzeganiem Nirwany, prawidłowa intencja jest zastosowaniem umysłu do Nirwany, triada czynników etycznych jest kontrolą przekroczeń moralnych, prawidłowy wysiłek jest energią świadomości ścieżki, prawidłowa uważność jest czynnikiem świadomości, zaś prawidłowa koncentracja jest jednopunktowym centrum umysłu. Ta zdolność umysłu do przetwarzania czterech funkcji jednocześnie porównywana jest do zdolności świecy, która jednocześnie spala knot, zużywa воск, rozprasza ciemność i dostarcza światła.

Ponadświatowe ścieżki wypełniają szczególne zadanie wykorzeniania 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) postrzeganie 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. „Postrzeganie osobowości” (*sakkaja-ditthi*), postrzeganie w pięciu skupiskach prawdziwie istniejącej jaźni, zostaje odcięte wskutek ujrzenia bezjaźniowej natury zjawisk. Wątpliwości są wyeliminowane, ponieważ chwytny prawdy głoszonej przez Buddę, postrzeganej w odniesieniu do siebie samych, a zatem już nigdy nie odsunięta 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 osoba, która przeszła przez to doświadczenie, zwana jest „wstępującym w strumień” (*sotapanna*). Wstąpiła ona w strumień Dharmy, niosący ją do ostatecznego uwolnienia. Nawiązała ona ścisłą więź z wyzwoleniem i nie jest w stanie powracać dłużej na drogi nieoświeconego świata. Wciąż posiada ona pewne splamienia, pozostające w strumieniu mentalnym, a osiągnięcie ostatecznego celu może jej zająć nawet siedem żywotów, ale osiągnęła podstawowe urzeczywistnienie niezbędne do realizacji celu, i nie ma żadnej możliwości, by zawiodła.

Entuzjastyczny praktykujący z ponadprzeciętnymi zdolnościami, po osiągnięciu wejścia w strumień, nie ustaje w swoich wysiłkach, tylko kieruje swoją energią dla dopełnienia całej ścieżki tak sprawnie, jak to tylko możliwe. Podsumowuje swoją praktykę kontemplacji 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 kontemplacji. Na następnym etapie ponadświatowego urzeczywistnienia, osiąga on trzecią ścieżkę, ścieżkę nie-powracającego (*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 nie-powracający, 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 dźhana, mowa o przestrzeniach powszechnie znanych jako „świat Brahmy”. Drugie, to pożądanie odrodzenia w czterech niematerialnych sferach, osiągalnych poprzez cztery niematerialne stany. Zarozumiałość (*mana*), to nie jest w tym przypadku rozumiana „grubo” duma, do której jesteśmy predystynowani dzięki przecenianiu swoich cnót i talentów, ale subtelna pozostałość postrzegania ego, które utrzymywane jest nawet po konceptualnym wykorzenieniu postrzegania jaźni. Teksty odnoszą się do tego rodzaju próżności jako do zarozumiałego „ja jestem” (*asmimana*). Niemożność spoczynku (*uddhacca*) jest subtelnym podekscytowaniem, które trwa w każdym umyśle nie będącym w pełni oświeconym. I wreszcie głupota (*avidždža*), jest fundamentalnym zaciemnieniem poznania, które uniemożliwia pełne zrozumienie Czterech Szlachetnych Prawd. Chociaż umysł został oczyszczony z grubszych poziomów głupoty przez zdolność mądrości na pierwszych trzech ścieżkach, cienka zasłona głupoty spowija prawdę nawet w przypadku nie-powracającego.

Ścieżka arhata zrywa tę ostatnią zasłonę głupoty, a wraz z nią wszystkie pozostałości mentalnych splamień. Ta ścieżka skutkuje w doskonałym zrozumieniu Czterech Szlachetnych Prawd. W pełni pojmuje ona prawdę cierpienia; wykorzenia żądzę, z której rodzi się cierpienie; urzeczywistnia całkowitą jasność elementu nieuwarunkowanego — Nirwany, jako stanu ustania cierpienia; a wreszcie, wypełnia ona w sposób doskonały 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: „Zniszczone 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 jest zawsze w naszym zasięgu; są one elementami mentalnymi, które mogą zostać ustanowione 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 uważnością 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 powinien 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. Jeśli spełnimy te wymagania, bez wątplenia 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 Lanke (d. Cejlon), w celu wstąpienia do Sanghi. Otrzymał on święcenia nowicjatu w 1972, a pełne święcenia w 1973 roku, oba od znakomitego uczonego-mnicha, Czcigodnego Balangody Anandy Maitrei. Pod jego też kierownictwem uczył się języka palijskiego i Dharmy. Jest on autorem kilku prac z zakresu Buddyzmu Theravady, włącznie z przekładami czterech podstawowych Sutr palijskich wraz z komentarzami. Od roku 1984 jest edytorem Buddyjskiego Związku Wydawniczego, a od 1988 — jego prezesem.