



Buddhadasa

tłumaczenie, zdjęcie: Kervion
© wszelkie prawa autorskie zastrzeżone

epub 2026, wydanie 1.2
wydawca: Kervion

Spojrzenie na buddyzm

Otwierając dowolną ostatnio napisaną książkę o pochodzeniu religii zauważymy, że autorzy w jednym punkcie są zgodni. Zgadzają się, że religie powstały ze strachu. Człowiek prymitywny bał się grzmotów, błyskawic, burzy, ciemności i wielu innych rzeczy, których nie był w stanie pojąć, ani kontrolować. Sposobem unikania niebezpieczeństw dostrzeganych w tych zjawiskach było demonstrowanie wobec nich pokory i uniżenia albo składanie hołdów i oddawanie czci, zależnie od tego, co ludziom wydawało się bardziej odpowiednie.

Gdy wiedza i rozumienie naturalnych zjawisk rozwinęły się, strach przed siłami natury ustąpił miejsca lękowi przed zjawiskami innego rodzaju, początkowo trudniejszymi do uchwycenia. Religie odwołujące się do zjawisk naturalnych, duchów, czy bóstw, jako sił odpowiedzialnych za wzbudzanie owego strachu, zaczęto uważać za bezpodstawne i absurdalne. Ludzki strach wysubtelnił się, przemienił w strach przed cierpieniem,

któremu nie można ulżyć żadnymi materialnymi środkami. Człowiek poznał strach przed rozgoryczeniem i poczuciem beznadziei powstających przez dopuszczenie do głosu pożądania, złości i głupoty, przed cierpieniami przynależnymi narodzinom, starzeniu się, bólowi i śmierci, których żadną miarą nie dawało się załagodzić. Dawno temu w indiach, kraju bogatym w myślicieli i badaczy nastawionych krytycznie wobec czcicieli nadnaturalnych bytów, rozpoczęto poszukiwania sposobów pokonania narodzin, starzenia się, bólu i śmierci, sposobów eliminacji chciwości, nienawiści i złudzeń. Na gruncie tych poszukiwań narodził się buddyzm, system religijny mający za podstawę introspekcję, ustanawiający metodę na zniszczenie umysłowych skalań. Buddyzm ma swoje źródła w strachu tego drugiego rodzaju, podobnie jak wszystkie inne religie czyniące użytek z rozumu. Budda odkrył jak całkowicie pokonać lęk, odkrył praktyczną metodę eliminacji cierpienia, zwaną obecnie buddyzmem.

Buddyzm oznacza nauczanie przebudzonego. Budda jest osobą oświeconą, kimś, kto poznał prawdę o wszystkich rzeczach, pojmując je takimi, jakimi one w rzeczywistości są i jest zdolny do odpowiedniego zachowania się wobec nich. Buddyzm jest religią odwołującą się do inteligencji, nauki i wiedzy, której celem jest eliminacja cierpienia i jego źródeł. Wszyscy oddający cześć świętym przedmiotom przez wykonywanie czynności obrzędowych, składanie ofiar, czy

modlitwy nie są buddystami. Budda odrzucał istnienie bogów, uznawanych wówczas przez pewne grupy za twórców rzeczy zamieszkujących po jednym na każdą gwiazdę na niebie. Użył takich słów:

Wiedza, umiejętności praktyczne i zdolności umysłowe prowadzą do sukcesu, dają wymierne korzyści i są prawomocne niezależnie od ruchów ciał niebieskich. Korzyści osiągnięte dzięki tym właściwościom dadzą wam przewagę nad tymi obłąkanymi ludźmi, którzy jedynie siedzą i dokonują swoich astrologicznych obliczeń.

A także:

Jeśli woda w rzekach takich jak ganges mogłaby naprawdę zmyć grzechy i cierpienia, wówczas żółwie, kraby, ryby i skorupiaki żyjące w tych świętych rzekach powinny być wolne od swoich grzechów i cierpień.

Albo:

Jeśli człowiek mógłby wyeliminować cierpienie przez składanie ofiar, hołdów, czy odprawianie modłów wówczas nie zostałyby na świecie ani jeden cierpiący, ponieważ każdy może oddawać cześć i się modlić. Skoro jednak ludzie nadal doświadczają cierpienia, w tym również w trakcie składania hołdów i odprawiania rytuałów, to oczywiście nie jest to droga do osiągnięcia wyzwolenia.

Aby osiągnąć wyzwolenie po pierwsze musimy przyjrzeć się rzeczom z bliska, aby poznać i zrozumieć ich prawdziwą naturę. Następnie musimy postępować w sposób stosowny do ich natury. To jest nauczanie buddy, pamiętajmy o tym. Buddyzm nie ma nic wspólnego z padaniem na twarz i korzeniem się przed strasznymi siłami. Nie przywiązuje znaczenia do rytuałów czy ceremonii, takich jak ofiarowywanie wody święconej, ani do jakichkolwiek bytów zewnętrznych, duchów i boskich istot nie wyłączając. Wprost przeciwnie, opiera się na racji i wglądzie wewnętrznym. Buddyzm nie odwołuje się do mniemań, ani

przypuszczeń. Żąda, byśmy działali zgodnie z tym, co nasz własny wewnętrzny ogląd nam odsłoni i abyśmy nie traktowali cudzych słów bezkrytycznie. Jeśli ktoś nam coś mówi, nie możemy mu wierzyć na słowo. Powinniśmy wysłuchać jego twierdzeń i sprawdzić je. Gdy wydadzą się nam rozsądne, możemy je czasowo uznać i zabrać się samemu za ich pełną weryfikację. To jest kluczowa cecha buddyzmu odróżniająca go ostro od innych światowych religii.

Religia ma wiele twarzy, a jej profil zależy od kąta widzenia. Wielu ludzi patrzy na religię pod złym kątem i buddyzm nie jest tu wyjątkiem. Różni ludzie spoglądając na buddyzm z różnych pozycji umysłowych inaczej go ujrzą. Ponieważ każdy z nas w sposób naturalny ufa swoim własnym opiniom, prawda dla każdego z nas współgra z naszym własnym, szczególnym punktem widzenia. W efekcie prawda wcale nie jest tym samym dla różnych ludzi. Zgłębiają oni te same pytania na różnych poziomach, różnymi metodami i w różnym stopniu angażując w nie umysł. Ktoś może nie rozpoznać prawdy, ponieważ leży poza horyzontem jego inteligencji, wiedzy i rozumienia. A nawet jeśli ją uzna, to może tylko zewnętrze zgadzać się z cudzą opinią jako prawdziwą, choć wewnętrznie wie, że nie jest ona prawdziwa tak, jak on prawdę postrzega. Koncepcja prawdy może u każdego zmieniać się i rozwijać w czasie wraz z jego rozwojem umysłowym, aż do czasu, gdy osiągnie

formę ostateczną. Ponadto każdy z nas ma różne sposoby na sprawdzanie i testowanie twierdzeń, zanim ostatecznie uwierzy. Gdy na buddyzm spogląda się z różnym stopniem zaangażowania inteligencji, różny obraz zostanie ujrany po prostu dlatego, że na buddyzm spoglądać można pod każdym kątem.

Jak powiedzieliśmy, buddyzm jest praktyczną metodą uwolnienia się od cierpienia poprzez ujrzenie, tak jak uczynił to budda, prawdziwej natury rzeczy. Każdy tekst religijny zawiera treści dodane w późniejszym okresie, nasza tipitaka nie jest tu wyjątkiem. W późniejszych wiekach ludzie dodawali nowe części, opierając się na nowych ideach, by zdobyć zaufanie sobie współczesnych albo wzbudzić religijną gorliwość. Niestety nawet rytuały i ceremonie, które rozwinęły się i przemieszały z religią w późniejszym okresie, są obecnie uznawane za buddyzm. Ceremonie takie jak ustawianie tac ze słodyczami i owocami w charakterze podarunków dla duszy buddy, na wzór ofiarowywania mnichowi jałmużny, po prostu nie mieszczą się w zasadach buddyzmu. Pewne grupy uznają to za autentycznie buddyjską praktykę, nauczają jej i trzymają się jej bardzo rygorystycznie. Rytuały i ceremonie tego rodzaju stały się tak liczne, że obecnie przesłaniają oryginalny buddyzm i jego cel. Weźmy dla przykładu procedurę wyświęcania na mnicha. Pojawił się obyczaj składania podarunków dla nowo powołanego. Goście proszeni są o przyniesienie pożywienia

i zapraszani do oglądania ceremonii, w rezultacie czego jest dużo głupkowatości i hałasu. Ceremonii dokonuje się zarówno w świątyni, jak i później w domu rodzinnym. Nowy mnich opuszcza zakon już w kilka dni po wstąpieniu doń i może znienawidzić klasztor, zanim tak naprawdę doń wstąpił. Niech będzie tu całkowicie jasne, że nic takiego nie miało miejsca w czasach buddy. To późniejszy dodatek. Przystąpienie do zakonu w czasach buddy znaczyło po prostu, że ktoś, kto otrzymał zgodę rodziców, opuszczał dom i rodzinę. Był osobą zdolną do zamknięcia spraw domowych i do odejścia, by przyłączyć się do buddy i innych mnichów. We właściwym momencie odchodził z domu i zostawał przyjęty do zakonu, być może nawet nie widząc swoich rodziców i bliskich przez resztę swego życia. Chociaż czasem mnisi mogli odwiedzać rodziców w stosownych okazjach, było to rzadkie. Istnieje reguła pozwalająca mnichowi powrócić do domu, jeśli jest ku temu dobry powód, ale w czasach buddy nie było to praktykowane. Mnisi nie otrzymywali święceń w towarzystwie rodziców, nie obchodzili tego wydarzenia jak wielkiego święta, nie opuszczali sanghi w kilka dni po przystąpieniu do niej i to w lepszej sytuacji materialnej, niż przed przystąpieniem, jak to się zwykle dzieje obecnie.

Całe to zamieszanie wokół prezentów dla nowo wstępującego mnicha, te odprawiane przy tym rytuały i wszelki rodzaj celebry opętały nas tak bardzo, że staliśmy

się na tyle szaleni by zwać to buddyzmem! Co gorsza odprawiamy ceremonii zbyt wiele, w ogóle nie myśląc przy tym o wyrzucaniu wszystkich naszych pieniędzy i pieniędzy innych przy okazji. Ten neobuddyzm jest tak bardzo rozpowszechniony, że prawie uniwersalny. Dharma, autentyczne nauczanie, które niegdyś było najważniejsze, zostało przesłonięte przez ceremonię, a cały cel buddyzmu został zaciemniony, zafałszowany i zmieniony. Wstąpienie do zakonu, dla przykładu, stało się jedynie posunięciem ratującym twarz młodego mężczyzny, którego inni wytykali palcami jako nigdy jeszcze nie wyświęconego, niespełniającego warunków wstępnych do posiadania żony (bycie mnichem uznawane jest za znak dojrzałości), czy z innych niskich pobudek. W pewnych miejscach wstąpienie do zakonu jest uważane po prostu za możliwość zebrania pieniędzy, do czego zawsze znajdą się pod ręką pomocni ludzie. To jeden ze sposobów wzbogacenia się. Nawet to zwą buddyzmem, a każdego, kto ośmieli się ich krytykować, uznają za ignoranta lub przeciwnika buddyzmu.

Innym przykładem jest darowanie habitów. Oryginalną intencją buddy było, aby mając sukno na szaty dla wszystkich mnichów, mogli oni uszyć je sami przy minimalnym nakładzie czasu i pracy. Jeśli była tylko jedna szata, przydzielano ją temu mnichowi, którego grupa uznała godnym noszenia jej lub będącego w potrzebie, niekoniecznie najstarszego stażem, i była przedkładana mu

w imieniu całego zakonu. Zamiarem buddy było niedopuszczenie, by jakikolwiek mnich miał wysokie mniemanie o sobie. Tego dnia każdy, niezależnie od stopnia starszeństwa, musiał poniżyć się i być jednym z wielu. Każdy musiał przyłożyć rękę do cięcia i szycia sukna, gotowania łodyg na farbę i wykonywania wszelkich innych czynności, by szaty były gotowe jeszcze tego samego dnia. Szycie habitów było zajęciem wspólnym i nie wymagało współpracy laików. Dzisiaj stało się sprawą ceremonialną, rozrywką i zabawą w zbieranie pieniędzy przy akompaniamencie głośnego śmiechu. To po prostu piknik pozbawiony jakichkolwiek pożądaných rezultatów oryginalnie zamierzonych.

Ten rodzaj praktyk jest nowotworem, który rozwinął się w buddyzmie i zdrowo się chowa. Nowotwór przybiera setki postaci, zbyt liczne, by je tu wymieniać. Jest niebezpieczną, złośliwą naroślą, która stopniowo całkowicie przesłania buddyzm i zaciemnia dobrą podstawę, prawdziwy buddyjski pień, zmieniając jego formę. Jednym z efektów jest powstanie wielu sekt, niektórych dużych, innych nieznaczących, stanowiących odpryski oryginalnej religii. Pewne sekty uległy zmysłowości. Jest rzeczą wielkiej wagi, byśmy je zdyskryminowali i rozpoznali, co jest rzeczywistym, oryginalnym buddyzmem. Nie wolno nam głupio chwytać się zewnętrznej powłoki albo tak się przywiązać do ceremonii i rytuałów, że prawdziwy cel

buddyzmu stracimy z oczu. Prawdziwa praktyka ma za podstawę oczyszczenie postępowania, ciała i mowy, oczyszczenie umysłu, które w końcu prowadzą do wglądu i prawidłowego rozpoznania natury rzeczy. Nie myślm, że to czy owo jest buddyzmem tylko dlatego, że ktoś tak mówi. Rak rozrasta się nieprzerwanie od dnia śmierci buddy, pełni się we wszystkich kierunkach, aż po dzień dzisiejszy, jest więc obecnie dość pokaźnych rozmiarów. Nowotwór buddyjski nie może być mylony z buddyzmem. Niesprawiedliwością ze strony ludzi innych religii jest wskazywanie na te skandaliczne i haniebne praktyki i narośle jako na buddyzm. To nieuczciwe, ponieważ praktyki te nie są buddyzmem, są nowotworem. Ci z nas, którzy zainteresowani są popieraniem buddyzmu jako ścieżki dla wszystkich ludzi lub dla naszego własnego dobra, muszą wiedzieć jak trzymać się esencji buddyzmu, a nie utożsamiać go z jego bezwartościowymi odrostami.

Nawet prawdziwy buddyzm jest wielostronny, co może prowadzić do mylnego pojmowania jego znaczenia. Dla przykładu, gdyby spojrzeć z punktu widzenia etyka, buddyzm może zostać uznany za religię moralności. Jest w nim mowa o zasługach i winach, dobru i złu, uczciwości, wdzięczności, harmonii, szczodrości i wielu innych rzeczach ponadto. Tipitaka jest pełna nauk moralnych. Wielu nawróconych na buddyzm zbliżyło się doń od tej moralnej strony.

Głębszym aspektem buddyzmu jest odkrycie prawdy leżącej pod powierzchnią zjawisk, niewidocznej dla zwykłego człowieka. Ujrzeć tę prawdę to pojąć intelektualnie pustkę rzeczy, ich przemijalność, nietrwałość, niezaspokajalność i bezistotowość; to poznać intelektualnie naturę cierpienia, sposób na jego eliminację i kolejne kroki na drodze tej eliminacji. To wreszcie dostrzec niepodważalność tych kroków, ich niezmiennność i konieczność poznania przez wszystkich ludzi. Oto buddyzm rozumiany jako prawda.

Buddyzm pojmowany jako religia to system praktyk bazujących na moralności, koncentracji i wglądzie wewnętrznym ukierunkowanych na przebudzenie. System, który praktykowany do końca prowadzi do oswobodzenia od cierpienia.

Jest też buddyzm jako psychologia, tak jak się przedstawia w trzeciej części tipitaki, gdzie natura umysłu opisana została z niepospolitą szczegółowością. Psychologia buddyjska jest źródłem zainteresowania i zdumienia dla studentów umysłu do dnia dzisiejszego, gdyż jest znacznie bardziej szczegółowa, niż współczesna wiedza psychologiczna.

Innym aspektem buddyzmu jest jego aspekt filozoficzny. Wiedza filozoficzna może być wyłożona za pomocą racjonalnej argumentacji, ale nie może być zademonstrowana eksperymentalnie. Kontrastuje z nauką,

która jest wiedzą wynikającą z widzenia czegoś jasno za pomocą naszych zmysłów, przez fizyczny eksperyment i dowód, albo nawet intuicyjnie w wyobraźni. Głęboka wiedza, taka jak wiedza o pustce, jest jedynie filozofią dla osoby, która jeszcze nie spenetrowała rzeczy do sedna, ale może stać się nauką dla kogoś, kto to uczynił, jak budda lub arahat. Wiele aspektów buddyzmu, w szczególności cztery szlachetne prawdy, mają charakter naukowy w tym sensie, że mogą być zweryfikowane przez jasne dowody eksperymentalne z użyciem introspekcji. Dla każdego wyposażonego w świadomość i zainteresowanego studiowaniem i przeprowadzaniem badań, relacja przyczyny i skutku jest tu obecna tak samo jak w nauce. Buddyzm nie jest ani czymś niejasnym i nieokreślonym, ani tylko filozofią.

Są i tacy, którzy widzą w buddyzmie formę kultury. Kto przywiązuje do tego wagę, odnajdzie aspekty buddyjskiej praktyki we wszystkich kulturach, a także wiele innych aspektów wyróżniających buddyzm, a nawet dalece lepszych i wyższych niż w jakiegokolwiek innej kulturze.

Spośród wszystkich tych aspektów prawdziwy buddysta powinien być najbardziej zainteresowany aspektem religijnym. Musimy widzieć w buddyzmie bezpośrednią praktyczną metodę osiągnięcia wiedzy o prawdziwej naturze rzeczy, wiedzę umożliwiającą zaniechanie wszelkich form chwytania i przywiązywania się

do rzeczy, wiedzę prowadzącą do eliminacji głupoty i zaślepienia, aż człowiek stanie się całkowicie niezależny od wszelkich rzeczy i zjawisk. Dokonanie tego jest tożsame z penetracją istoty buddyzmu. Buddyzm rozważany w tym aspekcie jest znacznie bardziej przydatny, niż buddyzm jako zwykła moralność albo jako prawda, która jest jedynie głęboką, niepraktyczną wiedzą; znacznie bardziej przydatny, niż jako filozofia, dający radość przedmiot spekulacji i dowodzenia, ale bezwartościowy w usuwaniu umysłowych skałań; i z pewnością bardziej przydatny niż buddyzm rozpatrywany jedynie jako kultura, atrakcyjne zachowanie warte odnotowania z socjologicznego punktu widzenia.

Na koniec rozważymy buddyzm jako sztukę życia, umiejętność i kompetencję do bycia człowiekiem żyjącym w sposób chwalebny i godny naśladowania, a może nawet tak imponujący, że inni automatycznie chcą iść w ślady człowieka żyjącego na buddyjską modłę. Trzeba wówczas kultywować trzy klejnoty: po pierwsze rozwinąć czystość moralną, po drugie wytrenować umysł, by był spokojny, stabilny i odpowiednio przygotowany do wykonania swojej pracy, a w końcu rozwinąć obfitość mądrości i jasności widzenia natury rzeczy, aż jej przedmioty przestają wywoływać cierpienia. Gdy w życiu człowieka są obecne owe trzy klejnoty, może zostać uznany za mistrza sztuki życia. Ludzie zachodu są wyjątkowo zainteresowani właśnie tym aspektem buddyzmu i dyskutują o nim bardziej, niż o

jakimkolwiek innym. Penetracja buddyzmu do tego stopnia, by stał się przewodnikiem w życiu przynosi pomyślność, radość, rozprasza depresję i eliminuje rozczarowania. Usuwa również lęki, jak choćby ten, że całkowite usunięcie umysłowych skałań uczyni życie suchym i ponurym, pozbawionym smaku, lub lęk, że wyzbycie się pragnień uczyni myślenie i działanie niemożliwymi, podczas gdy w rzeczywistości osoba prowadząca swoje życie w zgodzie ze sztuką buddyjską odnosi zwycięstwo nad wszelkimi rzeczami. Niezależnie od tego, czy rzeczy te są zwierzętami, ludźmi, posiadanymi przedmiotami czy czymkolwiek innym i niezależnie od tego, czy docierają do świadomości poprzez zmysł wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku, czy umysł, docierają jako z góry przegrane, niezdolne do zaciemnienia umysłu, skalania go, czy wytrącenia z równowagi. Zwycięstwo nad rzeczami owocuje autentyczną błogością.

Dharma zachwyca umysł, który rozwinął w sobie smak dla niej. Może być postrzegana także jako pewna forma pożywienia. To prawda, że osoba pozostająca nadal pod wpływem splamień pożąda jeszcze zmysłowych podniet odpowiadających jej naturze, ale pojawia się inny aspekt umysłu, głębszy, który nie potrzebuje tej formy pokarmu. Ten czysty element umysłu pragnie radości i rozkoszy pokarmu duchowego, poczynając od błogości wynikającej z czystości moralnej. Jest źródłem zadowolenia dla osób w pełni oświeconych, które posiadały taki spokój umysłu, że

skalania ich nie rozpraszają, które posiadły jasne wejrzenie w prawdziwą naturę rzeczy i są pozbawione ambicji w stosunku do nich. Są zdolne, by usiąść bez poczucia obowiązkowego biegania tu czy tam, jak ci, których budda określił *dym nocą, ogień w ciągu dnia*.

Dym nocą odnosi się do bezsenności, niezdolności do odpoczynku. Cierpiący na tę dolegliwość leży z ręką na czole planując pogoń za tym, czy owym, wymyślając jak zdobyć pieniądze, jak stać się szybko bogatym i jak zdobyć rzeczy, których pożąda. Jego umysł pełen jest dymu. Wszystko, co może zrobić, to leżeć do świtu, gdy zrywa się lecieć posłusznie za życzeniami swojego dymu, który powstrzymywał przez całą noc. Ta gorączkowa aktywność jest *ogień w ciągu dnia*. To symptomy umysłu, który nie osiągnął spokoju, umysłu pozbawionego duchowego pokarmu. Patologiczny głód i pożądlivość zwiemy skalaniem. Ofiara całą noc tłumi w sobie dym i gorąco, które nad ranem staje się ogniem i płonie wewnątrz niej cały dzień. Jeśli ktoś jest zmuszony przez całe życie tłumić w nocy dym, przemieniający się w ogień w ciągu dnia, jak kiedykolwiek może odnaleźć pokój i chłód? Ujrzyjcie jego kondycję. Znosi cierpienia i męki od narodzin po złożenie w trumnie, po prostu z powodu braku wejrzenia, które mogłoby całkowicie wygasić dym i ogień. By wyleczyć tę dolegliwość trzeba użyć wiedzy dostarczonej przez buddę.

Dym i ogień maleją proporcjonalnie do stopnia zrozumienia prawdziwej natury rzeczy.

Jak powiedzieliśmy, buddyzm ma liczne aspekty. Tak jak góra oglądana z różnych stron wygląda inaczej, tak różne są korzyści wyciągnięte z buddyzmu, zależnie jak nań spojrzeć. Nawet buddyzm ma swe źródła w strachu – nie w strachu głupców i ignorantów, którzy klękają i wyznają posłuszeństwo idolom, czy niepojętym zjawiskom, ale w wyższej formie strachu, strachu przed możliwością nieosiągnięcia kiedykolwiek wyzwolenia z opresji narodzin, starzenia się, bólu i śmierci, od form cierpienia, których doświadczamy. Rzeczywisty buddyzm to nie książki, nie podręczniki, nie powtarzanie słowo w słowo tipitaki, nie rytuały i ceremonie. To wszystko nie jest prawdziwym buddyzmem. Prawdziwy buddyzm to ciało, mowa i umysł, zniszczenie skalań, w części lub całkowicie. Można nie mieć do czynienia z książkami i podręcznikami. Nie wolno polegać na rytuałach i ceremoniach, ani niczym innym zewnętrznym, włączając w to duchy i istoty boskie. Trzeba bezpośrednio pracować z ciałem, mową i myślą, wytrwać w wysiłkach zdobycia kontroli i eliminacji skalań, stworzyć warunki dla jasnego wejrzenia. Pojawi się wówczas automatycznie zdolność do właściwego działania, oswobodzenie od cierpienia stanie się możliwe.

To jest prawdziwy buddyzm, który musimy zrozumieć. Nie pozwólcie dać się bezmyślnie opętać przez narośl, która przesłania buddyzm, nie bierzcie jej za autentyczną rzecz.

