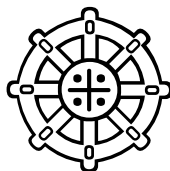


**GRZEGORZ POLAK**

**DROGA DO WYZWOLENIA  
W TRAKTACIE  
VISUDDHIMAGGA BUDDHAGHOSY**



**2015**

Tytuł oryginału:  
Droga do wyzwolenia  
w traktacie Visuddhimagga Buddhaghosy

© Fundacja „Theravada”

Wydawca:  
Fundacja „Theravada”

Redakcja  
Sławomir Szarkowicz

Skład i łamanie tekstu:  
Sławomir Szarkowicz

Projekt okładki:  
Sławomir Szarkowicz

Zdjęcie na okładce:  
N. Aditya Madhav (Hyderabad City, Andhra Pradesh, India)

**ISBN Lipiec 2015**

## SPIS TREŚCI

Wykaz skrótów .....	4
Wstęp.....	5
Rozdział I Miejsce Visuddhimaggi w dziejach Theravādy .....	9
Rozdział II Rozwój cnoty .....	18
Rozdział III Rozwój skupienia .....	26
Rozdział IV Rozwój zrozumienia.....	66
Zakończenie.....	87
Bibliografia.....	89
O Autorze .....	91
Fundacja Theravada .....	92

## WYKAZ SKRÓTÓW

AN	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
DN	<i>Dīgha Nikāya</i>
MN	<i>Majjhima Nikāya</i>
Ps	<i>Paṭisambhidāmagga</i>
SN	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
s.	w sanskrycie
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

## WSTĘP

W suttach kanonu pālijskiego Buddha wielokrotnie stwierdzał, że centralne miejsce w jego nauczaniu zajmuje problem cierpienia. Oto jedna z typowych wypowiedzi Buddy: *a czego ja nauczałem? To jest cierpienie... To jest początek cierpienia... To jest ustanie cierpienia... To jest droga praktyki wiodącej do usunięcia cierpienia*<sup>1</sup>.

Przedstawiona powyżej formuła czterech szlachetnych prawd stanowiąca niejako podsumowanie nauki Buddy, ujmując cierpienie w jego czterech aspektach. Pierwsze trzy Szlachetne Prawdy ukazujące zasięg i sposoby występowania cierpienia, przyczynę jego istnienia i sposób jego ustania stanowią teoretyczną część przesłania Buddy. Przesłanie Buddy nie ogranicza się jednak do teoretycznego opisu cierpienia, ma ono bowiem charakter wybitnie praktyczny. Jak sam stwierdził: *Dobrze oznajmiona przez Błogosławionego jest Dhamma, dostępna do urzeczywistnienia tu i teraz, posiadająca natychmiastowy skutek, zapraszająca was aby przyjść i ujrzeć, dostępna i możliwa do indywidualnego poznania przez obdarzonego zrozumieniem*<sup>2</sup>.

Dlatego też najważniejsze miejsce w nauce Buddy zajmuje opisanie drogi prowadzącej do usunięcia cierpienia, co odpowiada czwartej Szlachetnej Prawdzie. Ponieważ przyczyną cierpienia jest ostatecznie niewiedza, drogą do jego ostatecznego usunięcia jest z punktu widzenia buddyzmu rozwój zrozumienia. Drogą do uzyskania takiego zrozumienia w buddyzmie nie jest jednak spekulacja, ale praktyka medytacyjna. Sam Buddha wielokrotnie podkreślał znaczenie medytacji dla osiągnięcia ostatecznego celu świętego życia, jakim jest wyzwolenie. Oto formuła, która bardzo często powtarza się w suttach:

*Tak oto mnisi, nauczyłem was tego, co nieuwarunkowane i ścieżki wiodącej do nieuwarunkowanego. Cokolwiek powinno być zrobione przez współczującego nauczyciela, ze współczucia dla jego uczniów, pragnąc ich dobra, ja zrobiłem dla was. Oto są korzenie drzew, mnisi, oto są puste chaty. Praktykujcie medytację, mnisi. Nie bądźcie niedbali, abyście tego nie żałowali później. Oto nasze przesłanie do was wszystkich*<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> SN 56.31.

<sup>2</sup> MN 7.

<sup>3</sup> SN 43.12.

Praktyka medytacyjna słusznie zajmuje więc wyróżnione miejsce na buddyjskiej drodze do wyzwolenia. Ten praktyczny aspekt buddyzm przez długi czas znajdował się jednak w cieniu innych aspektów tej religii. W obrębie samego buddyzmu Theravāda przez długie stulecia praktyki medytacyjne znajdowały się w zapomnieniu. Również w początkowym okresie badań nad buddyzmem, w opracowaniach naukowych zwracano uwagę głównie na jego elementy teoretyczne i etyczne, ignorując kwestie związane z medytacją. Dwudziesty wiek przyniósł jednak zmianę tego stanu rzeczy. Z jednej strony był to okres wielkiego renesansu praktyk medytacyjnych w obrębie buddyzmu Theravādy. Wielką popularność zdobyła praktyka medytacji wglądu (*vipassanā*), której inicjatorami byli m. in. Sunlun Sayadaw i Mahasi Sayadaw. Duże znaczenie uzyskała również leśna tajska tradycja medytacji, której najważniejszymi przedstawicielami byli: Ajahn Mun, Ajahn Lee i Ajahn Chah. Praktyki medytacyjne nie tylko przeżyły renesans w buddyjskich krajach Płd-Wsch Azji, ale spotkały się również z dużym zainteresowaniem na Zachodzie. Coraz więcej miejsca zaczęto również poświęcać praktykom medytacyjnym w opracowaniach dotyczących buddyzmu.

Z nauk współczesnych mistrzów medytacji, jak i z większości popularnych opracowań dotyczących buddyzmu wyłania się dość spójny i jasny obraz buddyjskich praktyk medytacyjnych. Suttę nie dostarczają jednak wcale jednolitego i spójnego obrazu buddyjskiej praktyki medytacyjnej. Co więcej nie daje się w nich odnaleźć źródeł licznych istotnych elementów współczesnej doktryny medytacji buddyzmu Theravādy.

Zrozumienie źródeł współczesnych buddyjskich praktyk medytacyjnych i leżącej u ich podstaw teorii medytacji jest niemożliwe bez odwołania się do najstarszego buddyjskiego traktatu o medytacji – Visuddhimaggi (*Visuddhimagga* – ścieżka oczyszczenia). Visuddhimagga jest najważniejszym traktatem poświęconym medytacji w ramach tradycji Theravādy, a także jej najważniejszym pismem postkanonicznym. To w Visuddhimagdze musimy poszukiwać źródeł tak ważnych elementów buddyjskiej teorii medytacji jak: klasyfikacja tematów medytacji, podział na wehikuły wglądu i wyciszenia, dokładna analiza nieobecnej w suttach ścieżki wglądu, koncepcja znaków (*nimitta*) i wiele innych. Bez uwzględnienia wpływu Visuddhimaggi niemożliwe jest zrozumienie teorii medytacji pionierów tradycji medytacji wglądu, takich jak Ledi Sayadaw i Mahasi Sayadaw, którzy w bardzo dużym stopniu korzystali z dzieła Buddhaghosy.

W Visuddhimagdze wypracowana została teoria medytacji mogąca śmiało pretendować do miana kompletności w obrębie tradycji Theravādy,

uwzględnia ona bowiem zarówno naukę zawartą w suttach, doktrynę zawartą w traktatach Abhidhammy jak i poglądy na medytację obecne w komentarzach. Mamy więc do czynienia w Visuddhimagdze z wielką syntezą dotychczasowych trendów w rozwoju buddyzmu Theravāda. Warto tutaj podkreślić, że teoria medytacji opisana w Visuddhimagdze cieszy się również szacunkiem buddystów ze szkół mahajany. Choć uważają oni oczywiście własne metody medytacyjne związane z pojazdem bodhisattwy za doskonalsze, łatwiejsze i przynoszące szybszy efekt, to zasadniczo zgadzają się z teorią medytacji wypracowaną przez Buddhaghosę.

O wyjątkowości Visuddhimaggi świadczy też to, że w niezwykle udany sposób łączy kwestie teoretyczne z ściśle praktycznymi, wręcz technicznymi. W traktacie obecne są zarówno subtelne analizy filozoficzne dotyczące podstawowych elementów rzeczywistości, jaki i szczegółowe opisy wykonywania przedmiotów medytacji. Dzieło cechuje się wielką spójnością, a Buddhaghosa pisze z dużą pewnością siebie. Odróżnia to Visuddhimaggę od innego sławnego podręcznika medytacji, czyli od Jogasutr Patañdzalego, które są tych cech pozbawione.

Celem tej pracy jest przedstawienie drogi do wyzwolenia opisanej w Visuddhimagdze. W pierwszym rozdziale przedstawione zostanie miejsce, jakie zajmuje to dzieło i jego autor w dziejach tradycji Theravādy. Pokróćce przedstawiona zostanie historia tradycji Theravāda, aż do czasu powstania Visuddhimaggi, jak również okoliczności, które towarzyszyły jej powstaniu. Scharakteryzowana zostanie również postać Buddhaghosy w oparciu o dostępne źródła, jakie o nim posiadamy. Potem przedstawiona zostanie budowa traktatu.

Kolejne trzy rozdziały poświęcone zostaną przedstawieniu treści samego dzieła. Podczas analizowania konkretnych elementów teorii medytacji obecnych w Visuddhimagdze podjęta zostanie próba wskazania na ich źródła w suttach kanonu pālijskiego, bądź też ewentualnie w Paṭisambhidāmagdze (*Paṭisambhidāmagga*). Paṭisambhidāmagga jest dwunastą księgą zbioru utworów krótkich (*Khuddaka Nikāya*). Tradycja Theravādy przypisywała autorstwo tego traktatu Sāriputcie, najzdolniejszemu uczniowi Buddhy, ale w rzeczywistości jest on znacznie późniejszy i powstał w tym samym okresie, co traktaty Abhidhammy. Jest on bardzo ważny dla naszych rozważań, ponieważ poświęcony jest on kwestiom praktycznym i zawiera wiele innowacji w stosunku do sutt. Dzięki temu, możliwe będzie ustalenie, w jakiej mierze traktat Buddhaghosy jest dziełem nowatorskim, a w jakiej korzysta z wcześniejszego dorobku tradycji Theravādy.

W drugim rozdziale przedstawiony zostanie rozwój cnoty według Visuddhimaggi. Scharakteryzowane zostanie miejsce, jakie zajmuje rozwój cnoty na buddyjskiej drodze do wyzwolenia i jej sposób rozumienia w Visuddhimagdze, omówione zostanie praktyka czworakiego powściągnięcia oraz praktyki ascetyczne.

Trzeci rozdział poświęcony zostanie rozwojowi skupienia według Visuddhimaggi. Scharakteryzowany zostanie sposób jego rozumienia w Visuddhimagdze, technika medytacji, kolejne stany skupienia i ich czynniki. Omówione zostaną też tematy medytacji.

Czwarty rozdział będzie przedstawiał rozwój zrozumienia w Visuddhimagdze. Omówiona zostanie natura zrozumienia i miejsce, jakie zajmuje ono na buddyjskiej drodze do wyzwolenia. Przedstawiona zostanie koncepcja dwóch wehikułów: wyciszenia i wglądu. Następnie omówione zostanie ostatnie pięć oczyszczeń oraz korzyści płynące z rozwoju zrozumienia.

# ROZDZIAŁ I

## MIEJSCE VISUDDHIMAGGI W DZIEJACH THERAVĀDY

W celu zrozumienia genezy tradycji Theravādy musimy cofnąć się aż do okresu następującego bezpośrednio po śmierci Buddy. Najstarszy opis wydarzeń, które miały wtedy miejsce, zawarty jest w *Mahāparinibbāna Suttie* ze zbioru sutt długich (*Dīgha Nikāya*) kanonu pālijskiego. Pewne fragmenty tej sutty wskazują na pojawiające się już wtedy kwestie sporne i zarysowujące się pierwsze podziały w obrębie Saṅghi. Buddha przed śmiercią powiedział, że mnisi mogą, jeśli tego pragną, znieść „mniejsze zasady” – z powodu nieuwagi słuchającego go wtedy Ānandy, pierwotna Saṅgha nie dowiedziała się jednak, które zasady Buddha uważał za mniejsze i wobec tego postanowiła nie znosić żadnych zasad. Nie wszyscy mnisi byli zwolennikami takiego rozwiązania. Jeden z nich, Subhadda miał nawet powiedzieć: *Dość tego! Nie płaczcie, ani nie lamentujcie! Dobrze, że pozbyliśmy się tego Wielkiego Samany. Nękał nas mówieniem: „To wam wypada czynić, tego nie wypada”. Ale teraz będziemy mogli robić, cokolwiek będziemy chcieli, a tego, czego nie chcemy, nie będziemy musieli robić!*<sup>4</sup>.

Aby zapobiec dalszym sporom, miał zostać krótko po śmierci Buddy zwołany tzw. Pierwszy Sobór, który odbył się w miejscowości Radzagaha, będącej w czasach Buddy stolicą królestwa Magadhy. Wielu współczesnych uczonych kwestionuje historyczność tego wydarzenia. Relacja o tym soborze zawarta jest w części Vinaya Piṭaki (*Vinaya Piṭaka*; „Kosz dyscypliny”), znanej jako *Cūlavagga*. Według zawartej w niej relacji<sup>5</sup> w soborze uczestniczyło pięciuset arahantów, a przewodniczył mu Mahā Kassapa. *Vinaya Piṭaka* została wyrecytowana z pamięci przez mnicha Upāli, a *Sutta piṭaka* przez Ānandę. Jeden z mnichów, o imieniu Punna, nie zgodził się jednak z ustaleniami soboru, preferując naukę Buddy w takiej formie, jaką on sam z jego ust usłyszał. Relacje o wystąpieniach Subhaddy i Punny wskazują na to, że bardzo wcześnie pojawiły się wątpliwości i spory w obrębie pierwotnej wspólnoty buddyjskiej. Ważne jest to, że *Cūlavagga* nie wspomina nic o recytacji trzeciego z koszy – *Abhidhammy* (*Abhidhamma Piṭaka*; „Kosz wyższej doktryny”). Z jednej strony potwierdza to późniejszy okres

---

<sup>4</sup> DN 16.

<sup>5</sup> Zob. Potter K.H. (ed.), *Abhidharma Buddhism to 150 A.D.*, ss.21-23, 77-81.

powstania pism zawartych w tym koszu, a z drugiej świadczy o autentyczności opisu, jaki zawiera *Cūlavagga* i o jego dużej archaiczności. Gdyby bowiem *Abhidhamma Piṭaka* istniała już wtedy w pełni rozwiniętym kształcie, zapewne jakaś wzmianka o niej znalazłaby się w relacji z pierwszego soboru. Trzeba bowiem pamiętać, że zgodnie z tradycją, doktryna składająca się na Abhidhammę przypisywana jest historycznemu Buddzie.

Z czasem pojawiły się kolejne kwestie sporne. Aby im zaradzić zorganizowano Drugi Sobór. *Cūlavagga donosi*, że odbył się on około sto lat po śmierci Buddy w Vaiśali, na północ od obecnego miasta Patna. Mieli go zwołać starsi mnisi: Yasa i Revata, zaniepokojeni pewnymi naruszeniami dyscypliny utrzymującymi się wśród mnichów. Pewni mnisi określani jako Vajjiputtakowie mieli zgadzać się na przyjmowanie złota i srebra jako jałmużny, jeść po południu, i postępować według niewłaściwych przepisów podczas spotkań. Ostatecznie ich zachowanie zostało potępione przez sobór. Istnieje jednak inna wersja opisu Drugiego Soboru zawarta w dziełach pisarzy z kręgu mahajany: Vasumitry, Bhavaviveki, Vinitadevy i żyjącego w szóstym wieku n.e. Paramarthy. Według nich sobór odbył się w Pataliputrze (dzisiejsza Patna), i zajmowano się na nim pewnymi spornymi kwestiami dotyczącymi statusu arhata, które wysunął mnich Mahādeva (znane są one jako pięć kwestii Mahādevy).

Według Mahādevy arhat po oświeceniu może wciąż mieć wady, mieć wątpliwości, co do pewnych kwestii, nie posiadać wszechwiedzy, zdobywać wiedzę poprzez pytanie innych i wspierać się podczas medytacji wypowiedaniem pewnych słów. Mimo tych różnic, oba opisy zgadzają się, co do tego, że podczas Drugiego Soboru doszło do poważnego rozłamu. Duża grupa mnichów określana mianem Mahāsaṅghików zdecydowała się przeciwstawić autorytetowi therów (starszych). Prawdopodobnie to właśnie wśród Mahāsaṅghików trzeba szukać korzeni mahajany. W obrębie Theravādy doszło jednak do kolejnych podziałów. Źródła pālijskie wspominają o Trzecim Soborze, który odbył się w Pataliputrze w 247 roku p.n.e. podczas rządów króla Aśoki. Soborowi przewodniczył mnich Tissa-Mogaliputta, który miał skompilować tekst *Kathavatthu*, aby przedstawić ostateczne stanowisko Theravādy co do kwestii spornych rozważanych na tym soborze. W *Kathavatthu*<sup>6</sup> głównymi rywalami Theravādinów są przedstawiciele dwóch szkół: sammitijowie, którzy wraz z Vajjiputtakami mieli głosić pogląd o istnieniu osoby (*puggala*) niezależnej od pięciu *khandh* (*khandha*), która zapewnia utrzymanie tożsamości jednostki podczas kolejnych wcieleń i przedstawiciele Sabbathivādy

---

<sup>6</sup> Zob. wyżej, ss. 265-304.

(s. *sarvāstivāda*), których główną tezą było to, że wszystkie dhammy (*dhamma*) istnieją zarówno w przeszłości, teraźniejszości, jak i przyszłości. Sobór zakończył się ostatecznym rozłaniem pomiędzy Theravādinami a Sabbathivādinami. W sumie w wyniku podziałów miało powstać aż siedemnaście szkół wywodzących się z Theravādy, określanych przez wyznawców mahajany pejoratywnym terminem hinajany – małego pojazdu, ze względu na jego pośledniość wobec wielkiego pojazdu, czyli mahajany.

Król Aśoka aktywnie wspierał Theravādinów i w tym okresie rozesłani zostali do różnych części świata misjonarze buddyjscy. Wtedy też buddyzm dotarł na Sri Lankę, która po zaniku Theravādy w Indiach, miała się stać główną siedzibą szkoły. Według Māhavamsy (*Māhavamsa*)<sup>7</sup>, kroniki opisującej dzieje Sri Lanki, stało się to za rządów króla Devanampiya-Tissy (307-267 p.n.e.), a Tipiṭakę (*Tipiṭaka*; „Potrójny kosz”) w języku pālijskim wraz z komentarzami przyniósł na wyspę arahant Mahinda, syn króla Aśoki. Założył on też Mahāvihāre (Wielki klasztor) w Anuradhapurze, ówczesnej stolicy Sri Lanki. Stał on się centralnym ośrodkiem Theravādy na wyspie, a jego dominacja trwała do czasów rządów króla Vattagamaniego (104-88 p.n.e.), który założył klasztor Abhayagiri, który miał od tej pory rywalizować z Mahāvihāre. Z czasem doszło do wielkiej schizmy pomiędzy tymi dwoma ośrodkami i wtedy też po raz pierwszy w Wielkim Klasztorze doszło do spisania Tipiṭaki w wersji pālijskiej na liściach palmowych, prawdopodobnie na skutek niepewności o los ortodoksyjnej doktryny. W Wielkim Klasztorze postanowiono ortodoksyjny przekaz oprzeć na języku pālijskim i rozpoczęto tworzyć liczne komentarze w języku syngaleskim. Tymczasem klasztor Abhayagiri otworzył się na wpływy indyjskie i na rozwijającą się w tym czasie intensywnie literaturę sanskrycką. Dzięki temu uzyskał dostęp do nowych idei, podczas gdy Mahāvihāra nie miała nic nowego do zaoferowania, jako że ograniczała się do ortodoksyjnej prezentacji doktryny w języku syngaleskim. Konflikt między oboma ośrodkami zaostrzał się, a w czasie rządów Mahaseny (227-304 n.e.) doszło nawet do przejściowego zwycięstwa klasztoru w Abhayagiri, bowiem król zdecydował się na jego poparcie i jednocześnie wypędził mnichów żyjących w Mahāvihārze ze stolicy. Mimo, że po pewnym okresie król przywrócił Mahāvihārze jej dawny status, te wydarzenia uświadomiły mnichom związanym z Wielkim Klasztorzem, że jeżeli nie będzie on w stanie rywalizować z sanskrycką literaturą, jego szanse na przetrwanie będą niewielkie. W takich właśnie okolicznościach zdecydowano się na przywrócenie języka pālijskiego jako

---

<sup>7</sup> Zob. Bhandantācariya Buddhaghosa, *The Path of Purification*, ss. ix-xiv.

podstawowego języka studiów i dyskusji nad buddyzmem w miejsce języka syngaleskiego. Kluczową rolę w tym projekcie miał odegrać właśnie Bhandantācariya Buddhaghosa.

Informacje na jego temat mogą być podzielone na trzy grupy: po pierwsze są to pewne fragmenty zawarte w prologach i epilogach przypisywanych mu dzieł. Po drugie, poświęcony jest mu fragment *Māhavaṃsa*, kroniki Cejlonu, napisanej w trzynastym wieku naszej ery. Życie Buddhaghosy opisane jest też w *Buddhaghosupatti* (15 w. n.e.). Największą wartość historyczną mają wzmianki zawarte w jego własnych dziełach. Wynika z nich, że Buddhaghosa przybył na Cejlon z Indii, bowiem wspomina konkretne nazwy miejscowości indyjskich, w których przebywał a także nazwiska starszych mnichów, z którymi studiował. Po przybyciu na wyspę udał się do Anuradhapury, gdzie zajął się studiowaniem syngaleskich komentarzy. Oprócz *Visuddhimaggi*, która powstała najwcześniej, Buddhaghosa był także autorem licznych komentarzy do dzieł kanonicznych. Komentarzami do *Vinaya Piṭaki* są: *Samantapāsādikā* i *Kaṅkhāvitarāṇī*. Komentarze do *Suttapiṭaki* (*Suttapiṭaka*) to: *Sumaṅgalavilāsinī* – komentarz do zbioru sutt długich, *Pāpañcasūdanī* – komentarz do zbioru sutt średnich (*Majjhima Nikāya*), *Sāratthappakāsinī* – komentarz do zbioru sutt pogrupowanych tematycznie (*Samyutta Nikāya*), *Manorathapūraṇī* – komentarz do zbioru sutt pogrupowanych numerycznie (*Aṅguttara Nikāya*), *Dhammapadatthakathā* – komentarz do Dhammapady (*Dhammapada*) i *Jātakatthakathā* – komentarz do Dżatak (*Jātaka*). Jest także autorem komentarzy do *Abhidhammapiṭaki* – *Atthasālinī* jest komentarzem do *Dhammasaṅgaṇī*, *Sammohavinodanī* do traktatu *Vibhaṅga*, a *Pañcapakaraṇatthakathā* do pozostałych pięciu ksiąg *Abhidhammapiṭaki* <sup>8</sup>.

Więcej szczegółów o życiu Buddhaghosy podaje *Māhavaṃsa*, jednak wartość historyczna tego dzieła nie jest wielka. Mówi ono o tym, że Buddhaghosa był wysoko wykształconym braminem, który podróżował po Indiach i uczestniczył w dysputach filozoficznych. Jego życie zmieniło spotkanie ze starszym mnichem Revatą, który zaznajomił go z systemem *Abhidhammy*. Wywarł on tak wielkie wrażenie na Buddhaghosie, że zdecydował się zostać mnichem buddyjskim. Jak donosi *Māhavaṃsa*:

*Ponieważ jego mowa (ghosa) była tak głęboka jak mowa samego Oświeconego, nazwano go Buddhaghosą* <sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Zob. wyżej, ss. x-xvi.

<sup>9</sup> *Mahāvamsa*, cyt. za: Bhandantācariya Buddhaghosa, *The Path of Purification*, s. xxi.

Revata doradził mu, aby w celu pogłębienia swoich studiów udał się na Cejlon, bowiem tylko tam zachowały się starożytne komentarze w języku syngaleskim, które nie były dostępne w Indiach. Jak dalej donosi Māhavaṃsa:

*Zebrał tamtejszą Saṅghę i powiedział: „Dajcie mi wszystkie wasze księgi, abym mógł napisać do nich komentarze”. Wtedy, w celu sprawdzenia go, Saṅgha przekazała mu dwa wersety, mówiąc: „Pokaż swoje zdolności na tych wersetach, kiedy przekonamy się, że je posiadasz, damy ci wszystkie książki”<sup>10</sup>.*

W odpowiedzi Buddhaghosa napisał Visuddhimaggę. Oczywiście traktat zdobył uznanie starszych mnichów i Buddhaghosa został dopuszczony do pracy z pozostałymi tekstami cejlońskimi. Następnie ... *przetłumaczył syngaleski komentarz na język Magadhi, mowę z której wywodzą się wszystkie inne, przez co przyniósł zasługę dla istot mówiących wszelkimi językami*<sup>11</sup>.

Ciekawe jest, że Māhavaṃsa utożsamia język pālijski z językiem magadhi, a więc językiem w jakim głosił kazania sam Buddha. Przypisuje mu też niezwykle, wyróżniony status pierwotnego, podstawowego języka. Po zakończeniu swojej pracy na Sri Lance, Buddhaghosa miał powrócić do Indii.

Trzecie z dzieł mówiących o Buddhaghosie, *Buddhaghosasuppatti*, napisane w Birmie w piętnastym wieku przez Mahamangalę, posiada najmniejszą wartość historyczną. Przepelnione jest elementami mitologicznymi. Jako przykład niech posłuży ten fragment opisujący pośmiertne losy Buddhaghosy:

*Po śmierci odrodził się w niebie Tusita w złotej posiadłości, szerokiej na siedem mil, otoczony przez niebiańskie nimfy. Kiedy Bodhisatta Mettaya przybędzie do ludzkiego świata, stanie się on [Buddhaghosa] jego uczniem. Po kremacji jego szczątki zostały złożone w pobliżu Drzewa Oświecenia i postawiono nad nimi stupy*<sup>12</sup>.

Zarówno wymienione wyżej komentarze do pism kanonicznych jak i Visuddhimagga okazały się niezwykle wpływowe w obrębie tradycji

---

<sup>10</sup> Tamże, s. xxii.

<sup>11</sup> Tamże, s. xxii.

<sup>12</sup> *Buddhaghosasuppatti*, cyt. za: Bhandantācariya Buddhaghosa, *The Path of Purification*, s. xxvi.

Theravādy. Stanowią one bowiem bardzo udaną syntezę dotychczasowych trendów rozwoju w obrębie tradycji Theravādy. W czasach Buddhaghosy można było już bowiem mówić o trzech głównych warstwach rozwoju doktryny Theravādy. Pierwszą oczywiście stanowi Suttaṭīka zawierająca nauki przypisywane samemu historycznemu Buddzie. Drugą warstwę rozwoju stanowi Abhidhammapiṭaka – kosz wyższej doktryny, przypisywany co prawda w tradycji Theravādy Buddzie, będący jednak w rzeczywistości późniejszy o kilka stuleci. Trzecią warstwą są komentarze do pism kanonicznych, których zwieńczeniem jest właśnie Visuddhimagga. Dzieła Buddhaghosy szybko zdobyły duże uznanie, nie tylko na Sri Lance, ale wszędzie tam gdzie dotarła Theravāda, a więc również w królestwach Południowo-wschodniej Azji. Zresztą same dzieła Buddhaghosy doczekały się z czasem komentarzy. Sporządził je gdzieś w okresie pomiędzy szóstym a dziewiątym wiekiem n.e. Dhammapala, który napisał także komentarze do nielicznych pism kanonicznych, których nie skomentował sam Buddhaghosa. Pisma Buddhaghosy w definitywny sposób wyznaczyły ortodoksyjne ujęcie wielu podstawowych kwestii związanych z doktryną Theravādy. Od jego czasów nie można mówić o jakichś znaczących zmianach doktrynalnych. W obecnych czasach na Sri Lance i w Południowo-wschodniej Azji jego autorytet jest wciąż wielki i żywy. Był Buddhaghosa bez wątpienia najważniejszym i najbardziej wpływowym myślicielem w historii tradycji Theravādy.

Warto wspomnieć, że poza pismami syngaleskimi, które były dostępne Buddhaghosie (wszystkie zaginęły) w jego czasach istniał pewien ważny podręcznik który, jak się wydaje, był napisany w języku pālijskim. Choć nie wspomina go sam Buddhaghosa, to pisze o nim Dhammapala. W Visuddhimagdze została odrzucona pewna teoria charakterów, którą uznano za niewłaściwą. Dhammapala pisze, że teorię tą zawierała *Vimuttimagga*, traktat którego autorem był Upatissa<sup>13</sup>. Traktat ten obecnie istnieje tylko w chińskim przekładzie pochodzącym z szóstego wieku n.e. Miał on zawierać także pewne inne doktryny odrzucone przez Visuddhimagge, które były według Dhammapali uznawane w klasztorze Abhayagiri. Traktat, choć krótszy od Visuddhimaggi, jest jednak bardzo do niej podobny i posiada ten sam podział na części poświęcone rozwojowi cnoty, skupienia i zrozumienia. Różnica polega na tym, że *Vimuttimagga* w znacznie mniejszym stopniu korzysta z doktryn Abhidhammy. Mimo drobnych różnic, *Vimuttimagga* pozostaje całkowicie w kręgu ortodoksyjnej doktryny Theravādy i nie zawiera żadnych

---

<sup>13</sup> Zob. Bhandantācariya Buddhaghosa, *The Path of Purification*, ss. xxvii-xviii.

elementów pochodzących z mahajany. Niezależnie od tego, czy ten traktat był znany Buddhaghosie, nic o nim nie wspomina w Visuddhimagdze.