Natura rzeczy

Słowo religia ma szersze znaczenie niż słowo moralność. Moralność dotyczy zachowania i szczęścia, zasadniczo jest taka sama na całym świecie. Religia jest systemem praktyk wyższego rzędu. Sposoby praktyk zalecane przez różne religie różnią się znacznie.

Moralność czyni nas ludźmi dobrymi, postępującymi zgodnie z ogólnymi zasadami wspólnotowego życia w taki sposób, by nie sprawiać problemów sobie samemu i innym. Ale podczas gdy ktoś może być okazem cnót, może być jednocześnie daleki od uwolnienia się od cierpień, pozostawać w opresji umysłowych skałań. Moralność zatrzymuje się daleko przed eliminacją pożądania, odrazy i ułudy, więc nie może usunąć cierpienia. Religie, w szczególności buddyzm, idą znacznie dalej. Buddyzm skupia się bezpośrednio na całkowitym usunięciu skałań, jego celem jest wygaszenie różnych rodzajów cierpienia towarzyszących narodzinom, starzeniu się, bólowi i śmierci.

Zrozumiałwszy tę kwestię możemy zwrócić się ku buddyzmowi samemu.

Buddyzm jest systemem obejmującym wiedzę nieodłącznie od technik praktyki i zorganizowanym praktycznym nauczaniem o prawdziwej naturze rzeczy, czyli o tym *co jest czym*. Jeśli będziecie trzymać się tej definicji nie powinniście mieć problemów ze zrozumieniem buddyzmu.

Zadajcie sami sobie pytanie czy wiecie, co jest czym. Nawet, jeśli wiecie, kim wy sami jesteście, czym jest życie, praca, obowiązki, zarabianie pieniędzy, dobra materialne, honor, sława – czy ośmielicie się twierdzić, że wiecie już wszystko? Gdybyśmy faktycznie wiedzieli, *co jest czym*, nigdy nie postępowalibyśmy niewłaściwie, a gdybyśmy zawsze postępowali sensownie pewne jest, że nigdy byśmy nie byli poddani cierpieniu. Dopóki jesteśmy ignorantami, postępujemy mniej lub bardziej niewłaściwie, czego następstwem jest cierpienie. Praktyka buddyjska służy nauczaniu nas, czym rzeczy faktycznie są. Ujrzeć tę prawdę jasno to osiągnąć *owoc ścieżki*, może nawet ostateczny owoc, nirwanę, ponieważ właśnie ta wiedza niszczy skalanie.

Gdy poznajemy *co jest czym*, czyli prawdziwą naturę rzeczy, rozczarowanie rzeczami zajmuje miejsce fascynacji, a wybawienie od cierpienia pojawia się automatycznie. Póki co rozpoczynamy praktykę na poziomie, na którym ciągle nie wiemy, czym rzeczy faktycznie są, w szczególności nie

widząc ich nietrwałości i bezistotowości. Nie spostrzegliśmy jeszcze, że życie, wszelkie rzeczy i zjawiska, którymi nas ono zaślepia, które lubimy, których pożądamy i które sprawiają nam przyjemności, są nietrwałe, nie dają satysfakcji i nie mają trwałych podmiotów. Dostajemy zawrotów głowy lubiąc, pożądając, sprawiając sobie przyjemności, chwytając się rzeczy i przywiązując do nich. Gdy postępując wedle nauk buddy poznamy rzeczy właściwie, ujrzymy jasno, że wszystkie są nietrwałe, przynoszą cierpienia i nie posiadają istoty, że nie ma w nich tak naprawdę niczego, co mogłoby uczynić je wartymi przywiązania się do nich i niepostrzeżenie uwalniamy się od potrzeby ich kontrolowania.

Źródłowo nauki buddy, tak jak się przedstawiają w tipitace, nie są niczym innym jak wiedzą o tym, *co jest czym*, czyli wiedzą o naturze rzeczy – tylko tyle. Trzymajcie się tej definicji. Jest adekwatna i dobrze jest o niej pamiętać w trakcie praktyki. Zademonstrujemy teraz przydatność tej definicji na przykładzie czterech szlachetnych prawd.

Pierwsza szlachetna prawda mówi, że wszystko powoduje i jest zarazem cierpieniem, mówi dokładnie, czym są wszelkie rzeczy. Ale nie udaje nam się dostrzec, że wszelkie rzeczy są źródłem cierpienia, więc pożądamy tych rzeczy. Gdybyśmy prawidłowo rozpoznali je, jako źródło cierpienia, jako niewarte pożądania, niewarte chwytania i

przywiązywania się do nich, z pewnością byśmy ich nie pożąдали. Druga szlachetna prawda mówi, że źródłem cierpienia jest pożądanie. Ludzie ciągle nie pojmują, nie widzą, nie rozumieją, że to pożądanie jest przyczyną cierpienia. Pragną tego lub owego, ponieważ po prostu nie rozumieją natury pragnień. Trzecia szlachetna prawda mówi, że uwolnienie od cierpienia, wybawienie, nirwana jest uwarunkowane całkowitym wygaszeniem pożądania. Ludzie nie wiedzą, że nirwana może zostać osiągnięta w jakimkolwiek miejscu i czasie jak tylko ustanie pożądanie. Nie znając faktów dotyczących życia, nie są zainteresowani wygaszeniem pragnień. Nie są zainteresowani nirwaną, ponieważ nie wiedzą, czym jest.

Czwarta szlachetna prawda zwana jest ścieżką i stanowi metodę eliminacji pragnień. Nikt nie pojmuje jej, jako metody wygaszania pragnień. Nikt nie jest zainteresowany szlachetną ośmioraką ścieżką. Ludzie nie rozpoznają w niej punktu oparcia, o który powinni się mocno oprzeć. Nie są zainteresowani ośmioraką ścieżką, która, tak się przypadkiem składa, jest najwspanialszą i najcenniejszą rzeczą z całej ludzkiej wiedzy w ogóle, na tym świecie, czy na jakimkolwiek innym. To najprzeróżniejszy rys ignorancji. Widzimy, że cztery szlachetne prawdy są informacjami mówiącymi nam jasno, czym rzeczy są. Mówi nam się, że jeśli bawimy się pragnieniami, wzbudzą one cierpienia, a my upieramy się przy tej zabawie, aż po

całkowite wypełnienie się cierpieniem. To szaleństwo. Nie wiedząc naprawdę, *co jest czym*, nie znając prawdziwej natury rzeczy, postępujemy niewłaściwie w każdej sprawie. Nasze postępowanie jest zbyt rzadko sensowne. Jest sensowne zwykle tylko w terminach wartościujących ludzi ulegających pragnieniom, którzy powiedzieliby, że jeśli ktoś dostał to, czego chciał, jego działanie musiało być sensowne. Ale z duchowego punktu widzenia jest dokładnie na odwrót.

Przyjrzyjmy się słowom, które podsumowują esencję buddyzmu, a mianowicie słowom wypowiedzianym przez mnicha assaji, gdy spotkał sariputtę przed wyświęceniem tego ostatniego. Sariputta poprosił, by mu powiedziano, jaka jest istota buddyzmu w tak niewielu słowach, jak to tylko możliwe. Assaji odpowiedział:

Wszystkie zjawiska są rezultatami przyczyn. Doskonały pokazał, czym są przyczyny i jak usuwać zjawiska przez eliminację przyczyn. To jest nauka wielkiego mistrza.

Powiedział w istocie: wszelkie rzeczy mają przyczyny, które łącząc się, tworzą rzeczy. Nie mogą one zostać wyeliminowane dopóki przyczyny nie zostaną wyeliminowane uprzednio. To słowo przewodnie

ostrzegające nas, byśmy niczego nie uznawali za posiadające trwałą podmiotowość. Nie ma nic trwałego. Są tylko efekty będące skutkami przyczyn, rozwijające się dzięki nim i zmuszone do wygaśnięcia wraz z wygaśnięciem przyczyn. Wszelkie zjawiska są po prostu skutkami przyczyn. Świat jest tylko ciągłym strumieniem naturalnych sił, nieprzerwanie oddziałujących na siebie i zmiennych. Buddyzm podkreśla, że wszelkie rzeczy są pozbawione jakiegokolwiek własnej istoty. Są ciągłym strumieniem zmian, który nie może zaspokoić pragnień, ponieważ rzeczy są poddane prawu przyczynowości. To niezaspokojenie zakończy się, gdy cały proces zostanie zatrzymany. A proces zostanie zatrzymany, jak tylko wyeliminujemy przyczyny i nie będzie już żadnej interakcji. To najgłębsze znaczenie *co jest czym*, czyli prawdziwej natury rzeczy, którą tylko oświecony może wyłożyć. To jądro buddyzmu. Mówi nam, że wszelkie rzeczy są jedynie pozorami i że nie powinniśmy dać się oszołomić przez lubienie lub nienawidzenie ich. Ustanowienie umysłu prawdziwie wolnym polega na wyłamaniu się z łańcucha przyczyn i skutków przez całkowitą eliminację przyczyn. Przynoszący cierpienia stan będący wynikiem lubienia i nienawidzenia przestanie istnieć.

Zbadajmy intencje przyświecające buddzie, gdy uznał ascetyzm za właściwy sposób bycia. Co motywowało go do zostania mnichem? Jest to jasno wyłożone w jednym z jego dyskursów, w którym mówi, że opuścił dom, by

odpowiedzieć na pytanie: „Czym jest cnota?”. Słowo cnota użyte tutaj przez buddę odnosi się do pełni umiejętności, do poprawnej wiedzy. Chciał wiedzieć w szczególności, czym jest cierpienie, czym jest wolność od niego. Osiągnięcie doskonałej i słusznej wiedzy jest najwyższą z umiejętności. Celem buddyzmu nie jest nic innego, jak ta doskonała wiedza o tym, *co jest czym*, czyli o prawdziwej naturze rzeczy.

Inną ważną nauką buddy jest nauka o trzech własnościach, mianowicie nietrwałości, niezaspokajalności czy cierpieniu i bezistotowości. Nie znać tej nauki, to nie znać buddyzmu. Podkreśla się tu, że wszelkie rzeczy są nietrwałe, nie dają satysfakcji i nie mają podmiotu, nie są samoistne. Mówiąc, że wszelkie rzeczy są nietrwałe mamy na myśli, że ulegają ciągłym przemianom. Nie ma bytu, czy podmiotu, który pozostawałby niezmienny nawet przez chwilę. Żadna rzecz nie może dać zaspokojenia, wszelkie rzeczy mają w sobie immanentnie zawartą właściwość wzbudzania cierpienia i męki. Są wewnętrznie nie do polubienia i w efekcie rozzarowują. Są pozbawione podmiotu, nie ma w nich czegokolwiek, co mielibyśmy prawo uznać za podmiot, istotę, rzecz samą w sobie, samego siebie, lub mówić: „To jest moje”. Jeśli chwytamy rzeczy i przywiązujemy do rzeczy w rezultacie cierpimy. Rzeczy są bardziej niebezpieczne niż ogień, ponieważ ogień możemy przynajmniej ujrzyć z oddali i nie zbliżać się z nadto, podczas gdy wszelkie rzeczy są ogniem

niewidzialnym. W rezultacie dobrowolnie raz po raz wkładamy ręce w ogień, co jest niezmiennie bolesne. Ta nauka pokazuje nam, czym rzeczy są w terminach trzech własności. Pokazuje to jasno, że buddyzm jest po prostu zorganizowanym, praktycznym systemem nauczania stworzonym z myślą unaocznienia *co jest czym*.

Zrozumieliśmy, że musimy poznać naturę rzeczy. Musimy także wiedzieć jak praktykować, by dostosować się do natury rzeczy. W tekstach jest także inna nauka, znana jako nauka podstawowa. Składa się z trzech krótkich punktów: „Unikaj zła, czyń dobro, oczyść umysł”. To zasady praktyki. Wiedząc, że wszelkie rzeczy są nietrwałe, bezwartościowe i nieposiadające podmiotu, a więc niewarte przywiązywania się do nich, niewarte by zawracać sobie nimi głowę, musimy postępować właściwie i ostrożnie w stosunku do nich, czyli unikać zła. Zawiera to w sobie przestrzeganie zasad moralnych, nie poddawanie się ekscesywnym pragnieniom i nie przywiązywanie się. Z drugiej strony mamy czynić dobro tak, jak jest to rozumiane przez mądrych ludzi. Te dwa pierwsze człony są po prostu wskazaniemi moralnymi. Trzeci, który mówi nam o uwolnieniu umysłu od jakichkolwiek zanieczyszczających go elementów, jest szczególnie buddyjski. Zaleca nam, by uczynić umysł wolnym. Dopóki umysł nie jest uwolniony spod jarzma rzeczy, nie może być umysłem czystym. Umysłowa wolność musi oprzeć się na najgłębszej wiedzy o

tym, czym wszelkie rzeczy są. Dopóki ktoś nie posiada tej wiedzy, będzie w ten czy inny sposób skazany na bezmyślną pogoń za lubianymi albo ucieczką przed nielubianymi rzeczami. Dopóki ktoś nie może pozostać obojętny wobec rzeczy, nie może być nazywany wolnym. Zasadniczo ludzie są poddani dwóm rodzajom stanów emocjonalnych: lubienia i nielubienia, odpowiadającym uczuciom przyjemności i nieprzyjemności. Stajemy się niewolnikami nastrojów i nie mamy prawdziwej wolności po prostu dlatego, że nie znamy prawdziwej natury i nie wiemy *co jest czym*. Lubienie charakteryzuje się chwytniem rzeczy i braniem ich w posiadanie; nielubienie odsuwaniem i pozbywaniem się ich. Dopóki oba rodzaje stanów istnieją, umysł nie jest wolny. Dopóki beztrosko lubi i nie lubi tego, bądź owego, nie ma sposobu na jego oczyszczenie i uwolnienie spod tyranii rzeczy. Właśnie dlatego najwyższa nauka buddy potępia chwytnie i przywiązywanie się do rzeczy pociągających, a odsuwanie wstrętnych, ostatecznie potępiając nawet przywiązywanie się do dobra i zła. Gdy umysł zostanie oczyszczony z tych dwóch reakcji emocjonalnych uniezależni się od rzeczy.

Inne religie oczekują od nas jedynie unikania zła i czynienia dobra. Chcą, byśmy trzymali się dobra, w szczególności uosobienia dobra, mianowicie boga. Buddyzm idzie znacznie dalej i potępia przywiązywanie się do czegokolwiek. To przywiązanie do dobra jest odpowiednie

na średnim poziomie, ale nie może wznieść nas na najwyższy poziom. Na najniższym poziomie unikamy zła, na średnim staramy się czynić dobro, na najwyższym umysł swobodnie pływa ponad dobrem i złem. Stan przywiązania do owoców dobra nie jest jeszcze całkowitą wolnością od cierpienia, ponieważ podobnie jak osoba czyniąca zło, cierpi w sposób przynależny osobie złej, dobra osoba cierpi również, w sposób przynależny ludziom dobrym. Nawet dobra istota boska cierpi w sposób przynależny dobrym istotom boskim, nawet bóg albo brahma doświadczają cierpień. Ale całkowite uwolnienie od wszelkich cierpień nadejdzie tylko wówczas, gdy zerwie się więzy nawet z tym, co zwiemy dobrem, by stać się *arianem*, kimś, kto przekroczył uwarunkowania, a ostatecznie stać się istotą doskonałą, arahatem.

Buddyzm jest nauką buddy, oświeconego, a buddystą jest ten, kto praktykuje zgodnie z jego naukami. W stosunku do czego stał się on oświecony? Po prostu poznał prawdziwą naturę rzeczy. Buddyzm jest zatem nauką, która uczy nas prawdy o tym, jak się rzeczy mają, jakie są w rzeczywistości. Do nas należy praktykowanie, aż po samodzielne zgłębienie tej prawdy. Możemy być pewni, że raz osiągnąwszy wiedzę usuniemy całkowicie pragnienia, ponieważ ignorancja przestanie oddziaływać w tym samym momencie, gdy obudzi się wiedza. Każdy aspekt buddyjskiej praktyki jest nakierowany na poznanie. Celem nastawienia umysłu, by

mógł praktykować penetrację dharmy, jest po prostu zdobycie wiedzy. Pozwólmy jedynie, by była to prawdziwa wiedza, wiedza osiągnięta przez jasny wgląd. Nie werbalna wiedza, częściowa wiedza, wiedza połowiczna jak choćby ta, która nieporadnie myli zło z dobrem, a źródło cierpień bierze za źródło szczęścia. Spróbujmy jak najgłębiej spojrzeć na rzeczy pod kątem cierpienia, a dojdziemy stopniowo do wiedzy. Wiedza tak zdobyta będzie wiedzą buddyjską ufundowaną na mocnych buddyjskich fundamentach.

Studiując wedle tej metody, nawet cieśla bez przygotowania książkowego będzie zdolny do wnikięcia w jądro buddyzmu, podczas gdy uczeń szkół religijnych mający kilka tytułów, całkowicie pochłonięty studiowaniem tipitaki, a niezwracający uwagi na rzeczy, może nie wnikać w ogóle w naukę. Ludzie niepozbawieni inteligencji powinni być zdolni do zbadania i sprawdzenia rzeczy i poznania ich prawdziwej natury. Musimy zrozumieć naturę i źródła cierpienia, które je powołują i raz za razem nas przypalają. Ustanowienie pełnej uwagi, oglądanie i obserwowanie, badanie w sposób wyżej opisany cierpienia, którego doświadczamy – oto najlepsza droga do wnikięcia w dhamę. To nieskończenie lepsze, niż studiowanie tipitaki. Zapalczywe studiowanie dharmy przez analizę tipitaki z językowego, czy literackiego punktu widzenia nie jest sposobem na poznanie prawdziwej natury rzeczy. Oczywiście tipitaka jest pełna wyjaśnień, co do natury

rzeczy, ale ludzie słuchają tego jak papugi, czy ptaki majna, powtarzając potem jedynie to, co byli zdolni zapamiętać. Sami z siebie są niezdolni do wnikięcia w naturę rzeczy. Gdyby dokonali introspekcji i odkryli sami dla siebie fakty z ich życia umysłowego, mieliby wiedzę z pierwszej ręki o charakterystyce umysłowych skalań, o cierpieniu, naturze, innymi słowy o wszystkim, w co są wplątani i byłiby wówczas zdolni do wnikięcia w dhammę. Chociaż ktoś mógł nigdy nie widzieć, albo nie słyszeć o tipitace, jeśli przedsięwzięcie szczegółowe badanie, za każdym razem, gdy cierpienie powstaje i przypala jego umysł, można rzec, że studiuje tipitakę wprost i znacznie poprawniej, niż ludzie w tym samym momencie ją czytający. Oni tylko pieszczą się z książkami, nie mając pojęcia o nieśmiertelnej dhammie, o nauce w tipitace zawartej. Ponadto mamy samych siebie, używamy nas samych i dokonujemy czynów związanych z nami codziennie, nie wiedząc o sobie nic, nie będąc zdolnymi do adekwatnego załatwiania spraw nas samych dotyczących. Jesteśmy ciągle całkowicie poddani cierpieniu i pragnieniom pojawiającym się i dostarczającym więcej i więcej cierpień, dzień po dniu, aż się zestarzejemy. Wszystko tylko dlatego, że nie znamy samych siebie. Nadal nic nie wiemy o życiu umysłowym, którym żyjemy. Poznać tipitakę i najgłębsze rzeczy w niej ukryte jest rzeczą szalenie trudną. Zabierzmy się raczej za studiowanie dhammy przez poznanie naszej własnej natury. Poznajmy wszystkie rzeczy, które składają się na właśnie to ciało i ten umysł. Uczmy się z tego

życia, życia kręcącego się w kole pożądań, podejmowania akcji dla zaspokojenia tych pożądań i wyników akcji, które stają się pożywką dla kolejnego pożądania i tak dalej i dalej, nieprzerwanie. Poznajmy życie obracające się w cyklu samsary, tym morzu cierpienia, powstającym jedynie z powodu niewiedzy o naturze rzeczy.

Podsumowując: buddyzm jest zorganizowanym, praktycznym systemem przeznaczonym do ukazania nam *co jest czym*. Jak tylko ujrzymy rzeczy takimi, jakimi są one naprawdę, nie będziemy potrzebowali nikogo do pouczenia i prowadzenia nas za rękę. Możemy kontynuować praktykę sami. Każdy porusza się po ścieżce arian tak szybko, jak szybko usuwa skalania i zaprzestaje bezsensownych działań. Ostatecznie osiągnie najlepszą możliwą w ogóle rzecz dla człowieka, którą zwiemy *owocem ścieżki*, nirwanę. Można ją osiągnąć samemu, dochodząc do ostatecznego pojęcia tego, czym rzeczy są.

Trzy własności uniwersalne

Rozważmy teraz szczegółowo trzy własności wspólne wszelkim rzeczom, a mianowicie: nietrwałość, niezaspokajalność (cierpienie), bezistotowość.

Wszelkie rzeczy ciągle się zmieniają, są niestałe. Żadne nie dają zaspokojenia, wywołują rozczarowanie każdego, mającego jasny wgląd w ich naturę. Nic nie usprawiedliwia nas do traktowania czegokolwiek jako „naszego”. W zwyczajnym, niedoskonałym postrzeganiu rzeczy jawią się jako posiadające istotę, będące sobą, ale jak tylko zaczynamy widzieć jasno i wyraźnie zauważamy, że nie ma żadnego „podmiotu”, żadnej „rzeczy samej w sobie” obecnej w jakiegokolwiek z nich.

Na nauczanie o tych trzech własnościach budda kładł nacisk bardziej, niż na cokolwiek innego. Całość nauk, gdyby je podsumować, stanowi po prostu wejrzenie w nietrwałość, zdolność do wzbudzania cierpienia i brak podmiotowości, bezistotowość rzeczy. Czasem te trzy właściwości są

wyrażane wprost, czasem wspominane pośrednio, ale nauki zasadniczo są nakierowane na zademonstrowanie tej samej prawdy. Nietrwałość wszelkich rzeczy była już rozumiana przed buddą, ale nie została wyłożona tak głęboko, jak zostało to uczynione przez niego.

Nauka o cierpieniu także była znana, ale nie w pełnym jej wymiarze. Nie została przeanalizowana z punktu widzenia prawa przyczynowości i nie było żadnych wskazówek, w jaki sposób można się z cierpieniem całkowicie uporać. Wcześni nauczyciele nie rozumieli natury, zrozumiał ją dopiero budda w swoim przebudzeniu. Jeśli chodzi o bezpodmiotowość w jej ostatecznym sensie, to jest ona nauczana jedynie przez buddyzm. Doktryna ta mówi, że osoba, która osiągnęła pełne zrozumienie natury rzeczy pojmie, że nie ma niczego, co posiada swoją istotę, podmiot, i nie może w związku z tym stać się niczyją własnością. To było nauczane jedynie przez buddę, który do końca przeanalizował naturę rzeczy.

Metody praktyki ustanowione do osiągnięcia wejrzenia w te trzy własności są liczne, ale najważniejszym faktem związanym z odsłonięciem tych własności jest fakt, że nic nie jest warte, by je pochwycić i przywiązać się doń. Nie ma niczego, co warto chcieć osiągnąć, mieć, kim być. W skrócie: nic nie jest warte posiadania, nic nie jest warte bycia. Jedynie wówczas, gdy ktoś dojrzał do rozumienia, że

posiadanie czegokolwiek, czy bycie kimkolwiek, jest iluzją, ułudą, mirażem, i że nic absolutnie nie jest warte posiadania, czy bycia nim, ten ktoś osiągnął prawdziwe wejrzenie w nietrwałość, niezaspokajalność i bezpodmiotowość rzeczy. Można recytować formułę „anicca, dukkha, anatta” rano i wieczorem setki i tysiące razy, a nadal być niezdolnym do dostrzeżenia tych własności. Po prostu nie jest w ich naturze dać się postrzec przez słuchanie i recytację.

Intuicyjne wejrzenie, które nazywamy *widzeniem dharmy*, nie jest tym samym, co myślenie racjonalne. Nigdy nie dotrze się do widzenia dharmy wedle reguł racjonalizmu. Wejrzenie intuicyjne może być zrealizowane jedynie przez prawdziwą realizację wewnętrzną. Dla przykładu przyjrzyjmy się sytuacji, w której angażujemy się całkowicie w coś, co później przyczynia się do naszego cierpienia. Jeśli przyglądając się z bliska faktycznemu biegowi spraw, staniemy się prawdziwie rozczarowani tą rzeczą, można o nas wówczas rzec, że ujrzelśmy dharmę albo osiągnęli jasne wejrzenie. To jasne wejrzenie można rozwijać aż do perfekcji, do czasu gdy urośnie w siłę zdolną do uwolnienia nas od wszelkich rzeczy. Jeśli osoba recytuje na głos „anicca, dukkha, anatta” lub testuje trzy własności dzień i w nocy nie doznając zawodu, rozczarowania rzeczami, bez utracenia pragnienia ich zdobycia albo stania się kimś, osoba ta nie doznała jeszcze wejrzenia. W skrócie:

wejrzenie w nietrwałość, niezaspokajalność rzeczy i ich bezpodmiotowość sprowadza się do ujrzenia, że nic nie jest warte posiadania lub bycia nim.