Visuddhimagga jest traktatem w wyczerpujący sposób przedstawiającym drogę do wyzwolenia w tradycji Theravādy i dokładnie opisującym praktyki do tego celu prowadzące. O ile jednak w popularnych ujęciach buddyzmu za główny i podstawowy schemat drogi do wyzwolenia uchodzi Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, Visuddhimagga nie korzysta z niego. Zamiast tego opiera się na występującym tylko raz w kanonie pālijskim, w *Rathavināta Suttie* schemacie siedmiu oczyszczeń (*visuddhi*). Buddha mówi w niej:

*Kiedy będziesz zapytany, czy oczyszczenie cnot ... umysłu ... poglądu .... oczyszczenie poprzez przezwyciężenie wątpliwości ... oczyszczenie poprzez wiedzę i wizję tego co jest ścieżką, a co nią nie jest ... oczyszczenie poprzez wiedzę i wizję drogi ... oczyszczenie poprzez wiedzę i wizję jest całkowitą Nibbāną poprzez ustanie lgnięcia, powiedz „Nie, mój przyjacielu!” Ale kiedy będziesz zapytany czy całkowita Nibbāna przez ustanie lgnięcia jest czymś odmiennym od tych jakości, odpowiedz „Nie, mój przyjacielu!” ...I to w celu całkowitej Nibbāny przez ustanie lgnięcia, jest prowadzone święte życie pod przewodnictwem Błogosławionego <sup>14</sup>.*

Siedem oczyszczeń nie jest scharakteryzowanych w tej sutcie w bardziej wyczerpujący sposób. Buddhaghosa przyporządkowuje jednak siedem oczyszczeń do bardziej ogólnego schematu, który występuje w kanonie pālijskim znacznie częściej. Chodzi tu o schemat dzielący buddyjską drogę do wyzwolenia na rozwój cnoty (*sīla*), rozwój skupienia (*samādhi*) definiowany też jako rozwój umysłu (*citta*) i rozwój zrozumienia (*paññā*). Buddhaghosa rozpoczyna właśnie swoje dzieło od cytatu z Suttapīṭaki, zawierającego ten podział:

*Kiedy mądry człowiek, o dobrze ustabilizowanej cnotcie,  
Rozwija umysł i zrozumienie  
Wtedy jako pilny i przenikliwy bhikkhu  
Osiąga powodzenie w rozplątaniu pętli <sup>15</sup>.*

Podział buddyjskiej drogi do wyzwolenia na rozwój cnoty, skupienia i zrozumienia jest znacznie bardziej rozpowszechniony w kanonie pālijskim. Stanowi on przede wszystkim podstawę całego zbioru sutt

---

<sup>14</sup> MN 24.

<sup>15</sup> Vism I.1, SN 1.23.

z grupy *Sāmaññaphala* (określanych w ten sposób, bo w nich wszystkich powtarza się ten sam opis, który po raz pierwszy w kanonie pojawia się w *Sāmaññaphala Suttie*, drugiej sutcie ze zbioru sutt długich. Suty te składają się na znaczną część zbioru sutt długich i zbioru sutt średnich). Buddhaghosa nie korzysta jednak ze szczegółowego rozwinięcia tego schematu jaki jest zawarty w tych suttach. Zamiast tego, do trzech członów tego ogólnego schematu, przypisuje elementy składające się na siedem oczyszczeń. I tak, na rozwój cnoty składa się oczyszczenie cnoty, na rozwój skupienia składa się oczyszczenie umysłu, a na rozwój zrozumienia składa się pozostałych pięć oczyszczeń. W efekcie schemat zastosowany w *Visuddhimagdze* jest wysoce oryginalny i nie posiada bezpośredniego odpowiednika w suttach kanonu pālijskiego.

*Visuddhimagga* jest podzielona na trzy główne części, w których scharakteryzowany jest rozwój cnoty, skupienia i zrozumienia. Każda część składa się z pewnej ilości rozdziałów. Rozwojowi cnoty poświęcone są dwa pierwsze rozdziały. Rozdziały od III do XI opisują proces skupienia i podają wskazówki jak powinno być ono osiągnięte za pomocą specjalnych tematów medytacji. Rozdziały XII i XIII przedstawiają zyski, jakie wypływają z rozwoju skupienia, bez uwzględnienia rozwoju wglądu. Rozdziały od XIV do XVII poświęcone są rozwojowi zrozumienia, ale są całkowicie teoretyczne. Z kolei rozdziały od XVIII do XXI przedstawiają praktyczny rozwój zrozumienia. Rozdział XXII przedstawia osiągnięcie kolejnych ponadświatowych ścieżek, a będący ostatnim, rozdział XXIII przedstawia korzyści płynące z rozwoju zrozumienia. Buddhaghosa nie ogranicza się do suchych, technicznych opisów, ale bardzo często wzbogaca tekst o pouczające opowieści z życia dawnych mnichów, mające stanowić ilustrację do zaprezentowanych wcześniej doktryn. Co ciekawe, są to tylko i wyłącznie opowieści z przeszłości, Buddhaghosa nigdy też nie odnosi się w jakikolwiek sposób do własnych doświadczeń. Wiele wskazuje na to, że w jego czasach istniało już przekonanie, że złoty wiek buddyzmu skończył się już dość dawno.

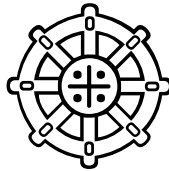
Tytuł dzieła – *Visuddhimagga*, oznacza dosłownie „ścieżkę oczyszczenia”. Buddhaghosa wyjaśnia w jakim celu napisał *Visuddhimaggę*, a także znaczenie tego tytułu na samym początku swojego dzieła:

*Ci którzy choć nie ustają w wysiłkach, nie osiągają czystości.  
To dla nich wyłożę przynoszącą ulgę Ścieżkę  
oczyszczenia, czystą w swojej ekspozycji  
Opierając się na naukach mieszkańców*

*Wielkiego Klasztoru (Mahāvihāry), niechaj ci wszyscy  
Którzy pożądadą czystości  
Niech posłuchają mojej ekspozycji* <sup>16</sup>.

Dalej wyjaśnia dokładniej znaczenie tytułu swojego dzieła:

*Oczyszczenie powinno być rozumiane jako Nibbāna, która jest wolna  
od wszelkich skaz, jest całkowicie czysta. Ścieżka oczyszczenia jest ścieżką  
wiodącą do tego oczyszczenia ... Znaczenie jest takie, że wyłożę tutaj ścieżkę  
oczyszczenia* <sup>17</sup>.



---

<sup>16</sup> Vism I.4.

<sup>17</sup> Vism I.5.

## ROZDZIAŁ II ROZWÓJ CNOTY

Jak już wspomniano wyżej, Visuddhimaggę rozpoczyna część poświęcona rozwojowi cnoty (*sīla*). Wydawać by się mogło, że kwestie związane z rozwojem cnoty nie powinny się znaleźć w mocno szczegółowym podręczniku medytacji omawiającym często kwestie bardzo techniczne, jakim jest Visuddhimagga. A jednak powiązanie tych kwestii z rozwojem *sīla*, jest z buddyjskiego punktu widzenia czymś naturalnym i oczywistym.

Ten związek cnoty z zaawansowanymi praktykami medytacyjnymi, został wielokrotnie stwierdzony przez Buddhę w licznych suttach kanonu pālijskiego. W jednej z nich stwierdził on:

*Jeśli mnich pomyśli: „Obym był tym, który osiąga, kiedy tylko zapagnie, bez kłopotów i trudności cztery jhāny, które są wzniosłymi stanami umysłu i formami przyjemnego przebywania w tu i teraz” – to powinien on zachowywać w pełni wskazania dotyczące cnoty*<sup>18</sup>.

W innym miejscu Buddha stwierdził z kolei, że: *dla tego o wypaczonej cnotie, pozbawionej cnoty, właściwe skupienie pozbawione jest wspierającego je warunku*<sup>19</sup>.

Często też proszony przez mnichów o scharakteryzowanie w skrócie praktyki prowadzącej do wyzwolenia, rozpoczynał zawsze od wskazania na konieczność rozwoju cnoty przed przystąpieniem do bardziej zaawansowanych praktyk medytacyjnych, takich jak np. cztery ustanowienia uważności (*satipaṭṭhāna*)<sup>20</sup>. W najważniejszych schematach przedstawiających drogę do wyzwolenia obecnych w kanonie pālijskim, takich jak schemat stopniowej praktyki w suttach z grupy *Sāmaññaphala*, czy schemat Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, rozwojowi cnoty poświęcone jest zawsze wiele miejsca i poprzedza on bezpośrednio rozwój skupienia medytacyjnego.

Osiągnięcie moralnej czystości jest absolutnie niezbędne dla postępu w praktyce medytacyjnej. Jej utrzymywanie chroni praktykującego przed niebezpieczeństwem wystąpienia żalu (*vipparisāra*). Żal można określić jako dręczące poczucie winy, które pojawia się, kiedy podstawowe

---

<sup>18</sup> MN 6.

<sup>19</sup> AN 5.24.

<sup>20</sup> SN 47.3.

zasady moralności są ignorowane lub łamane z pełną świadomością. Na skutek pojawienia się żalu, narastają niepokój i wątpliwości, które skutecznie przeszkadzają w jakimkolwiek rozwoju wewnętrznego spokoju, niezbędnego do powodzenia bardziej zaawansowanych praktyk medytacyjnych. Tą rolę, jaką pełni kultywowanie cnoty, podkreśla Buddha w *Kimattha Sutcie*:

*W ten sposób, Ānando, korzystne cnoty mają wolność od żalu jako swój cel, wolność od żalu jako swoją nagrodę*<sup>21</sup>.

Osiągnięcie wolności od żalu stanowi z kolei warunek do osiągnięcia całego szeregu kolejnych czynników prowadzących aż do Oświecenia. Jak podsumowuje Buddha:

*W ten sposób, Ānando, korzystne cnoty wiodą krok po kroku do osiągnięcia stanu arahanta*<sup>22</sup>.

Drugi powód konieczności rozwoju cnoty dla osiągnięcia postępu w medytacji staje się jasny, kiedy zrozumie się cel skupienia w buddyjskiej medytacji. Skupienie ma bowiem samo dostarczyć podstaw do pojawienia się zrozumienia (*paññā*) przez oczyszczenie umysłu z różnego rodzaju zanieczyszczeń. Aby jednak oczyścić umysł z jego zanieczyszczeń, które są stosunkowo subtelne, należy najpierw zadbać o ustanie mniej subtelnych zanieczyszczeń aktywności werbalnej i cielesnej. Dopiero po ustanowieniu kontroli nad zewnętrznymi przejawami zanieczyszczeń, możliwe staje się dla medytującego zajęcie się tymi bardziej subtelными. Relacja cnoty i praktyki medytacyjnej nie jest jednak jednostronna, jako że postępowanie w medytacji umożliwia z kolei osiągnięcie jeszcze wyższego poziomu moralności.

Praktyka prowadząca do rozwoju cnoty, wyraża się od strony negatywnej w powstrzymaniu się od niemoralnych aktywności cielesnych i werbalnych, a od strony pozytywnej w zachowaniu zasad moralnych, które przyczyniają się do rozwoju wewnętrznego spokoju a jednocześnie harmonii w relacji do innych osób. Podstawę dla rozwoju cnoty zapewnia utrzymywanie pięciu wskazań (*pañcasīla*): powstrzymanie się od odbierania życia, od kradzieży, od niewłaściwych zachowań seksualnych, od nieprawdziwej mowy oraz od odurzających leków i napojów. Te pięć wskazań obowiązuje wszystkich wyznawców

---

<sup>21</sup> AN 11.1.

<sup>22</sup> AN 11.1.

buddyzmu, także tych świeckich. Ich przestrzeżenie nie wystarczy jednak do takiego rozwoju cnoty, który pozwoli z kolei na osiągnięcie prawdziwego postępu w praktyce medytacyjnej. Trzeba mieć świadomość, że Visuddhimagga była pisana tylko i wyłącznie z myślą o mnichach. To dla nich są też przeznaczone wskazania dotyczące rozwoju cnoty, które zawarte są w tym traktacie. Te wskazania są określone jako szkolenie w wyższej dyscyplinie moralnej. Visuddhimagga ujmuje rozwój cnoty za pomocą schematu czworakiego oczyszczenia cnoty (*catupārisuddhisīla*).

Pierwszym członem tego schematu jest cnota powściągnięcia za pomocą *pātimokkhy* (*pātimokkhasaṃvarasīla*). Buddhaghosa określa tę cnotę w następujący sposób:

*Tutaj, mnich przebywa powściągnięty za pomocą powściągnięcia pātimokkhy, obdarzony właściwym zachowaniem i dostrzegający niebezpieczeństwo w najdrobniejszym uchybieniu, ćwiczy się poprzez przyjęcie wskazań szkolenia*<sup>23</sup>.

Ten etap rozwijania cnoty polega na skrupulatnym zachowywaniu reguł *pātimokkhy*, która jest zestawem przepisów ustanowionych przez Buddhę, aby uregulować postępowanie mnichów. Składa ona się z 227 przepisów, które obowiązują wszystkich, którzy uzyskują pełną ordynację jako mnisi. Buddhaghosa dodatkowo wyjaśnia znaczenie powściągnięcia za pomocą *pātimokkhy* następująco: *pātimokkha to cnota przepisów szkolenia, bo ona uwalnia (mokkheti) tego, kto ją chroni (pāti), pilnuje jej, czyni go wolnym (mocayati) od bólów stanów utraty, itd., dlatego nazywa się pātimokkhā*<sup>24</sup>.

Warto zauważyć, że w tym fragmencie daje o sobie znać zamiłowanie Buddhaghosy do analiz etymologicznych terminów związanych z praktyką buddyjską. Takie rozważania są stosunkowo częste w Visuddhimagdze.

Drugim etapem składającym się na rozwój cnoty jest według Buddhaghosy cnota powściągnięcia władz zmysłowych (*indriyasamvarasīla*). Definiuje ją zgodnie z suttami w następujący sposób:

*A jak mnich strzeże bram swoich zmysłów. Widząc formę okiem... słysząc dźwięk uchem... czując zapach nosem... smakując smak językiem... odczuwając dotyk ciałem... poznając ideę intelektem, nie chwyta żadnych znaków (nimitta- głównych cech) ani szczegółów z powodu których – jeśli przebywałby bez powściągnięcia władzy intelektu – złe, niekorzystne jakości jak pożądanie lub niepokój mogłyby go prześladować. Obdarzony*

---

<sup>23</sup> Vism I.42.

<sup>24</sup> Vism I.43.

*tym szlachetnym powściągnięciem władz zmysłowych jest on wewnętrznie wrażliwy na przyjemność płynącą z bycia bez winy. Oto jak mnich strzeże bram swoich zmysłów*<sup>25</sup>.

Zaliczenie przez Buddhaghosę powściągnięcia władz zmysłowych do rozwoju cnoty jest dość oryginalnym zabiegiem. W suttach z grupy *Sāmaññaphala* ta praktyka jest bowiem zaliczana do grupy skupienia, a w schemacie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, powściągnięcie zmysłów odpowiada właściwemu wysiłkowi (*sammā vāyāma*), który również zaliczany jest do grupy skupienia. Celem tej praktyki jest zapobieżenie temu, aby doświadczenie zmysłowe nie wywoływało narastania różnego rodzaju skalań. Aby właściwie zrozumieć znaczenie tej praktyki, należy zdać sobie sprawę jak buddyści rozumieli proces poznawczy. Według nich za proces rozpoznawania przedmiotów jako np. pięknych czy odpychających, było odpowiedzialne uchwycenie specjalnego znaku (*nimitta*) piękna czy brzydoty. Proces ten zachodził dzięki działaniu postrzegania (*sañña*). Postrzeganie odpowiada za ujmowanie nagiego doświadczenia za pomocą kategorii pojęciowych. Jest ono bez wątpienia niezbędne do funkcjonowania w świecie, ale w pewnych warunkach jego działanie może być szkodliwe dla praktyki medytacyjnej. Jest ono bowiem dość jednostronne i w pewien sposób zakłamuje obraz rzeczywistości. Jeżeli mnich ujrzy na przykład piękną kobietę, a nie będzie praktykował powściągnięcia władz zmysłowych, to według teorii poznania zawartej w *Visuddhimagdze* uchwyci znak (*nimitta*) piękna związany z tą kobietą. Może się to następnie stać przyczyną przyszłego pojawienia się niekorzystnych stanów mentalnych, takich jak pożądanie zmysłowe, które z kolei uczynią medytację niemożliwą.

Ktoś, kto jest zaawansowany w tej praktyce, może jednak nie zwrócić uwagi na znak piękna, ale na przykład na znak obrzydliwości i w ten sposób zapobiec przyszłemu pojawianiu się niekorzystnych stanów. W literaturze buddyjskiej można znaleźć wiele opisów takiego skutecznego zastosowania praktyki powściągnięcia władz zmysłowych. Jeden taki przykład podaje nawet sam Buddhaghosa. Jak pisze, pewnego razu obok medytującego mnicha przechodziła piękna kobieta, która mijając go, głośno się roześmiała. On, podnosząc głowę, nie zwrócił jednak uwagi na jej piękno, ale cała jego uwaga skupiła się na postrzeganiu obrzydliwości związanej z kośćmi jej zębów. Dzięki temu uruchomił się proces, który błyskawicznie

---

<sup>25</sup> DN 2

doprowadził tego mnicha do stanu arahanta <sup>26</sup>. Visuddhimagga zawiera wiele tego rodzaju opowieści pełniących rolę motywującą i dydaktyczną.

Warto pamiętać, że praktyka powściągnięcia władz zmysłowych nie ma prowadzić do postrzegania jedynie odpychających elementów rzeczywistości. Ostatecznym celem tej praktyki jest osiągnięcie takiego stanu, że każdy element doświadczenia jest przyjmowany z równowagą (*upekkhā*), i nie wzbudza gwałtownych emocjonalnych reakcji takich jak pożądanie, czy wstręt.

Trzecim etapem składającym się na oczyszczenie cnoty jest cnota oczyszczonego sposobu życia (*ājīvapārisuddhisīla*). Chodzi o to, aby medytujący unikał niewłaściwych sposobów życia. Mnich, który dąży do tego celu, powinien zdobywać swoje podstawowe przybory, a więc szaty, jedzenie i lekarstwa, tylko w zgodzie z zasadami obowiązującymi we wspólnocie mnichów. Może je uzyskiwać albo jako jałmużnę od świeckich, albo bezpośrednio poprosić o zaproszenie ze strony wiernych wyznawców. Zakazane jest surowo wysuwanie fałszywych twierdzeń na temat własnych osiągnięć na drodze do wyzwolenia, tak aby podnieść swój prestiż w oczach świeckich. Musi też unikać takich metod jak: intrygi, perswazja, mówienie nie wprost, bagatelizowanie (umniejszanie), czy też dążenie do zysku w swoich kontaktach ze świeckimi <sup>27</sup>.

Ostatnim etapem składającym się na oczyszczenie cnoty, jest cnota w użytkowaniu przyborów (*paccayasannissitasīla*), będąca niejako kontynuacją poprzedniego etapu. Po uzyskaniu swoich przyborów we właściwy sposób, mnich musi używać ich z uważnością, świadomy ich właściwego celu, jakiemu służą podczas jego kontemplacyjnego życia. Buddhaghosa powtarza po prostu w tym miejscu standardowe formuły z sutt takie jak ta:

*Używa szaty tylko dla ochrony od zimna, od gorąca, od kontaktu z gzami, muchami, wiatrem, palącymi i pełzającymi rzeczami i tylko w celu zakrycia intymnych części ciała* <sup>28</sup>.

Podobne formuły odnoszą się do zastosowania innych przyborów. Dzięki takiemu postępowaniu medytujący może uniknąć pokusy używania przyborów w celu zapewnienia sobie wygod i przyjemności. Korzyści płynące z takiego rozwoju cnoty opisuje *Sāmaññaphala Sutta*:

---

<sup>26</sup> Vism I.55.

<sup>27</sup> Vism I.60-84.

<sup>28</sup> Vism I.85.

*A jak mnich jest zadowolony? Tak jak ptak, gdziekolwiek podąży, leci ze skrzydłami jako jedynym ciężarem, tak i on jest zadowolony z zestawu szat, które okrywają jego ciało i z jedzenia, które zaspakaja jego głód. Gdziekolwiek się udaje, zabiera tylko najbardziej potrzebne rzeczy ze sobą. Oto jak mnich jest zadowolony*<sup>29</sup>.

Po omówieniu czterech powściągnięć składających się na rozwój cnoty, Buddhaghosa dokonuje dość oryginalnego powiązania ich z czterema z pięciu elementów składających się na schemat pięciu władz (*indriya*), lub identyczny z nim schemat pięciu sił (*bala*). I tak, powściągnięcie *pātimokkhy* jest przyjmowane z zastosowaniem wiary<sup>30</sup>, a powściągnięcie władz zmysłowych jest przyjmowane z pomocą uważności, ponieważ: *towarzyszy mu uważność, bowiem kiedy funkcje władz zmysłowych są wsparte przez uważność, nie istnieje wtedy podatność na inwazję pożądlivości i reszty (skalań)*<sup>31</sup>. Oczyszczenie sposobu życia podejmowane jest z zastosowaniem energii, a cnota w użytkowaniu przyborów z zastosowaniem zrozumienia, ponieważ: *ten kto jest obdarzony zrozumieniem jest w stanie ujrzeć korzyści i niebezpieczeństwa wypływające z zastosowania przyborów*<sup>32</sup>.

Omówienie czterech etapów oczyszczenia cnoty kończy pierwszy rozdział *Visuddhimaggi*. Istnieją jednak bardziej zaawansowane praktyki pozwalające na dalsze oczyszczenie cnoty. Chodzi tutaj o praktyki ascetyczne (*dhutaṅga*), których omówieniu poświęcony jest drugi rozdział. Jak zaznacza Buddhaghosa, medytujący dążący do rozwoju cnoty, powinien podjąć praktyki ascetyczne, aby w jeszcze większym stopniu udoskonalić takie specjalne jakości jak mała ilość pragnień czy zadowolenie<sup>33</sup>. O ile jednak omówione wcześniej cztery powściągnięcia obowiązują wszystkich mnichów, to wykonywanie praktyk ascetycznych nie jest obligatoryjne i zależy od indywidualnej decyzji praktykującego. Praktyki ascetyczne zostały wprowadzone przez Buddhę na wyraźne żądanie grupy mnichów pod przewodnictwem *Devadatty*, kuzyna Buddy i późniejszego sprawcy pierwszej schizmy w obrębie *Saṅghi*. Nie uznawali oni systemu praktyk wyłożonych przez Buddhę za dostatecznie surowych. *Dhutaṅga* zyskały z czasem dużą popularność wśród praktykujących mnichów. Warto tu wspomnieć, że stanowiły one ważny element systemu praktyki uprawianej przez odnowicieli tajskiej tradycji leśnej – *Ajahna Sao* i *Ajahna*

---

<sup>29</sup> DN 2.

<sup>30</sup> *Vism* I.98.

<sup>31</sup> *Vism* I.100.

<sup>32</sup> *Vism* I.123.

<sup>33</sup> *Vism* II.1.

Muna. Są one zresztą uprawiane przez tajskich leśnych mnichów do dzisiaj. Buddhaghosa szczegółowo omawia trzynaście rodzajów praktyk ascetycznych. Warto je pokrótce omówić, bo jest to element nowy w stosunku do sutt kanonu pālijskiego, które takich opisów nie zawierają. Charakteryzując w ogólny sposób *dhutaṅga*, Buddhaghosa znów stosuje rozważania etymologiczne: *Wszystkie te są praktykami (aṅga) mnicha który jest ascetą (dhuta), ponieważ strząsnął (dhuta) skalanie poprzez przyjęcie któreś z nich*<sup>34</sup>. Na *dhutaṅga* składają się:

- 1) *Praktyka odzianego w lachmany*, która polega na tym, że mnich nie uzyskuje swoich szat od świeckich wyznawców, ale musi je sam sobie znaleźć. Dopuszczone są różne sposoby uzyskania szaty, takie jak: znalezienie jej na cmentarzu, znalezienie nadpalonej szaty, stratowanej przez bydło, podniszczonej przez insekty, choć co ciekawe może ona zostać też podarowana przez devów (*deva*) lub wytworzona przy użyciu nadprzyrodzonych mocy (*iddhi*);
- 2) *Praktyka noszącego trzy szaty*, która polega na tym, że mnich ogranicza się tylko do trzech zestawów szat;
- 3) *Praktyka spożywającego jałmużnę*, która polega na tym, że mnich uzyskuje swoje jedzenie tylko jako jałmużnę, nigdy z innych źródeł;
- 4) *Praktyka chodzącego od domu do domu*, polegająca na tym, że mnich udający się po jałmużnę nie ogranicza się tylko do mieszkań, co do których wie, że zostanie w nich dobrze przyjęty i otrzyma dobre jedzenie, ale odwiedza po kolei wszystkie domy w wiosce;
- 5) *Praktyka jedzącego w ciągu jednego posiedzenia* polega na tym, że mnich spożywa jedzenie tylko raz dziennie;
- 6) *Praktyka jedzącego z miski*, polegająca na tym, że mnich ogranicza się do jedzenia tylko takiej ilości pokarmu, jaki zmieści się w jego misce i niczego więcej;
- 7) *Praktyka odmawiającego późniejszego jedzenia*. Ta praktyka polega na tym, że mnich po otrzymaniu pokarmu jako jałmużny nie domaga się już dodatkowych porcji jedzenia;
- 8) *Praktyka mieszkającego w lesie* polega na tym, że mnich rezygnuje z życia w wiosce i zawsze o świcie musi przebywać w lesie;
- 9) *Praktyka żyjącego u korzeni drzew* polega na tym, że mnich nie mieszka w zadaszonych pomieszczeniach;
- 10) *Praktyka żyjącego na otwartej przestrzeni* polega na tym, że mnich nie tylko nie może żyć w wiosce, ale nie może nawet mieszkać pod drzewem;

---

<sup>34</sup> Vism II.11.

- 11) *Praktyka żyjącego na cmentarzu*. Buddhaghosa profilaktycznie zaleca, aby mnich uprawiający tę praktykę zdefiniował wszystkie obiekty, dopóki trwa dzień, aby nie przyjęły przerażających kształtów w nocy<sup>35</sup>;
- 12) *Praktyka używającego wszystkich rodzajów łóżek* polega na tym, że mnich nie dąży do spania w wygodnych, luksusowych łóżkach, ale zadowala się każdym dostępnym;
- 13) *Praktyka siedzącego*, polegająca na tym, że mnich odmawia przyjmowania pozycji leżącej. Wypoczywa i śpi zawsze w pozycji siedzącej, choć oczywiście nie ma żadnych zakazów wstawania i chodzenia.

Jak widać, wśród trzynastu praktyk ascetycznych występują zarówno dość łagodne praktyki, jak i bardzo surowe, które niewiele różni od ascezy uprawianej przez dżinistów. Buddhaghosa opisuje przy okazji każdej z praktyk stopnie jej zaawansowania, sytuacje, w których praktyka zostaje złamana i korzyści płynące z danej praktyki. I tak na przykład ktoś praktykujący najłagodniejszą formę praktyki siedzącego może używać specjalnych pasków mocujących, a nawet krzeseł z oparciem, które są zakazane na najwyższym stopniu zaawansowania. Z kolei zyski płynące z praktyki życia na cmentarzu podsumowuje Visuddhimagga w następujący sposób:

*Zyski są następujące: uzyskuje on pamięć o śmierci, żyje pilnie, dostępny jest znak obrzydliwości, pożądanie dla przedmiotów zmysłowych jest usunięte, ma świadomość naglącej potrzeby praktyki, porzuca próżne dbanie o zdrowie, usuwa strach i obrzydzenie, istoty nie-ludzkie szanują go i oddają mu cześć, żyje w zgodzie z zasadami małej ilości pragnień<sup>36</sup>.*

Opis *dhutaṅga* kończy pierwszą część Visuddhimaggi poświęconą rozwojowi cnoty. W ten sposób opisane zostaje też pierwsze z siedmiu oczyszczeń – *Oczyszczenie Cnoty (sīlavisuddhi)*.

---

<sup>35</sup> Vism II.65.

<sup>36</sup> Vism II.67.

## ROZDZIAŁ III ROZWÓJ SKUPIENIA

Omówienie rozwoju cnoty zajmuje w Visuddhimagdze stosunkowo niewiele miejsca i to nie jemu zawdzięcza traktat Buddhaghosy swoją sławę. Można powiedzieć, że właściwa teoria medytacji rozpoczyna się od drugiej części Visuddhimaggi opisującej *Oczyszczenie Umysłu* (*cittavisuddhi*). Oczyszczenie umysłu zachodzi zdaniem Buddhaghosy poprzez rozwój skupienia (*samādhi*), które definiuje w następujący sposób:

*Nazwiemy skupienie korzystną jednością umysłu (cittass' ekaggatā). Jest ono skupieniem (samādhi) w znaczeniu skupiania (samādhāna). Czym jest to skupianie? Jest to wypośrodkowanie (ādhana) umysłu i czynników mu towarzyszących równo (samaṃ) i właściwie (samma) na pojedynczym obiekcie; umieszczanie ma się tu na myśli. A więc jest to stan, w którym umysł i czynniki towarzyszące pozostają równo i właściwie na pojedynczym obiekcie, niezakłócone i nie rozbite i to powinno być rozumiane jako skupianie*<sup>37</sup>.

Te definicje są bardzo istotne, ponieważ świadczą o znaczącym rozwoju doktryny medytacji w obrębie tradycji Theravādy. Takich definicji nie odnajdziemy bowiem w suttach. Najpowszechniej w suttach występująca definicja po prostu utożsamia właściwe skupienie będące jednym z ośmiu elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki z czterema jhānami (*jhāna*)<sup>38</sup>. Skupienie jako jeden z elementów zestawu pięciu władz (*indriya*) bądź pięciu sił (*bala*) jest również definiowane jako cztery jhāny<sup>39</sup>. Jeszcze inna definicja występuje w późnej *Cula-vedalla Suttie*, która (chodzi o sutte) zawiera pewne elementy analizy typowe dla wczesnej myśli Abhidhammy:

*Jedność umysłu jest skupieniem, przyjacielu Visakho, cztery ustanowienia uważności (satipaṭṭhāna) są jej przedmiotem, cztery formy właściwego wysiłku jej niezbędnymi warunkami, a jakakolwiek kultywacja, rozwój i dążenie do tych jakości jest rozwijaniem skupienia*<sup>40</sup>.

---

<sup>37</sup> Vism III.2-3.

<sup>38</sup> SN 45.8.

<sup>39</sup> SN 48.10.

<sup>40</sup> MN 44.

W porównaniu z tą definicją, widać, że Buddhaghosa korzysta ze zdobyczy teoretycznych Abhidhammy, o czym świadczy wspomnienie o umyśle (*citta*) i towarzyszących mu mentalnych czynnikach (*cetasika*). Ta doktryna nie jest jeszcze obecna w suttach.

Następnie Buddhaghosa przedstawia rozmaite klasyfikacje różnych form skupienia, zgodnie z metodą Abhidhammy wyróżniając rozmaite diady, triady i tetrazy. Wyróżnia więc w pierwszej diadzie skupienie dostępu i skupienie w formie pochłonięcia, następnie skupienie światowe (*lokiya*) i ponadświatowe (*lokuttara*), z towarzystwem zachwytu i bez jego towarzystwa, z towarzystwem radości i z towarzystwem równowagi. Jest to tylko przykład licznych klasyfikacji, jakie obecne są w Visuddhimagdze. Jak zaznacza Buddhaghosa, skupienie ponadświatowe musi być omawiane w połączeniu z rozwojem zrozumienia i stąd ta kwestia przedstawiona jest w trzeciej części traktatu. Druga część Visuddhimaggi poświęcona jest tylko i wyłącznie rozwojowi skupienia światowego. Szczegółowe omówienie czynności wymaganych do rozwoju światowego skupienia rozpoczyna się od opisu dziesięciu utrudnień (*palibodha*), których obecność zagraża postępowi w praktyce medytacyjnej mnicha. Oto dziesięć przeszkód i ich krótka charakterystyka <sup>41</sup>:

- 1) *Miejsce przebywania* staje się przeszkodą dla tych, którzy pozwalają swojemu umysłowi stać się w zbyt dużym stopniu zajęтым sprawami związanymi z tym miejscem lub przedmiotami tam przechowywanymi. Medytacja wymaga zaś pozbycia się trosk o sprawy doczesne. Stąd też medytujący, który napotyka utrudnienie tego rodzaju, musi porzucić takie miejsce przebywania i poszukać prostego, odosobnionego miejsca do praktyki;
- 2) *Rodzina* może oznaczać zarówno krewnych jak i wspierających mnicha świeckich. Wykształcenie w stosunku do nich emocjonalnego przywiązania przez mnicha jest szkodliwe dla przedmiotu praktyki, stąd konieczne jest, aby albo wykształcił wobec nich obojętność albo przeniósł się w inne miejsce;
- 3) *Zyski*, czyli cztery podstawowe przybory. Sławny mnich będzie często nawiedzany przez świeckich, którzy będą mu ofiarować przybory, w zamian, za co, będzie on musiał recytować błogosławieństwa i głosić doktrynę, co zabierze mu czas na medytację. Stąd wskazane jest, aby taki mnich przeniósł się w miejsce gdzie jest nieznan;

---

<sup>41</sup> Vism III.29-56.

- 4) *Klasa*, czyli grupa uczniów. Mnich, który musi nauczać uczniów nie znajdzie czasu i energii na zaawansowane praktyki. Musi więc przekazać swoich uczniów innemu nauczycielowi;
- 5) *Budynek* oznacza pracę przy budowie, co wiąże się z utratą czasu i koniecznością planowania. Stąd, albo budowa powinna być ukończona jak najszybciej, albo też powinna być przekazana społeczności mnichów;
- 6) *Podróż* powinna być zaniechana na rzecz stałego przebywania w jednym miejscu sprzyjającym medytacji;
- 7) *Ród* oznacza najbliższych towarzyszy w obrębie Saṅghi, takich jak nauczyciele i uczniowie, oraz bliskich krewnych takich jak rodzice, w sytuacji gdy są dotknięci chorobą. Powinni oni być doprowadzeni do wyzdrowienia w jak najszybszym tempie, lub przekazani pod opiekę innych;
- 8) *Schorzenie* to jakikolwiek rodzaj choroby. Powinno ono być potraktowane za pomocą odpowiednich leków, a jeśli one nie pomogą należy praktykować pomimo trwania choroby;
- 9) *Księgi* oznaczają studia nad pismami. Jest to przeszkoda dla tych, którzy wykazują skłonności do intelektualnych studiów i rozważań. Na czas medytacji studia muszą zostać poniechane;
- 10) *Nadprzyrodzone moce (iddhi)* są umieszczone w schemacie utrudnień, ale jak wyjaśnia Buddhaghosa, są one właściwie utrudnieniem dla rozwoju zrozumienia, a nie dla rozwoju skupienia, bo są one rezultatem tego ostatniego. Aby odciąć to utrudnienie należy po prostu zrezygnować z użytkowania nadprzyrodzonych mocy i skupić się na praktyce.

Wykaz dziesięciu utrudnień nie występuje nigdzie w suttach i po raz pierwszy pojawia się właśnie w Visuddhimagdze. Analiza elementów składających się na ten schemat wskazuje wyraźnie, że sytuacja buddyjskiej Saṅghi bardzo się zmieniła od czasów Buddy. W czasach Buddhaghosy mnisi prowadzą już osiadły tryb życia w wielkich klasztorach. Żyją w ścisłym związku ze świeckimi, a buddyzm jest zjawiskiem zakorzenionym w życiu społecznym. Co ciekawe, utrudnienia najczęściej związane są z nadmiarem a nie z niedoborem różnego rodzaju środków użytkowanych przez mnichów. Świadczy to o tym, że w czasach Buddhaghosy Saṅgha przeżywała okres pomyślności, co zresztą odpowiada danym historycznym.

Kiedy utrudnienia zostaną przezwyciężone, praktykujący może już przystąpić do praktyki medytacyjnej. W tym celu konieczny jest wybór jakiegoś tematu medytacji. Jak zauważa Buddhaghosa: *tematy medytacji są*

dwóch rodzajów, to jest, ogólnie przydatne tematy i szczególne tematy medytacji<sup>42</sup>. Ogólnie przydatne tematy medytacji to miłująca dobroć w stosunku do całej społeczności mnichów oraz pamięć o śmierci. Niekiedy doliczane jest tutaj postrzeganie odpychającego charakteru jedzenia. Miłująca dobroć, która jest rozwijana z myślą: „*Oby byli szczęśliwi i wolni od cierpienia*”<sup>43</sup>, powinna najpierw zostać rozwinięta w stosunku do mnichów z klasztoru, następnie w stosunku do devów na takim samym obszarze, potem do ludzi w pobliskiej wiosce, a następnie do wszystkich istot żywych na tym obszarze. Dzięki temu, mnich spotyka się później z życzliwością istot, w stosunku do których wzbudził miłującą dobroć, a dewowie ochraniają go. Pamięć o śmierci rozwijana jest z myślą „*Muszę umrzeć*” i dzięki temu mnich porzuca bezużyteczne dążenia i wykształca się w nim poczucie naglącej potrzeby praktyki. Postrzeganie obrzydliwości prowadzi z kolei do ustania pożądlivosti, nawet w stosunku do obiektów niebiańskiego pochodzenia.

Szczególne tematy medytacji są z kolei dostosowane do charakteru danego praktykującego. Jak pisze Buddhaghosa:

*nazywane są szczególnymi (pārihāriya) ponieważ praktykujący musi stale podtrzymywać (pariharitabbattā) je w sobie i ponieważ są bezpośrednią przyczyną dla każdego kolejnego stadium rozwoju*<sup>44</sup>.

Wyboru tego nie powinien dokonywać jednak sam praktykujący. Obowiązek ten spoczywa bowiem na nauczycielu medytacji określanym w tradycji Theravādy jako dobry przyjaciel (*kalyāṇamitta*). Rola i znaczenie nauczyciela medytacji w tej tradycji jest zasadniczo odmienna od tej, jaką spełnia on w większości medytacyjnych systemów indyjskich. Dobry Przyjaciel nie jest bowiem nieomylnym guru, ucieleśnieniem drogi do wyzwolenia czy samego bóstwa. Nie jest też kimś, z kim uczeń wiąże się na stałe jakąś szczególną kammiczną więzią, ani osobą, której uczeń w pełni się oddaje. Nie ma on też możliwości dokonania jakiegoś specjalnego „przekazu”, z pomocą którego mógłby przekazać własne doświadczenie uczniowi. Dobry przyjaciel to po prostu bardziej doświadczony od praktykującego mnich, który pełni tylko rolę pomocnika i doradcy na indywidualnej ścieżce, którą musi przebyć każdy praktykujący. Mimo to sutty często podkreślają znaczenie, jakie ma dla praktyki oparcie się na Dobrym Przyjacielu. Sam Buddha określił się nawet tym mianem, mówiąc:

---

<sup>42</sup> Vism III.57 s. 98

<sup>43</sup> Vism III.58 s. 98/99

<sup>44</sup> Vism III.60.

*Ānando, to dzięki temu, że jestem dla żywych istot dobrym przyjacielem, mogą one uwolnić się od narodzin*<sup>45</sup>.

Najdalej zaś posunął się chyba Buddha w następującej wypowiedzi:

*Dobra przyjaźń, dobre towarzystwo, dobre koleżeństwo jest w istocie całością świętego życia. Kiedy mnich ma godnych podziwu ludzi za przyjaciół, towarzyszy, kolegów, to można się spodziewać, że będzie podążał Szlachetną Ośmioraką Ścieżką i rozwinie ją*<sup>46</sup>.

Dobrego przyjaciela charakteryzuje Buddhaghosa w następujący sposób:

*Jest szanowany i głęboko kochany, przemawia i znosi mowę innych, słowa, które wypowiada są głębokie i nie ponagla innych bez powodu*<sup>47</sup>.

Istnieje ściśle określona klasyfikacja osób, które mogą być uznane za dobrego przyjaciela. W pierwszej kolejności taką osobą jest sam Buddha i dopóki żyje, to on powinien wyznaczyć temat medytacji dla ucznia. Po śmierci Buddy potencjalnych nauczycieli można ułożyć w następującą hierarchię: najpierw wielcy uczniowie, którzy żyli w czasach Buddy, potem arahantowie którzy osiągają jhāny, nie-powracający, raz powracający, wkraczający w strumień, zwykli ludzie osiągający jhānę i znawcy pism buddyjskich<sup>48</sup>. Jedyne w sytuacji, gdy żaden nauczyciel nie jest dostępny, uczeń może sam wybrać sobie temat medytacji. W normalnej sytuacji, uczeń powinien jednak udać się do miejsca przebywania wykwalifikowanego nauczyciela i zamieszkać w jego klasztorze. Tuż po przybyciu nie powinien od razu udawać się do nauczyciela z prośbą o wyznaczenie tematu medytacji, ale powinien skupić się na wykonywaniu zwyczajowych obowiązków ucznia w stosunku do nauczyciela. Dopiero po dziesięciu dniach lub dwóch tygodniach powinien zaaranżować osobiste spotkanie z nauczycielem i wyjaśnić podczas niego powód swojego przybycia i poprosić o wyznaczenie tematu medytacji<sup>49</sup>.

---

<sup>45</sup> SN 3.18, Vism III. 62

<sup>46</sup> SN 45.2

<sup>47</sup> Vism III.61.

<sup>48</sup> Vism III.64.

<sup>49</sup> Vism III.66-83.

Nauczyciel wyznaczy uczniowi temat medytacji dostosowany do jego charakteru. Teoria charakterów zawarta w Visuddhimagdze rozpoznaje sześć głównych typów charakteru: pożądlivy, nienawistny, zwiedziony, wierny, inteligentny i spekulatywny<sup>50</sup>. O tym, jaki typ charakteru występuje u danej osoby decyduje nagromadzona w poprzednich żywotach kamma (*kamma*, s. *karman*). Buddhaghosa opisuje następnie cały szereg metod, za pomocą których można określić charakter danej osoby. Te opisy są wyrazem poglądów psychologicznych, jakie ówczesnie panowały. Jego zdaniem charakter człowieka przejawia się m.in. w sposobie, w jaki chodzi, w jego zewnętrznej postawie, w sposobie, w jaki spożywa pokarm, w sposobie w jaki patrzy na obiekty zewnętrzne itp. W oparciu o charakter ucznia nauczyciel wyznacza nie tylko temat medytacji, ale także miejsce w jakim ten uczeń powinien praktykować. Warto zaznaczyć, że teoria charakterów nie posiada żadnego odniesienia w suttach kanonu pālijskiego. Następujący fragment dobrze oddaje charakter tej teorii:

*Ktoś o pożądlwym charakterze lubi jeść bardzo słodkie jedzenie. Kiedy je, gryzie okrągłe kęsy, nie za duże i je bez pośpiechu, rozkoszując się różnymi smakami. Ktoś o nienawistnym charakterze lubi jeść surowe, kwaśne jedzenie. Kiedy je, gryzie kęs który wypełnia całe usta i je szybko bez rozkoszowania się smakiem*<sup>51</sup>.

Nie ma więc niczego dziwnego w tym, że współcześni autorzy powołujący się na Visuddhimaggę, rzadko wspominają o tej teorii, lub jeśli o niej piszą to bez wnikania w szczegóły. Ostatecznie jednak Buddhaghosa stwierdza, że przy zastosowaniu tej teorii konieczna jest ostrożność, bo przy dużym wysiłku osoba o danym charakterze może się zachowywać w sposób, który przez tę teorię nie jest przewidywany.

Po przedstawieniu teorii charakterów Buddhaghosa przystępuje do skrótowej ogólnej prezentacji czterdziestu tematów medytacji. Są nimi: dziesięć kasin, dziesięć rodzajów obrzydliwości, dziesięć wspomnień, cztery siedziby Brahmy, cztery stany pozbawione formy, jedno postrzeżenie i jedna definicja. Buddhaghosa od razu dokonuje podziału tych tematów w oparciu o stadia skupienia, do jakich prowadzą, o to czy ich znak powinien być rozciągany czy nie, o to dla jakich charakterów są stosowne. W tej pracy jednak te kwestie zostaną omówione w powiązaniu ze szczegółowymi opisami dotyczącymi konkretnych tematów medytacji,

---

<sup>50</sup> Vism III. 74.

<sup>51</sup> Vism III. 93.

bowiem wcześniejsze ich przedstawienie uczyniłoby pewne kwestie niezrozumiałymi.

Po tym, gdy praktykujący uzyskał już odpowiedni dla swojego charakteru temat medytacji od dobrego przyjaciela, powinien następnie wybrać odpowiednie miejsce dla medytacji. Visuddhimagga wymienia osiemnaście typów klasztorów, w których trudno jest uzyskać postęp w praktyce medytacyjnej. Są to: klasztor duży, nowy, wymagający naprawy, klasztor z leżącą w pobliżu drogą, stawem, liśćmi nadającymi się do zbioru przez świeckich, kwitnącymi krzewami, owocującymi drzewami, klasztor sławny i nawiedzany przez licznych świeckich, klasztor umiejscowiony w mieście, pośród drzew lub pól użytkowanych przez świeckich, umiejscowiony w miejscu gdzie często odbywają się kłótnie, na terenach przygranicznych, w nawiedzonym miejscu, w pobliżu portu, w pobliżu obcych terenów i w miejscu gdzie nie ma dostępu do dobrych przyjaciół<sup>52</sup>.

Miejsce do medytacji powinno za to być obdarzone *pięciami czynnikami miejsca spoczynku*:

- 1) Nie powinno być zbyt blisko czy daleko od wsi, w której zbierana jest jałmużna;
- 2) Powinno być ciche i rzadko nawiedzane;
- 3) Powinno być wolne od szkodliwych czynników atmosferycznych i uciążliwych owadów;
- 4) Ktoś żyjący w takim miejscu powinien nie mieć trudności z uzyskaniem czterech podstawowych przyborów.;
- 5) W tym miejscu powinni przebywać starsi mnisi, wykształceni w pismach buddyjskich, którzy mogą posłużyć radą, w sytuacji, jeśli pojawiają się jakieś problemy związane z praktyką skupienia<sup>53</sup>.

Ostatnim etapem przygotowania do medytacji jest usunięcie *pomniejszych utrudnień*, a więc obcięcie zbyt długich włosów i paznokci, załatanie starych szat, utrzymywanie w czystości miski, z którą chodzi się po jałmużnę<sup>54</sup>.

Od tego momentu rozpoczyna się właściwa praktyka medytacyjna. Jak już zostało wspomniane, zachodzi ona przy zastosowaniu któregoś z grupy czterdziestu tematów medytacji. Pierwszą grupę tych tematów stanowi dziesięć kasin (*kaṣiṇa*). Kasiny to rekwizyty reprezentujące najbardziej podstawowe jakości występujące na świecie. Słowo *kaṣiṇa*

---

<sup>52</sup> Vism IV.2-18.

<sup>53</sup> Vism IV.19.

<sup>54</sup> Vism IV.20.

posiada znaczenie „całkowitości”. W teorii medytacji termin *kaśiṇa* może oznaczać zarówno fizyczny przedmiot wykorzystywany w początkowych etapach medytacji, bądź też powstały w oparciu o ten rekwizyt znak (*nimitta*). W *Visuddhimagdze* medytacja z użyciem *kaśiṇ* zajmuje zdecydowanie wyróżnione miejsce, a *Buddhaghosa* poświęca jej znacznie więcej miejsca niż pozostałym formom medytacji skupienia. Dla współczesnego czytelnika musi być to z pewnością zaskakujące, jako że ta forma medytacji nie jest praktycznie dzisiaj uprawiana, ani kojarzona w powszechnej opinii z buddyzmem.

Co ciekawe także w *suttach*, opisy *kaśiṇ* występują niezwykle rzadko i w dodatku tylko w formie wyliczenia, bez jakiegokolwiek powiązania z innymi formami praktyki czy też stadiami skupienia do których medytacja z użyciem *kaśiṇ* prowadzi. Oto standardowa definicja zawarta w *Kaśiṇa Suttie*:

*Mnisi, jest dziesięć kaśiṇ. Jakie dziesięć?*

*Kaśiṇa ziemi postrzegana ponad, poniżej i wzdłuż, bez innego, bez miary, kaśiṇa wody ... ognia ... powietrza... barwy niebieskiej ... żółtej ... czerwonej ... białej ... przestrzeni ... kaśiṇa świadomości postrzegana ponad, poniżej i wzdłuż, bez innego, bez miary*<sup>55</sup>.

W *Paṭisambhīdāmagdze*, występują dwa różne wykazy *kaśiṇ*. Pierwszy z nich wiąże praktykę z użyciem *kaśiṇ* z rozwojem skupienia, ale wymienia tylko osiem *kaśiṇ* (tylko *kaśiṇy* czterech elementów i czterech barw):

*Osiem rodzajów skupienia: skupienie jako jedność umysłu i nie-rozproszenie poprzez kaśiṇę ziemi ... wody ... ognia ... powietrza ... barwy niebieskiej... żółtej... czerwonej... białej*<sup>56</sup>.

Drugi wykaz z kolei wymienia dziesięć *kaśiṇ* znanych z *sutt*, ale nie wiąże ich opisu z rozwojem skupienia. Pojawia się tylko sformułowanie, że wszystkie dziesięć *kaśiṇ* muszą zostać bezpośrednio poznane<sup>57</sup>.

*Buddhaghosa* również wymienia dziesięć *kaśiṇ*, ale bliższe przyjrzenia się jego schematowi ujawnia pewne różnice w porównaniu z tym, który zawarty jest w *suttach*. Brakuje w nim bowiem *kaśiṇy* świadomości, które zostało zastąpione przez *kaśiṇę* światła, a zamiast *kaśiṇy* przestrzeni występuje *kaśiṇa* ograniczonej przestrzeni.

---

<sup>55</sup> AN 10.25.

<sup>56</sup> Ps III.267.

<sup>57</sup> Ps I.72-81.

Z kasiny świadomości zrezygnowano, gdyż świadomość okazała się zbyt trudna do uchwycenia w procesie medytacyjnym. Buddhaghosa podaje dokładny opis tylko dla medytacji w oparciu o kasinę ziemi, ale medytacja w oparciu o pozostałe kasiny praktykowana jest w sposób analogiczny. Kasina może być specjalnym rekwizytem wykonanym wyłącznie w celu medytacji, możliwe jest jednak również spontaniczne pojawienie się znaku kasiny u pewnych praktykujących. Jak zaznacza Visuddhimagga chodzi tu o takich medytujących, którzy mają nagromadzoną korzystną kammę, a jednocześnie intensywnie praktykowali w poprzednich żywotach medytację w oparciu o dane kasiny. I tak, znak kasiny ziemi może na przykład objawić się komuś takiemu, kiedy spogląda na świeżo zaorane pole, a kasiny wody, gdy taki praktykujący spogląda na ocean <sup>58</sup>. Są to jednak przypadki szczególne, a zwykły praktykujący musi sam wykonać kasinę zgodnie ze szczegółowymi wskazówkami, jakie zawiera na ten temat Visuddhimagga.

Kasinę ziemi wykonuje się z gliny *takiej jak w strumieniu Gangesu, o kolorze wschodzącego słońca* <sup>59</sup>. W efekcie powstaje dysk, który może być przytwierdzony na stałe do jakiegoś miejsca, bądź mieć formę przenośną. Dla każdego rodzaju kasiny istnieją określone wady wykonania, których należy unikać. W kasinie ziemi nie powinny występować kolory: niebieski, żółty, czerwony i biały, które odpowiadają charakterystycznym cechom innych kasin. Kasinę wody wykonuje się poprzez wypełnienie miski wodą niezanieczyszczoną przez ziemię. Kasina ognia to po prostu płomień specjalnie przygotowanego ogniska, a kasina powietrza może być uchwycona tylko wtedy, gdy możliwe jest zaobserwowanie działania wiatru, jak w przypadku falujących trzcin, lub co ciekawe, długich na cztery palce włosów mężczyzny powiewających na wietrze. Kasiny czterech podstawowych barw są wykonywane poprzez wypełnienie koszyka kwiatami o odpowiednim kolorze, lub kawałkiem tkaniny o odpowiedniej barwie. Kasina światła powstaje, kiedy promień słońca lub księżycy pada przez niewielki otwór w ścianie, dziurkę od klucza, bądź otwarte okno na ścianę i tworzy świetlisty krąg. Aby medytować z użyciem kasiny przestrzeni, należy po prostu zwrócić uwagę na pustą przestrzeń wypełniającą jakiś otwór. Kasina powinna być wykonana w odosobnionym miejscu, bez obecności zbędnych świadków.

Po wykonaniu odpowiedniego rodzaju kasiny, medytujący powinien usiąść na odpowiednio przygotowanym siedzisku, a kasinę umieścić w takiej odległości i na takiej wysokości, żeby nie następowało zmęczenie

---

<sup>58</sup> Vism IV.23.

<sup>59</sup> Vism IV.24.

ciała i oczu. Visuddhimagga nie przywiązuje większej wagi do kwestii pozycji medytacyjnej, co odróżnia ją od traktatów o medytacji jogicznej z kręgu hinduizmu. Po przyjęciu pozycji siedzącej, praktykujący powinien rozważyć zagrożenia płynące z oddawania się przyjemnościom zmysłowym i wzbudzić w sobie pragnienie ucieczki od nich. Następnie powinien on wzbudzić w sobie radość poprzez przypomnienie sobie szczególnych jakości Buddy, Dhammy i Saṅghi a potem wzbudzić w sobie zachwyty, poprzez uświadomienie sobie, że właśnie podąża drogą, którą wcześniej przebyli buddhowie, *pacceka-buddhowie* i szlachetni uczniowie. Ostatnim krokiem przed właściwą medytacją jest wzbudzenie w sobie zapału do praktyki przez myślenie, że:

*w ten sposób z pewnością poznam smak radości płynącej z odosobnienia* <sup>60</sup>.

Po tych zabiegach wstępnych rozpoczyna się właściwa medytacja. Medytujący powinien *otworzyć oczy w ograniczonym stopniu, przyswoić znak (nimitta) i następnie rozwinąć go* <sup>61</sup>. Praktyka ta nie jest jednak po prostu zwykłą wizualizacją, jak bardzo często całkowicie błędnie podają opracowania. Buddhaghosa bardzo silnie zwraca uwagę na fakt, że:

*Nie powinno się zwracać uwagi na barwę. Na tą cechę nie należy zwracać uwagi. Ale raczej, nie ignorując barwy, uwaga powinna zostać zwrócona poprzez skupienie umysłu na elemencie pojęciowym [konceptualnym] jako najważniejszej treści mentalnej, barwę stawiając w pozycji własności pełniącej rolę fizycznej podpory. Ten [element pojęciowy] może być określony zgodnie z wolą praktykującego przez użycie jednej z następujących nazw dla ziemi, takich jak: ziemia (pathavī), wielka (mahī), przyjazna (medinī), ziemia (bhūmi)* <sup>62</sup>.

Zrozumienie tej kwestii staje się jaśniejsze, kiedy odniesiemy ją do buddyjskiej teorii poznania. Tym, co decyduje o tym, że elementy rzeczywistości możemy ujmować za pomocą kategorii pojęciowych, nawet tak podstawowych jak kategorie czterech żywiołów i barw, jest działanie postrzegania (*saññā*), jednej z pięciu khandh. Działanie postrzegania jest silnie powiązane z aktywnością werbalną, bowiem to co się postrzega, można wyrazić słownie. Postrzeganie pozwala ująć dane elementy rzeczywistości za pomocą danej kategorii poprzez wychwycenie

---

<sup>60</sup> Vism IV.27.

<sup>61</sup> Vism IV.27.

<sup>62</sup> Vism IV.29.

specjalnego znaku (*nimitta*) znajdującego się w tych elementach. Celem medytacji w oparciu o kasiny, jest właśnie przyswojenie sobie takiego znaku, na przykład ziemi. Medytujący nie powinien więc po prostu wizualizować dysku, ale powinien starać się wychwycić w swoim doświadczeniu takiego dysku, ten element mentalny który sprawia, że może taki dysk określić mianem ziemi. Następnie może się na nim skupić i rozwijać go w dalszym stopniu. Teraz jasne staje się też, dlaczego Buddhaghosa poleca powtarzanie nazw odnoszących się do ziemi w celu ułatwienia medytacji. Postrzeganie, jak już zostało to napisane, ma silny związek z aktywnością werbalną, a więc powtarzanie nazw ziemi ułatwia przyswojenie sobie *nimitty*, które decyduje o tym, że dany dysk jest postrzegany właśnie jako ziemia. Analogicznie sprawa wygląda w stosunku do pozostałych kasin reprezentujących podstawowe elementy. Przyswojenie znaków kasin reprezentujących podstawowe barwy jest już mniej skomplikowane, bo barwa silniej się narzuca. Buddhaghosa dalej pisze, że przyswajanie znaku powinno najpierw zachodzić z oczami otwartymi, a następnie zamkniętymi. Proces musi być powtarzany aż do czasu, kiedy pojawi się znak badania (*uggahanimitta*). O jego pojawieniu można powiedzieć wtedy, gdy znak jest tak samo żywy i wyraźny niezależnie od tego, czy praktykujący ma oczy zamknięte, bądź otwarte. Kiedy osiągnięty już zostanie znak badania, praktykujący nie powinien dłużej przebywać w tym samym miejscu, ale powrócić do swojego stałego miejsca przebywania i tam w pozycji siedzącej starać się utrzymywać w umyśle ten znak. Jeśli nie udaje się to, zawsze może powrócić do pierwotnego miejsca medytacji i wznowić proces przyswajania znaku. Kolejnym etapem medytacji jest pojawienie się nowej formy znaku – znaku przeciwnego (*paṭibhāganimitta*). Pojawia się on dopiero wtedy, gdy pięć przeszkód (*nīvaraṇa*) zostaje stłumionych, a umysł osiąga formę skupienia określaną mianem skupienia dostępu (*upacāra samādhi*). Buddhaghosa pisze na ten temat następujące słowa:

*Różnica pomiędzy wcześniejszym znakiem badania, a znakiem przeciwnym jest taka: w znaku badania jakiegokolwiek wady obecne w kasinie są wyraźne. Ale znak przeciwny pojawia się jakby wylamując się ze znaku badania, i jest sto, tysiąc razy bardziej oczyszczony, jak lustro wyciągnięte ze swojej oprawy, jak dobrze oczyszczona wielka perła, jak dysk księżycy wylaniający się zza chmury[...]. Ale nie posiada barwy ani kształtu, bo jeśli by je posiadał, byłby poznawalny przez oko, gruby, podatny na zrozumienie, naznaczony trzema cechami*<sup>63</sup>.

---

<sup>63</sup> Vism IV.31.