Jest w buddyzmie słowo, które obejmuje swoim zasięgiem całościowo powyższe zagadnienie. To słowo to *sunnata*, czyli pustka, bycie pozbawionym immanentnej cechy „bycia sobą”, pustka esencji, do której mielibyśmy prawo się przywiązać z całą mocą, jako będącą mną, czy moim. Obserwacja, która prowadzi do wglądu, że wszystkie rzeczy są pozbawione istoty, do której można by się przywiązywać, jest prawdziwym sercem religii. To jest klucz buddyjskiej praktyki. Gdy doszliśmy do jasnego przekonania, że wszystko jest pozbawione esencji, można o nas orzec, iż poznaliśmy dharmę w całości. Jedno wyrażenie *pusty w istocie* łączy w sobie słowa: nietrwały, niezaspokajalny, nie będący sobą. Gdy coś podlega trwałej zmianie, jest pozbawione jakiegokolwiek trwałego elementu, może być wówczas nazwane pustym. Kiedy jest widziane jako przepełnione właściwością wzbudzania rozczarowania, może być również opisane jako puste w byciu, do którego mielibyśmy prawo się odnieść. Gdy po zbadaniu, że nie ma stałego komponentu, czymkolwiek miałby być ów podmiot rzeczy, odkrywamy, że to po prostu natura, zmienna i falująca zgodnie ze swoimi prawami, z którą nie mamy prawa się w żaden sposób identyfikować, wówczas możemy ją opisać jako pustą w istocie. Jak tylko ktoś dostrzegł pustkę

rzeczy, powstaje w nim przekonanie, że nic nie jest warte posiadania, ani utożsamiania się z jakąkolwiek z tych rzeczy. To uczucie niechęci wobec posiadania lub bycia kimś, chroni każdego przed zniewoleniem przez skalania, przez jakikolwiek rodzaj emocjonalnego zaangażowania. Jak tylko ktoś spełnił ten warunek, staje się wówczas na zawsze niezdolny do pozostawania w żadnym szkodliwym stanie umysłu. Nie da się skusić, porwać pożądaniu, ani wpłatać w cokolwiek. Nie stanie się w żaden sposób przyciągnięty, nie da się uwieść. Umysł takiego kogoś poznał permanentną wolność, niezależność i wyswobodził się od cierpienia.

Zdanie „Nic nie jest warte posiadania, ani bycia” musi być rozumiane w szczególnym sensie. Słowa *mieć* i *być* odnoszą się tutaj do umysłu zwodzonego, który chwyta się i przywiązuje całościowo i zupełnie. Nie sugeruje się, że ktoś mógłby żyć bez posiadania czegokolwiek, albo będąc nikim. Zwykle są pewne rzeczy, bez których nie możemy się obejść. Potrzebujemy własności, dzieci, żony, ogrodu, pól i tak dalej. Powinno się być dobrym, nie można zapobiec byciu zwycięzcą lub przegranym, czy posiadaniu takiego, czy innego statusu. Nie możemy zapobiec byciu tym, czy kimś innym. Dlaczego więc uczy się nas, byśmy postrzegali te rzeczy jako niewarte posiadania, a stany niewarte bycia w nich? Odpowiedź jest następująca: koncepcje posiadania i bycia są czysto relatywne. Są potocznymi ideami opartymi na ignorancji. Mówiąc w terminach czystej realności czy

absolutnej prawdy, nie możemy niczego mieć, ani niczym być. A dlaczego? Po prostu dlatego, że zarówno osoba, która miałaby coś posiadać, jak i rzecz, która miałaby być posiadana są nietrwałe, niedające zaspokojenia i nie są niczyją własnością. Ale osoba, która tego nie postrzega myśli w kategoriach „ja posiadam...”, „ja mam...”, „ja jestem...”. Automatycznie myślimy w tych terminach, a te właśnie koncepcje posiadania i bycia są źródłem stresu i niedoli. Otrzymywanie i stawanie się stanowią formy pragnień. Nie pozwalamy, aby rzecz, której chcemy albo stan, którego pożądamy zapanowały nad nami. Cierpienie powstaje z chcenia, by mieć, z pragnienia, by być, w skrócie: z pożądania. A pożądanie powstaje z powodu zaślepienia, że wszystkie rzeczy są immanentnie tego warte. Fałszywa idea, że rzeczy są czegoś warte, obecna jest instynktownie od dzieciństwa i jest formą cierpienia. Konsekwencją pożądania są rezultaty tego, czy innego typu, które mogą zaspokoić, lub nie pokładane w nich oczekiwania. Jeśli cel zostanie osiągnięty powstanie kolejne, jeszcze większe pożądanie. Jeśli nie zostanie, dojdzie do zmagania, aż do momentu, gdy w ten, czy inny sposób zostanie jednak osiągnięty. Podtrzymywanie pragnień będzie skutkowało błędnym kołem: akcja, wynik, akcja, wynik, które jest znane pod nazwą *koła samsary*. Słowa *samsara* nie należy odnosić do nieskończonego cyklu czyjejs fizycznej egzystencji, następującej jedna po drugiej. Odnosi się do zdradliwego koła składającego się z trzech elementów: pożądania, akcji

podjętej dla jego zaspokojenia, efektu wynikającego z tej akcji, niezdolności powstrzymania kolejnego pragnienia, akcji, efektu kolejnej akcji, dalszej eskalacji pożądania... i tak dalej, nieskończenie. Budda nazwał to *kołem samsary*, ponieważ toczy się bez końca. To właśnie z powodu tego koła jesteśmy zmuszeni znosić cierpienia i męki. Odniesić sukces w zerwaniu z tym błędnym kołem to uwolnić się od wszelkich form cierpienia, innymi słowy: osiągnąć nirwanę. Niezależnie od tego, czy ktoś jest biedakiem, czy milionerem, królem, czy cesarzem, duchem, czy bogiem, czy kimkolwiek innym, jak długo pozostaje usidlony w tym cyklu, będzie zmuszony doświadczać cierpień i mąk tego, czy innego rodzaju, nieodłącznych od jego pożądań. Możemy powiedzieć, że koło samsary jest całkowicie przeładowane cierpieniem. Poprawianie moralności nie wystarczy, aby wybrnąć z tej sytuacji. Aby rozwiązać problem, musimy polegać na najwyższych zasadach dharmy.

Stwierdziliśmy, że cierpienie ma swoje źródła w pragnieniach, co budda wyraził w drugiej szlachetnej prawdzie. Są trzy rodzaje głodu rzeczy. Pierwszym rodzajem są pragnienia zmysłowe, znajdowanie przyjemności w rzeczach, w formach, kolorach, dźwiękach, zapachach, smakach i przedmiotach dotykowych. Drugim rodzajem jest pragnienie stania się tym, czy kimś innym. Trzecim jest pragnienie nie stania się, nie bycia tym, lub kimś innym. To reguła absolutna – są tylko te trzy rodzaje chcenia. Każdy

może spróbować obalić tę zasadę, podjąć wyzwanie i okazać istnienie jakiegoś innego rodzaju pożądania, niż te trzy wymienione.

Można zaobserwować, że gdziekolwiek pojawia się głód rzeczy, pojawia się też zmartwienie. A gdy jesteśmy zmuszeni działać dla zaspokojenia naszych pragnień, możemy być pewni kolejnych cierpień. Z kolei gdy osiągamy cel, jesteśmy niezdolni do położenia kresu pragnieniom, więc kontynuujemy to błędne koło. Powodem, który nas wpycha w ciągłe doświadczanie trosk jest nie oswobodzenie się od pragnień. Można powiedzieć, że zły człowiek czyni zło, ponieważ pragnie zła i doświadcza rodzaju cierpienia właściwego dla natury złego człowieka, z kolei dobry człowiek pragnie dobra, co związane jest z doświadczaniem cierpienia właściwego naturze dobrego człowieka. Ale nie zrozumcie tego jako nauki do zaprzestania czynienia dobra. To po prostu nauka, że istnieją stopnie cierpienia tak subtelne, że przeciętny człowiek ich nie dostrzeże. Musimy postępować według rady buddy: jeśli chcemy całkowicie zerwać z cierpieniem, dobre uczynki nie będą wystarczające. Konieczne są czyny poza i ponad dobrem, czyny, które posłużą do uwolnienia umysłu z poddaństwa i zniewolenia przez pragnienia wszelkiego rodzaju. To kwintesencja nauki buddy. Nie może być ulepszona, nie dorówna jej jakakolwiek inna religia świata, powinna więc zostać starannie zapamiętana. Odnieść sukces w przekroczeniu

tych trzech form pragnień to osiągnąć całkowite wyzwolenie od cierpienia.

Jak możemy wyeliminować pragnienia, wygasić je, podciąć korzenie i położyć im raz na zawsze kres? Odpowiedź na to jest prosta: obserwować i pojąć nietrwałość rzeczy, ich niezdolność do zaspokajania pragnień i ich brak podmiotowości, aż do czasu, gdy ujrzymy, że nie ma niczego, czego warto byłoby pragnąć. Co jest tym, co warto pragnąć mieć, lub kim być? Czy jest w rzeczach coś takiego, że gdy ktoś owo coś posiada, lub stanie się tym, owo coś nie zapoczątkowałoby jakiegoś rodzaju cierpienia? Zadajcie sobie takie pytanie: „Co nie przyniesie mi stresu i niepokoju”? Przemyślcie to ponownie. Czy posiadanie żony i dzieci prowadzi do lekkości bytu i wolności, czy niesie ze sobą wszelkiego rodzaju odpowiedzialność? Czy zdobycie wysokiej pozycji społecznej i tytułów jest zdobyciem pokoju, czy wzięciem na siebie ogromnych zobowiązań? Patrząc w ten sposób szybko pojmujemy, że rzeczy niosą ze sobą tylko brzemień i odpowiedzialność. A dlaczego? Wszystko jest brzemieniem po prostu z powodu własności nietrwałości, niezdolności do zaspokojenia oczekiwań i bezistotowości. Dostając coś, chcemy widzieć, że to coś jest takie, jakie chcemy, by było, albo dawało nam korzyść. Ale to coś jest ze swojej natury niestałe, niesatysfakcjonujące, bezpodmiotowe i nie jest czyjąkolwiek własnością. Nie może się dostosować do celów

kogokolwiek. Będzie się tylko zmieniało zgodnie ze swoją naturą. Wszelkie nasze wysiłki zatem są jedynie próbą przeciwstawienia się prawu zmiany. A życie, jako próba uczynienia rzeczy posłusznymi naszym życzeniom, będzie wypełni się przeszkodami i cierpieniem.

Istnieje technika dowodzenia, że nie ma niczego, co warte by było posiadania, lub bycia nim. Wystarczy przeanalizować rzeczy wystarczająco głęboko, by odkryć, że w obecności pragnień ma się określony stosunek emocjonalny do posiadania i bycia. Gdy za sprawą dokonanie wglądu w naturę rzeczy pragnienia ustępują, postawa w stosunku do posiadania i bycia zmienia się. Jako prosty przykład rozważmy jedzenie. Czyjeś spożywanie pokarmu, któremu towarzyszy pragnienie doznania pysznego smaku, różni się od jedzenia, któremu nie towarzyszy owo pragnienie, natomiast obecne jest jasne wejrzenie w naturę rzeczy. Maniery tych dwóch osób przy posiłkach będą się różnić, a skutki spożycia posiłku będą inne.

Trudno jednak nie zauważyć, że każdy musi jeść, nawet jeśli nie towarzyszą temu zbędne pragnienia. Budda i arahaci, osoby pozbawione pragnień, byli nadal zdolni do wykonywania czynności i pozostawania w określonych stanach. Nadal wykonywali pracę, znacznie większą zresztą, niż ktokolwiek z nas pochłonięty przez swoje zachcianki.

Czym była siła, która napędzała ich do działania? Co odpowiada sile pragnienia bycia tym, lub owym, na mocy której my działamy? Odpowiedź brzmi: siła dana im dzięki wglądowi w naturę rzeczy. My jesteśmy powodowani pożądliwością, co skutkuje stałą obecnością cierpienia, nie istniejącego w ich przypadku. Nie pragnęli posiadania tego, czy owego, a w rezultacie inni odnosili korzyści dzięki ich bezinteresowności. Ich mądrość podpowiadała im, by raczej podzielić się wiedzą, niżli pozostać obojętnym, dzięki czemu byli zdolni do przekazania jej nam.

Wolność od pragnień przynosi wiele ubocznych korzyści. Człowiek oswobodzony od pożądań może szukać pokarmu i spożywać go motywowany przez rozróżnianie, a nie, jak przedtem, przez pragnienia. Jeśli chcemy zerwać z cierpieniem naśladowując buddę i arahatów, musimy nauczyć się podejmować decyzje motywowani przez różnicowanie raczej, niż pragnienia. Gdy byliśmy dziećmi, nauczyliśmy się jak rozróżniać dobro od zła, poprawne od błędnego i rozumieliśmy, że studiowanie było najlepszą możliwą rzeczą, jaką mogliśmy robić. Gdy stajemy się dorośli i podejmujemy pracę, wówczas również uczymy się, jak rozróżniać dobre od złego i umieć zadowolić się pracą, wykonując ją ku korzyści własnej i wszystkich zainteresowanych. Wówczas pracujemy dobrze, spokojnie, z opanowaniem, jakie wejrzenie nam dało. Jeśli czyniąc coś, jesteśmy motywowani przez pragnienia, wówczas lękamy

się o efekty podczas wykonywania pracy, lękamy się gdy skończymy. Ale jeśli robimy cokolwiek z pomocą wskazującej nam drogę mocy rozróżnienia, nie powinniśmy się lękać wcale. Oto różnica, jaką wgląd ze sobą niesie.

Istotne jest, byśmy zawsze pozostawali świadomi, że wszelkie rzeczy są nietrwałe, przynoszą cierpienia i nie są rzeczami samymi w sobie, że nie są warte posiadania, ani identyfikowania się z nimi. Jeśli damy się w nie wplątać, wówczas dokonajmy analizy, a nasze działania nie będą skażone przez pragnienia. Jeśli działamy mądrze, będziemy zawsze wolni od cierpień. Umysł nie będzie ślepo chwytął się i przywiązywał do rzeczy. Będziemy działać pewnie i czujnie, postępując w zgodzie z tradycją i obyczajem, czy w zgodzie z prawem. Dla przykładu będąc właścicielami posiadłości powinniśmy ustrzec się uczuć chciwości. Nie powinniśmy przywiązywać się do rzeczy ponad miarę, gdyż staną się brzemieniem i męką dla umysłu. Prawo ma za zadanie chronić własność pozostającą w naszym posiadaniu. Nie potrzebujemy odczuwać niepokojów co do tego. Nie wyślizgnie nam się z rąk i nie zniknie. Nawet jeśli ktoś przyjdzie i zabierze coś nam siłą, możemy z pewnością stawiać opór i chronić dobra inteligentnie. Możemy bronić ich bez złości, bez pozwalania sobie na gorączkę i wybuch płomienia nienawiści. Możemy polegać na prawie bez konieczności doświadczania stresu. Z pewnością powinniśmy doglądać naszej własności, ale nawet jeśli

faktycznie wyślizgnie się nam z rąk, emocjonowanie się tym faktem nie przyniesie pożytku sprawie. Wszelkie rzeczy są nietrwałe, ciągle poddają się zmianom. Wiedząc o tym nie powinniśmy dać się ponieść nerwom w żadnej sprawie.

Z *byciem* rzecz ma się podobnie. Nie ma powodu utożsamiać się z byciem takim czy owakim, ponieważ w istocie nie ma żadnego satysfakcjonującego położenia w ogóle. Wszystkie położenia przynoszą cierpienia takiego, czy innego rodzaju. Istnieje bardzo prosta technika – przyjrzymy się jej potem – zwana vipasana, bezpośrednia praktyka dharmy, polegająca na uważnej introspekcji, która odkrywa, że nie ma nikogo, kim warto być, nie ma w rzeczywistości żadnego satysfakcjonującego stanu w ogóle. Przyjrzymy się temu zagadnieniu sami. Sprawdźmy, czy istnieje jakikolwiek satysfakcjonujący stan bycia. Bycie synem? Rodzicem? Mężem? Żoną? Panem? Sługą? Czy jakikolwiek z tych stanów jest przyjemny? Nawet bycie mężczyzną silnym fizycznie, kimś kontrolującym sytuację, zwycięzcą – czy to jest przyjemne? Nawet kondycja bóstwa, czy boga – byłaby przyjemna? Gdy faktycznie poznamy *co jest czym*, ujrzymy, że w rzeczywistości nic nie jest w żaden sposób przyjemne. Działamy bezmyślnie by *mieć* i *być*. Ale dlaczego mielibyśmy ryzykować życiem i obrażeniami by posiadać i stawać się, działając ślepo pod wpływem pragnień? W naszym interesie leży zrozumienie świata i prowadzenie życia mądrego, postępowanie wobec rzeczy i stanów w taki sposób, by

powodowały minimum cierpienia, a w sytuacji idealnej nie powodowały go w ogóle.

Kwestią ogromnej wagi jest, byśmy zapoznali naszych znajomych, przyjaciół, a szczególnie naszych krewnych i bliskich z nauką o naturze rzeczy, aby mieli równie sensowny punkt widzenia, co i my. Nie będzie wówczas kłótni w rodzinie, mieście, kraju, a w efekcie na całym świecie. Każdy umysł będzie odporny na pragnienia, na chwytanie i przywiązywanie się do czegokolwiek czy kogokolwiek. Zamiast tego każdy będzie kierował swoim życiem przez wgląd, przez zawsze obecną jasną wizję, że w istocie nie ma niczego, do czego warto by było się przywiązywać. Każdy dojdzie do przekonania, że wszelkie rzeczy są nietrwałe, niesatysfakcjonujące i pozbawione podmiotowości, że żadna z nich nie jest warta zwracania sobie nią głowy. To do nas należy rozwinąć zmysł do zrywania z rzeczami, osiąść właściwy punkt widzenia w zgodzie z nauką buddy. Być może nigdy nie przyjmiemy święceń, ani nawet nie wstąpimy do zakonu jako kandydaci, nie poznamy przykazań, ale posiadziemy rzeczywiste wniknięcie w buddę, dharmę i sanghę. Nasz umysł będzie identyczny z umysłem buddy, dharmy i sanghi. Będzie pozbawiony zanieczyszczeń, oświecony i spokojny jedynie na mocy nie przywiązywania się do niczego w szczególności. Możemy z łatwością stać się prawdziwymi, w pełni dojrzałymi buddystami po prostu za pomocą techniki

obserwowania i postrzegania nietrwałości, niezaspokajalności, bezpodmiotowości rzeczy, aż do ujrzenia, że nic nie jest warte przywiązywania się.

Najniższe formy zła są napędzane przez pragnienia posiadania lub stania się, łagodniejsze formy stanowią działania mniej motywowane przez pragnienia, a wszelkie pozostałe opierają się na najsubtelniejszych, najbardziej wątplych rodzajach pragnienia, pragnieniach posiadania lub stawania się na poziomie dobra. Nawet w swoich najwyższych formach dobro motywowane jest przez pragnienia, jednakże tak subtelne, że ludzie nie uważają tego w żadnym wypadku za zło. Faktem jest jednak, że dobre działanie nigdy nie przyniesie całkowitego uwolnienia od cierpienia. Osoba, która stała się całkowicie wolna od pragnień, czyli arahat, skończyła z pożądaniami i przez to stała się niezdolna do czynienia zła. Jej akcje leżą poza kategoriami dobra i zła, a jej umysł jest wolny i przekroczył ich granice. Jest zupełnie wolny od cierpienia.

Oto fundamentalne zasady buddyzmu. Czy się z nimi zgadzamy, czy nie, czy jesteśmy zdolni je pojąć, czy nie, czy ich sobie życzymy, czy nie – oto droga do wybawienia z cierpienia. Dziś możemy jeszcze nie chcieć tych zasad zrozumieć, któregoś dnia zechcemy na pewno. Gdy całkowicie zerwiemy ze złem i damy z siebie wszystko, co najlepsze, umysł będzie nadal ściągany w dół przez różne

subtelne pragnienia i nie ma żadnej innej znanej drogi pozbycia się ich, niż droga walki do wyjścia poza pragnienia, poza chęć bycia złym, czy dobrym. Jeśli ma to być nirwana, wolność od cierpienia jakiegokolwiek rodzaju, musi dojść do absolutnej i całkowitej eliminacji pragnień.

Mówiąc w skrócie, wiedzieć *co jest czym* to w ostatecznym sensie odczuwać wszystko jako nietrwałe, niesatysfakcjonujące i bezistotowe. Gdy naprawdę to pojmiemy, umysł zacznie widzieć rzeczy bez lgnięcia do nich, żądz posiadania, czy stania się kimś. A jeśli już wchodzimy w relacje wobec rzeczy opisywane przez *mieć* lub *być*, wówczas wchodzimy w nie inteligentnie, motywowani przez wgląd, nie przez pragnienia. Działając w ten sposób pozostajemy wolni od cierpień.

Przywiązania

Jak możemy się pozbyć i całkowicie uniezależnić od wszelkich rzeczy, ze swojej natury nietrwałych, przynoszących cierpienia i pozbawionych podmiotowości? Odpowiedź brzmi: musimy najpierw znaleźć przyczynę powstawania głodu rzeczy i przywiązywania się do nich. Znając przyczyny będziemy odpowiednio przygotowani, by ich się pozbyć. Buddyści rozróżniają cztery odrębne formy przywiązywania się.

1. Przywiązanie zmysłowe

Przywiązanie zmysłowe powstaje na skutek skłaniania się ku atrakcyjnym przedmiotom zmysłowym, które naturalnie rozwijamy do lubianych, wzbudzających satysfakcję rzeczy: kolorów, kształtów, dźwięków, zapachów, smaków, przedmiotów poznawanych przez dotyk lub obrazów powstających w umyśle, obiektów przeszłych, obecnych lub przyszłych. Te powstające w umyśle obiekty

albo odpowiadają jakimś przedmiotom w świecie zewnętrznym, albo są jedynie wyobrażone. Instynktownie znajdujemy w nich przyjemność, dajemy się im uwieść. Budzą rozkosz i oczarowują postrzegający je umysł.

Gdy tylko człowiek przychodzi na świat poznaje smak sześciu sfer zmysłowych i przywiązuje się do nich. W miarę upływu czasu przywiązania nabierają na sile. Zwykli ludzie są niezdolni do wycofania się z nich, stanowi to dla nich poważny problem. Konieczne jest, byśmy posiadali właściwą wiedzę o tych przedmiotach i podejmowali odpowiednie działania w stosunku do nich, w przeciwnym wypadku przywiązywanie się może prowadzić do nieodwracalnego zaniedbania się. Jeżeli przeegzaminujemy przypadki osób, które zaniedbały się całkowicie, zawsze stwierdzimy, że stało się to na skutek mocnego związania danej osoby z jakimś przedmiotem zmysłowym. W gruncie rzeczy wszystkie ludzkie działania mają swoje korzenie w zmysłowości. Czy kochamy, denerwujemy się, nienawidzimy, czujemy zazdrość, mordujemy, czy chcemy popełnić samobójstwo, ostateczną przyczyną zawsze jest jakiś przedmiot zmysłowy. Jeśli zbadamy, co powoduje, że ludzie energicznie pracują, czy robią cokolwiek innego, stwierdzimy, że jest to pożądanie, pragnienie zdobycia takich, czy innych rzeczy. Ludzie walczą, uczą się, zarabiają ile są w stanie i opuszczają ten świat w pogoni za przyjemnościami, jakie dają kolory, kształty, dźwięki, zapachy, smaki i przedmioty dotykowe,

które utrzymują ich w stałym ruchu. Nawet zasługi odniesione w drodze do raju mają swoje źródła po prostu w myśleniu życzeniowym, w pragnieniach zmysłowych. Biorąc pod uwagę wszystko razem chaos świata ma swoje korzenie w zmysłowości.

Niebezpieczeństwo leży w sile przywiązania zmysłowego. Z powodu jego siły budda uznał je za podstawową formę przywiązania. To zasadniczy problem świata. Czy świat zostanie, czy nie całkowicie zniszczony, czy cokolwiek innego się wydarzy, będzie to związane właśnie z tym przywiązaniem. W naszym interesie leży przebadanie nas samych i ujrzenie, w jaki sposób i jak silnie my sami jesteśmy związani przez zmysłowość i czy nie jest przypadkiem w naszej mocy zerwanie z nią. Myśląc w terminach życia doczesnego, przywiązanie zmysłowe jest bardzo dobrą rzeczą. Sprzyja miłości rodzinnej, pracowitości, spalaniu energii w poszukiwaniu dobrobytu, sławy i tak dalej. Ale jeśli spojrzeć na to z duchowego punktu widzenia jest sekretnym wejściem, przez które wnika cierpienie i męka. Myśląc w kategoriach duchowych przywiązanie zmysłowe to coś, co należy trzymać pod kontrolą. A jeśli cierpienie ma zostać wyeliminowane do końca, przywiązanie zmysłowe musi być usunięte całkowicie.

2. Przywiązanie do opinii

Przywiązywanie się do opinii, punktów widzenia, poglądów nie trudno zauważyć i zidentyfikować przy minimum introspekcji. Od urodzenia uczyliśmy się i przechodzili treningi, które współtworzyły nasze obecne idee i poglądy. Mówiąc tutaj o opiniach, mamy na myśli ten rodzaj poglądów, które ktoś utrzymuje i nie chce z nich zrezygnować. Przywiązywanie się do swoich własnych opinii jest rzeczą dość naturalną i zwykle nie jest potępiane czy nieakceptowane. Ale nie stanowi ono mniejszego niebezpieczeństwa, niż przywiązywanie się do atrakcyjnych przedmiotów zmysłowych. Może się zdarzyć, że powzięte poglądy i opinie, z którymi zawsze się zawzięcie utożsamialiśmy, powinny zostać usunięte. Z tego powodu konieczne jest, byśmy ciągle ulepszali nasze poglądy, czyniąc je stopniowo bardziej poprawnymi, lepszymi, wyższymi, zmieniając fałszywe perspektywy w leżące bliżej prawdy, aż ostatecznie osiągniemy ten rodzaj poglądów, który obejmuje cztery szlachetne prawdy.

Zawziętość upierania się przy błędnych opiniach ma różne źródła, ale zwykle związana jest z obyczajami, tradycją, ceremoniami i doktrynami religijnymi. Uparte przekonania osobiste nie stanowią większego problemu. Są znacznie mniej liczne, niż przekonania wyrastające z długo utrzymujących się popularnych tradycji i ceremonii. Stronniczość, przywiązanie do poglądów ma swoje źródła w niewiedzy. Nie posiadając wiedzy, rozwijamy nasze własne,

prywatne poglądy na temat rzeczy, opierając się na naszej własnej, niepowtarzalnej głupocie. Dla przykładu jesteśmy przekonani, że rzeczy są godne pożądania i warte przywiązywania się do nich, że są naprawdę trwałe, wartościowe i że mają swoją istotę, zamiast postrzegać, że są zwyczajnie złudzeniami i przynoszą rozczarowanie, są przemijalne, bezwartościowe i pozbawione podmiotowości. Jak tylko posiadziemy pewne idee na dany temat, nie lubimy przyznawać później, że byliśmy w błędzie. Nawet jeśli widzimy od czasu do czasu, że mylimy się, po prostu nie przyjmujemy tego do wiadomości, odmawiamy przyznania się do błędów sami przed sobą. Uporczywość tego rodzaju jest poważną przeszkodą na drodze postępu, czyni nas niezdolnymi do zmiany na lepsze, niezdolnymi do modyfikacji fałszywych przekonań religijnych i innych utrwalonych wierzeń. To najpoważniejszy problem dla ludzi trzymających się naiwnych doktryn. Nawet jeśli postrzegą je kiedyś jako naiwne, odmówią zmiany podstaw, których trzymali się ich rodzice, dziadkowie i przodkowie. Jeśli nie są szczerze zainteresowani poprawą i ulepszeniem samych siebie mogą po prostu zaprzeczać wszelkim argumentom przeciwko starym ideom, mówiąc, że to jest to, w co zawsze wierzyli i basta. Z tych powodów przywiązanie do opinii uznaje się za niebezpieczne skalenie, zagrożenie większego kalibru. Jeśli chcemy ulepszyć samych siebie musimy dołożyć wszelkich starań, by je wyeliminować.

3. Przywiązanie do rytuałów i ceremonii

Mowa tu o przywiązaniach do pozbawionych znaczenia i treści tradycyjnych praktyk bezmyślnie przekazywanych potomności, a uznanych za święte i niemogące ulec zmianom w żadnych okolicznościach. W Tajlandii jest niemniej tego typu zjawisk, niż w innych krajach. Istnieją wierzenia w amulety, magiczne artefakty i wszelkie tajemne procedury. Wierzy się, że po przebudzeniu trzeba wypowiedzieć zaklęcie nad wodą i obmyć w niej twarz, że pomaga ludziom obrócenie się i stanięcie twarzą w kierunku tego, a nie innego wskazania kompasu, że zanim przełamię się chleb albo pójdzie spać, trzeba wykonać jakieś obrządki. Popularne są wierzenia w duchy i istoty niebieskie, w święte drzewa i wszelkie inne obiekty magiczne. Ten rodzaj praktyk jest całkowicie irracjonalny. Ludzie po prostu nie myślą w sposób dorzeczny, przywiązują się do ustalonych wzorców. Zawsze to robili w ten sposób i odmawiają zmiany postępowania. Wielu ludzi wyznających buddyzm przywiązuje się do takich wierzeń i sądzi, że jedno nie przeszkadza drugiemu. Dotyczy to nawet niektórych mnichów, zwanych się uczniami buddy. Doktryny religijne ufundowane na wierze w boga, anioły i święte przedmioty są szczególnie narażone na tego typu rytualne przywiązania. Nie ma jednak powodu, dla którego buddyści mieliby być całkowicie wolni od tego typu niebezpieczeństw.

Musimy być wolni od tego typu poglądów, ponieważ jeśli praktykujemy jakikolwiek aspekt dharmy nieświadomi jego oryginalnego celu i jego racjonalności, przywiążemy się do ogłupiających, naiwnych założeń, że jest w praktyce coś magicznego. Z łatwością znajdziemy ludzi przestrzegających moralnych przykazań dharmy w doskonałej harmonii z obowiązującym wzorcem i tradycyjną ceremonią tylko po to, by naśladować przykład, który został im w spadku przekazany. Nie mają oni pojęcia o racjonalności tych zachowań, wykonując je tylko siłą przyzwyczajenia. Tak silnie wdrukowane przywiązania są bardzo trudne do poprawienia. Oto bezmyślność przywiązania do tradycyjnych praktyk. Wewnętrzna medytacja albo medytacja uspokajająca praktykowane dzisiaj bez ładu i składu i bez wiedzy o jej rzeczywistym celu są motywowane przez pragnienia przywiązania się do czegoś nowego, są źle prowadzone i są po prostu formą szaleństwa. A nawet przestrzeganie przykazań, pięciu, ośmiu, czy dziesięciu, czy ile by ich nie było, jeżeli dokonywane jest z wiarą w stanie się świętym indywiduum, posiadającym magiczną, nadnaturalną, psychiczną czy inną siłę, jest tylko błędną rutyną, motywowaną przez obyczaj i rytuał.

Jest konieczne byśmy byli w tym zakresie bardzo ostrożni. Praktyka buddyjska musi mieć solidną bazę w myśli, zrozumieniu i pragnieniu zniszczenia skań. W

przeciwnym razie będzie jedynie szaleństwem, ślepym zaułkiem, irracjonalizmem i po prostu stratą czasu.

4. Przywiązanie do idei samego siebie

Wierzenie w samego siebie jest czymś podstawowym i czymś wyjątkowo dobrze ukrytym. Wszelkie stworzenia żywe zawsze są przywiązane do błędnych mniemań o *ja* i *moje*. To pierwotny instynkt wszelkich istot i źródło wszelkich innych instynktów. Dla przykładu instynkt poszukiwania pokarmu i sam akt jedzenia, instynkt unikania niebezpieczeństwa i instynkt prokreacji są pochodną instynktownej wiary w swoje własne istnienie. To przekonanie o swojej własnej podmiotowości skutkuje pragnieniem unikania śmierci, szukaniem pożywienia, jedzeniem, poszukiwaniem bezpieczeństwa i propagacją gatunku. Gdybyśmy nie wierzyli w siebie, nie moglibyśmy przeżyć. Jednocześnie jednak wiara ta przyczynia się do powstawania cierpień przy poszukiwaniu pożywienia, poszukiwaniu schronienia, rozmnażaniu, przy dowolnej innej aktywności. Oto powód, dla którego budda uczył, że przywiązanie do idei istnienia *ja* jest korzeniem wszelkich cierpień. Podsumował to bardzo krótko mówiąc: „Rzeczy, jeśli do nich lgnąć, są cierpieniem lub źródłem cierpienia”. Przywiązanie do *ja* jest źródłem i podstawą życia, a jednocześnie jest źródłem i podstawą cierpień we wszelkich

formach. To miał na myśli budda mówiąc, że życie jest cierpieniem, a cierpienie jest życiem. Ciało i umysł (jego pięć zespołów), Ignąc do *ja*, budzą cierpienia. Wiedza o podstawach życia i cierpienia musi zostać uznana za najgłębszą i najbardziej przenikliwą wiedzę, ponieważ ustawia nas w pozycji umożliwiającej całkowite usunięcie cierpienia. Ten fragment wiedzy o świecie jest unikalnie buddyjski. Nie ma go w żadnej innej religii.

Najbardziej skuteczną metodą w usuwaniu przywiązań jest rozpoznanie, czy są one obecne. To odnosi się w szczególności do przywiązania do idei bycia samym sobą, do podstawy życia. Powstaje ono niezależnie od nas, bez uprzedniego procesu uczenia się siebie. Instynkt ten jest obecny zarówno u dzieci, jak i u potomstwa zwierząt, począwszy od momentu narodzin. Na przykład kocięta wiedzą jak przyjąć postawę obronną, kiedy próbujemy się do nich zbliżyć. Zawsze jest to coś, to *ja* obecne w umyśle, a w konsekwencji manifestuje się przywiązanie do niego. Jedyną rzeczą możliwą do zrobienia jest opanowanie go w takim stopniu, jak to tylko możliwe, aż do czasu uzyskania zaawansowanej wiedzy duchowej. Gdy użyjemy zasad buddyjskich, instynkt ten zostanie przekroczony i całkowicie wyeliminowany. Tak długo, jak długo ktoś pozostaje zwyczajną osobą, instynkt pozostaje niepokonyty. Tylko najwyżsi z arianów, arahaci, odnieśli sukces w pokonaniu go. Musimy rozpoznać to przywiązanie jako najważniejszą

kwestię, podstawowy problem wszelkich istot żywych. Jeśli mamy być prawdziwymi buddystami, jeśli mamy odnieść pełną korzyść z nauczania, do nas należy przekroczenie tej błędnej koncepcji. Cierpienia będące naszym udziałem zmniejszą się odpowiednio.

Kto pozna prawdę o tych dotyczących naszego codziennego życia sprawach, zostanie uznany za posiadacza jednego z największych darów, kogoś o wybitnych umiejętnościach. Pomyślcie trochę z perspektywy tych czterech przywiązań, pamiętając, że nic nie jest warte przywiązywania się, że przez swoją naturę nic nie jest warte posiadania, ani bycia nim. Fakt, że jesteśmy całkowicie zniewoleni przez rzeczy jest po prostu efektem tych przywiązań. Do nas należy zbadanie ich i stanie się w pełni świadomymi szkodliwości i toksycznej natury rzeczy. Ich niebezpieczna natura nie jest natychmiast widoczna, jak w przypadku płonącego ognia, broni, czy trucizny. Są bardzo dobrze zamaskowane jako słodkie, smakowite, pachnące, powabne, piękne, melodyjne. Pojawiając się w tych formach są trudno rozpoznawalne i niełatwo nimi odpowiednio się zająć. Musimy do tego użyć wiedzy, w którą wyposażył nas budda. Musimy kontrolować nasze niezdarne Ignięcie ku rzeczom i podbić je przez moc wewnętrznego wglądu. Uczyniwszy to, znajdziemy się w pozycji odpowiedniej do usunięcia cierpienia z naszego życia, uwolnienia od nawet najmniejszych jego śladów. Staniemy się zdolni do

pokojoyej pracy i życia, bycia nieskażonymi, przebudzonymi i spokojnymi.

Podsumujmy: cztery formy przywiązywania są podstawowym problemem, z którym buddyści czy ludzie, którzy chcą coś wiedzieć o buddyzmie, muszą się zmierzyć. Celem świętego życia w buddyzmie jest umożliwienie umysłowi zerwania ze zbędnymi przyzwyczajeniami nieporadnego sięgania po rzeczy. Można znaleźć te nauki w każdym tekście traktującym o osiągnięciach arahatów. Używa się wyrażenia „umysł oswobodzony od przywiązań”. To jest ostateczny cel. Gdy umysł jest wolny, nie ma do czego się przywiązywać, nie jest się niewolnikiem żadnej rzeczy z tego świata. Nie ma niczego, co mogłoby go utrzymywać w toczącym się kole życia i śmierci, cały proces zostaje zatrzymany, czy raczej zostaje przekroczony, człowiek jest wolny od świata. Zaprzestanie bezużytecznego przywiązywania się jest sednem praktyki buddyjskiej.

Trzystopniowa ścieżka

W rozdziale tym przyjrzymy się metodzie praktykowanej w celu wyeliminowania przywiązywania się. Metoda owa składa się z trzech kolejnych etapów, mianowicie moralności, koncentracji i wglądzie, znanych wspólnie pod nazwą trzystopniowej ścieżki.

Pierwszym aspektem jest moralność. Moralność jest po prostu odpowiednim zachowaniem pozostającym w zgodzie z generalnie akceptowanymi standardami, niesprawiającym kłopotów innym ludziom, ani nieprzyczyniającym ich samemu sobie. Może być zakodowana w postaci pięciu, ośmiu, dziesięciu albo dwustu dwudziestu siedmiu przykazań albo w inny sposób. Dotyczy zachowań cielesnych i werbalnych ukierunkowanych na pokój, wygodę i wolność od niepożądanych efektów na najbardziej elementarnym poziomie. Odnosi się do członków grupy społecznej i różnych posiadanych rzeczy niezbędnych do życia.

Drugim aspektem jest koncentracja. Polega na takim przygotowaniu umysłu, aby osiągnął on stan najbardziej odpowiedni do odniesienia sukcesu cokolwiek byśmy życzyli sobie osiągnąć. Ale czym jest sama koncentracja? Bez wątplenia większość z was zawsze rozumiała przez koncentrację stan całkowicie spokojnego umysłu, stabilnego i nieporuszonego niczym kłoda drzewa. Ale te dwie właściwości bycia spokojnym i stabilnym nie są pełną charakterystyką koncentracji. Budda opisał umysł skoncentrowany jako dostosowany do pracy, znajdujący się w położeniu właściwym do podjęcia danej pracy. Określenie *dostosowany do pracy* najbardziej przybliża do pojęcia skoncentrowanego umysłu.

Trzeci aspekt to trening wewnętrznego wglądu, praktyka i dryl, które pozwalają rozwinąć się w pełni prawdziwej wiedzy i zrozumieniu natury rzeczy. Normalnie nie jesteśmy zdolni wiedzieć czegokolwiek o prawdziwej naturze rzeczy. Najczęściej jesteśmy przywiązani do naszych własnych opinii albo po prostu powtarzamy opinie utrwalone, więc to, co wiemy, w ogóle nie jest żadną prawdą. To z tego powodu praktyka buddyjska włącza trening w trzystopniową ścieżkę. Trening przygotowany jest specjalnie po to, by pojawiło się pełne zrozumienie i wejście w prawdziwą naturę rzeczy.

W kontekście religijnym rozumienie i wejrzenie nie są żadną miarą tym samym. Rozumienie zależy od użycia racjonalnego rozumowania, od intelektu. Wejrzenie idzie dalej. Przedmiot poznany przez wejrzenie zostaje przyswojony, przeniknięty i dochodzi do konfrontacji z nim twarzą w twarz, umysł całkowicie wnika weń przez sprawdzanie i badanie tak długotrwałe, że powstaje nie racjonalne, ale prawdziwe i pełne rozwianie złudzeń dotyczących danego przedmiotu i zanik emocjonalnego zaangażowania weń. W konsekwencji trening buddyjskiego wejrzenia nie odnosi się do intelektualnego pojmowania tego rodzaju, jakiego używa się dzisiaj w kręgach akademickich i kręgach szkolnych, gdzie każdy może mieć swoją własną, prywatną wersję prawdy. Wejrzenie buddyjskie musi być wejrzeniem intuicyjnym, jasnym i natychmiastowym, rezultatem spenetrowania obiektu takimi, czy innymi środkami, aż do uzyskania definitywnych i nieusuwalnych skutków w umyśle. Z tego powodu przedmiotem badania w wejrzeniu muszą być rzeczy, z którymi ma się do czynienia na co dzień albo przynajmniej rzeczy o znacznym stopniu ważności, aby wypełnić umysł do końca i móc rozczarować nimi jako przemijającymi, przynoszącymi udrękę i nie posiadającymi własnej istoty. Jakkolwiek byśmy rozumowali racjonalnie, rozważając właściwości przemijalności, wzbudzania cierpienia i bezistotowości, nie wyniknie z tego nic, poza intelektualnym rozumieniem. Nie ma sposobu, by samo rozumowanie

spowodowało rozwianie iluzji i oderwanie od rzeczy życia codziennego. Musimy na własnej skórze doświadczyć, jak oderwanie zajmuje miejsce uprzedniego zaślepienia rzeczami i że to samo w sobie stanowi wejrzenie. Faktem jest, że obecność prawdziwego, jasnego oglądu powoduje pojawienie się prawdziwego rozczarowania. Nie jest możliwe, aby ten proces mógł się nagle zatrzymać w punkcie jasnego wejrzenia. Oderwanie zajmuje miejsce oglądu rzeczy i powstaje natychmiast.

Trening moralności jest po prostu elementarnym przygotowaniem, które umożliwia nam żyć w miarę pogodnie i pomaga ustabilizować umysł. Moralność dostarcza różnych korzyści, a najważniejsza to bycie przygotowanym do treningu koncentracji. Inne korzyści, takie jak osiągnięcie szczęścia, albo ponowne narodziny w niebie nie były przez buddę rozważane jako bezpośrednie cele moralności. Uważał moralność przede wszystkim za wstęp do rozwijania koncentracji. Póki kwestie moralne rozpraszają umysł, nie może on stać się skoncentrowany.

Trening koncentracji polega na rozwijaniu zdolności do kontrolowania własnego umysłu i robienia z niego użytku, na uczynieniu go w najwyższym stopniu gotowym do wyciągnięcia zeń maksimum korzyści. Moralność odnosi się do dobrego postępowania z ciałem i mową, koncentracja wznosi to dobre postępowanie na poziom umysłu i jest

owocem sumiennego treningu i dyscypliny. Umysł skoncentrowany jest pozbawiony wszelkiego zła, plugawych myśli i nie wybiega ku rzeczom. Jest przygotowany do wykonania swojej pracy.

Nawet w zwykłych życiowych sytuacjach koncentracja jest potrzebna. Niezależnie od tego, w co się angażujemy, nie możemy niczego dobrze wykonać, jeśli nie jesteśmy skoncentrowani. Z tego powodu budda uznał zdolność do koncentracji za jeden z przymiotów wyróżniających wielkich ludzi. Niezależnie od tego, czy człowiek odnosi sukcesy w doczesnych, czy duchowych sprawach, uzdolnienie do koncentracji jest absolutnie niezbędne. Weźmy nawet ucznia. Jeśli brak mu koncentracji, jak może poradzić sobie z arytmetyką? Koncentracja niezbędna do uprawiania arytmetyki jest naturalna i jedynie w niewielkim stopniu rozwinięta, natomiast koncentracja wynikła z treningu, podstawa buddyjskiej praktyki, wznosi się na wyższy poziom. W efekcie umysł uzyskuje specjalne zdolności, siły i właściwości. Osoba, która odniosła korzyści płynące z koncentracji uczyniła krok w kierunku poznania sekretów natury. Poznała, jak kontrolować swój umysł, posiadała umiejętności nie posiadane przez zwykłe osoby. Doskonałość moralna jest zwykłą ludzką zdolnością. Ale nawet jeśli ktoś jest okazem dobrego prowadzenia się, nigdy nie ma w tym niczego nadludzkiego. Z drugiej strony osiągnięcie głębokiej koncentracji zostało zakwalifikowane

przez buddę jako zdolność nadludzka, której mnisi mieli nie ujawniać. Ktokolwiek, kto decydował się na zrobienie pokazu tej umiejętności nie był dalej uznawany za dobrego mnicha, ani nawet w ogóle za mnicha.

Osiągnięcie koncentracji wymaga wyrzeczeń. Musimy pokonać trudy, trenować i praktykować, aż do osiągnięcia koncentracji stosownej do naszych możliwości. Osiągniemy wówczas znacznie lepsze rezultaty w pracy niż przeciętny człowiek po prostu dlatego, że mamy lepsze narzędzia do naszej dyspozycji. Zainteresujmy się koncentracją i nie traktujmy jej jako czegoś szalonego, czy niemodnego. Zdecydowanie jest czymś bardzo ważnym, wartym używania codziennie, szczególnie dzisiaj, gdy świat zdaje się wirować zbyt szybko, jeszcze krok i spali się w wirze. Potrzeba koncentracji jest dzisiaj znacznie bardziej wyraźna niż w czasach buddy. Nie dajmy się zwieść poglądom, że jest to tylko coś dla ludzi w świątyniach albo dla maniaków.

Przyjrzymy się teraz relacji pomiędzy treningiem koncentracji i treningiem wglądu. Budda powiedział kiedyś, że gdy umysł jest skoncentrowany, znajduje się w położeniu odpowiednim do widzenia wszystkich rzeczy takimi, jakie one są. Gdy jest skoncentrowany i gotów do pracy, ujrzy wszystkie rzeczy w ich prawdziwym wymiarze. To dziwne, że odpowiedź na jakikolwiek problem, który dana osoba usiłuje rozwiązać, jest zwykle już gotowa, chociaż ukryta w jego

własnym umyśle. Nie jest jeszcze jej świadoma, a rozwiązanie się nie pojawi, po prostu dlatego, że jej umysł nie jest jeszcze w stanie umożliwiającym rozwiązanie problemu. Jeśli zabierając się za jakąkolwiek pracę umysłową dana osoba rozwinie właściwą koncentrację i wejrzenie, jeśli uczyni swój umysł zdolnym do wykonania pracy, rozwiązania problemów pojawią się same. W chwili, gdy umysł staje się skoncentrowany, odpowiedzi pojawią się na swoim miejscu. A gdyby tak się nie działo, jest inny sposób nakierowania umysłu na zbadanie problemu, mianowicie praktyka koncentracji w introspekcji, czyli wspomniany trening wglądu wewnętrznego. W dniu swojego ośnienia budda osiągnął wejrzenie w prawo przyczynowości, to znaczy ujrzał prawdziwą naturę rzeczy, czyli *co jest czym* i sekwencję w jakiej zjawiska powstają jedno z drugich, co było rezultatem bycia skoncentrowanym w sposób, jaki opisaliśmy. Budda opowiedział tę historię szczegółowo, ale sprowadza się do tego: jak tylko jego umysł stał się odpowiednio skoncentrowany znalazł się w odpowiednim położeniu do rozwiązania problemu.

Właśnie wtedy, gdy umysł jest spokojny, chłodny, w stanie niezmałconego komfortu, dobrze skoncentrowany i świeży, trwałe rozwiązania problemów pojawiają się. Wgląd jest zawsze zależny od koncentracji, chociaż może nigdy nie zdaliśmy sobie sprawy z tego faktu. W gruncie rzeczy budda pokazał związek jeszcze bardziej intymny pomiędzy

koncentracją a wglądem. Podkreślił, że koncentracja jest niezbędna do wglądu, a wgląd niezbędny do koncentracji bardziej intensywnej, niż pojawiająca się naturalnie, gdyż wymaga ona zrozumienia pewnych właściwości umysłu. Trzeba tylko wiedzieć, w jaki sposób umysł ma być kontrolowany, aby koncentrację można było wzbudzić. Im głębszy ktoś ma wgląd, tym wyższy stopień koncentracji będzie w stanie osiągnąć. Ponadto wzrost stopnia koncentracji skutkuje odpowiednim wzrostem stopnia wglądu. Każdy z czynników wzmacnia drugi, na zasadzie sprzężenia zwrotnego.