W przypadku pozostałych kasin, znaki badania i znaki przeciwne wyglądają inaczej. Znak badania kasiny wody sprawia wrażenie jakby się poruszał, a znak przeciwny jest z kolei nieruchomy, jak kryształowy wachlarz umieszczony w jakiejś przestrzeni. Znak przeciwny kasiny ognia wygląda jak nieruchomy kawałek czerwonej tkaniny, bądź złoty wachlarz. Znak badania kasiny powietrza wydaje się poruszać jak powiew pary unoszącej się nad gotowanym ryżem, a znak przeciwny jest cichy i nieruchomy. Znaki przeciwne barwnych kasin wyglądają jak kryształowe wachlarze rozpięte w przestrzeni o bardzo intensywnej barwie typowej dla danej kasiny, bez żadnych domieszek innych barw. Znak badania kasiny światła wygląda jak krąg pojawiający się na ścianie lub ziemi, a znak przeciwny przypomina zwartą grupę światła.

Teoria znaków nie pojawia się w ogóle w suttach. Termin *nimitta* często w nich występuje, ale jest on używany raczej w potocznym znaczeniu głównej cechy przedmiotu, lub oznaki czegoś, a nie w ściśle technicznym znaczeniu obecnym w dziele Buddhaghosy.

Jak już zaznaczono wyżej, koniecznym warunkiem pojawienia się znaku przeciwnego, jest przewyciężenie pięciu przeszkód (*nīvaraṇa*). Buddyjska teoria medytacji przypisuje ogromne znaczenie kwestii pokonania pięciu przeszkód. Zagadnienie to poruszane jest bardzo często w suttach i zajmuje wiele miejsca w samej Visuddhimagdze. Oto jak Buddha opisuje pięć przeszkód:

*Oto pięć przeszkód i utrudnień, które ogarniają świadomość i osłabiają zrozumienie. Jakie pięć? Pragnienie zmysłowe (kāmacchanda) jest przeszkodą i utrudnieniem, które ogarnia świadomość i osłabia zrozumienie. Niechęć (byāpāda) ... ociążałość i odrętwienie (thīna-middha) ... zniecierpliwienie i niepokój (udhacca-kukucca) ... wątpliwości (vicikicchā) są przeszkodą i utrudnieniem, które ogarnia świadomość i osłabia zrozumienie ...*

*Jeśli mnich nie pozbył się sam tych pięciu przeszkód, nie ma możliwości, żeby poznał co jest dobre dla niego, dla innych, lub dla niego i innych* <sup>64</sup>.

W innym zaś miejscu, określa je jako:

---

<sup>64</sup> AN 5.51

*przyczyny ślepoty, powody utraty wizji, powody niewiedzy, przeciwstawne mądrości, powiązane z dokuczliwością, odciągające od Nibbāny*<sup>65</sup>.

Zazwyczaj w suttach, Buddha używa dwóch rodzajów porównań, aby przedstawić szkodliwy wpływ, jaki wywierają przeszkody na praktykę skupienia. Pragnienie zmysłowe jest jak dług, niechęć jak choroba, ociążałość i odrętwienie są jak więzienie, zniecierpliwienie i niepokój jak niewola, a wątpliwości są przyrównane do bycia zagubionym na pustynnej drodze<sup>66</sup>. W innych suttach przyrównuje *nīvaraṇa* do pięciu rodzajów nieczystości wypełniających misę wody i nie pozwalających człowiekowi obdarzonemu dobrym wzrokiem na ujrzanie w niej własnego odbicia. Pragnienie zmysłowe jest jak woda przemieszana z jasnymi farbami, niechęć jak wrząca woda, ociążałość i odrętwienie są jak woda pokryta nalotem roślin, zniecierpliwienie i niepokój jak woda pokryta zmarszczkami na skutek działania wiatru, a wątpliwości są przyrównane do błotnistej wody<sup>67</sup>.

Sutty zawierają też teorię wyjaśniającą przyczyny pojawiania się przeszkód. *Ahara Sutta* wymienia pięć rodzajów pokarmu, z których każdy przyczynia się do narastania konkretnego rodzaju przeszkody. Znak (*nimitta*) piękna jest pokarmem dla pragnienia zmysłowego, znak oporu jest pokarmem dla niechęci, znużenie, zmęczenie, ociążałość po posiłku i ośpienie świadomości są pokarmem dla ociążałości i odrętwienia, niestałość świadomości jest pokarmem dla zniecierpliwienia i niepokoju, a niekorzystne tematy rozważań są pokarmem dla wątpliwości<sup>68</sup>.

Występowanie danego typu pokarmu nie jest jednak wystarczającym warunkiem dla pojawienia się danego typu przeszkody. Przeszkody pojawiają się, kiedy zachodzi niewłaściwe ujmowanie (*ayoniso manasikāra*) pokarmów. Kiedy pokarmy są ujmowane właściwie, nie istnieje zagrożenie pojawienia się przeszkód.

Buddhaghosa podaje własne definicje pięciu przeszkód, które w większym stopniu oddają ich negatywny wpływ na proces medytacji. Pisze on:

*Umysł dotknięty pragnieniem zmysłowym w stosunku do różnych obiektów nie jest się w stanie skupić na obiekcie cechującym się jednością*

---

<sup>65</sup> SN 5.97.

<sup>66</sup> DN 2.

<sup>67</sup> SN 46.55.

<sup>68</sup> SN 46.51.

[...] Kiedy umysł jest nękany niechęcią w stosunku do obiektu, nie jest w stanie funkcjonować bez zakłóceń. Kiedy jest ogarnięty ociężałością i odrętwieniem, jest niezręczny. Kiedy jest ogarnięty zniecierpliwieniem i niepokojem jest gadatliwy, a nie jest cichy. Kiedy uderzają go wątpliwości, nie jest w stanie wejść na drogę prowadzącą do osiągnięcia jhāny. A więc te czynniki są nazywane czynnikami porzucania, ponieważ są szczególnie utrudniające dla osiągnięcia jhāny <sup>69</sup>.

Drogą do osiągnięcia głębokiego pochłonięcia medytacyjnego, a więc jhāny, jest pokonanie *nīvaraṇa*, poprzez wytworzenie pięciu korzystnych czynników jhāny, które bezpośrednio przeciwstawiają się pięciu przeszkodom. Te czynniki rozwijają się w trakcie medytacji, i z czasem osiągają taką siłę, że są w stanie przeciwstawić się przeszkodom. Te czynniki to: myśl początkowa (*vittakka*), myśl podtrzymana (*vicāra*), zachwyty (*pīti*), radość (*sukha*), i jedność umysłu (*cittass’ ekaggatā*). Myśl początkowa i myśl podtrzymana występują dość często w suttach i to najczęściej w parze. *Vicāra* zawsze występuje razem z myślą początkową, ale *vittakka* czasem występuje również samodzielnie. Trzeba jednak wyraźnie powiedzieć, że w suttach znaczenie tych terminów jest inne niż w *Visuddhimagdze*. Nie jest ono ściśle techniczne, nie wiąże się bezpośrednio z procesem medytacji, a terminy te oznaczają zwyczajne procesy myślenia i rozważania, bądź oceniania. *Buddhaghosa* definiuje te czynniki w następujący sposób:

*Tutaj, początkowe myślenie jest początkową myślą, ma tu się na myśli uderzenie czegoś (przez myśl). Jej cechą jest nakierowywanie umysłu na przedmiot. Jej funkcją jest uderzenie, bo medytujący uderza nią swój obiekt medytacji. Przejawia się jako naprowadzająca umysł na przedmiot. Podtrzymane myślenie (vicāraṇa) jest podtrzymaną myślą (vicāra), trwającym podtrzymaniem (anusanccāraṇa), to właśnie to ma się tu na myśli. Jej cechą jest trwający nacisk na obiekt. Jego funkcją jest utrzymywanie towarzyszących stanów mentalnych zajętych obiektem. Przejawia się jako utrzymująca umysł zakotwiczonym (na obiekcie) <sup>70</sup>.*

W dalszej części, aby jeszcze bardziej przybliżyć znaczenie tych czynników, *Buddhaghosa* podaje ciekawe porównania. Myśl początkowa jest jak uderzenie dzwonu, a podtrzymana myśl jak dzwonienie uderzonego dzwonu. Myśl początkowa jest też podobna do ptaka rozpościerającego

---

<sup>69</sup> Vism IV.105.

<sup>70</sup> Vism.IV.88.

skrzydła, a myśl podtrzymana jest podobna do ptaka szybującego z rozpostartymi skrzydłami. Na koniec myśl początkowa jest jak dłoń, która pewnie chwyta metalowy talerz, a myśl podtrzymana jest jak dłoń, która go pociera olejem.

Kolejne dwa czynniki to zachwyty i radość. Buddhaghosa podaje następującą definicję zachwyty: *On odświeża (pīnayati), dlatego jest zachwytem (pīti) Jego funkcją jest odświeżanie ciała i umysłu, lub jego funkcją jest przenikanie (wypełnianie zachwytem)* <sup>71</sup>. Następnie wyróżnia pięć rodzajów zachwyty: mniejszy, będący w stanie podnieść włosy na głowie, chwilowy, będący jak błyski pioruna, oblewający, przelewający się po ciele jak fale morza, unoszący, mogący doprowadzić do lewitacji ciała i na końcu przenikający zachwyty, który w pełni przenika ciało, jak ma to miejsce właśnie w pierwszej jhānie.

Kolejny czynnik to radość, którą Buddhaghosa definiuje w następujący sposób:

*Radująca (sukhana) jest radość (sukha). Bądź inaczej: ona całkowicie (sutthu) pochłania (khadati), konsumuje (khanati) cielesne i umysłowe udręki, dlatego jest radością (sukha). Jej cechą jest zadowalanie. Jej funkcją jest intensyfikacja związanych z nią stanów. Przejawia się jako pomoc* <sup>72</sup>.

Jak wygląda jednak różnica pomiędzy zachwytem, a radością? po pierwsze, jak zauważa Buddhaghosa, jeśli bierzemy pod uwagę teorię pięciu khandh, zachwyty należy do grupy saṅkhār (saṅkhāra), a radość do grupy odczuć (vedanā). Po drugie, zachwyty jest reakcją na otrzymanie upragnionego obiektu, a radość jest właściwym doświadczaniem go, kiedy został już zdobyty. Kiedy występuje zachwyty, radość zawsze mu towarzyszy, ale radość może również występować samodzielnie, bez towarzystwa zachwyty, o czym świadczy choćby analiza stanu trzeciej jhāny.

Piątym czynnikiem jhāny jest jedność umysłu (cittass' ekaggatā). Co ciekawe, standardowa formuła pierwszej jhāny obecna w suttach nie zalicza jedności umysłu do jej czynników. Istnieje tylko jedna definicja obecna w *Mahāvedalla Suttie* ze zbioru sutt średnich, która zalicza jedność umysłu do czynników pierwszej jhāny. Sāriputta stwierdza w niej, że:

---

<sup>71</sup> Vism IV.94.

<sup>72</sup> Vism IV.100.

*Pierwsza jhāna posiada pięć czynników: jeśli mnich osiągnął pierwszą jhānę, jest wtedy: myśl początkowa, myśl podtrzymana, zachwyty, radość i jedność umysłu. Tak oto, o czcigodny, pierwsza jhāna posiada pięć czynników*<sup>73</sup>.

Zakwalifikowanie jedności umysłu do czynników pierwszej jhāny ma jednak głęboki sens, jeśli rzeczywiście medytacja zachodzi w sposób opisany w Visuddhimagdze. Jeśli zachodzi skupienie na jednostkowym przedmiocie takim jak kaśina, to naturalnym jest, że jedność umysłu musi być jednym z czynników uzyskanego w ten sposób stanu.

Głównym zadaniem pięciu czynników jhāny jest przezwycięzenie pięciu przeszkód. Sposób, w jaki ten proces zachodzi, opisuje Visuddhimagga:

*Przeszkody są w bezpośredniej opozycji do czynników jhāny: ma się tu na myśli, że czynniki jhāny są niekompatybilne z nimi, eliminują je, znoszą je. I jest powiedziane zgodnie z Petaką: „Skupienie jest niekompatybilne z pragnieniem zmysłowym, zachwyty z niechęcią, początkowa myśl z ociężałością i odrętwieniem, radość ze zniecierpliwieniem i niepokojem a myśl podtrzymana z wątpliwościami”*<sup>74</sup>.

Widzimy więc, że każdemu z czynników jhāny przypada rola przezwyciężenia jednej z pięciu przeszkód. To przezwyciężenie zachodzi na drodze stłumienia przeszkód przez czynniki jhāny. Przeszkody nie zostają usunięte na stałe, a jedynie zablokowane na okres trwania medytacji. Trwałe usunięcie przeszkód może zostać osiągnięte tylko poprzez działanie zrozumienia, ale ono nie jest obecne w przypadku światowej jhāny. Jak już napisano powyżej, kiedy przeszkody zostają stłumione, a skalania umysłu ustępują, pojawia się znak przeciwny. Oznacza to, że osiągnięty został stan określany mianem skupienia dostępu (*upacāra samādhi*). Visuddhimagga wyróżnia dwa rodzaje skupienia: skupienie dostępu i skupienie pochłonięcia, które występuje począwszy od pierwszej jhāny. Jak zauważa Buddhaghosa:

*Różnica pomiędzy tymi dwoma rodzajami skupienia jest taka: czynniki nie są silne w [skupieniu] dostępu ... Ale czynniki są silne w [skupieniu] pochłonięcia*<sup>75</sup>.

---

<sup>73</sup> MN 43.

<sup>74</sup> Vism IV.86.

<sup>75</sup> Vism IV.32-33.

Koncepcja odrębnego od pierwszej jhāny stanu, w którym nie występuje już pięć przeszkód, ale obecne są już w ograniczonym stopniu czynniki jhāny, a więc koncepcja skupienia dostępu nie występuje w ogóle w suttach. Pokonanie pięciu przeszkód jest w nich równoznaczne z osiągnięciem stanu pierwszej jhāny. O skupieniu dostępu nie wspomina również Paṭisambhidāmagga. Koncepcja ta jest więc jedną z innowacji jakie wprowadza Visuddhimagga. Innymi takimi innowacjami są: koncepcja znaków: badania i przeciwnego, specyficzne, bardzo techniczne rozumienie czynników jhāny, a także dokładna teoria medytacji przy zastosowaniu kasin.

Wraz z postępem medytacji czynniki jhāny stają się silniejsze i następuje przejście ze stanu skupienia dostępu do stanu skupienia pochłonięcia, czyli do stanu pierwszej jhāny. Pora w tym miejscu przytoczyć bardzo często występującą w suttach formułę opisującą ten proces:

*Jest tak, że mnich całkowicie odosobniony od zmysłowości, od niekorzystnych jakości umysłowych, osiąga i pozostaje w pierwszej jhānie: zachwyty i radość zrodzone z odosobnienia, w połączeniu z myślą początkową i myślą podtrzymaną* <sup>76</sup>.

Jhāna (*jhāna*) jest stanem głębokiego medytacyjnego pochłonięcia. Ponieważ nie znaleziono do tej pory w pełni zadowalającego sposobu tłumaczenia tego pālijskiego terminu, jest on w tłumaczeniach pism pālijskich i opracowaniach dotyczących buddyzmu pozostawiany najczęściej w swojej oryginalnej formie. W traktacie Paṭisambhidāmagga można znaleźć ciekawe rozważania etymologiczne przedstawiające związek między skupieniem a stanem jhāny:

*Skupienie (samādhi) ponieważ poszukuje jednakowości (samam) [...] skupienie bo jednakowość jest medytowana (jhāyati), skupienie bo spala (jhāpeti) niejednakowość* <sup>77</sup>.

Sformułowanie *odosobniony od zmysłowości, od niekorzystnych jakości umysłowych* odnosi się według Visuddhimaggi do odosobnienia od pięciu przeszkód. Do wyjaśnienia pozostaje jednak kwestia, o jaki rodzaj odosobnienia (*viveka*) chodzi. Buddhaghosa wyjaśnia, że istnieją trzy

---

<sup>76</sup> DN 2.

<sup>77</sup> Ps III.269.

rodzaje odosobnienia, które możemy do tego kontekstu odnieść. Są to: odosobnienie cielesne (*kāyaviveka*), odosobnienie umysłowe (*cittaviveka*) i odosobnienie poprzez stłumienie (*vikkhambhanaviveka*). Trzeba jednak pamiętać, że te trzy terminy odnoszą się do dwóch różnych zestawów czynników. Pierwsze dwa terminy odnoszą się do zestawu, na który składają się odosobnienie cielesne, odosobnienie umysłowe i odosobnienie od lgnięcia (*upadhiviveka*). Pierwszy termin oznacza fizyczne wycofanie się z aktywnego, społecznego zaangażowania w stan samotności, aby poświęcić cały swój czas i energię duchowemu rozwojowi. Odosobnienie mentalne oznacza odłączenie się umysłu od pętających go skalań i rozprasających myśli i jest w istocie równoznaczne ze stanem *jhāna*. Trzeci element tego schematu, odosobnienie od lgnięcia, to po prostu *Nibbāna*, ostateczny cel praktyki buddyjskiej. Osiągnięcie *jhāna* nie jest związane z odosobnieniem od lgnięcia. Zakłada za to wcześniejsze odosobnienie cielesne i odosobnienie mentalne. Oto jak opisuje to Buddhaghosa:

*A więc, słowa „całkiem odosobniony od pragnień zmysłowych” właściwie oznaczają „całkiem odosobniony od pragnień zmysłowych jako [fizycznego] obiektu” i wyrażają cielesne odosobnienie, podczas gdy słowa „odosobniony od niekorzystnych jakości umysłowych” właściwie oznaczają „odosobniony od pragnień zmysłowych jako skalania lub od wszystkich niekorzystnych czynników” i wyrażają umysłowe odosobnienie*<sup>78</sup>.

Trzeci rodzaj odosobnienia, który Buddhaghosa łączy z *jhāna*, czyli odosobnienie poprzez stłumienie należy do innego schematu. Jest on określony mianem schematu pięciu porzuceń i pojawia się w traktacie *Paṭisambhidāmagga*. Oto w jaki sposób jest w tym traktacie scharakteryzowanych pięć rodzajów odosobnienia:

*Odosobnienie przez stłumienie to odosobnienie od przeszkód u tego, kto rozwija pierwszą *jhāna*. Odosobnienie przez zastąpienie przeciwieństw to odosobnienie od możliwości powrotu do niewłaściwego poglądu, u tego kto rozwija skupienie cechujące się przenikaniem. Odosobnienie poprzez odcięcie zachodzi u tego, kto rozwija ponadświatową ścieżkę, która prowadzi do zniszczenia [skalań]. Odosobnienie przez uspokojenie zachodzi w momencie owocu. Odosobnienie jako ucieczka, to ustanie, *Nibbāna**<sup>79</sup>.

---

<sup>78</sup> Vism IV.83.

<sup>79</sup> Ps XXIV.3.

Porzucenie przez stłumienie zachodzi właśnie w stanie jhāny, gdyż przeszkody zostają stłumione przez pięć czynników jhāny.

Jedną z największych innowacji jaką wprowadza Visuddhimagga w stosunku do sutt, jest przedstawienie bardzo dokładnej analizy kognitywnego procesu (*cittavīthi*) jaki zachodzi podczas osiągania jhāny z użyciem kategorii wypracowanych przez pisma Abhidhammy. Abhidhamma ujmuje potoczne doświadczenie jako serię chwilowych stanów umysłu określanых mianem *citta* lub *citt'uppada*. Każda *citta* trwa tylko przez krótki ułamek sekundy, ale wciąż może być podzielona na trzy etapy: etap powstawania (*uppāda*), etap trwania (*thīti*) i etap giniecia (*bhaṅga*). Te chwilowe stany umysłu następują po sobie z taką wielką częstotliwością, że zwykła osoba nie jest w stanie ich w żaden sposób uchwycić. Potoczne doświadczenie jest po prostu sumą wielkiej ilości chwilowych stanów umysłu, nie dających się rozróżnić. Zgodnie z filozofią Abhidhammy, chwilowe stany umysłu nie występują w izolacji, ale są częścią całych serii. Istnieją dwa rodzaje takich serii. Jedną z nich jest pasywny strumień umysłowy który funkcjonuje jako podłoże dla aktywnych procesów umysłowych. Znany jest on jako *bhavaṅga* – kontinuum życiowe. Drugim typem serii jest proces aktywnych stanów umysłu, powiązanych z postrzeżeniami, myślami, aktami wolicjonalnymi. Ten proces znany jest jako *cittavīthi*. *Bhavaṅga* narasta w łonie matki już w chwili poczęcia. Jej korzeniem jest niewiedza (*avijjā*), jest podtrzymywana przez pragnienie aby istnieć (*bhavataṅha*), a o jej indywidualnej formie i charakterze decyduje przeszła kamma. Podczas życia jednostki, kontinuum życiowe funkcjonuje wtedy, kiedy umysł nie jest zaangażowany w procesy aktywnego myślenia. *Bhavaṅga* funkcjonuje zwłaszcza w stanach głębokiego snu, ale staje się aktywna również podczas bardzo licznych, choć krótkich chwil, które nadarżają się podczas przerw między aktywnymi procesami umysłowymi.

Kiedy umysł wchodzi w kontakt z danymi zmysłowymi lub ideami, pasywny strumień kontinuum życiowego zostaje przerwany. Umysł wkracza wtedy w sferę aktywną, po której znów powraca do pasywnego stanu. Właśnie zgodnie z tym schematem zachodzi proces jhāny. Kiedy umysł już został uwolniony od wpływu przeszkód i jest już w pełni gotowy na osiągnięcie skupienia pochłonięcia (*appanā samādhi*), umysł który przeszedł w stan kontinuum życiowego jest poddany stymulacji, która niejako budzi go z tego stanu. Najpierw następuje po prostu moment zwykłego funkcjonowania kontinuum życiowego (*atītabhavaṅga*), drugim momentem jest jego wibracja (*bhavaṅga calana*),

a trzecim jego odcięcie i zatrzymanie (*bhavaṅga upaccheda*), bo aktywny umysł ma się właśnie pojawić. Pierwszym momentem aktywnego umysłu jest jego odnoszenie się (*āvajjana*) do obiektu medytacji, który właśnie pojawił się w „bramie umysłu” (*manodvāra*) i którym jest na tym etapie znak przeciwny. Potem następuje cztery lub pięć momentów pulsacji (*javana*) aktywnego umysłu i którym towarzyszą niezwykle silne czynniki pierwszej *jhāny*. Pierwsza *javana* znana jest jako wstępna praca (*parikamma*), bo przygotowuje umysł na stan pierwszej *jhāny*. W przypadku bardzo zdolnych medytujących ten moment w ogóle nie występuje. Druga *javana* jest określana mianem dostępu (*upacāra*) bo doprowadza umysł w sąsiedztwo *jhāny*. Trzecia *javana* jest określana jako zgodność (*anuloma*) i w jeszcze większym stopniu przygotowuje umysł na stan *jhāny*. Czwarta *javana* to zmiana rodowodu (*gotrabhū*), bo wraz z nią umysł zaczyna przechodzić ze sfery zmysłowej (*kāmāvacara*) do sfery subtelnej formy (*rūpāvacara*) która jest związana ze stanem *jhāny*. Natychmiast po tym momencie narasta *javana* pierwszej *jhāny*. Trwa ona tylko przez jeden moment umysłu i natychmiast potem umysł przechodzi do stanu kontinuum życiowego. Ten opis odnosi się tylko do sytuacji gdy *jhāna* jest osiągnięta po raz pierwszy. Doświadczony medytujący sam decyduje bowiem o tym, jak długo będą trwały pulsacje pierwszej *jhāny*. Buddhaghosa podsumowuje ten proces w następujący sposób:

*A więc pochłonięcie trwa tylko przez jeden moment umysłu. Potem popada on w kontinuum życiowe. Wtedy bhavaṅga jest zakłócona przez zapowiedź refleksji nad jhāną, po której następuje sama refleksja nad jhāną*<sup>80</sup>.

Według Visuddhimaggi po osiągnięciu każdej z *jhān* następuje proces określany mianem refleksji. Podstawą dla powstania tej koncepcji jest dość niejasny fragment z Suttapiṭaki, w którym Buddha omawia pięć czynników składających się na *szlachetne właściwe skupienie*. Pierwsze cztery czynniki to po prostu cztery *jhāny*. Ciekawy jest jednak piąty czynnik, który jest scharakteryzowany w następujący sposób:

*I dalej, mnich ma dobrze opanowany, dobrze osiągnięty, dobrze przeniknięty, dobrze ujęty przedmiot (obiekt, cechę, znak) który poddaje refleksji (paccavekkhanamiita) za sprawą zrozumienia. Tak jak jedna osoba miałaby uczynić przedmiotem swojej refleksji inną, osoba stojąca osobą siedzącą, osoba siedząca osobą leżącą, tak mnich ma dobrze*

---

<sup>80</sup> Vism IV.78.

*opanowany, dobrze osiągnięty, dobrze przeniknięty, dobrze ujęty przedmiot swojej refleksji (paccavekkhananimiita) za sprawą zrozumienia*<sup>81</sup>.

Refleksja zachodzi, zdaniem Buddhaghosy zawsze po opuszczeniu stanu pochłonięcia i po ustaniu pulsacji sfery subtelnej formy. Refleksja dotyczy zawsze niedoskonałości cechujących daną jhānę i jest jednocześnie punktem wyjścia do osiągnięcia wyższego stadium skupienia tych niedoskonałości pozbawionego. Według Buddhaghosy, w wyniku refleksji nad pierwszą jhāną, medytujący zdaje sobie sprawę, że:

*To osiągnięcie jest zagrożone bliskością przeszkód, a jego czynniki są osłabione poprzez grubość początkowej i podtrzymanej myśli*<sup>82</sup>.

Ale zanim nastąpi osiągnięcie wyższego stadium skupienia, medytujący musi opanować w mistrzowski sposób stadium je poprzedzające. Bez spełnienia tego warunku, nie osiągnie postępu w medytacji. Takie stanowisko obecne jest już w suttach. *Gavi Sutta* opisuje przypadek medytującego, który stara się osiągnąć zaawansowane stopnie skupienia, bez mistrzowskiego opanowania stadiów ich poprzedzających:

*Przydarza mu się myśl: Co by było, jeśli ja, wraz z ustaniem myśli początkowej i podtrzymanej, miałbym osiągnąć i pozostać w drugiej jhānie ... Nie jest on zdolny osiągnąć i pozostać w drugiej jhānie. Wtedy przydarza mu się myśl: Co by było, jeśli ja ... miałbym osiągnąć i pozostać w pierwszej jhānie. ... Nie jest on zdolny osiągnąć i pozostać w pierwszej jhānie. Oto jest mnich, który poślizgnął się i odpadł z dwóch stron, jak górska krowa, głupia, niedoświadczona, niezaznajomiona z jej pastwiskiem, nie umiejąca przemierzać niedostępnych gór*<sup>83</sup>.

Według świadectwa tej sutty, nadmierny pośpiech nie tylko nie przynosi postępu w medytacji, ale co gorsza, grozi regresem i utratą tego, co zostało do tej pory osiągnięte. Stąd też Visuddhimagga zaleca, aby mnich dążący do postępów w medytacji rozwinął dziesięć rodzajów biegłości w pochłonięciu<sup>84</sup>. Pierwszą z nich jest *utrzymywanie podstawy w czystości*, co oznacza utrzymywanie czystości miejsca przebywania, przyrządów i fizycznego ciała, tak aby przyczyniały się do czystej medytacji. Drugą biegłością jest *utrzymywanie w równowadze władz*. Chodzi tutaj

---

<sup>81</sup> AN 5.28.

<sup>82</sup> Vism IV.137.

<sup>83</sup> AN 9.35

<sup>84</sup> Vism IV.42-66.

o pięć czynników określanych w suttach mianem pięciu władz, a więc o wiarę, uważność, energię, skupienie i równowagę. Wiara i zrozumienie muszą być zrównoważone ze sobą, podobnie jak energia i skupienie. Uważność jest zawsze przydatna i nie ma czynnika, z którym trzeba ją zrównoważyć. Trzecią biegłością jest *biegłość co do znaku*, polegająca na biegłym wytwarzaniu i rozwijaniu znaku przeciwnego. Czwarta biegłość to umiejętność pobudzania umysłu, kiedy jest ociążały. Piąta to powściąganie go, kiedy jest nadmiernie pobudzony, szósta to dodawanie odwagi niespokojnemu i zniecierpliwionemu umysłowi, siódma to spoglądanie na umysł z równowagą, w sytuacji gdy medytacja postępuje bez zakłóceń. Ósmym rodzajem biegłości, jaką medytujący powinien wykształcić jest unikanie rozpraszających go osób. Dziewiąta biegłość, to utrzymywanie bliskich stosunków z osobami biegłymi w medytacji. Ostatnią biegłością jest utrzymywanie stałego postanowienia dążenia do skupienia.

Ktoś, kto osiągnął już pierwszą jhānę, powinien również dążyć do osiągnięcia pięciu rodzajów mistrzostwa w odniesieniu do pierwszej jhāny <sup>85</sup>. Mistrzostwo w zdobywaniu polega na łatwym zdobywaniu czynników jhāny. Mistrzostwo w osiągnięciu polega na umiejętności bardzo szybkiego wkraczania w stan jhāny. Mistrzostwo w postanowieniu, polega na umiejętności przebywania w stanie jhāny przez dokładnie wcześniej ustalony okres czasu. Mistrzostwo w wyłanianiu się polega, na umiejętności szybkiego opuszczania stanu pierwszej jhāny. Mistrzostwo w refleksji polega na umiejętności dostrzeżenia w pełni niedoskonałości cechujących pierwszą jhānę. Ale to nie koniec zabiegów związanych z pierwszą jhāną. Konieczne jest bowiem rozciągnięcie znaku przeciwnego. Oto jak opisuje ten proces Buddhaghosa:

*Medytujący nie powinien rozszerzać znaku, w taki sposób jak gliniana miska, ciastko, gotowany ryż ... czy kawałek tkaniny jest rozciągany. Powinien wpięrw wyznaczyć w swoim umyśle kolejne rozmiary dla znaku ... a więc jeden palec, dwa palce, trzy palce, cztery palce i wtedy rozciągnąć go w wyznaczonym obszarze. .... Nie powinien w istocie rozciągać go bez wyznaczenia [obszaru]. Kiedy to już zostało zrobione, może dalej rozciągnąć go ... czyniąc maksymalnym zakresem sferę świata, lub jeszcze dalej.* <sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> Vism IV.131.