Wgląd pociąga za sobą jasną wizję i w konsekwencji prowadzi do rozczarowania i znudzenia światem zewnętrznym. Skutkuje wycofaniem się z wszelkich rzeczy, którymi dotychczas ktoś się szaleńczo opychał. Gdy ktoś osiąga wgląd, ale nadal pędzi w pogoni za rzeczami wariacko ich pożądam, Ignąc do nich i przywiązując się aż do utraty rozsądku, wówczas nie może być mowy o wglądzie w buddyjskim sensie. To zatrzymanie i wycofanie nie jest, oczywiście, fizycznym działaniem. Nie chodzi rzecz jasna o to, że ktoś fizycznie odsuwa rzeczy albo je roztrzaskuje na kawałki, czy biegnie zaraz żyć jak pustelnik w lesie. To nie o tym mowa. Mówimy tu o specyficznym umysłowym zatrzymaniu i wycofaniu, w rezultacie którego umysł przestaje być więźniem rzeczy i staje się umysłem wolnym. Tak się dzieje, gdy głód rzeczy ustaje i ustępuje miejsca

rozczarowaniu. To nie jest kwestia pójścia i popełnienia samobójstwa, spędzenia życia jako eremita, czy podłożenia pod wszystko ognia. Na zewnątrz nic się nie zmienia, pozostaje jak było, człowiek zachowuje się normalnie w stosunku do rzeczy. Wewnętrznie natomiast jest różnica. Umysł jest niezależny i wolny, nie jest dłużej niewolnikiem rzeczy. Oto wartość wglądu. Budda nazwał ten efekt wybawieniem, ucieczką przed zniewoleniem rzeczami, w szczególności rzeczami, które lubimy. W rzeczywistości jesteśmy także uwięzieni przez rzeczy, których nie lubimy. Jesteśmy przez nie uwięzieni w takim zakresie, w jakim nie jesteśmy zdolni pozostawać wobec nich nieporuszeni. W nielubieniu rzeczy jesteśmy aktywni, kierujemy się emocjami w odniesieniu do nich. Przejmują nad nami kontrolę jak rzeczy, które lubimy, wpływając na nas w swoisty sposób. Wyrażenie „zniewolenie rzeczami” odnosi się zarówno do reakcji lubienia jak i nielubienia. Wszystko to pokazuje, że możemy uciec przed zniewoleniem rzeczami i stać się wolnymi za pomocą wglądu. Budda podsumował tę zasadę bardzo krótko: „Wgląd jest sposobem na wewnętrzne oczyszczenie”. Nie wskazał moralności, ani o koncentracji, ale wgląd. Nie uwolniwszy się od rzeczy, człowiek pozostaje skalany, splamiony, pozbawiony rozsądku, pełen pasji. Jak tylko się uwalnia staje się czysty, nieskazitelny, oświecony, spokojny. To jest owoc wejrzenia, kondycja będąca efektem wglądu dokonanego w pełni.

Przyjrzyjmy się bliżej temu elementowi, wejrzeniu, trzeciemu posunięciu na trzystopniowej ścieżce. Poznajmy je, a przyznamy mu najwyższą wartość. Buddyjskie wejrzenie skutkuje zaprzestaniem ciągłego prowadzenia rachunku zysków i strat w stosunku do rzeczy przez całkowite zniszczenie czterech rodzajów przywiązań. Te przywiązania to sznury mocno nas wiążące. Wejrzenie jest nożem, który może przeciąć więzy i uwolnić nas. Gdy tylko znikną cztery przywiązania, nic więcej nie pozostanie, by wiązać nas mocno z rzeczami.

Czy te trzy stopnie praktyki sprawdzą się? Czy są mocno ugruntowane i odpowiednie dla wszystkich praktykujących? Badajmy je. Gdy spojrzymy na nie pod odpowiednim kątem zobaczymy, że nie są one w konflikcie z żadną religią, zakładając, że religia owa rzeczywiście chce uleczyć problem ludzkiego cierpienia. Nauczanie buddyjskie nie wchodzi w konflikt z religiami, a ma do zaoferowania coś, czego inne religie nie posiadają. W szczególności ma praktykę wejrzenia, najwyższą technikę eliminacji czterech przywiązań. Uwalnia umysł, czyni go niezależnym i niezdolnym do przywiązywania się, zniewolenia, przeładowania czymkolwiek bądź, wliczając w to boga, duchy, czy inne istoty niebieskie. Żadna inna religia nie jest gotowa do uwolnienia człowieka całkowicie, do zezwolenia mu na poleganiu wyłącznie na samym sobie. Musimy być w

pełni świadomości owej zasady polegania na samym sobie, gdyż jest kluczowa dla buddyzmu.

Jak tylko ujrzymy, że buddyzm ma wszystko to, co mają inne religie, a także kilka rzeczy, których żadna z nich nie ma, stwierdzamy, że buddyzm może być praktykowany przez każdego. Buddyzm jest religią uniwersalną. Może być praktykowany przez wszystkich, w każdym wieku i czasie. Ludzie wszędzie mają ten sam problem: uwolnić się od cierpień, obecnych od narodzin, przez starzenie się, ból i śmierć, cierpień zakorzenionych w pragnieniach, w lgnięciu ku rzeczom. Dusze zmarłych, ludzie, bestie, wszyscy bez wyjątku mają ten sam problem i wszyscy mają tę samą pracę do wykonania, a mianowicie całkowitą eliminację głodu rzeczy, niezdarnego chwytania się ich, które jest główną przyczyną cierpień.

Czym się przywiązujemy

Czym chwytałyśmy się rzeczy, by się z nimi wiązać? Co jest naszym zaczepem? Przywiązujemy się do wszystkiego, co istnieje w świecie. W buddyzmie słowo świat ma szerokie znaczenie. Odnosi się do wszystkiego, do całości. Nie odnosi się jedynie do ludzi, dusz, bogów, bestii, mieszkańców piekielnych głębin, demonów, głodnych duchów, tytanów, czy jakiegokolwiek sfery egzystencji w szczególności. Słowo świat odnosi się do tego wszystkiego razem. Poznać świat jest rzeczą trudną, ponieważ pewne jego poziomy są utajone. Większość z nas jest jedynie zaznajomiona z najbardziej zewnętrzną warstwą, poziomem prawdy relatywnej, odpowiadającej intelektowi przeciętnego człowieka. Z tego powodu buddyzm uczy nas o świecie na różnych poziomach.

Budda praktykował metodę nauczania opartą o podział świata na materialny, czyli fizyczny i niematerialny, czyli umysłowy. Dalej podzielił umysł na cztery części, co w sumie dało pięć poziomów, zwanych przez buddę pięcioma

kompleksami, które składają się na świat, w szczególności istot żywych, w tym człowieka samego. Skoncentrujemy się na człowieku, bo tak się składa, że to on jest tu problemem. W człowieku są obecne wszystkie te komponenty: ciało z jego aspektem materialnym i umysł podzielony na cztery zespoły, które teraz opiszemy.

Pierwszym z czterech zespołów umysłu są uczucia, których są trzy rodzaje, mianowicie przyjemności albo zadowolenia, nieprzyjemności albo cierpienia i rodzaj neutralny, który nie jest ani przyjemnością, ani nieprzyjemnością, tym niemniej istnieje. W normalnych okolicznościach uczucia są zawsze w nas obecne. Codziennie jesteśmy wypełnieni uczuciami.

Drugim zespołem są percepcje zmysłowe. Są to procesy stawania się świadomym, podobne do budzenia się, w przeciwieństwie do pozostawania w głębokim śnie, nieświadomości, albo byciu martwym. Odnoszą się także do pamięci jako świadomości wrażeń zmysłowych, obejmując zarówno pierwotne wrażenia zmysłowe powstające w wyniku kontaktu z przedmiotami przez wszystkie pięć zmysłów, jak i przywoływane w pamięci wrażenia przeszłe. Ktoś może być świadomy przedmiotu bezpośrednio jako czarnego, białego, długiego albo krótkiego, jako człowieka albo zwierzęcia i tak dalej. Może też być świadomy owego przedmiotu dzięki pamięci.

Trzecim zespołem umysłu są myśli – o zrobieniu czegoś, powiedzeniu czegoś, dobre myśli i złe myśli, myślenie wolicjonalne, myślenie aktywne.

Czwartym zespołem umysłu jest świadomość. Jest funkcją poznawania przedmiotów postrzeganych przez pięć zmysłów i przez sam umysł.

Te pięć zespołów tworzy siedzibę czterech rodzajów przywiązań opisanych w rozdziale czwartym. Przeczytajmy go ponownie i przemyślny, aż zrozumiemy temat właściwie. Elementy pięciu zespołów są zaczepami do chwytania i przywiązywania się. Ktoś może chwytać się któregośkolwiek z tych zespołów jako posiadającego istotę zależnie od stopnia swojej ignorancji. Na przykład chłopiec, który przez nieuwagę da się przytrzasnąć drzwiami i doznaje bólu, czuje, że musi kopnąć drzwi, aby zmniejszyć swoją złość i złagodzić ból. Innymi słowy chwytą materialny przedmiot, mianowicie drzwi, które są niczym, jedynie kawałkiem drewna, jako posiadające podmiotowość. To jest przywiązanie na najniższym poziomie w ogóle. Człowiek, który się złości na swoje ciało i wali głową w ścianę przywiązuje się w ten sam sposób. Bierze części ciała za rzeczy posiadające swoistą podmiotowość. Jeśli jest trochę bardziej inteligentny, może uznać uczucia, percepcje zmysłowe, myślenie, albo świadomość, jako posiadające jakąś podmiotowość. Jeśli jest niezdolny do dokonania

rozdzielenia pomiędzy nimi, może się chwycić wszystkich naraz jako posiadających istotę, to znaczy uznać wszystkie pięć zespołów za samego siebie.

Po ciele fizycznym zespołem najczęściej powodującym przywiązywanie się są uczucia przyjemności, nieprzyjemności, albo obojętności. Rozważmy sytuację, do której wstępem są przyjemności zmysłowe, w szczególności rozkoszne wrażenia usidlające serce i duszę. Powstaje uczucie przyjemności, rozkosz doznania i do tego właśnie uczucia i rozkoszy się przywiązujemy. Niemal każdy przywiązuje się do uczucia, jako będącego nim samym, ponieważ nie ma nikogo, kto nie lubi dających rozkosz wrażeń, w szczególności dotykowych. Ignorancja i iluzja zaślepiają człowieka zupełnie. Widzi tylko rozkoszne przedmioty i przywiązuje się do nich, jakby one posiadały jakieś własne *ja*. Uważa te przedmioty za *swoje własne*. Uczucie przyjemności czy nieprzyjemności jest prawdziwą siedzibą cierpienia. Używając języka duchowego, te uczucia przyjemności i nieprzyjemności mogą być uznawane za synonimy cierpienia, ponieważ są źródłem umysłowego zamętu i niczego poza tym. Przyjemność utrzymuje umysł na powierzchni, nieprzyjemność upuszcza zeń powietrze. Zysk i strata, szczęście i żal, prowadzą w efekcie do mentalnego niepokoju i niestabilności. Powodują wirowanie umysłu. To jest efektem chwytania się uczuć jako posiadających jakąś istotę. Wszyscy powinniśmy się z bliska

dobrze przyjrzeć temu procesowi chwytania się uczuć, jako posiadających podmiotowość, jako będących *naszymi*, i spróbować uzyskać właściwe ich rozumienie. Uznajmy uczucia za obiekty przywiązywania się, a umysł stanie się od nich niezależny. Uczucia normalnie mają kontrolę nad umysłem, wabiąc go w sytuacje, których potem żałuje. Budda powtarza nam raz po raz, by zwrócić szczególną uwagę na zbadanie uczuć. Wielu stało się arahatami i uwolniło od cierpień, ograniczając przedmiot studiów jedynie do analizy jakiegoś uczucia.

Uczucia w większym stopniu niż pozostałe zespoły służą nam jako uchwyt do przywiązywania się, ponieważ są głównym motorem naszych starań i aktywności. Studiujemy pilnie i oddajemy się pracy, aby zdobyć pieniądze. Następnie idziemy kupować rzeczy: narzędzia, pożywienie, rozrywkę – wszystko od gastronomii po seks. I spożywamy te rzeczy w jednym celu, mianowicie przyjemności, rozkosznej stymulacji oka, ucha, nosa, języka i ciała. Inwestujemy wszystkie nasze środki pieniężne, siły fizyczne i duchowe po prostu w oczekiwaniu rekompensaty, czyli uczucia przyjemności. I każdy świetnie wie we własnym sumieniu, że gdyby nie było tych nęcących pokus, nigdy by nie inwestował w studia, pracę i nie podejmował wysiłku fizycznego, aby zdobywać pieniądze.

Możemy uznać, że kwestia uczuć jest zasadnicza. Wiedza o nich, ich rozumienie, pozwala nam utrzymać je pod kontrolą, uczyni nas wystarczająco szlachetnymi, by pozostać ponad nimi i umożliwi prowadzenie wszelkiej aktywności daleko efektywniej, niż byłoby to możliwe bez ich rozumienia. Podobnie problemy powstające w grupach społecznych mają swoje podłoże w uczuciach przyjemności. Gdy analizujemy z bliska konflikty międzynarodowe albo pomiędzy przeciwstawnymi blokami, odkrywamy, że tam również obie strony są jedynie niewolnikami uczuć przyjemności. Wojna nie jest prowadzona z powodu wierności doktrynie, ideałowi, ani niczemu w tym guście. W gruncie rzeczy ostateczną motywacją jest antycypacja uczucia przyjemności. Każda ze stron widzi siebie samą osiagającą zyski i czerpiącą korzyści dla samej siebie. Doktryna jest jedynie kamuflażem, a w najlepszym przypadku drugorzędnym motywem. Najgłębszą przyczyną wszelkich sporów jest w rzeczywistości uległość wobec uczuć przyjemności. Poznać uczucia to poznać główną przyczynę odpowiedzialną za nasze zniewolenie i umysłowe skalania, za zło, za cierpienia.

Dzieje się tak w przypadku ludzi, a bóstwa są w nie lepszej sytuacji. Są uległe wobec uczuć przyjemności tak samo jak ludzie, a nawet bardziej, chociaż mogą przypuszczać, że mają coś lepszego, bardziej podlegającego wolnej woli, niż w przypadku ludzkiej uczuciowości. Ale

nawet one nie są wolne od głodu i przywiązania do rozkoszy wrażeń docierających do świadomości dzięki pięciu zmysłom i umysłowi. Oczywiście im wyżej na skali boskiej, tym zanurzenie w zmysłowości zmniejsza się, aż do całkowitego zaniknięcia. Ale nawet i to nie przynosi wyzwolenia od innego rodzaju rozkoszy, przyjemności związanej z głębokim poziomem koncentracji. Gdy umysł jest głęboko skoncentrowany, także doświadcza przyjemności, błogiego wrażenia, do którego staje się przywiązany. Chociaż nie ma to nic wspólnego ze zmysłowością, tym niemniej jest to uczucie przyjemności. Zwierzęta pozostające niżej na drabinie ewolucji, niż ludzie, są z konieczności zniewolone do popadania w zależność od przyjemności w sposób znacznie bardziej dziki, niż my. Poznać naturę uczucia, w szczególności pojąć, że jest bezprzedmiotowe i nie jest czymś, do czego warto się przywiązywać, jest kwestią o fundamentalnym znaczeniu dla życia.

Percepcję również można łatwo uznać za *ja*. Zwykły wieśniak lubi mawiać, że gdy zasypia, coś, co nazywa *duszą* oddziela się od ciała. Ciało zamienia się wówczas w kłodę drzewa, do której nie docierają żadne wrażenia. Jak tylko to coś zwane *duszą* wraca do ciała świadomość i czujność pojawiają się z powrotem. Bardzo wielu ludzi pozostaje pod wpływem naiwnego wierzenia, że percepcja posiada jakąś faktyczną podmiotowość. Ale, jak nauczał budda, percepcja

nie ma żadnego podmiotu. Jest jedynie wrażeniem, pamięcią i jest obecna dopóki ciało normalnie funkcjonuje. Jak tylko funkcje cielesne zostają zatrzymane, rzecz zwana przez nas percepcją zmienia się, lub przestaje działać. Z tego powodu prawdziwi buddyści odmawiają nadania percepcji statusu rzeczy posiadającej istotowość, istniejącej realnie, chociaż przeciętna osoba uznaje ją za taką i przywiązuje się do niej jako do *ja*. Bliższe przyjrzenie się temu zjawisku wedle buddyjskiej myśli odkrywa, że zachodzi raczej coś wręcz przeciwnego. Percepcja nie jest niczym *ja*, jest tylko rezultatem naturalnego procesu i niczym więcej.

Kolejnym potencjalnym uchwytym jest myślenie, zamierzanie, zrobienie tego, czy owego, chęć zdobycia czegoś, dobre albo złe rozważania. Raz jeszcze mamy do czynienia z manifestacją silnej idei samego siebie. Każdy czuje, że jeśli cokolwiek ma być zidentyfikowane jako on sam, to właśnie myślenie nadaje się do tego bardziej, niż inne zespoły. Dla przykładu paręset lat temu pewien filozof oparł swoją filozofię o „Myślę, więc jestem”. Nawet filozofowie w obecnej naukowej erze mają takie same idee na temat *bycia sobą* jakie mieli ludzie tysiące lat temu utrzymując, że to, co myśli, to ja. Pojmują jako siebie to, co jest *myślicielem*. Powiedzieliśmy, że budda zaprzeczył, iż uczucia i percepcje są nami samymi. Odrzucił również myślenie jako siedzibę *ja*, ponieważ aktywność manifestująca się jako myśl, jest czysto naturalnym

procesem. Myśli powstają jako rezultaty interakcji pomiędzy gamą poprzedzających je przyczyn. To jest po prostu kolejny z zespołów posortowanych elementów, które składają się na *indywiduum*, ale nie ma żadnego *ja*, wyodrębnionej osoby w to włączonej. Stoimy na stanowisku, że ten myślowy kompleks jest pozbawiony podmiotu tak samo, jak pozbawione są go pozostałe zespoły wyżej wspomniane. Trudność w zrozumieniu tego leży w naszej nieadekwatnej wiedzy o umyśle. Jesteśmy dobrze zaznajomieni jedynie z ciałem, elementem materialnym, a nie wiemy prawie niczego o drugim, umysłowym, niematerialnym elemencie. W rezultacie mamy trudności w rozumieniu go. Tutaj może zostać tylko powiedziane, że w nauczaniu buddy *indywiduum* jest kombinacją pięciu zespołów, materialnego i czterech umysłowych. Gdy przychodzi do myślenia skłaniamy się do mylnej konkluzji, że istnieje ktoś, jakiś *myśliciel*. Wierzymy, że istnieje *myśliciel*, *dusza*, która jest *panem ciała* albo coś w tym rodzaju. Ale budda odrzucił taki sposób widzenia całkowicie. Gdy analizujemy poszczególne osoby jako składające się z tych pięciu zespołów elementów nie pozostaje nic, co moglibyśmy nazwać moim *ja*. Nawet myślenie nie jest *ja*, jak przypuszcza przeciętny człowiek.

Ostatnim zespołem jest świadomość, która jest po prostu funkcją postrzegania przedmiotów zmysłowych. To także nie jest *ja*. Zmysły chwytają kolory, kształty, dźwięki, zapachy i przedmioty dotykowe, które pobudzają je, a w

rezultacie powstaje świadomość tych obiektów. W przypadku zmysłu wzroku powstaje świadomość kształtu obiektu wizualnego, czy to człowieka, czy zwierzęcia, czegoś długiego, czy krótkiego, białego, czy czarnego. Powstawanie świadomości przedmiotu jest czysto mechanicznym procesem, który odbywa się automatycznie. Niektórzy uważają, że istnieje tu jakaś dusza, duch, który wchodzi i wychodzi z umysłu otrzymując podniety zmysłowe i jest jakoby *mną samym*. Buddyści widzą tu tylko naturę. Jeżeli obiekt wizualny i oko dopełnione nerwem wzrokowym wchodzi ze sobą w kontakt, dochodzi do widzenia i powstaje świadomość wizualna. I raz jeszcze nie ma potrzeby tworzenia jakiegokolwiek *ja* czy czegoś takiego.

Po rozłożeniu bytu na czynniki, mianowicie na ciało, uczucia, percepcję, myślenie i świadomość dochodzimy do wniosku, że żadna z tych części nie jest *ja*, ani nie *należy do ja*. Odrzucamy fałszywą ideę *ja* i w konkluzji powiadamy, że nikt nie jest, ani nie posiada samego siebie w ogóle. Gdy ktoś zrywa z przywiązywaniem się do rzeczy, przestając je lubić, czy nie lubić, przestaje tym samym postrzegać je jako posiadające podmiotowość. Myślenie racjonalne jest wystarczające do przekonania się, że rzeczy nie mogą być rzeczami samymi w sobie, ale rezultatem będzie jedynie wiara, nie jasne wejrzenie, które pozwoliłoby całkowicie usunąć przywiązywanie się do rzeczy. Właśnie z tego powodu musimy studiować i badać pięć zespołów w trakcie

trzystopniowego treningu i rozwijać wgląd, by być zdolnymi do zerwania z ideą siebie. Ta praktyka w odniesieniu do pięciu zespołów służy, oprócz rozwijaniu jasnego wglądu, także eliminacji ignorancji. Gdy całkowicie wyeliminujemy ignorancję będziemy zdolni ujrzeć, że żaden z pięciu zespołów nie posiada podmiotu, żaden nie jest wart przywiązywania się. Wszelkie przywiązywanie się, nawet to, które istniało od narodzin, zaginie całkowicie. Jest istotne, byśmy przestudiowali sumiennie owych pięć zespołów, które są źródłem zarozumiałości i iluzoryczności siebie. Budda kładł szczególny nacisk na ten aspekt nauczania. Można to w skrócie podsumować: „Żaden z pięciu zespołów nie jest mną”. To jest kluczowe dla buddyzmu, niezależnie od tego, czy ktoś spogląda nań jak na filozofię, naukę, czy religię. Gdy pozna tę prawdę, bazującą na ignorancji chwytnie i przywiązywanie się zanikają, pragnienia jakiegokolwiek rodzaju nie mają środków, by powstać, cierpienie ustaje.

Dlaczego zatem nie postrzegamy tych pięciu zespołów takimi, jakie są naprawdę? Gdy urodziłeś się, nie rozumiełeś rzeczy. Zdobyłeś wiedzę na podstawie tego, czego uczyli nas inni ludzie. Sposób, w jaki nas uczyli, doprowadził nas do myślenia, że rzeczy posiadają podmiotowość. Instynktowna wiara w samego siebie, obecna od urodzenia, staje się bardzo silna z biegiem czasu. Mówiąc, używamy słów *ja*, *ty*, *on*, *ona*, które służą

konsolidacji idei samego siebie. Mówimy: „To jest pan x, to jest pan y. To jest syn pana a, a wnuk pana b. To jest żona tego pana, a to mąż tamtej pani”. Ten rodzaj mówienia służy po prostu do identyfikacji ludzi jako posiadających samych siebie. W rezultacie nikt z nas nie jest świadomy przywiązywania się do idei siebie, która rośnie w siłę dzień po dniu. Gdy przywiązujemy się do czegoś, jako posiadającego podmiotowość, rezultatem jest egoizm, a nasze działania stają się przez egoizm skrzywione. Gdybyśmy rozwinęli wystarczający wgląd, by widzieć ideę siebie jako oszukańczą, przestalibyśmy przywiązywać się do idei *pana a* i *pana b*, *klasy wyższej*, czy *niższej*, *zwierzęcia*, czy *człowieka* i zauważyli, że to jedynie terminy wymyślone do użytku w trakcie społecznego obcowania. Gdy to zrozumiemy, można powiedzieć, że wzięliśmy rozbrat z rodzajem społecznego oszukaństwa. Gdy badamy całość tego, z czego się składa *pan a*, odkrywamy, że *pan a* to tylko suma ciała, uczuć, percepcji, myślenia i świadomości. To inteligentniejszy sposób patrzenia na rzeczy. Patrząc tak, nie dajemy się zwodzić prawdzie relatywnej.

Możliwe jest przeprowadzenie analizy dalej. Dla przykładu ciało fizyczne może być podzielone w sposób dość toporny na elementy ziemi, wody, wiatru i ognia, albo naukowy na węgiel, tlen, wodór i tak dalej. Im głębiej patrzymy, tym mniej dajemy się zwodzić. Penetrując poniżej powierzchni odkrywamy, że nie ma czegoś takiego jak

osoba, są tylko elementy, fizyczne i umysłowe. Patrząc w ten sposób osoba zanika, idee *pana a* i *pana b* rozpraszają się. Idea *mojego dziecka*, *mojego męża*, *mojej żony* zanika. Gdy patrzymy na rzeczy w świetle absolutnej prawdy znajdujemy tylko elementy: ziemię, wodę, powietrze i ogień, albo tlen, wodór, węgiel i tak dalej, ciało, uczucie, percepcję, myślenie i świadomość. Egzaminując je z bliska odkrywamy, że mają jedną cechę wspólną, mianowicie pustkę. Każda rzecz jest pozbawiona tego, co nazywamy istotą, czy podmiotem tej rzeczy. Ziemia, woda, powietrze i ogień oglądane właściwie też okazują się pozbawione siebie. Możliwe jest ujrzenie, że absolutnie wszystko jest puste w tym sensie. Uczyniwszy to, zablokujemy chwytaniu i przywiązywaniu się możliwość powstawania, a przywiązania obecne nie będą mogły trwać dalej. Znikną, odejdą, nie pozostanie po nich najmniejszy ślad.

Nie ma więc zwierząt, ani ludzi, ani elementów, ani zespołów. W ogóle nie ma żadnych rzeczy. Jest tylko pustka, pustka esencji. Gdy nie chwytamy się i nie przywiązujemy, nie może powstać cierpienie. Kto postrzega rzeczy jako puste, pozostaje nieporuszony, gdy ludzie nazwą go dobrym, albo złym, szczęśliwym albo nędznym, czy przypiszą jakiegokolwiek inne cechy. To jest owoc wiedzy, zrozumienie i jasne wejrzenie w prawdziwą naturę pięciu zespołów. Wejrzenie czyniące możliwym całkowite zerwanie z czterema rodzajami bezsensownego przywiązywania się.

Podsumowując: cokolwiek istnieje na tym świecie zawiera się w obrębie pięciu zespołów, mianowicie materii, uczuć, percepcji, myślenia i świadomości. Każdy z tych zespołów jest oszukaństwem, jest pozbawiony istoty, ale każdy posiada uwodzącą moc wzbudzania pragnienia posiadania i przywiązywania się. W rezultacie zwykła osoba pragnie posiadać, pragnie być, pragnie nie posiadać, nie być, a wszystko to powoduje jedynie cierpienie, cierpienie początkowo nieujawnione, utajone. Leży w naszym interesie użycie trzystopniowej ścieżki, treningu w moralności, koncentracji i wglądzie, by wyeliminować złudzenia w odniesieniu do tych pięciu zespołów. Osoba, która to uczyni, nie będzie już im ulegała i będzie wolna od cierpień. Życie stanie się dla niej nieskazitelną błogością. Jej umysł będzie ponad rzeczami, póki będzie żył. To jest owoc jasnego i głębokiego wejrzenia w pięć zespołów.

Wejrzenie naturalne

W rozdziale tym przyjrzymy się koncentracji, pojawiającej się w sposób naturalny, a w następnym – będącej rezultatem zorganizowanej praktyki. Efekt końcowy będzie identyczny w obu przypadkach: skupienie umysłu i gotowość do przeprowadzenia głębokiej introspekcji. Należy od razu zauważyć, że intensywność koncentracji, która pojawia się w sposób naturalny, jest zwykle wystarczająca i właściwa dla introspekcji i wejrzenia, podczas gdy ta wynikła ze zorganizowanego treningu jest zazwyczaj nadmierna. Ponadto satysfakcja odczuwana z wysoce rozwiniętej koncentracji, może stać się przeszkodą. Gdy umysł jest mocno skoncentrowany, doświadcza tak dojmującej błogości i dobrego samopoczucia, że medytujący może stać się do tego stanu przywiązany albo wziąć go mylnie za nirwanę. Naturalne skupienie jest wystarczające, odpowiednie do introspekcji i nieszkodliwe, pozbawione wad charakterystycznych dla skupienia rozwijanego przez intensywny trening.

W tipitace są liczne wzmianki o ludziach, osiągających wszystkie kolejne stopnie ścieżki, aż po nirwanę, dzięki wykorzystaniu metody naturalnej. Na ogół dochodziło do tego w obecności samego buddy, a później w obecności innych nauczycieli. Medytujący nie uciekali do lasu siadać w określony sposób na takich, a nie innych przedmiotach, by praktykować koncentrację w formie opisanej w późniejszych podręcznikach.

Najwyraźniej niezorganizowany wysiłek miał miejsce, gdy arahatami stało się pierwszych pięciu uczniów buddy po wysłuchaniu wykładu o bezpodmiotowości, a także tysięcy eremitów po usłyszeniu kazania ognia. W tych przypadkach pełna zapалу penetracja wewnętrzna rozwijała się w sposób spontaniczny. Przykłady te wyraźnie pokazują, że gdy ktoś stara się uzyskać jasną odpowiedź na pewne pytania, naturalne skupienie rozwija się swoim własnym rytmem, a wynikający z niego wgląd, o ile ma solidne podstawy, pozostaje dosyć intensywny i stabilny. Dochodzi do tego w sposób naturalny, automatyczny, dokładnie w takim samym trybie, w jakim umysł poddaje się koncentracji przy wykonywaniu działań arytmetycznych. Albo jak przy strzelaniu, gdy skupiamy wzrok na celu i umysł automatycznie staje się uważny i stabilny. Oto jak dochodzi do naturalnej koncentracji. Normalnie ją przeoczamy, ponieważ nie wydaje się magiczna, cudowna, ani nie napawa grozą. Ale dzięki mocy właśnie tej naturalnie

powstającej uwagi, większość z nas mogłaby naprawdę doznać przebudzenia. Moglibyśmy dzięki niej stać się arahatami, osiągnąć nirwanę.

Nie przeoczmy naturalnie powstającego skupienia. Jest to coś, co większość z nas już posiada albo może z łatwością rozwinąć. Musimy czynić wszystko, co jest w naszej mocy, aby je kultywować i rozwijać, by działało jak najdoskonalej i przyniosło oczekiwane efekty, tak jak miało to miejsce w przypadku większości ludzi, którzy stali się arahatami, a żaden z nich nic nie wiedział o nowoczesnych technikach koncentracji.

Przyjrzyjmy się teraz naturze stanów wewnętrznej świadomości, prowadzącej do pełnego wejrzenia w świat, w jego pięć zespołów. Pierwszym stanem jest radość, umysłowe szczęście, duchowy dobrostan. Spełnianie dobrych uczynków, nawet ofiarowywanie jałmużny, uznawanej za najbardziej podstawową formę dobroczynności, może być źródłem radości. Wyżej, w sferze moralności, wzrost radości osiąga się przez całkowicie nieskazitelne prowadzenie się, prawość słów i czynów. Idąc dalej odkrywamy, że istnieje także określony rodzaj rozkoszy, towarzyszącej niższym stanom koncentracji.

To uniesienie samo w sobie ma moc wzbudzania spokoju. W normalnych warunkach umysł jest dość rozchwiany, ciągle wpada w sidła wszelkich myśli i uczuć,

daje się nęcić rzeczom i zjawiskom zewnętrznym. Zwykle jest niespokojny, niezdolny do odpoczynku. Ale gdy tylko pojawia się duchowa radość, spokój i stałość wzrastają proporcjonalnie. Pełna koncentracja jest rezultatem doskonalenia się w utrzymywaniu stabilności umysłu. Staje się on spokojny, stabilny, giętki, rozluźniony, lekki, gotów do użycia w jakimkolwiek celu, w szczególności w celu usunięcia skań.

Nie chodzi o uczynienie umysłu cichym, twardym na podobieństwo skały. Nic takiego nie jest potrzebne. Ciało odczuwa normalnie, ale umysł jest szczególnie spokojny i odpowiednio przygotowany do myślenia i introspekcji. Jest doskonale jasny, doskonale chłodny, doskonale nieporuszony i powstrzymywany na wodzy. Innymi słowy, jest gotów do pracy, gotów do poznania. To jest ten stopień skupienia, o jaki chodzi, nie zaś bardzo głęboki stopień koncentracji, gdy siedzi się sztywnym jak drewno, niemal pozbawionym świadomości. Siedząc w głębokiej koncentracji, nie jest się w odpowiednim stanie do badania czegokolwiek. Głęboko skoncentrowany umysł nie może dokonać w ogóle żadnej introspekcji. To stan nieświadomości nieprzydatny do dokonania wglądu. Głęboka koncentracja jest główną przeszkodą w praktyce wejrzenia. By praktykować introspekcję, trzeba najpierw zwrócić się ku płytszemu poziomowi koncentracji i użyć wówczas powstającej mocy umysłu. Wysoce rozwinięta

koncentracja to tylko narzędzie. W tym rozwijaniu wglądu przez metodę naturalną nie musimy osiągać głębokiego skupienia i siedzieć ze sztywnym ciałem. Raczej chodzi nam o spokojny, stabilny umysł gotów do podjęcia pracy tak, że gdy używamy go do wglądu, zyskuje prawidłowe rozeznanie w rzeczach i zjawiskach całego świata. Wejrzenie tak rozwijane jest wejrzeniem naturalnym, tego samego rodzaju, jaki mieli ludzie siedząc i słuchając buddy objaśniającego dharmę. Umysł daje się nakierować na myślenie i introspekcję właściwego rodzaju, prowadzącą do zrozumienia. I nie potrzeba przy tym ani procedur ceremonialnych, ani cudów.

To nie oznacza jednak, że wgląd zaistnieje momentalnie. Nie można zostać arahatem od razu. Pierwszy stopień w rozumieniu może powstać w jakimkolwiek czasie, zależnie od stopnia koncentracji. Może się zdarzyć, że nie powstanie prawdziwe wejrzenie, ponieważ ktoś praktykował błędnie albo jest obwarowany zbyt wieloma fałszywymi poglądami. Ale cokolwiek się wydarzy, wejrzenie będzie raczej dość szczególne, wyjątkowo jasne i głębokie. Jeżeli uzyskana w ten sposób wiedza będzie właściwą wiedzą, odpowiadającą realności, odpowiadającą dharmie, wówczas będzie się stopniowo rozwijać, aż osiągnie formę ostateczną, prawdziwą wiedzę o wszelkich zjawiskach. Jeśli wejrzenie rozwinie się tylko w niewielkim stopniu, może przeobrazić człowieka w ariana

niższego poziomu, a jeśli nie jest wystarczające nawet i do tego, po prostu odmieni go w osobę światłą, kogoś o niepospolitych cechach. Jeśli otoczenie jest odpowiednie i właściwe cechy się ugruntowały, możliwe jest przeobrażenie się w arahata. Wszystko zależy od okoliczności. Niezależnie od tego, jak daleko się rzeczy posuną, jeśli umysł pozostaje wystarczająco długo w stanie naturalnej koncentracji, zjawisko zwane wejrzeniem pojawi się z pewnością i będzie mniej lub bardziej odpowiadać rzeczywistości. Ponieważ my, buddyści, słyszeliśmy, myśleliśmy i studiowaliśmy byt, jego pięć zespołów, w nadziei zrozumienia ich prawdziwej natury, więc wiedza, którą zdobędziemy podczas spokojnej koncentracji, nie będzie w żadnym wypadku błędna. Z pewnością odniesiemy z tego korzyść.

Przez wyrażenie „wejrzenie w prawdziwą naturę rzeczy” należy rozumieć widzenie nietrwałości, niezaspokajalności i bezistotowości rzeczy. Widzenie, że nic nie jest warte posiadania, nic nie jest warte bycia nim. Pojmowanie, że jakikolwiek przedmiot nie jest wart, by się go chwycić, by się doń przywiązywać jako do będącego nim samym, albo uważać za przynależny samemu sobie. Żadnego nie należy traktować jako dobrego, złego, przyciągającego albo odpychającego. Lubienie albo nielubienie czegokolwiek, nawet jeśli jest to jedynie idea albo wspomnienie, to przywiązywanie się. Powiedzieć, że nic nie jest warte posiadania, albo bycia nim, to powiedzieć, że

nie jest warte, by się doń przywiązywać. Posiadanie odnosi się do oddawania się całym sercem własności ziemskiej, pozycji, bogactwu, czy jakimkolwiek sprawiającym przyjemność przedmiotom. Bycie odnosi się do świadomości własnego statusu jako męża, żony, człowieka bogatego, biednego, mężczyzny, zwycięzcy, przegranego, człowieka w ogóle, a w końcu samego siebie. Jeśli przyjrzymy się wnikliwie, nawet *bycie sobą* nie jest wcale zabawne. Jest nużące, jest źródłem cierpienia. Jeśli ktoś może całkowicie oderwać się od przywiązywania do idei bycia sobą, wówczas bycie sobą nie będzie dłużej powodowało cierpienia. To pojęcie bezwartościowości bycia kimkolwiek albo czymkolwiek jest istotą twierdzenia, że bycie czymkolwiek, nieważne czym, jest cierpieniem w sposób właściwy dla tego stanu bycia. Jakikolwiek stan bycia, jeśli ma być kontynuowany jako taki, musi być odpowiednio przygotowany do tego trwania, oporny zmianom. A co najmniej musi być obecny permanentnie w czyimś umyśle w formie wiary w ten szczególny stan bycia. Gdy istnieję ja sam, istnieją rzeczy, które nie są ja, ale należą do ja. Na tej zasadzie ktoś ma dzieci, żonę, to, owo, dziesiąte. Wówczas ma się obowiązki jako mąż albo żona, pan albo sługa i tak dalej. Nie ma takiego stanu bycia, który nie niósłby ze sobą walki. Problemy i walka konieczne do utrzymania czyjegoś stanu bycia, są po prostu rezultatem ślepego pogrążania się w rzeczach i przywiązywania do nich.

Jeśli mamy się powstrzymać od prób posiadania czegoś bądź bycia kimś, jak będziemy mogli w ogóle dalej żyć? To jest źródło sceptycyzmu wszystkich, którzy nie dotarli jeszcze do sedna zagadnienia. Słowa *mieć* i *być* użyte tutaj odnoszą się do posiadania i bycia, pochodzących z umysłowych skalań, z pożądania, z idei *warte posiadania*, *warte bycia*, tak, że umysł czyni posiadanie i bycie realnymi, naprawdę poważnymi problemami. Prowadzi to do depresji, niepokoju, stresu, zdenerwowania, a co najmniej do obciążenia umysłu na zawsze brzemieniem. Wiedząc o tym, będziemy stale w pogotowiu, obserwując, czy umysł nie wpada w pułapki *mieć* i *być* i nie pogrąża się w chwytaniu i przywiązywaniu. Świadomi faktu, że w rzeczywistości rzeczy nie są *warte posiadania* ani *bycia* nimi, będziemy wystarczająco dobrze przygotowani, aby trzymać się od nich z daleka.

Jeśli jednak nie jesteśmy jeszcze w stanie zerwać całkowicie z *mieć* i *być* musimy pozostawać przytomni i uważni, aby dostając coś, czy stając się kimś, wchodzić w te relacje bez emocji. Nie wolno nam iść w ślady ludzi, którzy ulegając ślepotie i głuchocie podążają bezmyślnie i niezdarnie za *mieć* i *być* i wpadają w piekło własnej głupoty i przywiązań, zmuszeni na koniec popełnić samobójstwo.

Wszystkie rzeczy świata mają własności nietrwałości, bezwartościowości i nie należą do kogokolwiek. Ktokolwiek,

kto chwyta się i przywiązuje, zostanie zraniony, najpierw na samym początku, gdy pożąda, później, gdy jest w trakcie zdobywania albo stawania się, i na końcu, gdy posiadanie i bycie stają się przeszłością. Cały czas, przed, w trakcie i po, gdy ktoś przywiązuje się jak ślepiec, otrzyma pełną dawkę cierpienia, tak jak wszyscy dający się zwodzić rzeczami doczesnymi. Podobnie jest nawet z dobrocią, którą cenimy tak wysoce. Jeśli ktokolwiek stanie się związany z dobrocią w błędny sposób i przywiąże do niej, otrzyma dokładnie tyle cierpienia, ile by otrzymał wiążąc się ze złem. Stając się zakładnikami dobra musimy pamiętać, że dobro też posiada tę właściwość.

Sceptyk może powiedzieć: „Jeśli nic nie jest warte posiadania, lub bycia nim, wynika z tego, że nikt nie powinien wykonywać jakiejkolwiek pracy, nie dbać o bogactwo, pozycję i posiadłości.” Ktokolwiek, kto zrozumiał temat wie, że osoba wyposażona we właściwą wiedzę i zrozumienie jest w rzeczywistości w znacznie lepszej pozycji, aby wykonać jakiekolwiek działanie, niż ludzie podatni na silne pragnienia, ogłupieni, przejawiający braki w rozumieniu. W dużym skrócie mówiąc, pozostawanie w relacjach w stosunku do rzeczy wymaga ostrożności, nasze działania nie mogą być motywowane przez pragnienia. Rezultaty będą adekwatne do przyczyn.

Budda i wszyscy inni arahaci byli całkowicie pozbawieni pragnień, a odnosili sukcesy robiąc wiele rzeczy znacznie bardziej użytecznych, niż ktokolwiek z nas jest zdolny zrobić. Jeśli przyjrzymy się, jak budda spędzał dzień, zobaczymy, że spał tylko po cztery godziny, całą resztę doby pracując. My spędzamy więcej niż cztery godziny dziennie po prostu bawiąc się. Skoro skalania odpowiedzialne za pragnienia zostały całkowicie wyeliminowane, co motywowało buddę i arahatów do działania? Byli motywowani przez rozróżnianie idące w parze z dobrą wolą. Nawet wykonując naturalne czynności cielesne, otrzymując jedzenie i jałmużnę, byli motywowani przez rozróżnianie. Byli wolni od skalań, wolni od wszelkich pragnień utrzymania się przy życiu, od pragnień, aby być tym, czy mieć tamto, ale posiadali zdolność do rozróżniania pomiędzy tym co wartościowe i bezwartościowe. Jeśli znajdowali pożywienie dobrze, jeśli nie, nieważne. Gdy mieli gorączkę, wiedzieli jak się leczyć i robili to tak dobrze jak potrafili, na podstawie posiadanej wiedzy. Jeśli gorączka była górami, a oni nie dość silni, przypominali, że umieranie jest rzeczą naturalną. Czy żyli, czy byli martwi, nie miało dla nich znaczenia, było to w ich oczach równoważne.

Jeśli ktoś chce się całkowicie uwolnić od cierpienia to jest to najlepsza postawa, jaką można przyjąć. Nie potrzeba żadnego *ja* jako pana ciała. Samo rozróżnianie pozwala ciału troszczyć się o swoje potrzeby. Przykład z buddą pokazuje,

że moc czystego rozróżnienia i czystej dobrej woli są wystarczające do utrzymania arahata przy życiu, a ponadto do czynienia znacznie więcej rzeczy dobrych, niż ludzie nadal uwikłani w chcenia. Skalani ludzie są raczej zdolni do robienia jedynie tego, co jest korzystne tylko dla nich, gdyż działają motywowani przez samolubstwo. W opozycji są czyny arahatów, całkowicie bezinteresowne i doskonale czyste. Chcąc *mieć*, czy *być* działamy niewłaściwie, biorąc zło za dobro, nie rozumiejąc jak się rzeczy mają. Działajmy inteligentnie, zawsze pamiętając, że w rzeczywistości nic nie jest warte posiadania i że nikim być nie warto, nic nie jest warte by się w tym rozkochać, nie warto się do niczego przywiązywać. Działajmy w zgodzie z wiedzą, że rzeczy nie są warte posiadania, a stany pozostawania w nich przez swoją własną naturę. Gdy musimy wchodzić w relacje z rzeczami, róbmy to w sposób właściwy, działając stosownie do ich natury. To jest droga, by utrzymywać umysł zawsze czysty, niesplamiony, spokojny i chłodny. Pozwoli nam to obcować z rzeczami, nie robiąc sobie krzywdy przy tej okazji.

Gdy zwykły, oddany sprawom doczesnym człowiek słyszy, że nic nie jest warte posiadania, albo bycia – nie jest przekonany, nie wierzy. Ale ktokolwiek, kto zrozumie prawdziwe znaczenie tego zdania poczuje siłę, wejrzenie radośnie nim poruszy. Jego umysł zapanuje nad rzeczami, uniezależni od nich. Jego działania nie będą motywowane przez pożądanie i ślełą namiętność, które go dotychczas

czyniły niewolnikiem. Posiadając cokolwiek albo stając się kimkolwiek, będziemy zawsze świadomi, że posiadamy coś albo stajemy się czymś, co w terminach absolutnej prawdy jest niczym, ponieważ nie możemy czegokolwiek naprawdę posiadać, czy kimkolwiek być tak, jakbyśmy sobie tego życzyli. Wszelkie rzeczy są nietrwałe, nie dają zaspokojenia i nigdy nie mogą do nas należeć, a mimo to podążamy szaleńczo za nimi, przywiązując się do nich i chcąc ich. Innymi słowy działamy niewłaściwie, czy też w sposób, który nie odpowiada naturze rzeczy, po prostu dlatego, że kierujemy się ignorancją. W rezultacie cierpimy i doznajemy przykrości. Powodem, dla którego ktoś jest niezdolny do wykonania bezbłędnie swojej pracy jest to, że zawsze chce coś mieć, albo kimś być, motywowany całkowicie przez swoje własne chcenia. W efekcie nie jest on panem samego siebie i nie może być w spójny sposób dobry, uczciwy i zadowolony. W przypadku każdej porażki i ruiny pierwszą przyczyną jest zniewolenie pożądaniem.

Poznanie prawdziwej natury rzeczy jest celem buddysty. To jest środek do wyzwolenia. Niezależnie od tego, czy zależy nam na życiowych korzyściach, bogactwie, pozycji, sławie, życiu w niebie czy korzyści przekraczającej wszystko to, co świat oferuje, czyli nirwanie, na cokolwiek zatem mamy nadzieję, jedynym sposobem na podbicie tego jest prawdziwa wiedza i wejrzenie w głąb siebie i natury. Rozwijamy się dzięki wejrzeniu. W tekstach powiedziane

jest, że możemy stać się oczyszczeni przez wejrzenie, a nie w żaden inny sposób. Droga do wolności wiedzie przez wejrzenie, jasną wizję, że wszelkie rzeczy, czymkolwiek kiedykolwiek by nie były, nie są warte chwytania się ich i przywiązywania, nie są warte posiadania, ani bycia nimi, niewarte ryzykowania życia i obrażeń. Mamy rzeczy i jesteśmy rzeczami tylko w potocznym sensie tych słów, w terminach prawdy relatywnej. W potocznym języku mówimy, że jesteśmy kimś tylko dlatego, że w społeczeństwie utarło się rozpoznawać wzajemnie przez imiona i zawody. Ale nie wolno nam uwierzyć, że naprawdę jesteśmy tym, czy kim innym, jak to się zakłada w terminach relatywnych. Uczynić tak to zachowywać się jak świerszcze, które, gdy ich głowy pokrywają się brudem, tracą orientację i zaczynają kąsać się nawzajem aż do śmierci. My, ludzie, gdy nasze twarze pokrywają się brudem, gdy jesteśmy poddani wszelkim rodzajom złudzeń, stajemy się tak dzicy i zdeorientowani, że robimy rzeczy, których żaden człowiek przy zdrowych zmysłach by nie uczynił – zabijamy na przykład. Nie pozwólmy zwieść się tym względnym prawdom, istotnym w życiu społecznym, ale nic poza tym. Musimy być świadomi tego, czym naprawdę jest ciało i umysł, jaka jest ich natura. W szczególności musimy być świadomi ich nietrwałości, niezaspakajalności, bezistotowości i upewnić się, że jesteśmy od nich niezależni.

Jeśli chodzi o bogactwo, pozycję i tak dalej, bez których nie sposób się obejść, pojmijmy je jako prawdy względne tak, byśmy mogli zerwać z nałogiem mówienia "To należy do tego, a to do owego." Prawo troszczy się o prawa własności w naszym imieniu, nie ma żadnej potrzeby, by przywiązywać się do idei własności. Powinniśmy posiadać rzeczy jedynie dla wygody, a nie tak, by przejmowały kontrolę nad naszymi umysłami. Gdy posiadamy jasną wiedzę, rzeczy stają się naszymi sługami i niewolnikami, a my pozostajemy ponad nimi. Jeśli nasze myśli staczają się w pożądanie i przywiązywanie, a my stajemy się świadomi posiadania tego, czy owego, czy bycia kimś, przywiązując się mocno do tych idei, rzeczy przejmują władzę nad nami, a w efekcie to my stajemy się ich niewolnikami. Łatwo może do tego dojść, więc powinniśmy być ostrożni. Musimy poukładać rzeczy w taki sposób, by być pewnymi niezależności od nich i pozostawiania ponad nimi. Jeśli tego nie uczynimy, możemy znaleźć się w położeniu w najwyższym stopniu godnym pożałowania i w sposób zawstydzający uważać się nad sobą.