<sup>86</sup> Vism IV.127.

Rozciągane mogą być wszystkie kasiny poza kasiną ograniczonej przestrzeni, która nie powinno być rozciągana zdaniem Buddhaghosy. Nie podaje on konkretnych powodów tego zakazu, ale łatwo można zauważyć, że rozciągnięcie kasiny ograniczonej przestrzeni doprowadziłoby do osobliwych konsekwencji. W wyniku rozciągnięcia powstałaby bowiem już w stanie pierwszej jhāny sfera nieskończonej przestrzeni, która może być według oficjalnej teorii medytacji osiągnięta dopiero po opanowaniu czterech jhān. Podobne problemy wystąpiłyby z kasiną świadomości, które występuje w zestawach obecnych w suttach, ale nie w Visuddhimagdze. Rozciągnięcie tej kasiny dałoby w efekcie sferę nieskończonej świadomości, którą według oficjalnej teorii można osiągnąć dopiero po osiągnięciu sfery nieskończonej przestrzeni. Wykluczenie tej kasiny pozwoliło więc, uniknąć pewnych trudności, które nie wiążą się jednak z kasiną światła które zastąpiło kasinę świadomości.

Opis procesu prowadzącego do osiągnięcia pierwszej jhāny i samego tego stanu jest jak widać niezwykle bogaty w Visuddhimagdze i zawiera liczne elementy nie występujące w ogóle w suttach. Buddhaghosa nie ma jednak już tak wiele do powiedzenia o kolejnych jhānach. Pewne kwestie rozwiązywane są analogicznie jak w odniesieniu do pierwszej jhāny. Tak jest na przykład z analizą poszczególnych momentów umysłu zachodzących w trakcie osiągania kolejnych jhān. W gruncie rzeczy więc opis kolejnych jhān sprowadza się do wymienienia i krótkiego scharakteryzowania czynników jakie składają się na daną jhānę.

Jak już zostało napisane wyżej, w chwili wylaniania się ze stanu pierwszej jhāny, medytujący uświadamia sobie, że stan ten zagrożony jest bliskością przeszkód, a obecne w niej myślenie początkowe i myślenie podtrzymane mają gruby, mało subtelny charakter. W tym momencie, jak pisze Buddhaghosa, może on:

*Przywieść drugą jhānę do umysłu, jako cichszą i w ten sposób zakończyć swoje przywiązanie do pierwszej jhāny i przystąpić do wykonywania tego co jest potrzebne do osiągnięcia drugiej*<sup>87</sup>.

Po wyłonieniu się z pierwszej jhāny, medytujący poddaje ją dalszej refleksji za pomocą uważności i pełnej świadomości i w efekcie myślenie początkowe oraz myślenie podtrzymane wydają mu się grube, podczas gdy zachwyty, radość i jedność umysłu wydają się przepelnione spokojem. Wtedy znów przychodzi do umysłu znak ziemi i zachodzi analogiczny proces do tego, jaki zachodził przy osiąganiu pierwszej jhāny: następuje

---

<sup>87</sup> Vism IV.161.

cztery lub pięć pulsacji, z których ostatnia jest już pulsacją sfery subtelnej formy przynależącej do drugiej jhāny.

Oto zawarta w kanonie definicja drugiej jhāny, którą powtarza Buddhaghosa:

*Jest tak, że mnich z ustaleniem się myśli początkowej i myśli podtrzymanej, osiąga i pozostaje w drugiej jhānie: zachwyt i radość zrodzona ze skupienia, zjednoczenie umysłu wolne od myśli początkowej i myśli podtrzymanej – wewnętrzna pewność*<sup>88</sup>.

Buddhaghosa wyjaśnia, że osiągnięcie kolejnych, coraz wyższych jhān wiąże się z przewyciężaniem obecnych w niższych jhānach czynników, które nie występują w jhānach wyższych. I tak, przejście do drugiej jhāny polega na przewyciężeniu myśli początkowej i myśli podtrzymanej. Drugą jhānę definiuje też Visuddhimagga jako stan, który porzuca dwa czynniki a posiada trzy czynniki. Porzucone czynniki to oczywiście myśl początkowa i myśl podtrzymana, a jej posiadanie trzech czynników powinno być rozumiane jako powstawanie trzech, to jest: zachwyty, radości i zjednoczenia umysłu<sup>89</sup>.

Po osiągnięciu stanu drugiej jhāny, medytujący powinien dążyć do osiągnięcia pięciorakiego mistrzostwa w tym stanie. Kiedy już to uczyni, to podczas wyłaniania się ze stanu drugiej jhāny uświadamia sobie, że to osiągnięcie jest zagrożone bliskością myśli początkowej i myśli podtrzymanej<sup>90</sup> i może przywieść do swojego umysłu trzecią jhānę, jako pozbawioną tych wad, kończąc w ten sposób swoje przywiązanie do drugiej jhāny. Kiedy już w pełni wyłoni się ze stanu drugiej jhāny dokonuje nad nią refleksji i przy użyciu uważności i przytomności analizuje czynniki jhāny. Zachwyt wydaje mu się wtedy grubym czynnikiem, a radość i zjednoczenie umysłu bardziej subtelnymi. Przywodzi znak ziemi do umysłu i następuje cztery lub pięć pulsacji, z których ostatnia jest pulsacją sfery subtelnej materii przynależącej już do trzeciej jhāny. Oto zawarta w kanonie definicja tego stanu skupienia:

*Wraz z ustaniem zachwyty przebywa w stanie równowagi, uważny i przytomny i odczuwa radość w swoim ciele. Osiąga i pozostaje w trzeciej jhānie, o której szlachetni uczniowie stwierdzają: „zrównoważony i uważny, przebywa w radości”*<sup>91</sup>.

---

<sup>88</sup> MN 78.

<sup>89</sup> Vism IV.150.

<sup>90</sup> Vism IV.151.

<sup>91</sup> DN 2.

Zachwyty zostają przewyciężony, a jego miejsce zajmuje równowaga (*upekkhā*). Oto jak definiuje równowagę Buddhaghosa:

*Przebywa w równowadze, ona obserwuje (rzeczy) jak narastają (upapattiṭṭhi ikkhati) dlatego jest równowagą (upekkhā) widzi czysto, widzi bez podziałów, oto jest znaczenie. O posiadaczu trzeciej jhāny mówi się, że przebywa w równowadze, bo posiada równowagę, która jest czysta, występująca w obfitości i właściwa*<sup>92</sup>.

Równowaga, uważność i przytomność nie są czynnikami jhāny, ale są one określane mianem jej rekwizytów. Dlatego też mówi się o stanie trzeciej jhāny, że porzuca jeden czynnik, a posiada dwa. Czynnik porzucony to zachwyty, a czynniki posiadane to radość i zjednoczenie umysłu. Po osiągnięciu trzeciej jhāny, medytujący może dążyć do osiągnięcia pięciorakiego mistrzostwa. Następnie analogicznie do omówionych już procesów następuje refleksja nad stanem trzeciej jhāny i przejście do czwartej jhāny. Oto jej definicja:

*Dalej, jest tak, że mnich wraz z porzuceniem radości i cierpienia, i wraz z wcześniejszym wygaśnięciem uniesienia i zmartwienia, osiąga i przebywa w czwartej jhanie, czystość równowagi i uwagi, ani radość ani cierpienie*<sup>93</sup>.

Czwarta jhāna porzuca jeden czynnik, czyli radość, a posiada dwa czynniki, czyli równowagę jako odczucie, a także zjednoczenie umysłu. Warto zauważyć, że choć równowaga występowała w opisie trzeciej jhāny, nie była zaliczana do jej czynników, a z drugiej strony występuje jako czynnik czwartej jhāny. Jak podkreśla Buddhaghosa, równowaga istnieje w pewnym stopniu we wszystkich jhānach, ale tylko w czwartej jhānie osiąga taką siłę, że w pełni oczyszcza uważność i może sama zostać określona za czynnik jhāny. Porzucenie radości i cierpienia Visuddhimagga interpretuje jako porzucenie cielesnego bólu i cielesnej przyjemności. Wygaśnięcie uniesienia (*somanassa*) i zmartwienia (*domanassa*), to z kolei wygaśnięcie mentalnego bólu i mentalnej przyjemności.

W schemacie czterech jhān, podstawą do wyróżnienia konkretnych stadiów są różnice, co do występujących w nich czynników. Stąd też czwarta jhāna stanowi ostatnie i najwyższe stadium tego schematu

---

<sup>92</sup> Vism IV.156.

<sup>93</sup> DN 2.

– nie istnieje jakiś wyższy stan światowego skupienia, w którym przewyżczone zostałyby czynniki czwartej jhāny. To ujęcie może być zaskakujące dla kogoś, kto z lektury sutt zapamiętał schemat ośmiu kolejnych stanów skupienia, na które składają się cztery rūpa jhāny i cztery osiągnięcia (*samāpatti*), określane też mianem *arūpa* jhān. Jednak według Buddhaghosy, wszystkie cztery *samāpatti* posiadają takie same czynniki jak czwarta jhāna, a więc zgodnie z omówionym wyżej schematem uwzględniającym zmiany czynników, należy je zaliczyć do stanu czwartej jhāny. Jak podkreśla Buddhaghosa, w przypadku *samāpatti*, przewyżczeniu i zmianie ulegają nie czynniki, ale przedmiot skupienia i to właśnie on jest podstawą do różnicowania tych stanów. Cztery *samāpatti* zostaną omówione dokładniej w dalszym miejscu.

Warto tutaj dodać, że istnieje jeszcze jeden schemat stanów skupienia, który uwzględnia zmiany czynników w nich występujących. Jest to pięcioraki schemat jhān, który jest po prostu dokładniejszą wersją poprzedniego. Podstawą do stworzenia takiego schematu były pewne, dość rzadko występujące w kanonie pālijskim sutty, które wyróżniają takie stany skupienia jak skupienie z myślą początkową i myślą podtrzymaną, skupienie z myślą podtrzymaną, ale bez myśli początkowej, i skupienie bez myśli początkowej i bez myśli podtrzymanej <sup>94</sup>. Jeśli zastosujemy zawarte w tym schemacie rozróżnienie do podstawowego schematu czterech jhān, to na miejsce pierwszej jhāny uzyskamy dwa stany skupienia różniące się od siebie, co do czynników w nich występujących. W pierwszym z nich będą występować następujące czynniki: myśl początkowa, myśl podtrzymana, zachwyty, radość i jedność umysłu. W drugim porzucona zostaje myśl początkowa, a pozostałe czynniki są takie same jak w pierwszym stanie. Pozostałe trzy stany skupienia odpowiadają trzem ostatnim jhānom tradycyjnego schematu. W efekcie powstaje więc schemat, na który składa się pięć stanów skupienia, które podobnie jak w tradycyjnym schemacie są określane jako jhāny. Druga jhāna z tradycyjnego schematu odpowiada więc trzeciej jhānie z pięciorakiego schematu i analogicznie rzecz ma się z kolejnymi jhānami. Co ciekawe, według Buddhaghosy podział nie jest tylko teoretyczny i możliwe jest osiągnięcie zamiast czterech jhān, pięciu jhān. Ponieważ ten nowy schemat jest znacznie mniej rozpowszechniony niż poprzedni, w dalszej części tej pracy określenia poszczególnych jhān będą odnosiły się do starego schematu czterech jhān.

Przy użyciu kaśin jako przedmiotów skupienia, możliwe jest osiągnięcie wszystkich jhān, aż po czwartą. Jak już zauważono

---

<sup>94</sup> DN 33.

we wcześniejszej części tekstu, nauczyciel medytacji dobiera temat medytacji odpowiadający charakterowi ucznia. Cztery kasiny reprezentujące podstawowe barwy, są szczególnie wskazane dla ludzi o nienawistnym charakterze. Pozostałe kasiny są dobrym przedmiotem skupienia dla wszystkich praktykujących, niezależnie od ich charakteru. W przypadku charakteru spekulatywnego, znak kasiny powinien jednak pozostać ograniczony, a w przypadku zwiedzonego charakteru, znak kasiny powinien być rozszerzony do nieskończoności <sup>95</sup>.

Kolejną grupą tematów medytacji wyróżnionych w Visuddhimagdze jest dziesięć rodzajów obrzydliwości (*asubha*). Dziesięć rodzajów obrzydliwości, o których tutaj się mówi, odnosi się do zwłok ludzkich znajdujących się w różnych stadiach rozkładu. Ze względu na miejsce, w jakich kontempluje się *asubha*, te medytacje określane są mianem cmentarnych. Visuddhimagga wyróżnia następujące rodzaje *asubha*:

- 1) rozdęte zwłoki,
- 2) sine zwłoki,
- 3) gnijące zwłoki,
- 4) pocięte zwłoki,
- 5) pogryzione zwłoki,
- 6) poszarpane zwłoki,
- 7) pocięte i poszarpane zwłoki,
- 8) krwawiące zwłoki,
- 9) zwłoki pokryte robactwem,
- 10) szkielet.

Kiedy praktykujący otrzyma już jedno z *asubha* jako swój przedmiot medytacji od swojego nauczyciela, musi przyjąć pewne środki ostrożności. Jeśli usłyszy od innych ludzi, że w jakimś miejscu znaleziono zwłoki w pierwszych stadiach rozkładu, nie powinien tam udawać się od razu. Zwłoki mogą być bowiem otoczone przez dzikie zwierzęta i nie-ludzkie istoty, a mnich może ryzykować w ten sposób życie. Co więcej ciało może należeć do płci przeciwnej, co jest niewskazane w tej praktyce. Jak pisze Buddhaghosa:

*Jeśli śmierć nastąpiła bardzo niedawno, może ono nawet wyglądać pięknie, a stąd może narosnąć zagrożenie dla życia w czystości* <sup>96</sup>.

---

<sup>95</sup> Vism IV.123.

<sup>96</sup> Vism VI.14.

Przed udaniem się w drogę, medytujący powinien uprzedzić o swoim zamiarze jakiegoś szanowanego mnicha ze wspólnoty w której żyje. Jak pisze Buddhaghosa, może zdarzyć się, że na cmentarzu ciało praktykującego ogarną drgawki lub dostanie mdłości kiedy zostanie skonfrontowany z przedmiotem swojej medytacji <sup>97</sup>. Wtedy z klasztoru będzie mogła zostać wysłana pomoc. Ponadto, cmentarze są często siedliskiem przestępców i mnich może być zarówno zagrożony przez nich samych, jak i przez ścigających ich ludzi. Kiedy praktykujący odnajdzie już rozkładające się zwłoki, nie powinien od razu przystępować do kontemplacji, ale najpierw powinien zająć odpowiednią pozycję w odpowiedniej odległości od zwłok. Następnie powinien on bardzo dokładnie scharakteryzować znaki występujące w otoczeniu rozkładających się zwłok. Potem może przystąpić do przyswajania znaku obrzydliwości. Pierwszym etapem jest określenie koloru zwłok, następnie powinno określić się ich wiek, kształt, to w jakim kierunku od praktykującego znajdują się zwłoki, ich położenie, oraz ich granice. Znak powinien być przyswajany za pomocą dobrze ustabilizowanej uważności. Oto jak tę praktykę opisuje Buddhaghosa dla przypadku rozdętych zwłok:

*Powinien otworzyć swoje oczy i patrzeć sto razy, tysiąc razy [myśląc] „Obrzydliwość rozdętych zwłok, obrzydliwość rozdętych zwłok” i powinien zamknąć oczy i powtarzać to. Kiedy będzie tak postępował, we właściwy sposób przyswoi znak badania. Kiedy jest on przyswojony właściwie? Kiedy jest równie wyraźny przy oczach otwartych i przy oczach zamkniętych <sup>98</sup>.*

Po przyswojeniu sobie znaku badania, praktykujący może już opuścić miejsce, w którym znajdują się zwłoki. W tym momencie przydaje się wcześniej przeprowadzone dokładne scharakteryzowanie otoczenia. Dzięki temu, medytujący nie ulega omamom i złudzeniom. Jeżeli jednak pojawi się lęk, Buddhaghosa zaleca żeby mnich uświadomił sobie, że niemożliwe jest, aby zwłoki ożywiły się i *powinien to wyśmiać i nakierować swój umysł na znak* <sup>99</sup>. Jak widać praktykowanie medytacji cmentarnych wiąże się z wieloma niebezpieczeństwami. Jak podkreśla Buddhaghosa, żaden z innych przedmiotów medytacji, nie jest tak przerażający jak *asubha* <sup>100</sup>. Podczas powrotu do klasztoru, mnich musi stale utrzymywać w umyśle znak badania. Visuddhimagga silnie jednak

---

<sup>97</sup> Vism VI. 15-16.

<sup>98</sup> Vism VI.51.

<sup>99</sup> Vism VI.57.

<sup>100</sup> Vism VI.56.

podkreśla, że nie zwalnia go to od obowiązku uprzejmego odpowiadania na zadawane mu pytania, i to nawet na te bardzo trywialne, zadawane mu przez świeckich. Musi też wykonywać wszystkie obowiązki wypływające z bycia mnichem. Po powrocie, zarówno dniem, jak i nocą powinien utrzymywać w umyśle swój przedmiot medytacji. Tak jak w przypadku medytacji z zastosowaniem kasiny, istnieje możliwość, że znak zniknie z umysłu. Medytujący najczęściej nie ma jednak możliwości powrotu do swojego pierwotnego przedmiotu medytacji, bo zwłoki mogły ulec dalszemu rozkładowi, bądź zostać pożarte przez zwierzęta. Musi więc starać się odtworzyć znak w swoim umyśle w oparciu o swoje wspomnienia. Jeśli mu się to powiedzie i trudności zostaną przezwyciężone, pojawi się znak przeciwny. Oto jak opisuje Buddhaghosa różnicę pomiędzy znakiem badania, a znakiem przeciwnym zwłok wzdętych:

*Znak badania objawia się jako obrzydliwy, odrażający, przerażający widok; ale znak przeciwny wygląda jak człowiek o dużych członkach, leżący po najedzeniu się do syta*<sup>101</sup>.

Co do znaków pozostałych dziewięciu *asubha* daje się zauważyć pewne prawidłowości. Znaki przeciwnie cechuje najczęściej kompletność, stałość i cisza, które nie występują w znakach badania. Pewne szczególne zabiegi są związane z medytacją nad szkieletem. Mnich nie powinien zwracać uwagi na biały kolor kości, bo zamiast uzyskać znak *asubha*, uzyska po prostu znak kasiny bieli. Musi zwracać uwagę tylko na obrzydliwy aspekt szkieletu. Do powodzenia tej medytacji wystarczy, co ciekawe tylko jedna kość. Wraz z uzyskaniem znaku przeciwnego przezwyciężone zostają przeszkody i pojawia się stan skupienia dostępu. Skupienie to może zostać pogłębione do stanu pierwszej *jhāny*, w sposób analogiczny do medytacji przy użyciu kasiny. Pierwsza *jhāna* jest też najwyższym stadium skupienia, jakie można uzyskać poprzez medytację nad *asubha*. Ze względu na większą złożoność od kasiny, *asubha* muszą być podtrzymywane w umyśle przez myśl początkową i podtrzymaną, a te czynniki występują tylko w pierwszej *jhānie*.

Mimo obecności pewnych utrudnień, medytacja nad dziesięcioma *asubha* przynosi liczne korzyści. Ktoś, kto osiągnął *jhānę* w ten sposób, staje się wolny od zachłanności, przypominając arahanta pozbawionego chciwości, ponieważ jego chciwość została stłumiona. Choć przedmioty medytacji cmentarnych są tak obrzydliwe, to mimo wszystko,

---

<sup>101</sup> Vism VI.66.

wciąż wywołują związaną z pierwszą jhāną radość i zachwyty, a medytujący uświadamia sobie korzyści z nią związane w następujący sposób:

*Z pewnością w ten sposób będę wyzwolony od starzenia się i śmierci*<sup>102</sup>.

Medytacja nad dziesięcioma *asubha* jest szczególnie wskazana dla praktykujących o pożądanym charakterze, ale mogą ją praktykować wszyscy medytujący.

Kolejną grupę tematów medytacji stanowi w Visuddhimagdze sześć wspomnień, na które składają się: wspomnienie Buddy, wspomnienie Dhammy, wspomnienie Saṅghi, wspomnienie cnoty, wspomnienie hojności i wspomnienie devów.

Wspomnienie Buddy polega na wspominaniu szczególnych jakości Oświeconego. Ktoś pragnący uprawiać tę formę medytacji powinien udać się w odosobnione miejsce i przywołać do pamięci szczególne cechy Buddy w następujący sposób:

*Błogosławiony osiągnął to co było do osiągnięcia, jest w pełni oświecony, obdarzony jasną wizją i [cnotliwym] zachowaniem, wzniosły, jest znawcą światów, jest niezrównanym przywódcą ludzi którzy mają być okiełznani, nauczycielem devów i ludzi, oświecony i błogosławiony*<sup>103</sup>.

Buddhaghosa poświęca omówieniu każdego z epitetów Buddy bardzo dużo miejsca. Ta medytacja ma mocno conceptualny charakter i wymaga aktywnego myślenia. Z tego też powodu nie ma możliwości osiągnięcia przy pomocy tego tematu medytacji wyższych stanów skupienia. Buddhaghosa wyjaśnia to w następujący sposób:

*Z powodu głębi jaka cechuje szczególne cechy Oświeconego, lub z powodu konieczności zajmowania się rozpamiętywaniem szczególnych jakości wielu rodzajów, osiągnany jest jedynie stan dostępu, a nie pochłonięcia*<sup>104</sup>.

Mimo tego, że ta medytacja nie prowadzi do wyższych stanów skupienia, jej praktykowanie przynosi liczne korzyści. Medytujący uzyskuje pełnię wiary, uważności, zrozumienia i zasługi. Żyje w zachwycie i zadowoleniu, a także pokonuje lęk i strach i potrafi znieść ból. Czuje się jakby żył w obecności samego Mistrza, czyli Buddy i kiedy ma okazję

---

<sup>102</sup> Vism VI.87.

<sup>103</sup> MN 37, A.3.85, Vism.VII.2.

<sup>104</sup> Vism VII.66.

popęłnić jakieś wykroczenie, poczucie wstydu nie pozwala mu na to. Kiedy jest oddany rozpamiętywaniu szczególnych cech Buddy, jego ciało staje się godne czci, niczym święte miejsce. Nawet jeśli praktykujący tę formę medytacji nie osiągnie ostatecznego wyzwolenia, to i tak czeka go w przyszłości szczęśliwa forma odrodzenia się. Zarówno to wspomnienie, jak i pięć pozostałych są tematami medytacji szczególnie wskazanymi dla praktykujących o wiernym charakterze.

Pozostałe pięć wspomnień jest praktykowane w sposób analogiczny do wspomnienia Buddy, zmieniają się tylko wspomniane jakości. Wspomnienia Dhammy i Saṅghi polegają na rozpamiętywaniu szczególnych własności nauki obwieszczonej przez Buddhę i wspólnoty jego uczniów. Wspomnienie cnoty polega na rozpamiętywaniu korzyści płynących z bycia cnotliwym i nad wzniosłą naturą samej cnoty. Wspomnienie hojności powinno być praktykowane przez kogoś, kto sam jest hojny. Polega ono na rozważaniu korzyści płynących z bycia hojnym. Wspomnienie devów polega na rozpamiętywaniu przez praktykującego własnych szczególnych jakości, ale w obecności devów jako świadków. Ktoś, kto uprawia tę formę medytacji staje się obiektem czulej miłości ze strony devów. Wszystkie sześć wspomnień prowadzi do osiągnięcia jedynie skupienia dostępu ze względu na element różnorodności obecny w tych medytacjach. Jak podkreśla Buddhaghosa:

*Te sześć wspomnień może powieść się tylko szlachetnym uczniom. Jest tak, bo szczególne cechy Oświeconego, Dhammy i Saṅghi są dla nich oczywiste, posiadają cnotę ..., są obdarzeni hojnością ... i szczególnymi własnościami wiary, przypominającymi te które są obecne u devów*<sup>105</sup>.

Do czterdziestu tematów medytacji przedstawionych w Visuddhimagdze należą też innego rodzaju wspomnienia, niż sześć omówionych powyżej. Jednym z nich jest wspomnienie śmierci. Według definicji podanej przez Buddhaghosę, śmierć, to *przerwanie władzy życiowej przynależące do pojedynczej egzystencji*<sup>106</sup>. Ktoś, kto chce rozwinąć praktykę wspomnienia śmierci, powinien udać się w odosobnione miejsce i uświadomić sobie, że *Śmierć będzie miała miejsce*<sup>107</sup>. Jeżeli śmierć jest ujmowana w niewłaściwy sposób, to rozważanie śmierci osoby bliskiej wywołuje smutek, a rozważanie śmierci osoby niemilej radość. Taka praktyka jest błędna i nie prowadzi do usunięcia przeszkód. Potrzebne jest właściwe ujmowanie śmierci. W celu uświadomienia sobie

---

<sup>105</sup> Vism VII.121.

<sup>106</sup> Vism VIII.1.

<sup>107</sup> Vism VIII.4.

nieuchronności śmierci, Buddhaghosa zaleca, aby rozważyć to, że nawet buddhowie, pacceka-buddhowie i arahanci musieli bez wyjątku umrzeć. Jeśli praktyka jest przeprowadzona właściwie, z czasem uważność osiada na śmierci jako na swoim przedmiocie, przeszkody zostają stłumione i pojawiają się czynniki jhāny. Możliwe jest jednak tylko osiągnięcie skupienia dostępu przy pomocy tego przedmiotu medytacji. Wspomnienie śmierci jest zalecane zwłaszcza dla praktykujących o inteligentnym charakterze. Mnich który opanuje dobrze tę formę medytacji zdobywa według Visuddhimaggi następujące korzyści:

*jest pilny, zdobywa postrzeżenie rozczarowania wszystkimi rodzajami stawania się. Pokonuje przywiązania do życia. Potępia zło, unika odkładania rzeczy*<sup>108</sup>.

Kolejnym tematem medytacji jest uważność związana z ciałem. Buddhaghosa zaznacza z dużą siłą, że ta forma medytacji jest uprawiana tylko w okresie po pojawieniu się buddhów i leży poza kompetencjami przedstawicieli innych sekt. Jest więc uważność związana z ciałem oryginalną i unikalną dla buddyzmu praktyką medytacyjną. Praktyka ta polega na kontemplowaniu trzydziestu dwóch części ciała. Aby ją rozwinąć konieczne jest wcześniejsze opanowanie *siedmiorakiej zręczności w nauce*. Pierwszym jej etapem jest werbalne recytowanie nazw części ciała, które powinno być powtarzane sto, tysiąc a nawet dziesięć tysięcy razy. Drugim etapem jest recytacja mentalna. Następnie należy zdefiniować kolor każdej części ciała, jej kształt, jej ukierunkowanie, położenie, a także zdefiniować to, co ogranicza każdą część ciała. Nazwy części ciała powinny być powtarzane po kolei, ani za wolno ani za szybko. Medytujący musi opierać się pokusom, aby porzucić swój przedmiot medytacji i oddać się rozprasającym myślom. Najważniejsze jest jednak przezwycięzenie elementu konceptualnego. Oto jak ten etap opisuje Buddhaghosa:

*Element konceptualny rozpoczynając od „włosy głowy, włosy ciała” musi zostać przezwyciężony, a umysł ustabilizować się na aspekcie obrzydliwości*<sup>109</sup>.

Z chwilą przezwyciężenia elementu konceptualnego przezwyciężone zostają przeszkody i pojawiają się czynniki jhāny. Według Visuddhimaggi *wygląd włosów głowy [i kolejnych części ciała] co do barwy, kształtu,*

---

<sup>108</sup> Vism VIII.41.

<sup>109</sup> Vism VIII.64.

kierunku, położenia i tego co ją ogranicza jest znakiem badania, a ich jawienie się jako obrzydliwe we wszystkich aspektach jest znakiem przeciwnym <sup>110</sup>. Stopień skupienia osiągany przy użyciu tego tematu medytacji to pierwsza jhāna. Co ciekawe, do jej osiągnięcia wystarczy kontemplacja jednej części ciała. Według podziału zastosowanego w Visuddhimagdze, każdej części ciała odpowiada odrębna jhāna, a więc uważność ciała może doprowadzić do osiągnięcia trzydziestu dwu różnych rodzajów jhān, choć każda z nich posiada czynniki pierwszej jhāny.

Praktykowanie uważności związanej z ciałem jest szczególnie wskazane dla praktykujących o pożądanym charakterze. Dzięki jej praktykowaniu, medytujący przezwycięża znużenie i rozkosz, jak również przerażenie i strach. Taki mnich jest też szczególnie odporny na chłód i upał.