Gdy naprawdę postrzegamy, że nic nie jest warte posiadania, ani bycia nim, złudzenia rozwiewają się proporcjonalnie do intensywności wglądu. To znak, że przywiązywanie się słabnie i więzy zaczynają się luzować. To znak, że byliśmy zniewoleni tak długo, że idea spróbowania ucieczki w końcu do nas zawitała. To jest początek

rozwiwania złudzeń i iluzji, gdy ktoś ma już powyżej uszu własnej głupoty w chwytaniu i przywiązywaniu się do rzeczy i wiary, że warto je posiadać, lub że warto kimś być. Jak tylko proces rozczarowywania się zostanie zainicjowany, przywiązania automatycznie rozsypują się dalej same jak sznur, którym ktoś był mocno związany albo jakby wymywał się barwnik, uprzednio związany z materią ubrania, a teraz wymywany przez nasiąknięcie w odpowiednich substancjach. Ten proces, podczas którego przywiązywanie ustępuje miejsca uwalnianiu się ze świata czy zanikaniu świata przedmiotów, do których się było przywiązanym, budda nazwał emancypacją. Ten proces jest bardzo ważny. Chociaż nie jest to ostatni stopień, ale jest to najważniejszy krok na drodze do pełnego wyzwolenia. Jeśli się rozpoczął, osiągnięcie całkowitego uwolnienia się od cierpienia jest pewne.

Gdy proces emancypacji się dokona człowiek nigdy więcej nie będzie niewolnikiem świata. Stanie się czysty i niezbrukany, podczas gdy dotychczas był skalany na wiele sposobów. Być zniewolonym przez rzeczy to kłać się ciałem, mową i myślą. Uwolnić się od smaków świata to osiągnąć czystą kondycję i nigdy nie splugawić się powtórnie. Ta prawdziwa czystość raz osiągnięta przyniesie prawdziwy spokój i chłód wolne od zakłóceń, konfliktów i zamętu. Ten stan wolności od opresji był nazywany przez buddę po prostu pokojem, czyli spokojem i chłodem we

wszelkich sytuacjach, co jest w rzeczywistości tym samym, co nirwana.

Nirwana bywa tłumaczona jako nieobecność jakichkolwiek narzędzi tortur. Podchodząc do zagadnienia od innej strony oznacza wygaśnięcie bez reszty. Słowo nirwana ma dwa ważne znaczenia: po pierwsze nieobecność jakichkolwiek źródeł zamętu i wolność od wszelkich form ograniczenia, a po drugie, wygaśnięcie, brak paliwa do dalszego powstawania cierpienia. Kombinacja tych znaczeń wskazuje na całkowitą wolność od cierpienia. Jest także kilka innych użytecznych znaczeń słowa nirwana. Może oznaczać wygaśnięcie cierpienia albo całkowite usunięcie skalań, albo ustanie całej aktywności karmicznej. Ponieważ słowo to jest używane przez bardzo wiele różnych sekt, sens, w jakim go używają, bywa często różny. Dla przykładu jakaś grupa może utożsamiać nirwanę jedynie ze spokojem i chłodem, ponieważ biorą mylnie nirwanę za stan głębokiej koncentracji. Inne grupy z kolei uznają całkowite pogrążenie się w zmysłowości za nirwanę.

Budda zdefiniował nirwanę po prostu jako kondycję wolności od zamętu i cierpienia, która jest wynikiem widzenia prawdziwej natury rzeczy i zdolności do zaprzestania przywiązywania się do nich. Jest więc rzeczą wielkiej wagi, byśmy pojęli ogromne znaczenie wglądu w naturę rzeczy i podjęli wysiłek kultywowanie tego wglądu za

pomocą takich, czy innych środków. Używając metody naturalnej, po prostu ułatwiamy powstanie samoistnego wejrzenia. Rozwijajmy w sobie dniem i nocą radość biorącą początek z czystości umysłowej, aż jakości wyżej opisane się stopniowo pojawią. Inna metoda polega na rozwoju siły umysłowej przez praktykowanie zorganizowanego systemu koncentracji i praktyki wejrzenia. Ta ostatnia technika jest odpowiednia dla ludzi o pewnych dyspozycjach, którzy mogą czynić szybkie postępy, jeśli warunki są ku temu odpowiednie. Ale możemy praktykować rozwój wejrzenia naturalną metodą we wszelkich warunkach i w każdym czasie, czyniąc jedynie nasze codzienne życie tak czystym i uczciwym, że w efekcie pojawia się duchowa radość, spokój, wejrzenie w naturę rzeczy, rozwianie złudzeń, wycofanie, ucieczka, oczyszczenie i chłód, aż zasmakujemy w wolności od cierpienia – powolnie, równomiernie, naturalnie, dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku, stopniowo podążając ku nirwanie.

Podsumowując: naturalna koncentracja i wejrzenie, które umożliwiają danej osobie osiągnięcie ścieżki i jej owocu, polegają na weryfikowaniu dzień po dniu prawdy twierdzenia, że nic nie jest warte posiadania, nic nie jest warte bycia nim. Kto chciałby osiągnąć rezultat musi dokonać wysiłku oczyszczenia się i rozwinięcia przykładowych osobistych przymiotów tak, że będzie mógł odnaleźć trwałą duchową radość w pracy i odpoczynku. Ta właśnie radość

wzbudza jasność i świeżość, umysłowy spokój i ciszę. Służy w sposób naturalny i automatyczny umysłowi, dając mu zdolność do myślenia i introspekcji. Wraz z wejrzeniem, że nic nie jest warte posiadania, ani bycia nim na stałe, umysł traci wszelkie pragnienia dla rzeczy, które dotychczas postrzegał jako własne, albo jako ja. I wszelkie ślepe pożądanie ustaje. Cierpienie, które nie ma się wówczas na czym oprzeć, kurczy się natychmiast i praca polegająca na jego eliminacji jest dokonana. To jest nagroda, a może zostać zdobyta przez każdego z nas.

Wejrzenie metodyczne

Zajmiemy się teraz systematycznie zorganizowanym treningiem wejrzenia, który nie był nauczany przez buddę, ale został rozwinięty przez późniejszych nauczycieli. Ten rodzaj praktyki jest odpowiedni dla osób początkujących, które jeszcze nie dostrzegły marności wszystkich rzeczy własnymi oczami. To nie oznacza jednak, że rezultaty osiągnięte dzięki tej metodzie posiadają cechy nieosiągalne za pomocą metody naturalnej. W tipitace metoda naturalna jest jedyną wspomnianą. Tym niemniej pewni ludzie uważają, że wejrzenie naturalne może rozwinąć się jedynie u kogoś, kto stał się tak szlachetny, albo posiadał tak szczególne dyspozycje, że osiągnięcie pełnego zrozumienia jest dla niego dziecinnie proste. Co zrobić z osobą, której brak tych przekraczających granice zwykłego umysłu cnót i odpowiednich predyspozycji? Dla takich ludzi nauczyciele stworzyli uporządkowany system praktyki, zwarty kurs, który tu naszkicujemy i który następnie musi zostać systematycznie cały przerobiony.

Ten system praktyki służącej rozwinięciu wglądu jest znany pod technicznym terminem vipasana. Vipasanę przeciwstawia się studiom tekstów, dopiero razem uznawane są za uzupełniające się aspekty nauczania. Vipasana jest czysto umysłowym treningiem, nie odwołującym się do lektury tekstów. Ani vipasana, ani lektury nie są wspomniane w tipitace, obie praktyki opisane zostały w późniejszych pismach. Tym niemniej vipasana jest prawdziwie buddyjską praktyką przeznaczoną dla ludzi pragnących wyeliminować cierpienie. Opiera się bezpośrednio na długotrwałej, skoncentrowanej introspekcji. Aby wytłumaczyć vipasanę nauczyciele stawiali następujące pytania:

- Co jest podstawą vipasany?
- Jakie są cechy charakterystyczne vipasany?
- Czym dokładnie jest aktywność zwana vipasaną?
- Jaki powinien być ostateczny rezultat vipasany?

Na pytanie, co jest fundamentem vipasany, odpowiadamy: moralność i koncentracja. Vipasana literalnie oznacza jasny wgląd i odnosi się do przejrzystej wizji, która może powstać, gdy czyjś umysł jest pełen radości i pozbawiony jakichkolwiek skażeń. Radość rozwija się, gdy obecna jest moralna czystość, będąca koniecznym warunkiem wstępnym. Tak napisane jest w tekstach, gdzie praktyka opisana jest jako proces następowania po sobie

kolejnych stanów zwanych siedmioma oczyszczeniami, kulminujący nirwaną. Nauczyciele uznają osiągnięcie moralnej czystości za pierwsze z siedmiu oczyszczeń. Wyraża się ono perfekcyjnym zachowaniem i jest zasadniczym wymogiem oczyszczenia umysłu. Oczyszczenie od zanieczyszczeń uwalnia od nieprawidłowego rozumienia rzeczy. Uwolnienie od ignorancji prowadzi z kolei do uwolnienia umysłu od wątplenia, a to z kolei do wiedzy, co jest właściwą ścieżką, a co nią nie jest. W końcu osiągamy doskonałość na szlachetnej ścieżce. Ponieważ owoc ścieżki zdobywa się automatycznie, jak tylko dokona się przejścia drogi, jej przejście uznawane jest za kulminację praktyki.

Czystość moralna polega na nieskazitelnych zachowaniach cielesnych i werbalnych. Tak długo, jak długo jakakolwiek niedoskonałość pozostaje obecna, moralność w prawdziwym sensie jest niepełna. Gdy zostanie udoskonalona, to znaczy, gdy uspokojenie zachowań cielesnych i werbalnych dokona się, osiągniemy spokój umysłu, prowadzący z kolei do dalszych poziomów oczyszczenia: do wolności od błędnego rozumienia, do oswobodzenia umysłu od wątpliwości, do wiedzy czym jest prawdziwa ścieżka, do wiedzy czym jest postęp na niej, a w końcu osiągniemy pełnię intuicyjnego wglądu. Te ostatnie pięć poziomów stanowi właściwą vipasanę. Oczyszczenie ciała i umysłu są jedynie wstępem do wejścia na ścieżkę vipasany.

Mamy więc:

- siedem oczyszczeń
- pięć poziomów vipasany
- dziewięć kroków w doskonaleniu wiedzy

1. Czystość moralna
2. Czystość umysłowa
3. Oswobodzenie od błędnego rozumienia
4. Oswobodzenie od wątpliwości
5. Wiedza i klarowna wizja co jest prawdziwą ścieżką
6. Podążanie ścieżką:
 - wiedza o powstawaniu i umieraniu
 - wiedza o umieraniu
 - świadomość grozy
 - świadomość niebezpieczeństwa
 - rozwianie złudzeń
 - pragnienie wolności
 - podjęcie walki by uciec
 - niewzruszoność
 - gotowość do zrozumienia czterech szlachetnych prawd
7. Pełny intuicyjny wgląd

Oczyszczenie, polegające na wolności od błędnego rozumienia, zakłada eliminację wszelkich błędnych punktów widzenia, zarówno wrodzonych jak i przyswojonych w trakcie życia. Obejmuje cały zakres poglądów od

irracjonalnych wierzeń w magię, do fałszywych wyobrażeń na temat natury rzeczy – na przykład przekonań, że ciało i umysł są trwałe, że są czymś wartościowym, sobą samym; postrzegania siebie jako zwierzęcia, człowieka, ducha czy boga albo odnajdywanie w umyśle elementów magicznych, czy świętych; niemoc dostrzeżenia, że *ja* składa się jedynie z pięciu zespołów elementów, czyli tylko z ciała i umysłu, i jest jedynie sumą tych pięciu składowych; zamiast tego wyobrażanie sobie istnienia *ja*, posiadania *ducha* czy *duszy*, która swobodnie wchodzi i opuszcza ciało; niemoc dostrzeżenia siebie jedynie jako sumy percepcji docierających przez narządy zmysłowe i umysł. Fałszywe wyobrażenia prowadzą do wiary w magię i święte obiekty i dają początek strachowi. Następnie odprawia się rytuały i ceremonie w celu zneutralizowania tego strachu, aż w końcu człowiek staje się niewolnikiem tych ceremonii – wszystko z powodu fałszywego obrazu świata. Zerwać z fałszywym obrazem świata to osiągnąć to, co oryginalnie zwano trzecim oczyszczeniem, a co później nauczyciele nazwali pierwszym stopniem vipasany.

Oczyszczenie, zwane oswobodzeniem od wątpienia, pojawia się przez introspekcyjne poznanie przyczyn. Uwolnieni od fałszywego obrazu świata postrzegamy się jedynie jako sumę ciała i umysłu. Uwolnienie od wątpienia jest ujrzeniem natury przyczyn odpowiedzialnych za powołanie do życia zespołu ciało-umysł. Poznaje się

wnikliwie i w drobnych szczegółach powstawanie i współdziałanie ignorancji, żądz, chwytania się, przywiązywania, karmy, pożywienia i tak dalej formujących ciało i umysł. Wolność od wątpienia bierze się po prostu z tej jasnej wiedzy na temat przyczyn i skutków wszelkich rzeczy i zjawisk. W systemie vipasany nauczyciele rozpoznali dwadzieścia dziewięć czy trzydzieści rodzajów wątpliwości, ale sumując wszystkie razem sprowadzają się one do wątpliwości, czy *ja* faktycznie istnieje, czy istniało i czy będzie istniało, a jeśli tak, to w jakiej formie. Jedyne wątpienie, które tu musi zostać całkowicie rozproszone, to wątpienie dotyczące uznania, że nie ma żadnego *ja*, ale jedynie elementy, zespoły składowych, system nerwowy wraz z takimi rzeczami jak ignorancja, pożądanie, przywiązanie, karma i tak dalej. Ponieważ nie ma żadnego realnego *ja*, osoba praktykująca zaczyna usuwać niejasne idee *ja jestem, byłem, będę*. Pełne usunięcie wątpliwości, drugi stopień vipasany, zostanie wówczas osiągnięty. To nie oznacza, że próżność została usunięta raz na zawsze. Drobne pozostałości będą ciągle obecne. Dogłębne zrozumienie interakcji przyczyn rozprasza wątpienie i czyni możliwym usunięcie idei *ja* w jej najbardziej topornej formie.

Kiedy zwątpienie zostaje przekroczone, możliwe staje się oczyszczenie, polegające na osiągnięciu doskonałej wiedzy, co jest słuszną drogą, a co nią nie jest. Istnieje kilka przeszkód dla tego dalszego postępu, które zwykle

pojawiają się podczas praktyki vipasany. Gdy umysł jest skoncentrowany pojawiają się pewne dziwaczne zjawiska, które początkowo mogą onieśmielać medytującego, takie jak cudowne aury widziane w wyobraźni. Jeśli te efekty są rozmyślnie rozwijane, mogą zostać bardzo silnie utrwalone, a medytujący może dojść do wniosku, że to jest owoc praktyki vipasany i wieszować sobie: „Oto coś nadnaturalnego, to mnie uczyni kimś!”. Powstawanie tych fenomenów jest ostrą przeszkodą w dalszym podążaniu ścieżką. Ostatecznie nauczyciele uznali te zjawiska towarzyszące za ślepą uliczkę. Inną kwestią jest powstawanie uczuć radości i zadowolenia, które przepełniają umysł do tego stopnia, że staje się niezdolny do dalszej introspekcji albo uznaje je mylnie za nirwanę. Droga zostaje wówczas zablokowana i dalszy postęp jest niemożliwy. To inny rodzaj przeszkody w wejrzeniu. Nauczyciele wspominają także, że wejrzenie w prawdziwą naturę ciała i umysłu może czasem prowadzić do samozadowolenia i iluzji, że medytujący osiągnął wysoki stopień duchowego wglądu i staje się zbyt ufny we własne siły. To także jest przeszkodą w vipasanie. Czasem medytujący wykorzystuje tę duchową siłę, którą rozwinął i czyni swoje ciało zbyt sztywnym, aż po utratę świadomości o konieczności dalszej introspekcji. To trudna przeszkoda w podążaniu drogą, medytujący zwykle ulegają jej, uznając, że osiągnęli jakieś nadnaturalne właściwości, czy nawet owoc ścieżki. Ktokolwiek, kto daje sobie zawrócić w głowie

przyjemnością osiągania głębokiej koncentracji, w której siedzi jak skała bez odczuwania wrażeń, pozostaje w pożałowania godnej sytuacji, niezdolny do rozwijania vipasany.

Innym stanem, który może bardzo łatwo powstać jest błogość, której medytujący nigdy nie zaznał wcześniej. Gdy powstaje, budzi ciekawość, zachwyt i niczym nieusprawiedliwioną satysfakcję z samego siebie. Gdy trwa uniesienie, ciało i umysł doświadczają ekstremalnego szczęścia, wszelkie problemy ulatniają się. Rzeczy, które poprzednio były lubiane, bądź nielubiane, przestają nimi być, gdy umysł przywołuje je na myśl. Zjawiska, które wprawiały przedtem medytującego w stany lękowe, strach, przerażenie, strapienia i niepokoje nie powodują więcej tych reakcji. Pojawia się fałszywa idea, że osiągnięty już został stan wyzwolenia, wolności od wszelkich skalań, ponieważ tak długo, jak pozostaje się w tym stanie, posiada się cechy charakterystyczne dla prawdziwie doskonałego indywiduum. Gdy rodzi się satysfakcja związana z tym stanem, stan ów staje się przeszkodą w dalszym postępie na drodze vipasany. Gdy stan ten zanika, rzeczy wcześniej lubiane i nielubiane znowu takimi się stają, czasem nawet w jeszcze większym stopniu.

Jeszcze inny rodzaj przeszkody stanowi wiara. Wiara i zaufanie nigdy wcześniej nieodczuwane tak silnie, stają się

mocno osadzone, między innymi wiara w trzy klejnoty: buddę, dharmę, sanghę albo w teorie na temat samego siebie. Może się pojawić bardzo silna satysfakcja związana z dharumą. Innym efektem jest pojawiająca się zdolność do pozostawania nieporuszonym przez cokolwiek, która staje się tak silna, że medytujący zawiera, że oto osiągnął owoc ścieżki i nirwanę. Zjawiska te są poważną przeszkodą dla każdego spotykającego je po raz pierwszy. Stanowią bariery na drodze vipasany. Medytujący jednakże będzie kwalifikował te zjawiska jako wysoce pożądane do czasu, gdy rozwinięta przejrzysta wiedza, iż są w istocie przeszkodami. Dopiero wówczas odniesie sukces w wyrugowaniu tych subtelnych skał całkowicie. Wiedza o tym co jest, a co nie jest prawdziwą drogą stanowi trzeci poziom vipasany, a piąte oczyszczenie.

Do czasu, gdy aspirant rozwinięta wiedzę o tym, co naprawdę jest ścieżką, a co nią nie jest, musi bacznie uważać na boczne drogi. Gdy jednak wiedza już się na dobre ustabilizuje, kolejne etapy pojawią się automatycznie wedle właściwej linii. Rozwój będzie postępował krok po kroku, przynosząc doskonale jasne zrozumienie prawdziwej natury rzeczy, a w efekcie doskonałą wolność od cierpienia i brak angażowania się w rzeczy. Umysł wyposażony w jasne rozumienie będzie gotów na wejrzenie w cztery szlachetne prawdy i powie się o nim, że osiągnął czystość wizji i wiedzę o postępie na ścieżce. Jest to uznawane za czwarty poziom

vipasany i szóste oczyszczenie. Tipitaka nie zawiera opisu kolejnych stopni na drodze, ale późniejsi nauczyciele rozpoznali dziewięć następujących kolejno po sobie stanów:

1) Vipasana rozwinęła się prawidłowo. Narodziny, starzenie się, ból i śmierć zostały dokładnie zbadane. Powstawanie i zanikanie zjawisk zostało klarownie ujrane. Wszelkie egzystencje postrzegane są jako składające się z niekończącego się procesu powstawania i rozpadu, oszałamiającego jak migotanie powierzchni morza, jak formowanie się i pienienie grzyw morskich fal. Nazywamy to wiedzą o powstawaniu i umieraniu. Wiedza ta powstaje przez skoncentrowaną introspekcję tak jasną i długotrwałą, że staje się trwała, jakby barwnik został zaabsorbowany przez umysł, i wystarczająco silną, by uczynić medytującego rozzarowanym rzeczami i doprowadzić do zerwania z przywiązywaniem się do nich. To jest pierwszy stopień wiedzy na ścieżce.

2) Powstawanie i zanikanie, gdy obserwować je jednocześnie, nie dadzą się postrzegać z taką jasnością, jaką można osiągnąć obserwując je oddzielnie. Na drugim poziomie medytujący zrywa z obserwowaniem powstawania i koncentruje się jedynie na zamieraniu. Pozwala mu to widzieć jasno procesy dezintegracji i rozpadu z taką intensywnością, że zaczyna postrzegać, iż są one obecne wszędzie, niezależnie od tego, gdzie spojrzeć. Umysł w tym

stanie przyswaja wiedzę o rozpadzie i zanikaniu. To jest stopień drugi.

3) Wiedza o rozpadzie i zanikaniu, gdy jest wystarczająco dobrze rozwinięta, daje początek świadomości, że wszelkich rzeczy należy się lękać. Wszystkie zjawiska, czy to w świecie zmysłów, form, czy poza nimi, wzbudzają lęk. Wszelkie sfery egzystencji są postrzegane jako budzące strach, ponieważ rozpad i zanikanie wszelkich zjawisk dokonują się w każdym momencie. Budzą się intensywne obawy, aż wreszcie świadomość ogarnia prawdziwy strach. W stanie tym doświadcza się jedynie przerażającego strachu, potwornego jak trucizna, zabójcza broń, czy podstępny, nienawistny, uzbrojony bandyta. Wszelkie sfery egzystencji wypełniają się wyłącznie strachem. Doświadczenie strachu wzbudzanego przez wszelkie zjawiska jest rozpoznawane jako trzeci stopień.

4) Gdy świadomość straszliwej natury wszelkich zjawisk staje się silnie rozwinięta, powstaje w efekcie zrozumienie, że wszelkie rzeczy są groźne. Wchodzenie w jakiegokolwiek związki z nimi jest niebezpieczne. Są jak dżungla pełna zagrażających życiu bestii, a ktokolwiek szukający rozrywki w tym lesie, nie znajdzie w nim niczego przyjemnego. Ta świadomość niebezpieczeństwa immanentnie zawartego we wszelkich zjawiskach jest czwartym stopniem.

5) Gdy wszelkie rzeczy widzi się jako wypełnione niebezpieczeństwem rodzi się rozczarowanie. Rzeczy przemieniają się w pogorzelisko, na którym po spalonym domu nie pozostało nic, poza popiołami i całkowicie nieatrakcyjnym szkieletem. To rozwianie złudzeń jest piątym stopniem w rozwoju wiedzy.

6) Gdy prawdziwe rozczarowanie staje się dobrze ugruntowane rodzi się pragnienie stania się naprawdę wolnym od rzeczy. Nie jest ono podobne do zwykłego pragnienia wolności, któremu brak zarówno koncentracji, jak i wejrzenia, by podnieść jego wartość i które nie jest prawdziwym pragnieniem wolności. To rozczarowanie powstające w vipasanie zaprzęta cały umysł, a pragnienie wolności jest tak wielkie, jak wielkie jest rozczarowanie, jest więc bardzo silne i prawdziwe. To pragnienie ucieczki od ciągłego niezadowolenia, niezaspokojenia rzeczami jest równie ogromne, jak pragnienie ucieczki doświadczane przez żabę w paszczy węża, czy pragnienie wolności jelenia, czy ptaka, walczących o wywikłanie się z sideł. Prawdziwe pragnienie ucieczki jest szóstym stopniem.

7) Na bazie powstałego pragnienia ucieczki dochodzi do intensywnej walki w poszukiwaniu wyjścia, nabiera siły wszechogarniające uczucie, że egzystencja, taka jaka się jawi, wymaga ucieczki od niej. Dzięki introspekcji człowiek staje się świadom przywiązań i skalań umysłowych, okowów

wiążących go mocno z tym światem. W konsekwencji medytujący poszukuje sposobu osłabienia skałań. Doświadczając ich osłabienia, zabiera się za ich rozbicie całkowite.

Proces osłabiania skałań ilustruje porównanie. Człowiek wyciąga sieci i znajduje w nich węża, myśląc, że to ryba. Wyjmuje węża z sieci. Gdy mówi mu się, że to wąż, nie wierzy, aż spotyka mądrego, życzliwego i sympatycznego nauczyciela, który go prowadzi i instruuje, dopóki człowiek nie dostrzeże, że to jednak wąż. Zaczyna się bać i szuka sposobów zabicia węża. Chwyta go za ogon i podnosi ponad głowę kręcąc nim w kółko, aż wąż wyczerpany padnie martwy. To porównanie ilustruje powstawanie wiedzy, że skalania są przyczyną ludzkiego uwięzienia w strachu.