Kolejnym tematem medytacji, jest uważność oddychania (*ānāpānasati*). *Ānāpānasati* jest prawdopodobnie najpopularniejszą i w największym stopniu kojarzoną z buddyzmem formą medytacji. Opisy uważności oddychania bardzo często pojawiają się w suttach, a praktyce tej poświęcona jest w całości *Ānāpānasati Sutta* <sup>111</sup> ze zbioru sutt średnich. Według słów samego Buddy, praktyka ta przywodzi do wypełnienia cztery ustanowienia uważności, oraz siedem czynników oświecenia. *Samyutta Nikāya* zawiera cały zbiór sutt poświęconych praktyce uważności oddychania, o nazwie *Ānāpānasa Samyutta* <sup>112</sup>. W jednej z sutt tego zbioru, *Asubha Suttie* <sup>113</sup> zalety płynące z uprawiania tej praktyki przeciwstawione są ryzyku związanemu z kontemplacją obrzydliwości. Opowiedziana jest w niej bowiem historia jaka miała miejsce w czasie gdy Buddha udał się na odosobnienie, a mnisi zostali na pewien okres pozostawieni sami sobie. W wyniku praktykowania kontemplacji obrzydliwości wielu z nich popadło w obłęd i nawzajem się pozabijało. Kiedy Buddha wrócił z odosobnienia, zalecił mnichom aby od tej pory praktykowali uważność oddychania, która jest wolna od niebezpieczeństw jakie cechują kontemplację *asubha*.

Buddhaghosa również poświęca dość dużo miejsca tej praktyce, a jej opis jest bardzo techniczny i zawiera liczne elementy nieobecne w suttach. Wyróżnia on kilka etapów zwracania uwagi na oddech. Pierwszym z nich jest liczenie oddechów. Jak zauważa Buddhaghosa:

---

<sup>110</sup> Vism VIII.140.

<sup>111</sup> MN 118.

<sup>112</sup> SN 53.1-20.

<sup>113</sup> SN 53.9.

*podczas liczenia [medytujący] nie powinien zatrzymywać się przed policzeniem do pięciu, ani liczyć do więcej niż dziesięciu, ani robić przerw w liczeniu* <sup>114</sup>.

Na początku liczenie powinno być wolne, w wyniku czego wdechy i wydechy staną się bardziej oczywiste dla praktykującego. Przez liczenie wolne rozumie Buddhaghosa liczenie z pewnym opóźnieniem, nie zachodzące w momencie początku wdechu lub wydechu. Liczenie szybkie nie wiąże się zaś z żadnym opóźnieniem i zachodzi z początkiem każdego wdechu i wydechu. Dzięki przejściu do liczenia szybkiego następuje postęp w medytacji, bowiem kiedy medytujący liczy szybko, przedmiot medytacji jawi mu się jako nieprzerwany proces. Liczenie powinno trwać aż do momentu, gdy uwaga osiadzie na stałe na wdechach i wydechach jako swoim obiekcie. Liczenie jest zdaniem Buddhaghosy tylko czynnością pomocniczą, która pozwala osiąść uwagę na wdechach i wydechach jako swoich obiektach poprzez odcięcie zewnętrznego rozproszenia związanego z dyskursywnym myśleniem. Kiedy liczenie spełni już swoją funkcję, medytujący powinien przejść do kolejnego etapu medytacji, który polega na nieprzerwanym śledzeniu wdechów i wydechów za pomocą uważności. Jak zaznacza Buddhaghosa, nie chodzi tutaj o śledzenie całej drogi wdechów i wydechów w ciele praktykującego. Warto tu nadmienić, że Visuddhimagga wyróżnia trzy główne miejsca przez które przechodzą wdech i wydechy – koniec nosa, serce i przeponę. Nie należy zatem śledzić drogi powietrza przez wszystkie te ośrodki, ponieważ prowadzi to do zakłóceń w praktyce, co w następujący sposób opisuje Buddhaghosa:

*Kiedy podąży swoją uwagą za początkiem, środkiem i końcem wdechu, jego umysł staje się rozproszony wewnętrznie, a zarówno jego ciało jak i umysł, są pobudzone, zakłócone i chwiejne* <sup>115</sup>.

Śledzenie całej drogi wydechu prowadzi do podobnych konsekwencji, z tym, że umysł jest wtedy rozproszony zewnętrznie.

Właściwym sposobem praktyki jest przykucie uwagi do jednego konkretnego miejsca dotykanego przez wdechy i wydechy. Buddhaghosa przyrównuje ten sposób praktyki do pracy strażnika pilnującego bram miasta. Strażnika nie interesują ludzie przebywający na zewnątrz miasta, a także w obrębie jego murów. Kontroluje on tylko tych, którzy właśnie

---

<sup>114</sup> Vism VIII.190.

<sup>115</sup> Vism VIII.197.

przechodzą przez bramę. Praktykujący uważność oddychania powinien więc przykuć swoją uwagę do końca nosa i nieprzerwanie śledzić wdechy i wydechy dotykające tego miejsca. Początkowo oddychanie jest mało subtelne, ale w trakcie praktyki wycisza się ono i uspakaja. Wiąże się to z pewnymi utrudnieniami, bo coraz trudniejsze staje się śledzenie wdechów i wydechów. Mamy więc tu do czynienia z pewnego rodzaju paradoksem – wraz z postępem medytacji uchwycenie jej przedmiotu staje się coraz trudniejsze. Zdaje sobie z tego sprawę Buddhaghosa, kiedy pisze:

*Bo, o ile inne przedmioty medytacji stają się coraz bardziej wyraźne na każdym wyższym stadium, to z tym tak nie jest: w istocie, kiedy jest on rozwijany, staje się coraz bardziej subtelny dla niego [medytującego] na każdym wyższym stadium i nawet w końcu dochodzi do takiego stanu, że przestaje się w ogóle przejawiać*<sup>116</sup>.

Kiedy do tego dojdzie, praktykujący nie powinien przerywać swojej praktyki, zastanawiać się nad dalszym postępowaniem lub szukać pomocy u nauczyciela, co zniweczyłoby całkowicie owoce dotychczasowej praktyki. Zamiast tego, powinien on kontynuować siedzenie i uczynić swoim przedmiotem medytacji miejsce normalnie dotykane przez wdechy i wydechy, mimo tego, że one same stały się niewykrywalne. Buddhaghosa zaleca, aby mnich oddał się na tym stadium praktyki rozważaniom o naturze wdechów i wydechów. Mnich powinien uświadomić sobie, że w jego przypadku nie zaszło ustanie procesu oddychania, ale stało się ono na tyle subtelne, że nie jest on w stanie go uchwycić. Według Visuddhimaggi, wdechy i wydechy dotykają koniec nosa ludzi o długich nosach i górną wargę ludzi o nosach krótkich. Do jednego z tych miejsc powinna zostać zatem przykuta uwaga, mimo, że wdechy i wydechy stały się niewyczuwalne. Jeżeli praktykujący przejdzie pomyślnie także i ten etap, przeszkody ulegną stłumieniu, pojawią się czynniki jhāny, a także objawi się znak. Co ciekawe może on przybierać różne formy u różnych praktykujących. Oto jak opisuje to Buddhaghosa:

*Nie jest on taki sam dla wszystkich; przeciwnie, niektórzy twierdzą, że kiedy pojawia się, to u pewnych ludzi wywołuje lekki dotyk jakby bawełny, lub jedwabiu. Ale oto wykładnia zawarta w komentarzach; pojawia się jednym jak gwiazda, lub skupisko klejnotów, lub skupisko pereł. Dla innych jest jak szorstki dotyk nasion bawełny, lub drewnianego kolka, dla jeszcze innych jak długa wstęga lub naręcz kwiatów, lub kłęb dymu,*

---

<sup>116</sup> Vism VIII.208.

*dla innych jak rozciągnięta pajęczyna, obłok, kwiat lotosu, koło rydwanu, tarcza księżycy lub tarcza słońca* <sup>117</sup>.

Buddhaghosa nie czyni żadnego rozróżnienia między znakiem badania i znakiem przeciwnym, a powyższy opis odnosi się do obu typów znaków. Raz jeszcze warto podkreślić, że koncepcja znaków obecna w Visuddhimagdze jest czymś nowym w ramach tradycji Theravādy. W suttach teoria znaków nie występuje w ogóle. Paṭisambhidāmagga zawiera pewne wzmianki o znakach w *Trakacie o Oddychaniu*. Oto stosowny fragment:

*Jeśli [medytujący] odnosi się do znaku, jego poznanie jest chwiejne podczas wdechu, oto przeszkoda dla skupienia* <sup>118</sup>.

W komentarzu do Paṭisambhidāmaggi, Mahanama wyjaśnia jednak, że: *Znak jest miejscem, które dotykają wdechy i wydechy* <sup>119</sup>. Widzimy więc, że w Paṭisambhidāmagdze znak to po prostu miejsce na którym powinna się skupić uwaga medytującego, ale nie ma tam mowy o czymś co przypominałoby znak przeciwny z Visuddhimaggi.

Uważność oddychania pozwala na osiągnięcie wszystkich czterech jhān. Buddhaghosa podkreśla jednak mocno wielkie trudności związane z tą praktyką i zaznacza, że sukces mogą w niej osiągnąć tylko buddhowie, pacceka-buddhowie i synowie buddhów [szlachetni uczniowie – przyp. red. Sasana.pl]. Kiedy jednak uważność oddychania zostanie rozwinięta, przynosi to medytującemu liczne korzyści. Praktyka ta skutecznie odcina bowiem rozpraszające myśli, a także pozwala przewidzieć moment własnej śmierci, pojmowanej w starożytnej myśli indyjskiej jako wyczerpanie się wdechów i wydechów.

Ostatnim ze wspomnień opisanych w Visuddhimagdze jest wspomnienie pokoju. Praktyka ta polega na wspominaniu szczególnych jakości, jakie posiada Nibbāna. Jako że doświadczenie Nibbāny posiadają tylko szlachetni uczniowie, jedynie oni mogą osiągnąć sukces w tej praktyce. Prowadzi ona wyłącznie do stanu skupienia dostępu.

Kolejną grupę tematów skupienia stanowią cztery brahmavihāry (*brahmavihāra*) – siedziby Brahmę, znane też jako cztery wzniosłe stany, a więc miłująca dobroć, współczucie, życzliwość [współ-radość – przyp. red. S.] i równowaga.

---

<sup>117</sup> Vism VIII.214.

<sup>118</sup> Ps III.7.

<sup>119</sup> *Paṭisambhidāmagga Athakatha* cyt.za: The Path of Discrimination, s.205.

Medytujący pragnący rozwinąć miłującą dobroć nie powinien rozwijać jej w kierunku osób przeciwnej płci i osób martwych. W pierwszym przypadku doprowadzi to do pojawienia się pożądania, a w drugim praktyka po prostu się nie powiedzie. Pierwszym etapem praktyki jest nakierowanie miłującej dobroci przez praktykującego na samego siebie. Formuła dla tej medytacji jest następująca: *Obym był szczęśliwy i wolny od cierpienia* <sup>120</sup>. Następnym etapem praktyki jest nakierowanie miłującej dobroci na osobę swojego nauczyciela. Potem miłująca dobroć powinna zostać skierowana na osobę drogą, osobę obojętną i w końcu na osobę wrogą. Ważne jest, aby na tym etapie przezwyciężyć ewentualny resentyment w stosunku do osoby wrogiej, co prowadzi do *złamania barier*, a następnie do pokonania przeszkód i osiągnięcia pierwszej jhāny. W przypadku brahmavihār nie występują znaki przeciwne. Medytujący może następnie rozszerzać swoją miłującą dobroć na różne osoby, obszary i kierunki. Praktyka ta może prowadzić aż do trzeciej jhāny.

Współczucie i życzliwość [współradość – przyp. red. S.] są rozwijane w analogiczny sposób jak miłująca dobroć. Występują jednak niewielkie różnice. Współczucie powinno być najpierw nakierowana na osobę dotkniętą wielkim cierpieniem, następnie na osobę drogą, osobę obojętną i osobę wrogą. Życzliwość [współradość – przyp. red. S.] powinna zaś być najpierw skierowana na osobę drogą, a następnie na osobę obojętną i wrogą.

Trochę inaczej wygląda kwestia rozwoju ostatniej z brahmavihār, a więc równowagi. Ktoś, kto chce ją rozwinąć powinien osiągnąć trzecią jhānę za pomocą którejś z poprzednich brahmavihār (nie może osiągać jej przy użyciu kasiny lub uważności oddychania). Po opuszczeniu trzeciej jhāny, powinien ją następnie poddać refleksji i uświadomić sobie, że równowaga przewyższa pozostałe trzy brahmavihāry, jako że jest najbardziej subtelna i przepelniona spokojem. Następnie powinien nakierować równowagę na osobę obojętną, potem osobę drogą, następnie wrogą i na końcu na siebie samego. W ten sposób osiągnięta zostanie czwarta jhāna. Wszystkie cztery brahmavihāry zalecane są medytującym o nienawistnym charakterze.

Na koniec, Buddhaghosa w ciekawy sposób wyjaśnia, czemu te cztery praktyki medytacyjne określone są właśnie jako brahmavihāry, czyli siedziby Brahmy. Pisze on:

---

<sup>120</sup> Vism IX.8.

*Tak jak Brahmowie przebywają z nieskazitelnymi umysłami, tak też medytujący, którzy osiągną takie formy przebywania, przebywają na takim samym poziomie jak Brahmowie* <sup>121</sup>.

Kolejną grupą przedmiotów medytacji opisanych przez Buddhaghosę są cztery pozbawione formy stany. Składają się na nie: sfera nieskończonej przestrzeni (*ākāsānañcāyatana*), sfera nieskończonej świadomości (*viññānañcāyatana*), sfera nicości (*ākiñcaññāyatana*) i sfera ani postrzegania ani nie postrzegania (*nevasaññānāsaññāyatana*). Medytujący pragnący osiągnąć pierwszy z tych stanów, powinien osiągnąć czwartą jhānę przy użyciu którejś z kasin, wyłączając kasinę ograniczonej przestrzeni. po osiągnięciu czwartej jhāny powinien ją następnie poddać refleksji i w jej wyniku wzbudzić w sobie zniechęcenie do sfery formy, zarówno grubej jak i subtelnej. Buddhaghosa pisze, że medytujący powinien uświadomić sobie niebezpieczeństwa związane z czwartą jhāną w następujący sposób:

*Ona czyni swoim przedmiotem sferę formy, która budzi we mnie obrzydzenie, lub „Posiada ona radość jako swojego najbliższego wroga” i jest mniej subtelna niż przepelnione spokojem wyzwolenia* <sup>122</sup>.

Kiedy w wyniku tej refleksji zniknie w medytującym przywiązanie do czwartej jhāny, powinien on usunąć wcześniej już rozciągnięty znak przeciwny kasiny i zwrócić uwagę na zajmowaną przez niego przestrzeń. Oto jak specyfikę tego procesu opisuje Buddhaghosa:

*A kiedy kasina jest usuwana, nie zwija się ani nie odwija. Określa się ją mianem „usuniętej” z powodu nie zwracania na nią uwagi przez medytującego, bo jego uwaga zwraca się na „przestrzeń”, „przestrzeń”. Jest ona pojmowana jako czysta przestrzeń pozostała po usunięciu kasiny. Niezależnie od tego czy określa się ją mianem „przestrzeni powstałej przez usunięcie kasiny” czy „przestrzeni dotkniętej przez kasinę” czy też „przestrzeni odłączonej od kasiny”, chodzi o to samo* <sup>123</sup>.

Medytujący powinien więc zwrócić swoją uwagę na znak przestrzeni pozostawiony po usunięciu kasiny i nakierować na niego myśl początkową

---

<sup>121</sup> Vism IX.106.

<sup>122</sup> Vism X.5.

<sup>123</sup> Vism X.8.

i myśl podtrzymana. Z czasem ustabilizowaniu ulega jego uważność, przeszkody zostają pokonane i dochodzi do pochłonięcia.

Praktykujący chcący osiągnąć sferę nieskończonej świadomości, powinien osiągnąć pięciorakie mistrzostwo w osiąganiu sfery nieskończonej przestrzeni, a po opuszczeniu jej, poddać ją refleksji i zakończyć w ten sposób swoje przywiązanie do niej. Zwrócić zaś powinien uwagę na sferę nieskończonej świadomości. Analogicznie wygląda proces osiągania sfer nicości i ani postrzegania ani nie postrzegania. Proces osiągania kolejnych, coraz wyższych *samāpatti* posiada własną specyfikę, która odróżnia go od procesu osiągania kolejnych *jhān*. W procesie tym przewyżczane są bowiem obiekty skupienia, a nie czynniki stanu skupienia. Oto jak podsumowuje tę kwestię Buddhaghosa:

*Z tych [czterech] pierwsza [sfera] jest osiągnięta dzięki przewyżczeniu znaku formy, druga dzięki przewyżczeniu przestrzeni, trzecia dzięki przewyżczeniu świadomości, która wystąpiła z przestrzenią jako swoim przedmiotem, a czwarta dzięki przewyżczeniu zniknięcia tej świadomości* <sup>124</sup>.

Wszystkie cztery *samāpatti* posiadają czynniki czwartej *jhāny*, a więc równowagę i zjednoczenie umysłu. Zaskakujące może wydawać się też, że aby osiągnąć kolejne sfery konieczne jest uchwycenie ich za pomocą myśli początkowej i podtrzymanej. Czynniki te przynależą przecież do bardzo mało subtelnej w porównaniu z *samāpatti* pierwszej *jhāny*. Jest to jednak konsekwencja przyjętych przez Buddhaghosę założeń. Jeśli kolejne sfery są ujęte jako przedmioty skupienia, to zgodnie z teorią medytacji zawartą w *Visuddhimagdze*, musi zostać na nie nakierowana myśl początkowa i myśl podtrzymana, aby w ogóle umysł mógł je uchwycić. Po drugie, *Visuddhimagga* nie oddaje procesu osiągania kolejnych, coraz wyższych stanów skupienia jako procesu nieprzerwanego pochłonięcia. Chcąc przejść do wyższego stanu skupienia, medytujący musi zawsze opuścić sferę pochłonięcia związaną ze stanem poprzednim. Dlatego też możliwa jest obecność myśli początkowej i myśli podtrzymanej w chwili poprzedzającej osiągnięcie kolejnych *samāpatti*. Kiedy jednak dojdzie już do pochłonięcia w sferze pozbawionej formy, to te czynniki nie są już obecne.

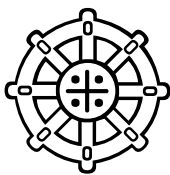
Ostatnie dwa tematy medytacji zalecane przez *Visuddhimaggę*, to postrzeżenie odpychającego charakteru pokarmu i definicja czterech

---

<sup>124</sup> *Vism* X.58.

wielkich elementów. Prowadzą one do osiągnięcia skupienia dostępu, a znaki przeciwne nie pojawiają się w tych formach praktyki. Postrzeganie odpychającego charakteru pokarmu zostaje osiągnięte przede wszystkim dzięki rozważaniu przemian jakim ulega on w ciele po spożyciu. Zdefiniowanie czterech wielkich elementów odbywa się poprzez dokładną analizę budowy ciała oraz procesów w nim zachodzących, a następnie ujęcie ich jako form występowania czterech głównych elementów, czyli ziemi, wody, ognia i powietrza.

Z rozwinięcia skupienia płyną liczne korzyści, nawet jeśli nie uwzględnia się jego związku z rozwojem zrozumienia. Korzyści wynikające z zastosowania konkretnych tematów medytacji zostały już omówione powyżej. Z osiągnięciem stanów pochłonięcia wiąże się również doświadczanie przyjemności niedostępnych w przypadku zwyczajnego funkcjonowania umysłu. Suttę często określają zresztą cztery jhāny jako formy przyjemnego przebywania w tu i teraz<sup>125</sup>. Dopóki trwa pochłonięcie, medytujący jest wolny od cierpienia, a jego umysłu nie przesłaniają różnego rodzaju skalania, które uległy stłumieniu. Dzięki osiągnięciu stanów pochłonięcia medytujący uzyskuje gwarancję pomyślnych przyszłych narodzin. Kolejne stadia skupienia odpowiadają bowiem różnym formom przebywania devów, a osiągnięcie danego stanu skupienia jest gwarancją odrodzenia się w odpowiadającej mu sferze bytowania. Dzięki rozwojowi skupienie możliwe staje się także pojawienie się cudownych mocy (*iddhi*).



---

<sup>125</sup> AN 4.41.

## ROZDZIAŁ IV ROZWÓJ ZROZUMIENIA

Mimo licznych korzyści, jakie wiążą się z rozwojem skupienia, jest on sam w sobie niewystarczający do osiągnięcia głównego celu świętego życia, a więc ostatecznego wyzwolenia. Podczas pochłonięcia skalania umysłu zostają tylko przejściowo stłumione, a nie usunięte na trwałe i po zakończeniu medytacji na nowo atakują umysł. Niezwykle przyjemności związane ze stanami pochłonięcia mogą stać się źródłem groźnego uzależnienia praktykującego. Z buddyjskiego punktu widzenia niezbyt korzystne jest również odrodzenie się jako istota niebiańska, bowiem w ten sposób zmarnowana zostaje wyjątkowa szansa na trwałe usunięcie cierpienia, jaka związana jest z egzystencją ludzką. Egzystencja w niebiosach nie trwa zresztą wiecznie, bowiem po wyczerpaniu się zasługi następuje odrodzenie się w jednej z niższych sfer bytowania, często nawet w jednym z piekieł. Osiągnięte w wyniku rozwoju skupienia *iddhi* stają się często źródłem pychy i różnego rodzaju nadużyć.

Z tych wszystkich powodów, w buddyzmie rozwój skupienia nie jest traktowany jako cel sam w sobie, ale środek pomocniczy w osiągnięciu ostatecznego wyzwolenia. Bezpośrednią rolę w wyzwoleniu odgrywa bowiem nie skupienie, ale zrozumienie (*paññā*), które jest w stanie usunąć niewiedzę będącą przyczyną stawania się, a w konsekwencji cierpienia. Zrozumienie występuje w *suttach* jako jedna z pięciu władz lub sił. W *Indriya-vibhaṅga sutcie* Buddha definiuje władzę zrozumienia w następujący sposób:

*A czym jest władza zrozumienia? Jest tak, że mnich, uczeń szlachetnych osób, rozumie, jest obdarzony rozumieniem powstawania i ginięcia – szlachetnym, przenikającym, prowadzącym do właściwego ustania cierpienia. Rozumie tak jak to naprawdę jest obecne: „Oto cierpienie ... Oto początek cierpienia ... Oto ustanie cierpienia ... Oto ścieżka prowadząca do ustania cierpienia.” To jest nazywane władzą zrozumienia*<sup>126</sup>.

To właśnie rozwój zrozumienia ma być tym, co odróżnia buddyzm od innych systemów soteriologicznych, którym buddyści nie odmawiają zresztą żadnych osiągnięć związanych z rozwojem skupienia. W *Visuddhimagdze* rozwój zrozumienia stanowi kulminację drogi

---

<sup>126</sup> SN 5.197.

do wyzwolenia, a jego opisowi poświęcona jest trzecia, ostatnia część traktatu. Buddhaghosa rozpoczyna ją od próby zdefiniowania tego czym jest zrozumienie (*paññā*). Choć, jak zauważa niemożliwe jest udzielenie jednej definicji zrozumienia, która uwzględniałaby wszystkie jego aspekty, to ostatecznie definiuje je w następujący sposób:

*Zrozumieniem jest wiedza przynosząca wgląd, związana z korzystnymi stanami umysłu* <sup>127</sup>.

Akt zrozumienia (*pajānana*) definiuje z kolei Buddhaghosa jako: *poznanie (jānana) działające w szczególny sposób, odmienny od działania postrzegania (sañjānana) i uświadamiania sobie (vijānana)* <sup>128</sup>. Jak wyjaśnia w dalszym fragmencie, tym co odróżnia zrozumienie od innych form poznania jest to, że potrafi ono uchwycić znamiona nietrwałości, cierpienia i beżażniowości jakimi cechują się zjawiska, co ma kluczowe znaczenie w procesie wyzwolenia. Ani postrzeganie, ani uświadamianie sobie nie są w stanie uchwycić tych znamion zjawisk. Za podstawową cechę zrozumienia uznaje Buddhaghosa jego zdolność przenikania prawdziwej natury (*sabhāva*) zjawisk, zaś jego funkcją jest: *zniesienie mroków złudzenia, które zakrywają prawdziwą naturę zjawisk* <sup>129</sup>. Zrozumienie manifestuje się jako przeciwieństwo złudzenia, a warunkiem jego wystąpienia jest obecność skupienia, co stwierdził sam Buddha mówiąc, że tylko skupiony mnich widzi rzeczy takimi, jakie one są w rzeczywistości <sup>130</sup>.

Istnieją dwa rodzaje zrozumienia, które przyczyniają się do osiągnięcia wyzwolenia. Pierwszym z nich jest wiedza przynosząca wgląd (*vipassanā-ñāna*), która w bezpośredni sposób poznaje trzy znamiona wszystkich uwarunkowanych zjawisk – ich nietrwałość, beżażniowość i ich przepełnienie cierpieniem. Ponieważ wiedza przynosząca wgląd czyni swoim obiektem świat, na który składają się saṅkhāry, jest ona światową (*lokiya*) formą zrozumienia. Nie jest ona w stanie bezpośrednio zniszczyć skalań umysłu, a jedynie przygotowuje pole do działania dla drugiego rodzaju zrozumienia. Jest nim wiedza odnosząca się do ponadświatowych ścieżek (*maggā-ñāna*), która przenika Cztery Szlachetne Prawdy, odcina skalanie i realizuje Nibbānę. Ponieważ ta wiedza wykracza poza świat uwarunkowanych fenomenów, a zwraca się w stronę nieuwarunkowanej

---

<sup>127</sup> Vism XIV.2.

<sup>128</sup> Vism XIV.3.

<sup>129</sup> Vism XIV.7.

<sup>130</sup> AN 5.3.

Nibbāny, określana jest mianem ponadświatowej (*lokuttara*) formy zrozumienia.

Aby opisać relację, jaka zachodzi pomiędzy rozwojem zrozumienia, a innymi elementami składającymi się na buddyjską ścieżkę wyzwolenia, Buddhaghosa ucieka się do ciekawego porównania. Porównuje on zrozumienie do drzewa, którego głębą jest teoretyczne opanowanie podstawowych doktryn buddyjskich wyjaśniających naturę zjawisk, a korzeniami są dwa pierwsze oczyszczenia, a więc oczyszczenie cnoty i oczyszczenie umysłu. Pozostałe pięć oczyszczeń stanowi pień zrozumienia. Oto jak przedstawia Buddhaghosa właściwy porządek praktyki prowadzącej do ich zrealizowania:

*Ten, kto chce zrealizować je [pięć oczyszczeń], powinien najpierw umocnić swoją wiedzę, poprzez naukę i dopytywanie się o rzeczy, które są głębą, po uprzednim zrealizowaniu dwóch oczyszczeń które są korzeniami. Wtedy może zrealizować pięć oczyszczeń, które stanowią pień*<sup>131</sup>.

Buddhaghosa przywiązuje wielką wagę do konieczności opanowania teoretycznych podstaw zrozumienia, które stanowią jego *głębę*. Duża część Visuddhimaggi poświęcona jest omówieniu podstawowych teorii wyjaśniających naturę zjawisk, takich jak teoria pięciu khandh, teoria sześciu baz zmysłów i doktryna zależnego powstawania. Buddhaghosa nie ogranicza się do ujęcia obecnego w suttach, ale korzysta w pełni z rozwiązań wypracowanych w pismach Abhidhammy. Podstawowe znaczenie ma zwłaszcza wypracowana w traktacie *Dhammasaṅgaṇī* klasyfikacja podstawowych, nieredukowalnych elementów rzeczywistości, czyli dhamm<sup>132</sup>. W traktacie tym wyróżnione zostało w sumie osiemdziesiąt dwa rodzaje dhamm, podzielonych na cztery grupy. Pierwszą z nich jest grupa dhamm materialnych (*rūpa*), na które składają się cztery podstawowe elementy i dwadzieścia cztery dalsze rodzaje dhamm materialnych wywodzących się z nich. Odrębną dhammę stanowi umysł (*citta*) któremu zawsze towarzyszą dhammy z grupy mentalnych czynników towarzyszących (*cetasika*). Występuje w sumie pięćdziesiąt dwa rodzaje dhamm z tej grupy, a składa się na nie siedem dhamm występujących w każdym stanie umysłu, sześć dhamm występujących opcjonalnie, ale zawsze w tej samej konfiguracji, dwadzieścia pięć dhamm korzystnych i czternaście dhamm niekorzystnych. Ostatnią z osiemdziesięciu dwóch dhamm jest jedyna w swoim rodzaju

---

<sup>131</sup> Vism XIV.32.

<sup>132</sup> Zob. Potter K.H. (ed.), *Abhidharma Buddhism to 150 A.D.*, ss.137-164.

dhamma nieuwarunkowana, czyli Nibbāna. Choć istnieje tylko jedna dhamma umysłu, to z powodu jej rozmaitych konfiguracji z dhammami z grupy *cetasika*, *Dhammasaṅgaṇī* wyróżnia aż osiemdziesiąt dziewięć rodzajów umysłu. W zależności od tego, co jest przedmiotem umysłu, można wprowadzić dalszy podział, bowiem osiemdziesiąt jeden rodzajów umysłu posiada przedmiot należący do świata złożonego z pięciu khandh, a osiem rodzajów umysłu posiada za przedmiot przekraczającą świat Nibbānę. Stąd pierwsza grupa określona jest mianem światowych rodzajów umysłu, a druga mianem ponadświatowych rodzajów umysłu. Dokładniejsze omówienie tych teorii wykracza jednak poza ramy tej pracy, i dlatego w dalszej części przedstawiony zostanie tylko praktyczny rozwój zrozumienia, a więc jego *pień*.

Pierwszym etapem praktycznego rozwoju zrozumienia jest *Oczyszczenie poglądu* (*ditṭhi-visuddhi*), które Buddhaghosa definiuje jako prawidłowe postrzeganie tego, co mentalne i materialne (*nāmarūpa*)<sup>133</sup>. Już na samym początku rozdziału wprowadza Buddhaghosa niezwykle istotne dla tradycji Theravādy rozróżnienie pomiędzy dwoma alternatywnymi sposobami rozwoju zrozumienia. Chodzi tutaj o wehikuł wyciszenia (*samathayāna*) i wehikuł wglądu (*vipassanayāna*). Medytujący którego wehikułem jest wyciszenie to *samathayānika*, a ten którego wehikułem jest wgląd jest określany jako *vipassanayānika*. To rozróżnienie może być mylące, bowiem w istocie oba te wehikuły służą osiągnięciu wglądu w naturę zjawisk. Różnica pomiędzy oboma wehikułami polega na tym, że *samathayānika* łączy swoją praktykę wglądu z wcześniejszym osiągnięciem stanu jhāny, a *vipassanayānika* albo w ogóle nie osiąga jhān, albo nie łączy ich osiągnięcia z praktyką wglądu.

Jhāna odgrywa niezwykle istotną rolę w przypadku wehikułu wyciszenia. Z jednej strony jhāna jest podstawą wglądu (*pādajhāna*), gdyż dzięki jej osiągnięciu umysł staje się skupiony, co pozwala mu z kolei na ujrzanie prawdziwej natury zjawisk. Tę zależność wglądu od wcześniejszego rozwoju skupienia wielokrotnie podkreślał sam Buddha. W jednej z sutt powiedział:

*Rozwijajcie skupienie mnisi. Skupiony mnich rozumie rzeczy takimi jakimi one są naprawdę. A co rozumie takim jakie jest naprawdę? Powstawanie i ginięcie formy, powstawanie i ginięcie odczuć, powstawanie i ginięcie postrzegania, powstawanie i ginięcie saṅkhār, powstawanie i ginięcie świadomości*<sup>134</sup>.

---

<sup>133</sup> Vism XVIII.2.

<sup>134</sup> SN 22.5.

Choć praktykujący musi opuścić osiągniętą wcześniej jhānę, to podczas następującej późniejszej praktyki wglądu korzysta z rozwiniętej uprzednio siły skupienia. Bardzo ważne jest też to, że dzięki osiągnięciu jhāny usunięte zostaje pięć przeszkód. Buddha określał je często w suttach mianem czynników, które ogarniają umysł i osłabiają zrozumienie<sup>135</sup>. Dopóki nie zostaną one usunięte, umysł nie jest giętki, podatny, świetlisty i wystarczająco skupiony, aby zniszczyć splamienia (*āsava*)<sup>136</sup>. Dzięki osiągnięciu jhāny, przeszkody zostają stłumione, co pozwala na rozwinięcie się zrozumienia.

Jeszcze bardziej istotne jest jednak to, że w przypadku wehikułu wyciszenia, jhāna pełni także rolę przedmiotu wglądu (*sammasitajjhāna*). Po opuszczeniu jhāny, *samathayānika* poddaje ten stan i związane z nim czynniki analizie. Oto bardzo ważny fragment, w którym Buddhaghosa przedstawia sposób, w jaki powinien praktykować *samathayānika*:

*Ktoś, kto chce to osiągnąć [oczyszczenie poglądu], jeśli jego wehikulem jest wyciszenie, powinien opuścić którąś z jhān subtelnej formy, bądź jhān sfery pozbawionej formy, pomijając sferę ani postrzegania ani nie postrzegania i powinien rozróżnić zgodnie z ich cechami i funkcjami, czynniki jhāny i stany związane z nimi [czyli odczucia, postrzeganie itp.] Kiedy to uczyni, wszystko to powinno zostać zdefiniowane jako mentalne (nāma) w znaczeniu kierowania się (nāmana), ponieważ kieruje się na przedmiot.*<sup>137</sup>

Następnym etapem jest zaś zbadanie tego, co jest podporą dla występowania tego, co mentalne. Tą podporą okazuje się być materia serca (*hadayarūpa*), na którą składają się cztery podstawowe elementy i materia z nich wywodząca się. Ta materia powinna następnie zostać zdefiniowana jako to, co materialne (*rūpa*). W ten sposób medytujący dokonuje definicji tego, co jest mentalne i materialne (*nāmarūpa*), a więc realizuje oczyszczenie poglądu.

Tak rozumiana praktyka posiada swoje podstawy w suttach, o czym świadczy następujący fragment *Jhāna Suttī*, podkreślający funkcję jhāny jako przedmiotu wglądu:

*Jest tak, że mnich całkowicie odosobniony od zmysłowości, od niekorzystnych jakości umysłowych, osiąga i pozostaje w pierwszej*

---

<sup>135</sup> AN 5.51.

<sup>136</sup> AN 3.100.

<sup>137</sup> Vism XVIII.3.

*jhānie: zachwyty i radość zrodzone z odłączenia, w połączeniu z myślą początkową i myślą podtrzymaną*

*Postrzega jakiegokolwiek zjawiska jakie tam są związane z formą, odczuciem, postrzeganiem, saṅkhārami i świadomością jako nietrwale, pełne cierpienia, jako zarazę, rak, strzałę, bolesne, udrękę, obce, jako rozkład, jako pustkę, jako nie-ja*<sup>138</sup>.

Ktoś, kto korzysta z wehikułu wglądu, nie opiera się w swojej praktyce na wcześniejszym osiągnięciu jhān, ale przystępuje bezpośrednio do praktyki wglądu. Odwrotnie niż w przypadku wehikułu wyciszenia, *vipassanayānika* zaczyna praktykę od zdefiniowania tego, co materialne. Rozpoczyna od wyróżnienia w swoim ciele czterech podstawowych elementów, po czym analizuje wywodzące się z nich pozostałe formy materii. Kiedy już zdefiniuje to, co materialne, sfera tego, co mentalne powinna stać się dla niego oczywista i łatwa dla zdefiniowania. Tutaj uwidaczniają się jednak pewne trudności związane z korzystaniem z wehikułu wglądu, bowiem jak zauważa Buddhaghosa to, co mentalne często nie staje się wcale oczywiste po zdefiniowaniu tego, co materialne<sup>139</sup>. Jeżeli trudności się utrzymują, Buddhaghosa poleca, żeby medytujący nie poddawał się, i nie zmieniał sposobu praktyki, ale wciąż na nowo definiował *rūpa*. Posiada to głęboki sens, bowiem sfera obiektów materialnych stanowi przedmiot stanów mentalnych, i po jej właściwym zdefiniowaniu, stany mentalne powinny stać się oczywiste. Te trudności związane z wehikułem wglądu są przyczyną tego, że *vipassanayānika* określany jest też jako *sukkhavipassaka* – praktykujący suchy wgląd. W przypadku wehikułu wyciszenia, wgląd nie jest „suchy”, dzięki wcześniejszemu osiągnięciu jhāny i w związku z tym praktyka przebiega w bardziej „gładki” sposób.

Koncepcja wehikułu wglądu nie posiada tak silnych podstaw w suttach jak koncepcja wehikułu wyciszenia. Według tradycyjnego stanowiska Theravādy, istnieją jednak pewne fragmenty, które odnoszą się właśnie do praktykujących suchy wgląd. Oto jeden z tych fragmentów, pochodzący z *Samādhi Sutt*y:

*Istnieje taka jednostka, która osiągnęła wgląd w naturę zjawisk, ale nie wewnętrzne wyciszenie świadomości*<sup>140</sup>.

---

<sup>138</sup> AN IX.36.

<sup>139</sup> Vism XVIII.15.

<sup>140</sup> AN 4.94.

Do stosującego wehikuł wglądu ma się też odnosić następujący fragment *Yuganaddha Sutt*y:

*Jest tak, że mnich rozwinął wyciszenie, poprzedzone wglądem. Kiedy rozwija wyciszenie poprzedzone wglądem, rodzi się ścieżka. Podąża tą ścieżką, rozwija ją, dąży do jej wypełnienia. Kiedy to czyni – jego więzy są porzucone, jego obsesje są zniszczone* <sup>141</sup>.

*Susima Sutta* <sup>142</sup> opisuje z kolei grupę arahantów, którzy twierdzą że nie posiadają ani żadnych cudownych mocy, ani nie osiągnęli czterech *samāpatti*. Mimo to, utrzymują że są arahantami *wyzwolonymi przez zrozumienie*. Ich osiągnięcie statusu arahanta potwierdza następnie sam Buddha. Według tradycji Theravādy, ta grupa arahantów osiągnęła wyzwolenie poprzez praktykę suchego wglądu.

Paṭisambhidāmagga nie zawiera koncepcji dwóch różnych wehikułów: wyciszenia i wglądu. W traktacie tym silnie podkreślana jest konieczność równoczesnego rozwoju wglądu i wyciszenia, aby osiągnąć ostateczne wyzwolenie. Dobrym przykładem takiego nastawienia jest następujący fragment:

*I tak, wyciszenie i wgląd w znaczeniu wyzwolenia posiadają jedną funkcję (smak), są ze sobą złączone, i ze sobą zrównoważone* <sup>143</sup>.

Wyróżnienie dwóch zasadniczo odmiennych wehikułów, z których każdy może prowadzić do wyzwolenia trzeba więc uznać za innowację wprowadzoną przez Buddhaghosę. Koncepcja wehikułu wglądu wiąże się jednak z pewną trudnością, której jak się wydaje, Buddhaghosa nie dostrzegł. Celem wglądu jest widzenie prawdziwej natury zjawisk, a według wspomnianych już słów Buddy, jedynie skupiony mnich widzi rzeczy takimi, jakie są one naprawdę. Praktykujący suchy wgląd wydaje się zaś nie posiadać żadnej siły skupienia, jako że nie osiągnął żadnej *jhāny*. Problem został rozwiązany w późniejszych czasach poprzez wprowadzenie koncepcji skupienia chwilowego (*khanika samādhi*), które pojawia się podczas praktyki wglądu. Ma ono dostateczną siłę, aby umożliwić ujrzanie prawdziwej natury zjawisk, a jednocześnie osiągnięcie tego stanu wiąże się z chwilowym usunięciem przeszkód.

Zdefiniowanie kompleksu mentalno-materialnego prowadzi do oczyszczenia poglądu. Chodzi tutaj o usunięcie niewłaściwych

---

<sup>141</sup> AN 4.170.

<sup>142</sup> SN 12.70.

<sup>143</sup> Ps XI.283.

poglądów dotyczących istnienia substancjalnej jaźni, stanowiących przyczynę lgnięcia, a co za tym idzie cierpienia. Analiza czynników składających się na jednostkę ludzką, ujawnia jednak, że żadna trwała jaźń nie istnieje. Tym co istnieje naprawdę jest po prostu grupa materialnych i mentalnych czynników, które ciągle powstają i giną.

Kiedy praktykujący oczyścił się już z niewłaściwych poglądów o istnieniu substancjalnej jaźni poprzez ujęcie jednostki ludzkiej jako złożenia czynników materialnych i mentalnych, musi następnie rozwiązać wątpliwości dotyczące przyczyn i warunków zaistnienia tego „złożenia”. Na początku medytujący uświadamia sobie, że *nāmarūpa* nie może zaistnieć bez przyczyny, ani być efektem działania jednej przyczyny. Buddhaghosa podsumowuje to w następujący sposób:

*Po pierwsze to co mentalne i materialne nie istnieje bez przyczyny, bowiem gdyby tak było, wynikałoby z tego, że [nie posiadając przyczyny różnicowania] byłoby identyczne w każdym miejscu i w każdym czasie. Nie ma też Stwórcy, z powodu nieistnienia żadnego Stwórcy, poza i ponad tym co mentalne i materialne*<sup>144</sup>.

Zwraca więc swoją uwagę na przyczyny i warunki istnienia materialnego ciała i uświadamia sobie, że przyczynami jego narodzin są: niewiedza, pragnienie, lgnięcie i kamma, a pokarm jest z kolei warunkiem jego funkcjonowania. Następnie zwraca uwagę na sferę mentalną i uświadamia sobie, że warunkami pojawiania się czynników mentalnych jest sześć narządów zmysłowych i sześć rodzajów przedmiotów zmysłów, bowiem w oparciu o te warunki pojawia się sześć rodzajów świadomości. Podobnie jak w przypadku ciała, warunkiem pojawiania się czynników mentalnych jest nagromadzona w przeszłości kamma. W ten sposób medytujący dochodzi do zrozumienia, że *nāmarūpa* jest wynikiem oddziaływania rozmaitych warunków i przyczyn. Następnie uświadamia sobie, że podobne zależności występowały w przeszłości i będą występować w przyszłości. W ten sposób rozwiewa swoje wątpliwości dotyczące natury i pochodzenia czynników składających się na jednostkę we wszystkich trzech okresach czasu. Dzięki temu dokonuje się *Oczyszczenie poprzez przewyciężenie wątpliwości* (*Kaṅkhāvitaranavisuddhi*). W ten sposób medytujący uzyskuje również *pełne rozumienie tego, co znane*<sup>145</sup> i od tej chwili staje się też „niższym wkraczającym w nurt”<sup>146</sup>.

---

<sup>144</sup> Vism XIX.3.

<sup>145</sup> Vism XIX.21.

<sup>146</sup> Vism XIX.27.

Zanim dokona się kolejne oczyszczenie, medytujący musi podjąć praktykę określaną mianem *pojmwania grupami* (*kalāpasammasana*). Polega ona na grupowaniu wszelkich zjawisk przy użyciu różnych kategorii, a następnie przypisywaniu im trzech znamion (*lakkhaṇa*): nietrwałości (*anicca*), przepełnienia cierpieniem (*dukkha*), i beżażniowości (*anattā*). Paṭisambhidāmagga przedstawia sposób uprawiania tej praktyki w następujący sposób:

*Jakąkolwiek materię ... odczucia ... postrzeganie ... saṅkhāry ... świadomość, czy to przeszłą, przyszłą lub obecną, wewnętrzną czy zewnętrzną, grubą czy subtelną, daleką lub bliską – definiuje całą świadomość jako nietrwałą: oto jeden rodzaj zrozumienia. Definiuje ją jako pełną cierpienia: oto jeden rodzaj zrozumienia. Definiuje ją jako pozbawioną jaźni: oto jeden rodzaj zrozumienia*<sup>147</sup>.

Medytujący może stosować różne schematy kategorii w celu zdefiniowania zjawisk. Najważniejszą rolę w Visuddhimagdze odgrywa schemat pięciu khandh, ale może być to równie dobrze schemat dwunastu baz zmysłów (sześć władz zmysłowych i sześć rodzajów przedmiotów zmysłowych), osiemnastu elementów (sześć przedmiotów zmysłów, sześć władz zmysłowych i sześć odpowiadających im rodzajów świadomości). Medytujący uświadamia sobie, że wszystkie zjawiska są nietrwałe, bo są przedmiotem rozpadu, a nic co powstało nie może istnieć wiecznie, ale ostatecznie musi przestać istnieć. Wszystkie zjawiska są też przepełnione cierpieniem, bowiem jako nietrwałe, nie mogą dostarczyć trwałego zadowolenia, a lgnięcie do nich staje się przyczyną przyszłego cierpienia. Zjawiska są też pozbawione jaźni, jako że nie da się pośród nich wyróżnić jakiegoś trwałego elementu, który za taką jaźń mógłby być uważany. Z pewnością nie można zaś uznać za „ja” lub „moje”, czegoś co jest nietrwałe i w dodatku jest przepełnione cierpieniem. Celem tej praktyki jest usunięcie wypaczeń postrzegania rzeczywistości. Te wypaczenia zostały scharakteryzowane przez Buddhę w następujący sposób:

*Mnisi są te cztery wypaczenie postrzegania, wypaczenia umysłu, wypaczenia poglądu. Które cztery: „Trwałe” w odniesieniu do nietrwałego, przyjemność w odniesieniu do cierpienia, „Ja” w odniesieniu do nie-ja,*

---

<sup>147</sup> Ps I.278.

*pociągający w odniesieniu do odpychającego jest wypaczeniem postrzegania, umysłu, poglądu* <sup>148</sup>.

Od tego momentu medytujący rozpoczyna praktykę określoną mianem *kontemplacji powstawania i ustawiania (udayabayānupassanā)* <sup>149</sup>. Polega ona na śledzeniu ciągłych zmian, którym ulega pięć khandh, a mianowicie ich pojawiania się i znikania. Buddhaghosa podsumowuje sposób uprawiania tej praktyki w następujący sposób:

*Widzi cechę rodzenia się, narodzin, powstawania, aspekt odnowy materii jako „powstawanie”, i widzi cechę zmiany, jej zniszczenia, rozpadu jako „ustawianie”* <sup>150</sup>.

Podczas medytacji, dochodzi do uświadomienia, że wraz z zaistnieniem określonych warunków, dane khandhy się pojawiają, a wraz z ich ustaniem, giną. Wraz z postępem medytacji tempo, w jakim ten proces zachodzi wzrasta, bo wzmacnia się siła wglądu praktykującego.

Wraz z pierwszymi postępami w tej praktyce, medytujący osiąga stopień zaawansowania określony mianem *delikatnego wglądu (tarūnavipassanā)*. Buddhaghosa pisze, że na tym etapie medytujący uświadamia sobie, że: *Powstaje tylko to, co jest poddane ustawianiu; a jeśli coś powstanie, musi ustać* <sup>151</sup>. Jest to kluczowy moment praktyki, bowiem spotyka go wtedy szereg nieoczekiwanych doświadczeń określonych wspólnym mianem *dziesięciu niedoskonałości wglądu*. Należą do nich: iluminacja, wiedza, zachwyty, spokój, radość, siła postanowienia, wysiłek, uważność, równowaga i przywiązanie <sup>152</sup>. Niebezpieczeństwo polega na tym, że praktykujący może w tym momencie uznać, że osiągnął już ostateczny cel praktyki, czyli Nibbāṇę. W efekcie pojawia się przywiązanie do tych zjawisk i praktyka może zostać zahamowana. Właściwą drogą postępowania wobec dziesięciu niedoskonałości wglądu jest uczynienie ich samych przedmiotami wglądu. Oto jak przedstawia właściwy sposób praktyki Buddhaghosa:

*Ale kiedy pojawia się iluminacja, biegły, czujny medytujący definiuje ją i bada ze zrozumieniem w następujący sposób: „Ta iluminacja narosła.*

---

<sup>148</sup> AN 4.49.

<sup>149</sup> Vism XX.93.

<sup>150</sup> Vism XX.95.

<sup>151</sup> Vism XX.104.

<sup>152</sup> Vism XX.105.

*Ale jest nietrwała, uwarunkowana wolicjonalnie, zależnie powstała, przedmiotem zniszczenia, przedmiotem ginięcia, przedmiotem ustania”*<sup>153</sup>.

Koncepcja dziesięciu niedoskonałości wglądu nie występuje w ogóle w suttach. Paṭisambhidāmagga zawiera wykaz dziesięciu niedoskonałości wglądu identyczny z tym, który występuje w Visuddhimagdze<sup>154</sup>.

Dzięki takiej praktyce przywiązanie ustaje i niedoskonałości wglądu zostają przezwyciężone. W ten sposób praktykujący uświadamia sobie, że dziesięć niedoskonałości wglądu nie jest ścieżką do wyzwolenia i w ten sposób realizuje *Oczyszczenie poprzez wiedzę i wizję tego co jest ścieżką, a co nią nie jest (maggāmaggañānadassanavisuddhi)*.

Po przezwyciężeniu niedoskonałości wglądu i odróżnieniu właściwej ścieżki od ścieżki niewłaściwej, medytujący osiąga na tym etapie praktyki cały szereg kluczowych wglądów w naturę zjawisk. Od tego etapu praktyki, medytujący zwraca swoją uwagę na zmiany, jakim ulegają saṅkhāry. Każdy z tych wglądów jest określony w Visuddhimagdze mianem *wiedzy*. Dzięki praktyce pojmowania grupami, medytujący uzyskał już na tym etapie *wiedzę zrozumienia (sammasaññana)*.

Kolejnym etapem wglądu jest zdobycie *wiedzy kontemplacji powstawania i ustawania (udayabayānupassanā-ñāna)*. Aby ją uzyskać, medytujący musi wznowić przerwana wcześniej z powodu wystąpienia niedoskonałości wglądu kontemplację powstawania i ustawania. Po usunięciu tych niedoskonałości, siła wglądu znacznie wzrasta i trzy znamiona zjawisk stają się jeszcze bardziej wyraźne dla medytującego. Najpierw narzuca się mu znamię nietrwałości, ponieważ widzi stałe ginięcie i pojawianie się saṅkhār z wielką szybkością. Wraz ze znamieniem nietrwałości wyraźne staje się znamię cierpienia, bo zaczyna pojawiać się w medytującym uświadomienie, że w tym co nietrwałe nie odnajdzie punktu oparcia, ani trwałej satysfakcji. Ponieważ tego, co nietrwałe i przepełnione cierpieniem nie można uznać za „ja”, jasne staje się znamię beżjaźniowości. Dzięki wyraźnemu widzeniu trzech znamion, medytujący coraz silniej uświadamia sobie, że tak zwana jednostka jest po prostu kompleksem powstających i ginących saṅkhār i nie ma w niej żadnego niezmiennego i stałego elementu.

Wraz z postępem wglądu, medytujący zaczyna dostrzegać trzy odrębne fazy stawania się każdej z saṅkhār: fazę pojawiania się (*uppāda*), fazę obecności (*thīti*) i fazę rozpadu (*bhaṅga*). Jego uwaga przestaje z czasem kierować się ku pierwszemu dwóm fazom, ale skupia się

---

<sup>153</sup> Vism XX.126.

<sup>154</sup> Ps XI. 289-287.

całkowicie na ostatniej fazie. W związku z tym znamię nietrwałości staje się dla niego szczególnie wyraźne. W ten sposób osiąga *wiedzę kontemplacji rozkładu*. (*bhaṅgānupassanā-ñāṇa*)<sup>155</sup>.

Kolejnym wglądem, jest uzyskanie *wiedzy o przerażającym jawieniu się* (*bhayatūpaṭṭhāna-ñāṇa*) saṅkhār<sup>156</sup>. Jawią się one medytującemu jako przerażające, ponieważ uświadamia sobie, że tak jak obecne w danym momencie saṅkhāry ulegają rozpadowi, tak również przeszłe saṅkhāry rozpadają się, a przyszłe takiemu rozpadowi ulegną, a więc nie można na nich się oprzeć. Buddhaghosa przyrównuje je do lwów, tygrysów, lampartów, a więc zwierząt powszechnie budzących grozę.

Kolejny wgląd określony jest w Visuddhimagdze mianem *wiedzy kontemplacji niebezpieczeństwa* (*ādīnavānupassanā-ñāṇa*)<sup>157</sup>. Wynika on w naturalny sposób z poprzedniego wglądu. Kiedy medytujący uświadomił już sobie przerażający charakter saṅkhār, rozumie też, że z ich pojawianiem się związane jest tylko niebezpieczeństwo, bowiem nieodłącznie związane ono jest z cierpieniem. Kolejny etap wglądu to pojawienie się *wiedzy kontemplacji beznamiętności* (*nibbidānupassanā-ñāṇa*)<sup>158</sup>. Ten wgląd jest konsekwencją dwóch poprzednich, bowiem wraz z uświadomieniem sobie przerażającego i niebezpiecznego charakteru saṅkhār, ustaje skierowana w stosunku do nich namiętność. Buddhaghosa posługuje się następującym porównaniem w celu oddania stanu medytującego:

*Tak jak lew, Król bestii, znajduje radość nie w złotej klatce, ale w rozległych na trzy tysiące mil Himalajach, tak również medytujący niczym lew, nie znajduje radości w trzech rodzajach szczęśliwego stawania się, ale tylko w trzech kontemplacjach*<sup>159</sup>.

Wraz ustaniem namiętności, pojawia się w medytującym pragnienie uwolnienia się od saṅkhār, a więc *wiedza pragnienia wyzwolenia* (*muñcītukamyatā-ñāṇa*)<sup>160</sup>, będąca kolejnym etapem wglądu. Aby to wyzwolenie osiągnąć, medytujący musi pogłębić w jeszcze większym stopniu swoją praktykę wglądu. Powinien kontynuować kontemplację saṅkhār i analizować je w kategoriach nietrwałości, cierpienia i beżażniowości, ujmując saṅkhāry w jak największej możliwie ilości aspektów. W efekcie tego pogłębienia praktyki pojawia się *wiedza*

---

<sup>155</sup> Vism XXI.10-28.

<sup>156</sup> Vism XXI.29-34.

<sup>157</sup> Vism XXI.35-42.

<sup>158</sup> Vism XXI.43-44.

<sup>159</sup> Vism XXI.43.

<sup>160</sup> Vism XXI.45-46.

*kontemplacji refleksji (paṭisaṅkhankhānupassanā-ñāṇa)* <sup>161</sup>. Kolejnym aspektem saṅkhār, na jaki powinien zwrócić uwagę medytujący jest ich pustka. Chodzi o to, że wszelkie zjawiska będące przedmiotem wglądu są puste, jeśli chodzi o „ja”, lub cokolwiek do niego się odnoszącego. Dzięki uświadomieniu sobie tego aspektu, medytujący porzuca zarówno przerażenie jak i przywiązanie w stosunku do saṅkhār, a w zamian wykształca w stosunku do nich poczucie równowagi. Z tego powodu ten wgląd określony jest mianem *wiedzy równowagi o saṅkhārach (saṅkhārupekkhā-ñāṇa)* <sup>162</sup>. Buddhaghosa w następujący sposób opisuje stan umysłu medytującego na tym etapie praktyki:

*Kiedy rozróżnił saṅkhāry poprzez przypisywanie im trzech znamion i ujrzał ich pustkę w ten sposób, porzuca zarówno przerażenie jak i zachwyty, staje się w stosunku do nich obojętny i neutralny, ani nie uznaje ich za „ja”, ani za „moje”, jest jak człowiek który rozwiódł się ze swoją żoną* <sup>163</sup>.

Na tym etapie, w zależności od uzdolnień medytującego, kontemplacja jednego z trzech znamion cechujących saṅkhāry zaczyna odgrywać dominującą rolę. Medytujący obdarzony silną wiarą zwraca uwagę na znamię nietrwałości, medytujący o silnym skupieniu kontempluje znamię cierpienia, a ktoś o silnym zrozumieniu kontempluje głównie znamię bezjaźniowości. Trzema sposobami kontemplowania saṅkhār, odpowiadają trzy wyzwolenia (*vimokkha*): wyzwolenie pozbawione znaku (*animitta vimokkha*), puste wyzwolenie (*suññata vimokkha*), i usuwające pragnienie wyzwolenie (*appanihita vimokkha*). Oto jak związek pomiędzy uzdolnieniami medytującego, kontemplowanym znamieniem saṅkhār i rodzajem wyzwolenia ujmuje Paṭisambhidāmagga

*Ktoś obdarzony wielką wiarą ujmuje [saṅkhāry] jako nietrwałe; uzyskuje wyzwolenie pozbawione znaku. Ktoś o wielkim skupieniu ujmuje [saṅkhāry] jako pełne cierpienia i uzyskuje usuwające pragnienie wyzwolenie. Ktoś o wielkim zrozumieniu ujmuje je jako pozbawione jaźni i uzyskuje puste wyzwolenie* <sup>164</sup>.

Po osiągnięciu wiedzy równowagi o saṅkhārach, pojawia się uświadomienie, że oto ma się wyłonić ścieżka do wyzwolenia. Następuje jeden moment umysłu, w którym zachodzi wgląd w naturę zjawisk, a potem

---

<sup>161</sup> Vism XXI.47-52.

<sup>162</sup> Vism XXI.61-66.

<sup>163</sup> Vism XXI.61.

<sup>164</sup> Ps II.58.

umysł popada w kontinuum życiowe. Kolejne dwa momenty to wibracja kontinuum życiowego (*bhavaṅga calana*) i jego zatrzymanie (*bhavaṅga upaccheda*). Następny moment świadomości to odnoszenie się (*āvajjana*) umysłu do saṅkhār, ujmujące je w którymś z ich trzech aspektów. Potem następują dwie lub trzy pulsacje aktywnego umysłu kontemplującego saṅkhāry w jednym z ich aspektów. Pierwszy moment jest określony mianem przygotowania (*parikamma*), drugi mianem dostępu (*upacāra*), a trzeci mianem zgodności (*anuloma*). U szczególnie zdolnych medytujących nie występuje moment przygotowania. Tak zachodzi ostatni ze światowych wglądów mających za swój przedmiot saṅkhāry. Jest on określony mianem *wiedzy zgodności (anuloma-ñāna)*, bowiem wiedza, jaką on przynosi jest w zgodności z dotychczasowym postępowaniem wglądu <sup>165</sup>. Wraz z osiągnięciem wiedzy zgodności zachodzi szóstę z oczyszczeń, czyli *Oczyszczenie poprzez wiedzę i wizję Drogi (paṭipadāñānadassana-visuddhi)*.

Jak widzimy, schemat dziesięciu wglądów, z których każdy określany jest mianem *wiedzy*, zajmuje bardzo ważne miejsce w Visuddhimagdze. Schemat ten nie występuje jednak w ogóle w suttach. Po raz pierwszy pojawił się on w Paṭisambhidāmagdze, ale występuje on w tym traktacie w innej formie. Paṭisambhidāmagga wyróżnia pięć etapów wglądu: *wiedzę zrozumienia* <sup>166</sup>, *wiedzę kontemplacji powstawania i ustawiania* <sup>167</sup>, *wiedzę wglądu* <sup>168</sup>, *wiedzę o niebezpieczeństwie* <sup>169</sup> i *wiedzę równowagi o saṅkhārach* <sup>170</sup>.

Ostatnie oczyszczenie, czyli *Oczyszczenie poprzez wiedzę i wizję (ñānadassana-visuddhi)*, to oczyszczenie zachodzące poprzez osiągnięcie ponadświatowych ścieżek (*lokuttara magga*). Bezpośrednio po momencie umysłu określanym jako zgodność, który miał za swój przedmiot saṅkhāry dochodzi do kluczowego, przełomowego momentu. Ponieważ natura zjawisk została w pełni ujrzana, następuje rozczarowanie nimi i zniechęcenie do nich. Umysł odwraca się od tego, co uwarunkowane i przez jeden moment czyni swoim przedmiotem to, co nieuwarunkowane, czyli Nibbāṇę. Ten moment ma kluczowe znaczenie i jest określany w Visuddhimiaddze jako *wiedza o zmianie rodowodu (gotrabhū-ñāna)*. Chodzi o to, że od tego momentu praktykujący przestaje należeć do grupy zwykłych, światowych osób, ale staje się jedną ze szlachetnych osób,

<sup>165</sup> Vism XXI.130.

<sup>166</sup> Ps I.277.

<sup>167</sup> Ps I.283.

<sup>168</sup> Ps I.295.

<sup>169</sup> Ps I.299.

<sup>170</sup> Ps I.306.

dołącza do ich rodowodu. Wiedza o zmianie rodowodu, choć ma Nibbāṇę za obiekt nie jest w stanie zniszczyć żadnych więzów. Buddhagosa opisuje tę kwestię w następujący sposób:

*Tak jak człowiek może widzieć księżyc, ale nie może chmur, tak też wiedza o zmianie rodowodu może widzieć Nibbāṇę, ale nie może zniszczyć skałań* <sup>171</sup>.

Zadanie zniszczenia skałań spełniają momenty umysłu ponadświatowych ścieżek (*lokuttaramagga*). Umysł ścieżki (*maggacitta*) pojawia się bezpośrednio po wiedzy o zmianie rodowodu i także bierze za swój obiekt Nibbāṇę. Jest on jednak w stanie przeniknąć cztery szlachetne prawdy i dzięki temu zniszczyć więzy (*samyojana*) będące czynnikami pętającymi jednostkę do koła wcieleń. Koncepcja więzów bardzo często pojawia się w suttach kanonu pālijskiego. Buddha wyróżniał pięć niższych i pięć wyższych więzów. Oto jeden z fragmentów, w którym je charakteryzuje:

*Jakie jest pięć niższych więzów? Poglądy o jaźni, niepewność, lgnięcie do zasad i praktyk, pragnienie zmysłowe, niechęć. Oto pięć niższych więzów. A jakie jest pięć wyższych więzów? Pożądanie form, pożądanie tego, co pozbawione formy, zarozumiałość, niepokój i niewiedza. Oto pięć wyższych więzów* <sup>172</sup>.

Na początku usuwane są trzy pierwsze więzy – doktryny o jaźni, wątpliwości i lgnięcie do zasad i praktyk. Pierwsza ścieżka jest określana jako ścieżka wkroczenia w nurt (*sotāpattimagga*) bo w wyniku usunięcia pierwszych trzech więzów, praktykujący staje się *wkraczającym w nurt* (*sotāpanna*) i czeka go już maksymalnie siedem odrodzeń, uzyskał więc gwarancję pełnego wyzwolenia. Po umyśle ścieżki pojawia się umysł owocu (*phalacitta*), w tym przypadku jest to owoc wkroczenia w nurt (*sotāpattiphala*). O ile umysł ścieżki ma za zadanie zniszczenie więzów, to umysł owocu jedynie rozkoszuje się spokojem, jaki wynika z usunięcia więzów. Umysł owocu również bierze Nibbāṇę za swój przedmiot. Zarówno umysł ścieżki, jak i umysł owocu trwają bardzo krótko. Umysł ścieżki trwa tylko jeden moment, umysł owocu to dwa albo trzy momenty (w zależności od uzdolnień medytującego – im są one większe, tym krócej trwa umysł owocu). Po dwóch lub trzech momentach umysłu

---

<sup>171</sup> Vism XX.10.

<sup>172</sup> AN 10.13.

owocu, umysł zapada się w kontinuum życiowe. Potem znów następuje zakłócenie kontinuum życiowego i następuje siedem pulsacji umysłu, podczas których następuje refleksja nad właśnie osiągniętą ścieżką. Umysł ponownie zapada się w kontinuum życiowe, po czym następuje siedem momentów refleksji nad osiągniętym owocem. Potem następuje refleksja nad porzuconymi już skalaniem, refleksja nad skalaniem pozostałymi do usunięcia, i w końcu refleksja nad Nibbāną, którą opisuje Buddhaghosa w następujący sposób:

*I na koniec poddaje refleksji nieśmiertelną Nibbānę w ten sposób: „Oto dhamma, którą przeniknąłem, jako przedmiot”<sup>173</sup>.*

Osiągnięcie umysłu ścieżki i umysłu owocu wkraczającego w nurt to jednak dopiero początek drogi do pełnego wyzwolenia. Jeśli medytujący będzie kontynuował praktykę wglądu według takiego samego schematu jak do tej pory, następnym razem w analogiczny sposób osiąga umysł ścieżki i owocu *powracającego raz (sakadāgāmi)*, następnie *nie-powracającego (anāgāmi)* i ostatecznie arahanta, wraz z usunięciem wszystkich więzów. Praktykujący w chwili osiągnięcia ścieżki wkraczającego w nurt jest określany jako stojący na ścieżce wkroczenia w nurt i staje się w ten sposób pierwszą szlachetną osobą. Od chwili osiągnięcia owocu wkroczenia w nurt aż do osiągnięcia ścieżki raz powracającego jest wkraczającym w nurt, czyli drugą szlachetną osobą. Analogiczna sytuacja zachodzi w odniesieniu do pozostałych ścieżek i owoców. W sumie istnieje więc osiem typów szlachetnych osób, które składają się na szlachetną Saṅghę, trzeci spośród klejnotów, w których buddyści przyjmują schronienie. Dokładna charakterystyka poszczególnych szlachetnych osób i więzów, jakie usuwają przedstawiona została już w suttach. Oto odpowiedni fragment:

*W tej społeczności mnichów są mnisi, którzy są arahantami, których splamienia są zniszczone, którzy przeżyli święte życie, zrobili co było do zrobienia, złożyli brzemię, osiągnęli swój własny cel, całkowicie zniszczyli więzy stawiania się i są całkowicie wyzwoleni przez ostateczną wiedzę.*

*W tej społeczności mnichów są mnisi, którzy wraz z całkowitym skończeniem pięciu niższych więzów, mają się odrodzić [w czystych siedzibach], tam być całkowicie niespętanymi, nigdy więcej nie wrócić do świata.*

---

<sup>173</sup> Vism XXII.20.

*W tej społeczności mnichów są mnisi, którzy wraz z całkowitym skończeniem [pierwszych] trzech więzów i z osłabieniem pożądania, awersji i złudzenia są powracającymi raz, którzy powracając tylko jeden raz do tego świata, położą kres cierpieniu*

*W tej społeczności mnichów są mnisi, którzy wraz z całkowitym skończeniem [pierwszych] trzech więzów, są wkraczającymi w strumień, stałymi, nigdy więcej nie mającymi osiągnąć stanów udręki, zmierzającymi ku samo-przebudzeniu*<sup>174</sup>.

Jak już zostało to opisane powyżej, wkraczający w nurt usuwa poglądy o jaźni, niepewność, Ignięcie do zasad i praktyk, a więc trzy pierwsze niższe więzy. Powracający raz dodatkowo osłabia pożądanie, awersję i złudzenie. Nie-powracający niszczy całkowicie pięć niższych więzów, a arahant niszczy wszystkie dziesięć więzów.

Co ciekawe, podczas pojedynczej sesji medytacyjnej możliwe jest osiągnięcie wszystkich stadiów wyzwolenia, począwszy od wkraczającego w strumień, aż po arahanta. Po osiągnięciu świadomości ścieżki i owocu danego stadium, medytujący musi po prostu powrócić do kontemplacji khandh, rozpoczynając od pojmowania grupami, a następnie powtórzyć cały proces wglądu, aby w końcu osiągnąć umysł ścieżki i owocu kolejnego stadium wyzwolenia.

Jednak tym, co jest szczególnie istotne, jest fakt, że ponadświatowe ścieżki i owoce to stany świadomości jhānicznej. Są one stanami jhāny, ponieważ zawierają wszystkie czynniki jhāny, ale wyniesione z poziomu światowego (*lokiya*) do ponadświatowego (*lokuttara*). Posiadają też typową dla światowych jhān siłę pochłonięcia, z jaką mogą skupić się na swoim przedmiocie. W Visuddhimagdze koncepcja ponadświatowej jhāny (*lokuttara jhāna*) jest rozwijana w niezwykle szczegółowy sposób. Ponieważ każdy stan umysłu ścieżki i owocu może zachodzić na poziomie każdej z pięciu jhān (według pięciorakiego schematu jhān), w sumie Buddhaghosa wyróżnia czterdzieści typów ponadświatowej jhāny. Nie ma żadnych ścieżek i owoców powiązanych z czterema osiągnięciami (*samāpatti*), bo posiadają one czynniki czwartej jhāny.

Dalsze różnice między ponadświatową jhāną a światową jhāną są następujące: światowa jhāna ma prowadzić do gromadzenia korzystnej kammy, co prowadzi do odrodzenia w którejs z sfer niebiańskich, podczas gdy ponadświatowa jhāna niczego nie gromadzi, przeciwnie, niszczy już istniejący bagaż kammy. Znacząca różnica dotyczy przedmiotu jhāny: w przypadku jhāny światowej są to przedmioty należące do świata,

---

<sup>174</sup> MN 118.

na który składa się pięć khandh, a w przypadku ponadświatowej przedmiotem jest przekraczająca świat Nibbāna. W jhānie światowej dominuje czynnik wyciszenia, a w jhānie ponadświatowej wyciszenie i wgląd są ze sobą zharmonizowane. Najważniejszą różnicą jest zaś to, że cztery światowe jhāny tylko przejściowo, na czas równy okresowi pochłonięcia blokują więzy, a jhāna ponadświatowa je całkowicie niszczy.

Powiedzieliśmy już, że jhāna ponadświatowa ma zawsze czynniki odpowiadające jednej z pięciu jhān światowych. Co jednak decyduje o tym, której jhāny będą to czynniki? w tradycji Theravādy pojawiły się trzy stanowiska na ten temat. Nawiązują one do omówionego już wcześniej rozróżnienia pomiędzy jhāną, która jest podstawą wglądu, a jhāną, która jest przedmiotem wglądu. Pierwsza teoria głosi, że czynniki obecne w jhānie ponadświatowej odpowiadają tej jhānie, która jest podstawą wglądu, druga teoria, że tej która jest przedmiotem wglądu, trzecia, że praktykujący może wybrać jedną z dwóch. Sam Buddhaghosa w Visuddhimagdze nie jest w stanie rozstrzygnąć tego sporu, przytacza tylko różne stanowiska starszych mnichów na ten temat. Wracając do kwestii poziomu ponadświatowej jhāny, to trzeba jeszcze powiedzieć, że praktykujący, którego pojazdem jest suchy wgląd, osiąga jhānę ponadświatową odpowiadającą poziomowi pierwszej światowej jhāny.

Osiągnięcie kolejnych ponadświatowych ścieżek i owoców stanowi już ostatnie z siedmiu oczyszczeń. Wraz z osiągnięciem stanu arhanta zrealizowany zostaje ostateczny cel świętego życia. Całkowite zniszczenie więzów i wyzwolenie od przyszłych narodzin stanowi oczywiście najwyższą możliwą korzyść, jaka wypływa z rozwoju zrozumienia. Nie jest ono jednak jedyną korzyścią płynącą z rozwoju zrozumienia, gdyż Buddhaghosa opisuje na końcu swojego traktatu dwa szczególne osiągnięcia medytacyjne, które dostępne są tylko dla szlachetnych osób.

Stany umysłu ścieżki i owocu to nie jedyne rodzaje ponadświatowej jhāny. O ile te stany trwają bardzo krótko, to istnieje inny stan umysłu określony w Visuddhimagdze jako ponadświatowa jhāna, który może trwać znacznie dłużej. Ten stan to osiągnięcie owocu (*phala samāpatti*). Jest ono dostępne tylko dla szlachetnych osób i występują cztery rodzaje tego osiągnięcia odpowiadające czterem stadiom świętości, począwszy od wkraczającego w nurt, aż do arahanta. Buddhaghosa zdecydowanie przeciwstawia się występującemu w jego czasach pogładowi, że to osiągnięcie dostępne jest tylko dla nie-powracających i arahantów. Mieliby oni jako jedyni dysponować wystarczającą siłą skupienia do osiągnięcia tego stanu, co jest zdaniem Buddhaghosy nieprawdą, bowiem nie istnieje bezpośredni związek między stopniem rozwinięcia siły

skupienia, a osiągniętym stadium wyzwolenia <sup>175</sup>. Osiągnięcie owocu jest podobne do umysłu owocu – również ono ma za przedmiot Nibbāṇę i nie pełni funkcji niszczenia żadnych więzów, a jedynie rozkoszuje się spokojem Nibbāṇy.

Osiągnięcie owocu może w przeciwieństwie do umysłu owocu trwać przez tak długi czas, jaki określi wcześniej medytujący. Aby osiągnąć ten stan, medytujący, który jest co najmniej wkraczającym w nurt, musi wcześniej podjąć postanowienie ze osiągnięciem ten stan i określić czas jego trwania. Potem musi rozpocząć praktykę wglądu według takiego samego schematu, jaki już opisano powyżej. Stadia wglądu powtarzają się, ale po momencie zmiany rodowodu nie pojawia się umysł ścieżki, ale od razu następuje moment osiągnięcia owocu. Dzieje się tak, bo osoba medytująca podjęła już wcześniej postanowienie, że osiągnie *phala samāpatti*, a nie kolejne stadium wyzwolenia. Każda ze szlachetnych osób osiąga takie *phala samāpatti* jakie odpowiada stanowi jej wyzwolenia. I tak na przykład dla wkraczającego w nurt istnieje osiągnięcie owocu wkroczenia w nurt, które odpowiada pod względem czynników, stanowi umysłu owocu, jaki wystąpił u tej osoby wcześniej.

Choć w suttach nie pojawia się określenie *phala samāpatti*, to zgodnie z tradycją Theravādy do tego właśnie stanu odnosi się następujący opis:

*Siostró, skupienie, które – ani wymuszone ani stłamszone, ani z uwarunkowaniami wolicjonalnymi zablokowanymi albo stłumionymi – stałość jako rezultat wyzwolenia, zadowolenie jako rezultat stałości i jako rezultat zadowolenia brak niepokoju: To skupienie jest według Błogosławionego owocem gnozy <sup>176</sup>.*

Istnieje jeszcze jedno osiągnięcie medytacyjne dostępne tylko dla szlachetnych osób. Jest nim osiągnięcie ustania (*nirodha samāpatti*), znane również jako ustanie postrzegania i odczuwania (*saññāvedayitanirodha*). Według Visuddhimaggi w tym stanie ustają jednak nie tylko odczuwanie i postrzeganie, ale cała aktywność mentalna. Buddhaghosa definiuje ten stan w następujący sposób:

*Osiągnięcie ustania to nie występowanie umysłu i jego czynników z powodu ich stopniowego ustania. <sup>177</sup>*

---

<sup>175</sup> Vism XIII.7.

<sup>176</sup> AN 9.37.

<sup>177</sup> Vism XXIII.18.

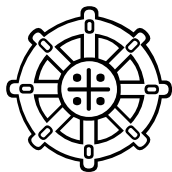
Nie ma stanu trudniejszego do osiągnięcia niż ten, jako że nie mogą go osiągnąć żadne istoty światowe, wkraczający w strumień i raz powracający. Stan ten dostępny jest tylko nie-powracającym i arahantom, którzy osiągnęli zarówno cztery jhāny jak i cztery osiągnięcia (*samāpatti*). Aby osiągnąć ten stan medytujący musi doprowadzić do ustania świadomość przynależącą do sfery ani postrzegania ani nie postrzegania. Tylko ktoś z pełnym rozwojem wyciszenia ma dostęp do ostatniego *samāpatti*, a tylko ktoś z pełnym rozwojem wglądu jest w stanie przezwyciężyć przywiązanie do tego stanu. Pełny rozwój wglądu i wyciszenia jest więc warunkiem koniecznym osiągnięcia ustania. W celu osiągnięcia tego stanu, medytujący musi osiągać kolejne jhāny, a po opuszczeniu ich, poddać kontemplacji ich czynniki, w celu ujęcia ich jako nietrwałych, przepelnionych cierpieniem i pozbawionych jaźni. Po opuszczeniu sfery nicości, medytujący musi podjąć cztery postanowienia. Po pierwsze musi postanowić, że jakiegokolwiek przybory, które w danej chwili są w jego posiadaniu, a jednocześnie są cudzą własnością nie zostaną w żaden sposób uszkodzone w czasie trwania osiągnięcia ustania. Po drugie musi postanowić, że jeśli będzie on potrzebny społeczności mnichów, wyłoni się z osiągnięcia ustania zanim przyjdzie po niego inny mnich. Po trzecie, postanawia, że jeśli Buddha będzie go pragnął widzieć, również wyłoni się z osiągnięcia ustania przed przybyciem posłańca. Po czwarte postanawia, że jego okres życia potrwa, co najmniej siedem dni od momentu osiągnięcia ustania.

Po tych przygotowaniach, medytujący osiąga sferę ani postrzegania, ani nie postrzegania. Po jednym lub dwóch momentach umysłu, przestaje on funkcjonować, ulega całkowitemu ustaniu. Osiągnięcie ustania potrwa tyle czasu ile zostało to wcześniej zaplanowane przez medytującego. Po wyłonieniu się ze stanu ustania, następuje cała seria momentów umysłu owocu. Osiągnięcie ustania jest stanem, w którym nie występuje najdrobniejsza nawet forma jakiegokolwiek aktywności. Istnieje ściśle określony porządek ustawiania kolejnych form aktywności, który został określony już w *Cūḷavedalla Suttie*<sup>178</sup>. Jako pierwsza ustaje aktywność werbalna, a jej ustanie zachodzi przy przejściu z pierwszej do drugiej jhāny. Chodzi tu o ustanie myśli początkowej i myśli podtrzymanej, które w suttach określane są właśnie mianem aktywności werbalnej. Aktywność cielesna ustaje w stanie czwartej jhāny, bowiem wtedy ustają wdechy i wydechy. Wraz z osiągnięciem *nirodha samāpatti* ustaje ostatnia z form aktywności – aktywność mentalna, która już na poziomie sfery ani postrzegania, ani nie postrzegania była niezwykle subtelna. Medytujący staje się na tym etapie podobny do martwego ciała. Tym, co go od niego

---

<sup>178</sup> MN 44.

odróżnia, jest według słów gospodarza Citty zawartych w *Dutiyakāmbhū Suttie* <sup>179</sup> to, że ciało wciąż jest ciepłe i władze zmysłowe zachowują zdolność do funkcjonowania, choć są przejściowo nieaktywne. *Nirodha samāpatti* stanowi najwyższe możliwe osiągnięcie medytacyjne, a Buddhaghosa nie zawahał się nawet określić go mianem formy Nibbāny <sup>180</sup>, bowiem przypomina ono ostateczną formę Nibbāny następującą po śmierci arahanta, a mianowicie Nibbānę bez pozostałości lgnięcia.



---

<sup>179</sup> SN 41.6.

<sup>180</sup> Vism XXIII.30.

## ZAKOŃCZENIE

Opis osiągnięcia *nirodha samāpatti* kończy część Visuddhimaggi poświęconą rozwojowi zrozumienia, a więc jednocześnie cały traktat. Jest Visuddhimagga bez wątpienia dziełem imponującym ze względu na swoją objętość, spójność, bogactwo treści. Tym bardziej zadziwiająca jest to, że jest ona dziełem jednego człowieka. Buddhaghosa postawił sobie za zadanie dokonanie syntezy doktryny medytacji zawartej w suttach, traktatach Abhidhammy i komentarzach, oraz przedstawienie w wyczerpujący sposób teorii medytacji głoszonej przez samego Buddhę. Czy to zamierzenie powiodło się? Zgodność Visuddhimaggi z pismami Abhidhammy jak i komentarzami nie ulega wątpliwości. Jak jednak wygląda kwestia zgodności z suttami? Już dość dawno zapanowała wśród uczonych zgoda, że treść traktatów Abhidhammy nie odpowiada treści nauczania historycznego Buddy, ale stanowi późniejszy etap rozwoju buddyjskiej myśli teoretycznej. Kwestiami praktyki medytacyjnej nie zajmowano się jednak przez długi czas, zakładając, że dzięki przekazowi tradycji udało się im zachować pierwotną postać. W ostatnich latach pojawiły się jednak liczne kontrowersje dotyczące praktyki medytacyjnej w buddyzmie. Opracowania naukowców takich jak Bronkhorst, Crangle czy Schmithausen ukazują zupełnie odmienny obraz medytacji w pierwotnym buddyzmie, niż ten, jaki znamy z Visuddhimaggi. Co ważniejsze, sprzeciw wobec Visuddhimaggi zaczyna narastać w szeregach samej Theravādy. Niektórzy jej współcześni przedstawiciele tacy jak Bhikkhu Sujato, Thanissaro Bhikkhu, Brahmali Bhikkhu, czy Bhikkhu Sona krytycznie odnoszą się do teorii medytacji przedstawionej w Visuddhimagdze i wskazują na jej niezgodność z suttami. Silnie zaznacza się we współczesnym buddyzmie Theravādy tendencja do powrotu do sutt, w celu ich ponownej interpretacji, a jednocześnie ignorowania komentarzy, a nawet traktatów Abhidhammy. Jak już widzieliśmy, liczne kluczowe elementy teorii medytacji zawartej w Visuddhimagdze mają bardzo kruche podstawy jeśli chodzi o kanon pālijski, lub nie posiadają ich wcale. Chodzi tutaj m. in. o teorię kaśin, sposób ujęcia praktyki uważności oddychania, koncepcję znaków, koncepcję skupienia dostępu, teorię procesu umysłowego zachodzącego przy osiągnięciu jhāny, koncepcję dwóch wehikułów, teorię suchego wglądu, koncepcję lokuttatra jhāny, oraz specyficzne ujęcie postępu wglądu. Szczególne kontrowersje budzi miejsce, jakie zajmowała jhāna w nauce Buddy i to, czy pojmował ją on w ten sam sposób jak Buddhaghosa. Aby jednak odpowiedzieć na te pytania konieczne będzie przeprowadzenie

dokładnej analizy samych sutt. Dopiero potem można będzie porównać obraz medytacji obecny w suttach z tym, jaki zawarty jest w Visuddhimagdze. Dzięki takiemu porównaniu staną się widoczne ewentualne różnice pomiędzy oboma ujęciami i możliwe stanie się być może zrozumienie przyczyn procesu, który doprowadził do pojawienia się tych różnic. Jest to jednak zagadnienie, które musi zostać podjęte w innym opracowaniu.

## BIBLIOGRAFIA

### 1. Teksty pālijskie i przekłady angielskie

- Āṅguttara Nikāya*, vv. 1-2 ed. R.Morris, vv. 3-5 ed. E.Hardy, Pali Text Society, London-Oxford, 1885-1900, repr. 1976-1979; *The Book of the Gradual Sayings*, vv. 1-2, 5 trans. F.L Woodward, vv. 3-4 trans. E.M.Hare, PTS 1932-1936, repr. 1988-1994.
- Dīgha Nikāya*, vv.1-2 ed. T.W.Rhys Davis and J.E.Carpenter, v.3 ed. J.E.Carpenter, PTS 1889-1910, repr. 1982; *The Long Discourses of The Buddha. A Translation of Dīgha Nikāya*, trans. M.Walshe, Wisdom Publications, Boston 1995.
- Majjhima Nikāya*, v.1 ed. V.Trenckner, vv.2-3 ed. R.Chalmers, PTS 1888-1889, repr. 1977-1993; *The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikāya*, trans. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications 1995.
- Visuddhimagga*, vv.1-2 ed. C.A.F. Rhys Davids, PTS 1920-1931, repr. 1975; Bhandantācariya Buddhaghosa, *The Path of Purification*, vv.1-2 trans. Bhikkhu Nyanamoli, Shambala, Berkeley-London 1976.
- Paṭisambhidāmagga*, vv.1-2, ed. A.C. Taylor, PTS 1905-1907; *The Path of Discrimination*, trans. Bhikkhu Nanamoli, Wisdom Publications, 1982
- Samyutta Nikāya*, vv.1-5 ed. L. Feer, PTS 1884-1894, repr. 1875-1991; *The Connected Discourses of the Buddha – a New Translation of the Saṃyutta Nikāya*, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications 2002.

### 2. Opracowania

- Bureau A., Schubring W., von Fürer-Haimendorf, C., *Buddyzm-dżinizm-religie ludów pierwotnych*, przeł. J.Marzęcki, Kęty 2003.
- Bodhi, Bhikkhu, *The Noble Eightfold Path*, Kandy 1994.
- Bronkhorst J., *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Stuttgart 1986.
- Eliade, M., *Joga. Nieśmiertelność i wolność*, przeł. B. Baranowski, Warszawa, 1984.
- Griffiths P.J., *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, La Salle 1986.
- Frauwallner, E., *Historia filozofii indyjskiej*, tt. 1-2, przeł. L. Żylicz, Warszawa 1990.
- Harvey P., *The Selfless Mind. Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*, Richmond 1995.

- Henepola Gunaratana, Mahathera, *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditations*, Kandy 1988.
- Kornfield, J., *Living Dharma. Teaching of Twelve Buddhist Masters*, Boston 1996.
- Kosior K., *Droga środkowa w nikajach*, Lublin 1999.
- Matara Sri Nanarama, Mahathera, *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, Rangoon 1980.
- Mejor M., *Buddyzm*, Warszawa 1980.
- Pande G.C., *Studies in Origins of Buddhism*, Delhi 1983.
- Potter K.H. (ed.), *Abhidharma Buddhism to 150 A.D.*, Delhi 1996.
- Schayer, S., o *filozofowaniu Hindusów. Artykuły wybrane*, ed. M. Mejor, Warszawa 1988.
- Thanissaro, Bhikkhu (trans.), *The Wings to Awakening. An Anthology from the Pali Canon*, Barre, MA 1996.
- Williams P., *Buddyzm Mahajana*, przeł. H. Smagacz, Kraków 2000.

## O AUTORZE

Grzegorz Polak jest buddologiem pracującym na Wydziale Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. W swoich badaniach zajmuje się przede wszystkim próbami rekonstrukcji soteriologicznej i medytacyjnej doktryny pierwotnego buddyzmu oraz jej późniejszej ewolucji w ramach buddyzmu Theravādy aż po czasy współczesne.

Innym przedmiotem jego zainteresowania jest uzgadnianie różnych aspektów buddyzmu z wynikami dynamicznie rozwijających się współczesnych nauk szczegółowych: kognitywistyki, neuronauk czy ewolucjonistyki. Motywację do pracy badawczej czerpie z osobistego zaangażowania w buddyzm.

Autor książki *Reexamining Jhana: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*.

## FUNDACJA THERAVADA

Theravāda (wymowa – mniej więcej – „t(h)era-wA-da”), „Doktryna Starszych”, jest szkołą buddyzmu, która czerpie swoje duchowe inspiracje z Tipiṭaki (kanonu palijskiego), która zawiera, powszechnym zdaniem uczniów, najwcześniejsze zapiski nauczania Buddy. Przez wiele stuleci Theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) i Sri Lanki. Dziś liczba wyznawców Theravādy na świecie przekracza 100 milionów. Przez ostatnie kilka dekad Theravāda zaczęła zakorzeniać się na Zachodzie.

Buddyzm Theravāda od wielu lat ma w Polsce wielu sympatyków, osób zainteresowanych i praktykujących. Dotychczas jednak nie powstała żadna organizacja, centrum, czy ośrodek który wspierałby polskich Theravādinów w zdobywaniu wiedzy o naukach Buddy, bazujących na kanonie palijskim, oraz praktykowaniu tychże.

Postanowiliśmy to zmienić i założyć Fundację „Theravada”. Liczymy na Wasze zainteresowanie i współpracę. Fundacja nie jest związana z konkretnym nauczycielem ani tradycją czy odłamem buddyzmu. Jesteśmy otwarci na wszystkie osoby autentycznie zainteresowane naukami buddyjskimi na podstawie kanonu palijskiego.

Początki takiej działalności nigdy nie są proste. Zadajemy sobie wiele pytań, dyskutujemy różne warianty i poszukujemy najlepszych rozwiązań. Oby nasze działania umożliwiły rozwój Dhammy w Polsce i przyczyniły się do szczęścia wszystkich tu mieszkających.

Celem Fundacji jest:

1. Propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu Theravādy.
2. Umożliwienie osobom zainteresowanym buddyzmem Theravādy zapoznanie się z naukami (w formie książek, filmów, wykładów itd.) oraz podjęcia praktyk pod opieką kompetentnych nauczycieli (zarówno mnichów jak i osób świeckich).
3. Ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia poprzez zapoznanie się naukami buddyzmu Theravādy oraz technikami medytacji i relaksacji, umożliwiającymi zmniejszenie poziomu stresu oraz poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia.
4. Działanie w zakresie nauki, edukacji, oświaty i wychowania w zakresie nauk buddyjskich, języków, kultury i sztuki krajów, których kultura i sztuka ukształtowała się pod wpływem Theravādy: Tajlandia, Sri Lanka, Birma, Laos, Wietnam, Kambodża, Indie.
5. Integrowanie środowiska polskich buddystów Theravādy.

Jednym ze sposobów propagowania wiedzy o buddyzmie Theravādy jest wydawanie książek napisanych przez znanych nauczycieli w tej tradycji, przetłumaczonych na język polski.

Wydawane książki będą w głównej mierze pozycjami przetłumaczonymi dzięki wysiłkowi osób zrzeszonych wokół portalu Sasana.pl. Ich wersje elektroniczne będą, jak obecnie, dostępne bezpłatnie do pobrania ze strony Sasana.pl.

Facebook: <https://www.facebook.com/TheravadaPL>