Jeśli nie posiada się odpowiedniej techniki do redukcowania dzień po dniu siły skałań, wyplenienie ich staje się niemożliwe. Siła skałań wyprzedza dalece tę ciągle skromną wiedzę potrzebną do ich eliminacji. Tak więc wiedza musi być nieustannie rozwijana i powiększana, a cierpienia wzbudzane przez skalania odpowiednio się zmniejszą. Utrzymywanie i rozwijanie wiedzy, że rzeczy są nietrwałe, bezwartościowe i pozbawione podmiotowości, że są niewarte posiadania, czy stawania się nimi, służy odcinaniu dróg dostarczania pożywki dla tych skałań, osłabiając je dzień po dniu. W naszym własnym interesie

leży ciągnięcie nas samych w górę, rozwijanie się, stawanie się doskonałym. Za pomocą poznanych środków możemy pokonać skalania wielkości góry, niezależnie od tego, jak mali sami jesteśmy. Naszą sytuację możemy porównać do sytuacji małej myszy, stojącej wobec zadania zabicia kilku tygrysów. Musimy pozostać naprawdę nieugięci i zawsze wypatrywać środków właściwych dla małej myszy. Jeśli nie czynimy postępów, musimy użyć wszelkich możliwych narzędzi i technik, aby osłabiać te tygrysy dzień po dniu. To lepszy sposób niż próba jednorazowego zabicia ich ostatecznie. Intensywne poszukiwanie drogi ucieczki stanowi siódmy stopień na ścieżce vipasany.

8) Osłabienie skałań służy do stawania się stopniowo bardziej niezależnym i niepomnym rzeczy. Następny stopień w rozwijaniu prawidłowego rozumienia to osiągnięcie niewzruszoności w odniesieniu do wszelkich rzeczy. Polega na pojmowaniu wszelkich rzeczy jako pustych, pozbawionych esencji, pozbawionych statusu takiego jak *zwierzę*, czy *osoba*, pozbawionych substancji i prawdziwej trwałości, pozbawionych wartości, ponieważ są one całkowicie niesatysfakcjonujące i pozbawione wszelkiej atrakcyjności, całkowicie rozczarowujące. W końcu umysł staje się niezależny od rzeczy i nieporuszony przez cokolwiek w jakiegokolwiek sferze istnienia. Rzeczy uprzednio lubiane, pożądane i oszałamiające stają się jedynie grudkami ziemi i skały.

To również możemy przedstawić na przykładzie porównania. Mężczyzna, który zawsze kochał pewną kobietę może pewnego dnia doświadczyć zmiany i przestać ją kochać. Może dlatego, że okazała się być mu niewierną. Jak tylko się rozwiódł stał się wolny, by iść naprzód i robić co chce, jego umysł nie był dłużej niepokojony. Na tym poziomie wiedzy warunki dotychczas uznawane za znakomite, rozpoznane zostają jako pozbawione substancji, więc można się od nich uniezależnić i nie zawracać sobie nimi głowy, podobnie jak w przypadku mężczyzny rozwiedzionego ze swoją żoną. Obojętność wobec wszelkich rzeczy i zjawisk jest ósmym stopniem vipasany.

9) Umysł niezależny i niewzruszony przez zjawiska i rzeczy jest gotów na doskonałość oraz przyjęcie czterech szlachetnych prawd. Na tym etapie człowiek całkowicie przekracza wszelkie skalania, zrywa więzy ze światem i staje się arianem tego, czy innego poziomu. To jest dziewiąty stopień wiedzy o postępie wzdłuż ścieżki.

Gdy przeszło się wszystkie stopnie rozwijania wiedzy, od wiedzy o tworzeniu i dezintegracji, aż do stanu gotowości na przyjęcie czterech szlachetnych prawd, osiąga się czwarty stopień vipasany, czyli szóste oczyszczenie. Czysta i doskonała wiedza prowadzi do pełnego, intuicyjnego wglądu rozbijającego skalania.

Ów doskonały intuicyjny wgląd, siódme oczyszczenie, jest wejrzeniem powstałym z doskonałej ścieżki. Jest to cel, owoc praktyki vipasany. Wejrzenie to jest piątym i ostatnim stopniem vipasany. Pomiędzy stanem gotowości na przyjęcie czterech szlachetnych prawd a samym doskonałym intuicyjnym wejrzeniem, powstaje pewien rodzaj wiedzy, tożsamy z przejściem zwykłej osoby zbrukanej skalaniem w ariana. Ale osiągnięcie tej wiedzy trwa tylko chwilę. Jest kulminacją podążania wzdłuż ścieżki, lecz pozostaje ciągle na poziomie karmy, ciągle w świecie doczesnym.

Podsumowując zatem podstawą vipasany są moralność i koncentracja. Co badamy w vipasanie? Badamy wszelkie rzeczy, innymi słowy świat, istniejące zjawiska, uwarunkowania rzeczy, pięć zespołów, które składają się na całą egzystencję. Co chcemy osiągnąć w rezultacie tej analizy? Chcemy ujrzyć nietrwałość, niezaspokajalność, bezpodmiotowość immanentne dla wszelkich rzeczy na świecie. Obserwujemy ich powstawanie, trwanie i zanikanie, aż do ujrzenia, że nic nie jest warte posiadania, ani bycia nim. To są warunki konieczne dla praktyki vipasany. Co jest celem praktyki? Natychmiastowym efektem jest redukcja iluzji. Samo znaczenie słowa vipasana to po prostu jasna wizja. Co jest owocem vipasany? Jasne, intuicyjne wejrzenie, trwałe wejrzenie w prawdziwą naturę wszelkich rzeczy, które ostatecznie usuwa skalania. Gdy skalania zanikają

pozostaje jedynie doskonałość, oświecenie, pokój. Nic nie pozostaje, by wiązać umysł z kondycją doczesną. W rezultacie niepostrzeżenie pojawia się oswobodzenie od świata, miejsca zniewalania zmysłowością. Umysł pozostaje wolny od cierpień, ponieważ na dobre zrezygnował z pragnień i pożądań. Budda nazwał to osiągnięciem kresu cierpienia, zdobyciem owocu ścieżki, nirwaną. Osiągnąć ten stopień to wypełnić zadanie, które postawił nam budda.

Oto ścieżka, którą musimy przejść. Jest siedem stopni oczyszczenia połączonych w ten, a nie inny sposób, w tym dziewięć stopni w procesie rozwijania poznawania świata. Wzięte wszystkie razem zwane są vipasaną. W tekstach przedstawione są jako uporządkowany system. Bardziej szczegółowe opisy można znaleźć w książkach późniejszych nauczycieli. Jest jedna rzecz, którą należy podkreślić, by uniknąć nieporozumień. Zdarza się, że nawet w obrębie praktyki dharmy, najwyższego aspektu buddyzmu, praktykują fałszywi prorocy. Współcześnie jest wielu takich, którzy promują rzeczy nie będące vipasaną, a przedstawiają je, jako posiadające jakoby jakąś wartość. Z vipasany czynią praktykę pozwalającą im utrzymywać się przy życiu. Nabierają ludzi, aby dawać im lekcje, po czym wystawiają certyfikaty szlachetności, w nowoczesnym stylu, co wszystko razem jest w najwyższym stopniu żalosne i nikczemne.

Emancypacja od świata

Medytacja vipasany jest treningiem duchowym mającym na celu wzniesienie umysłu na poziom, na którym przestaje być narażony na cierpienie. Umysł uwalnia się od cierpienia przez prawość jasnej wiedzy, że nic nie jest warte chwytania, ani przywiązywania się. Wiedza ta pozbawia rzeczy i zjawiska codzienne ich zdolności wzbudzania w umyśle bezmyślnego lubienia, czy nie lubienia. Posiadając tę wiedzę, umysł przekracza doczesne uwarunkowania i osiąga stan wyższy.

Aby zrozumieć poprawnie ten wyższy stan musimy wpierw poznać jego przeciwieństwo, stan doczesny. Stan doczesny zawiera te poziomy, na których rzeczy i zjawiska mają kontrolę nad umysłem. W dużym skrócie rozpoznaje się trzy poziomy doczesności: poziom zmysłowości, albo poziom umysłu stale zadowolającego się przyjemnościami zmysłowymi wszelkiego rodzaju; poziom form, kondycja umysłu niezainteresowanego przedmiotami zmysłowymi, ale znajdującego satysfakcję w różnych typach koncentracji

na formach; w końcu pozbawiony form poziom umysłu znajdującego zadowolenie w błogości i koncentracji na przedmiotach innych, niż formy. Te trzy poziomy doczesności są poziomami umysłowymi istot żywych w ogólności. Niezależnie od wątpliwości, czy nazywać je istotami ludzkimi, duchami, bogami, bestiami, czy diabłami z piekielnych otchłani, pozostają wszystkie w obrębie trzech poziomów doczesności. Umysł osoby oddanej ziemskim, materialnym sprawom może przebywać na wszystkich tych trzech poziomach na raz. Jest to dosyć normalne. Zwykle jednak, w sposób naturalny, będzie opadać w stronę nie wymagającego żadnej koncentracji poziomu zmysłowego. Umysł ludzki zwykle ulega wpływowi powabnych kolorów, kształtów, dźwięków, zapachów, smaków i przedmiotów dotykowych. Jedynie w określonych okolicznościach jest zdolny uciec od wpływu tych uwodzących rzeczy i doświadcza spokoju i błogości pochodzących z praktyki koncentracji na formach, lub innych przedmiotach. Wszystko uzależnione jest od koncentracji.

Umysł może zatem przebywać na którymkolwiek z tych poziomów. W Indiach w czasach buddy wszystko to było dobrze znane. Ludzie poszukujący spokoju i błogości związanych z różnymi poziomami koncentracji żyli w lasach całego kraju. Obecnie takich ludzi jest niewielu, tym niemniej pozostaje w zasięgu możliwości zwykłego człowieka osiągnięcie tych poziomów. Jeśli ktoś doświadcza

rozkoszy pełnej koncentracji na jakiejś formie, wówczas cały świat składa się dla niego wyłącznie z tej formy, gdyż nie jest świadom niczego poza nią. W tym czasie dla tej osoby świat jest równoważny tej jednej formie i pozostaje takim, aż stan jego umysłu się nie zmieni.

Nawet jeśli osoba przebywająca na którymkolwiek z tych trzech poziomów, osiągnęła taką błogość i spokój ukojenia, że zaczęła przypominać skałę, czy kłodę drzewa, nadal chwytanie i przywiązywanie się do swojej osobowości pozostają obecne. Obecne są także różne formy pragnień, aczkolwiek najsubtelniejsze, najwęższe, takie jak niezadowolenie ze stanu, w którym się znajduje, co pcha tę osobę do poszukiwania innego stanu. Ta chęć zmiany tworzy karmę, osoba nie przekroczyła jeszcze całkowicie doczesności. Nie jest jeszcze w stanie wyższym.

Umysł przebywający w stanie wyższym przekroczył świat. Postrzega doczesność jako pozbawioną esencji, istoty, substancji, podmiotowości, nie posiadającą wręcz najmniejszych śladów tych cech. Przebywający w stanie wyższym mogą zostać podzieleni na kategorie, mianowicie wchodzący w strumień, raz powracający, nigdy nie powracający i doskonali, czyli arahaci. Kondycja arianów, ludzi należących do tych czterech szlachetnych kategorii, jest kondycją wyższego poziomu. Usytuowanie ponad światem odnosi się do umysłu, nie do ciała. Ciało może być

gdziekolwiek tak długo, jak długo warunki sprzyjające życiu są odpowiednie. Jeśli chodzi o światy niższe jak piekło, czyściec, czy miejsca cierpień, zamętu i niewoli, są one poza możliwością doświadczania przez arian. Kryterium rozpoznawania czterech poziomów stanu wyższego są różnego rodzaju umysłowe nieczystości, które pozostają do wyeliminowania. Budda podzielił nieczystości tej grupy na dziesięć rodzajów. Nazwał je okowami. Te dziesięć okowów wiązuje człowieka i wszystkie inne istoty w doczesności.

Pierwszą z tych dziesięciu nieczystości utrzymujących nas w ziemskim świecie jest wiara w samego siebie, idea, że ciało i umysł stanowią *moje ja*. To nieporozumienie, czy błędna koncepcja ufundowana na przywiązywaniu się do *ja jestem*. Ponieważ zwykła osoba nie jest świadoma prawdziwej natury ciała i umysłu bezmyślnie uważa oba za swoje *ja*. Zakłada, że ciało i umysł są *nim samym*, jego *ja*. Te instynktowne idee, że istnieje jakieś *ja* i *moje* są tak silnie zakorzenione, że normalnie nikt nie wątpi w ich istnienie. Prawdą jest, że to instynkt samego siebie, czyni życie w ogóle możliwym, będąc podstawą przeżycia, poszukiwania pożywienia, rozmnażania i zachowania gatunku, ale w tym przypadku to, co nazywamy wiarą w samego siebie należy rozumieć jedynie jako źródłową przyczynę samolubstwa. To jest uznawane za pierwszą nieczystość, z którą należy się uporać przede wszystkim.

Kolejnym okowem jest wątpienie, przyczyna niezdecydowania i niepewności. Najpoważniejszą przeszkodą jest wątpienie dotyczące samej praktyki prowadzącej do wyzwolenia od cierpienia – wątpienie spowodowane niewystarczającą wiedzą, wątpienie czego ta praktyka tak naprawdę dotyczy, czy praktyka uwalniania się od cierpienia jest naprawdę właściwą dla danej osoby, czy jest się zdolnym do doprowadzenia jej do końca, czy to jest naprawdę lepsze od innych rzeczy, czy posiada jakąkolwiek wartość, czy budda faktycznie osiągnął oświecenie, czy naprawdę osiągnął wolność od cierpienia, czy nauki buddy i praktyczna metoda na nich oparta prowadzą do wyzwolenia od cierpienia i czy jest to możliwe dla mnicha należącego do sanghi.

Źródłową przyczyną wahań jest ignorancja. Ryba, która zawsze żyła w wodzie, gdy powiedzieć jej o życiu na suchym lądzie, z pewnością by w ogóle nie uwierzyła, a jeśli już to tylko częściowo. My jesteśmy tak zanurzeni w zmysłowości jak ryba w wodzie, więc gdy ktoś mówi o przekroczeniu zmysłowości i świata nie możemy pojąć o co mu chodzi. A to, co rozumiemy jedynie do pewnego stopnia wprawia nas w wahanie. To naturalny tryb myślenia na niższym poziomie. Myślenie na wyższym poziomie kreuje nowy obraz. Konflikt pomiędzy wyższym rodzajem myślenia, a niższym, powoduje falowanie. Jeśli energia duchowa nie jest wystarczająca, niższy poziom zatriumfuje. Wątpienie i

falowanie w odniesieniu do dobra są czymś stale obecnym w każdym, począwszy od urodzenia. W kimś, kto wychowywany był błędnie, może to stać się codzienną dolegliwością. Musimy dokonać introspekcji i rozpoznać fatalne konsekwencje tego falowania, obecnego w takim stężeniu w naszej pracy i życiu codziennym, że stajemy się podejrzliwi wobec dobra, prawdy i wolności od cierpienia.

Trzecim okowem są zabobony, czyli przywiązanie do reguł i rytuałów pochodzące z niezrozumienia ich realnego celu. Sednem problemu jest błędne przywiązanie do pewnych rzeczy, które się wykonuje. Zwykle dotyczy to doktryn i ceremonii. Przykładem jest wiara w magię i praktyki magiczne, które są krzyżącym zabobonem i pojawiają się nawet wśród buddystów. Praktyka związana z wiarą, że przyniesie magiczne moce czy nadnaturalne siły psychiczne, ufundowana jest na fałszywej nadziei i irracjonalizmie. Innym przykładem jest przywiązanie do przykazań moralnych lub cnotliwego prowadzenia się. Prawdziwym celem jest eliminacja umysłowych skalań, ale jeśli uwierzemy, że dzięki moralności zrodzą się cudowne moce, których będziemy mogli użyć do ich wykorzenienia, jesteśmy w gruncie rzeczy przywiązani, czyli przekreślamy oryginalnie zamierzony cel. Praktyka może być dość poprawna sama w sobie, ale jeśli ją błędnie interpretujemy i przywiązujemy do niej, irracjonalnie uznając za coś magicznego lub świętego, wówczas staje się czystym

przesądem. Nawet przestrzeganie przykazań moralnych, jeśli dokonywane jest z wiarą, że prowadzi do odrodzenia się w niebie jako istota duchowa, jest bez wątpienia przykładem przywiązania do doktryny i ceremonii i jest sprzeczne z nauką buddy. Takie wierzenia zakażają wartościowe w innym porządku prowadzenie się. Celem dyscypliny buddyjskiej jest eliminacja względnie prymitywnych skalań ciała i mowy w celu postawienia dobrych fundamentów dla rozwoju koncentracji i wglądu. Celem nie jest odrodzenie się w niebie. Posiadać takie fałszywe motywy to zabrudzić i zakazić własną moralność, chwytając się i przywiązując do fałszywych idei. Dobroczynność, przestrzeganie przykazań moralnych, czy praktyka medytacji wykonywane bez rozumienia ich prawdziwego celu w sposób nieunikniony odbiegają od ścieżki buddyjskiej.

Zrozumieć należy, że nawet buddyjska praktyka, gdy towarzyszy jej niezrozumienie celu i pojawia się pożądanie przynoszące nadzieję na zdobycie mistycznej siły, staje się zabobonem. To się dzieje nawet przy tak drobnych i trywialnych sprawach, w których wielu z nas się lubuje, jak oddawanie się rytualnym śpiewom, dobroczynności i tym podobnym. Ceremonie ustawiania misek z ryżem i tac ze słodyczami przed obrazem buddy wykonywane w wierze, że jest to ofiara dla ducha buddy i że będzie on zdolny do ich spożycia, ze stuprocentową pewnością przyniosą efekty

dokładnie odwrotne do tych, które dewot ma nadzieję uzyskać. Zachowanie, które przesłania cel jest generalnie dość powszechne w buddyjskich kręgach. Są to szalone irracjonalizmy, skutkujące zamienianiem praktyk źródłowo wartościowych w praktyki zakazane przez głupotę i ignorancję ludzi je wykonujących. To właśnie nazywa się zabobon. Skalania te mają swoje źródła w iluzji i błędnym rozumieniu. Większość z nas posiada nabyte wierzenia w siły mistyczne, ponieważ byliśmy źle prowadzeni przez innych. Nie będziemy wchodzić dalej w szczegóły. Chociaż może to być dosyć trudne każdy powinien wykonać badanie krytyczne w stosunku do samego siebie wedle wyżej zarysowanych linii.

Kogoś, kto skutecznie usunął trzy pierwsze zanieczyszczenia, mianowicie wiarę w samego siebie, wątplenie i zabobon, zwie się wchodzącym w strumień. Osiągnął on najniższy ze stanów przekraczających doczesność. Całkowite wyrugowanie tych trzech skalań nie jest bardzo trudne, ponieważ są one jedynie prymitywnymi jakościami charakterystycznymi dla nierozwiniętych ludzi. Komukolwiek, kto sumiennie studiował i czynił postępy te trzy elementy nie powinny dalej zawadzać. Jeśli nadal są obecne, wówczas umysł kogoś takiego może być nadal uznawany za prymitywny. Każdy jest zdolny do zerwania tych okowów i stania się arianem. Jeśli nie może, pozostaje nadal szaloną i ulegającą ułudzie osobą albo, używając

lepszego określenia, osobą oddaną doczesności, kimś z grubą zasłoną na oczach.

Gdy ktoś doprowadził do zerwania tych okowów, uwolnił umysł od związków ze światem. Te trzy zasłony ignorancji są iluzjami zaciemniającymi prawdę, pętami związującymi umysł ze światem. Zrywając te trzy niepożądane rodzaje niewoli, trzy opaski, niepostrzeżenie stajemy się wolni i wznosimy ponad i poza świat, na pierwszy poziom przekraczający doczesność. Ktoś, kto tego dokonał, zwany jest wchodzącym w strumień, wstąpił po raz pierwszy w strumień prowadzący do nirwany. Może być pewny, że osiągnie nirwanę pewnego dnia w przyszłości. To, co na razie osiągnął, to wejście do strumienia prowadzącego do nirwany, nie nirwana sama. Strumień ten zdąża w kierunku nirwany jak rzeka spływa ku morzu. Choć może to jeszcze zabrać trochę czasu, umysł, który raz zanurzył się w strumieniu, z pewnością osiągnie ostatecznie nirwanę.

Zdobycie drugiego stopnia ponad światem zakłada zerwanie trzech pierwszych okowów wyżej wymienionych, a następnie osłabienie pewnych typów pożądliwości, awersji i iluzji do takiego stopnia, że umysł unosi się jeszcze wyżej i jedynie w bardzo niewielkim stopniu pozostaje przywiązany do zmysłowości. Tradycyjnie mawia się, że osoba, która osiąga ten poziom, powróci do tego świata najwyżej tylko raz jeszcze, skąd nazwa raz powracający. Raz powracający

jest bliżej nirwany, niż wchodzący w strumień, nie pozostaje w nim bowiem nawet ślad doczesności. Powróci do świata zmysłowego tylko raz. Pożądanie, awersja i iluzje nie zostały całkowicie wyeliminowane, stały się jednak niezwykle słabe.

Trzecim stopniem jest nigdy nie powracający. Ten rodzaj ariana zdołał usunąć także czwartą i piątą nieczystość. Czwartym okowem jest pożądanie zmysłowe, a piątym zła wola. Ani wchodzący w strumień, ani raz powracający nie usunęli całkowicie zmysłowego pożądania. W obu przypadkach pozostały jeszcze okruchy czerpania zadowolenia z uwodzących, pożądanych przedmiotów. Nawet jeśli zdołali zerwać z wiarą w samego siebie, wątpleniem i zabobonami, byli nadal niezdolni do całkowitego zaniechania przywiązywania się do zmysłowości, której pewne ślady pozostały. Dopiero arian na trzecim stopniu, nigdy nie powracający, z powodzeniem zerwał z nią całkowicie, nie pozostaje po niej nawet najmniejszy ślad. Skalanie zwane złą wolą, które obejmuje wszelkie uczucia złości i resentymenty, zostało usunięte niemal całkowicie przez raz powracającego, pozostały jedynie śladowe ilości złego humoru przeszkadzające jego umysłowi, ale nigdy nie powracający pozbył się i tego zanieczyszczenia. Usunął pożądanie zmysłowe i chorą wolę.

Zmysłowe pożądanie i przywiązanie do satysfakcji zostały opisane w rozdziale o przywiązaniu zmysłowym. To

chroniczne skalenie silnie utrwalone w umyśle, jakby było jego częścią, jakby stworzone z tej samej substancji. Dla zwykłego człowieka jest to trudne do zrozumienia i trudne do wykorzenienia. Cokolwiek może być pretekstem do pożądania zmysłowego: kolory, kształty, dźwięki, zapachy, smaki, przedmioty dotykowe jakiegokolwiek rodzaju. Stan umysłowego przywiązania, który przybiera formę zadowolenia z tych nęcących przedmiotów jest pożądaniem zmysłowym.

Zła wola jest reakcją umysłu, który odczuwa brak satysfakcji. Gdy satysfakcja jest obecna, obecne jest pożądanie zmysłowe, gdy jej brak – zła wola. Większość ludzi jest poddawana na przemian tym dwóm stanom. Zła wola może powstawać nawet w stosunku do przedmiotów nieożywionych, a nawet ktoś może być niezadowolony z rzeczy, które sam tworzy, które powstają w jego umyśle. Gdy pojawia się rzeczywista nienawiść i złość w stosunku do jakiegoś przedmiotu, to znaczy, że zła wola stała się zbyt zagorzała. Arian stopnia niższego, niż nigdy nie powracający, zerwał z nią w stopniu proporcjonalnym do jego poziomu. Zła wola, która pozostaje w śladowych ilościach w umyśle ariana trzeciego stopnia jest już tylko reakcją tak subtelną, że na zewnątrz dowodów na nią nie ma. Jest tylko wewnętrzną perturbacją nie odzwierciedlaną na twarzy, nadal obecną wewnątrz jako dokuczliwość, rzecz niespełniająca oczekiwań. Wyobraźmy sobie osobę

całkowicie pozbawioną jakiegokolwiek formy złej woli: co za wyjątkową osobą by była i jakże godną szacunku.

Pięć okowów, które przedyskutowaliśmy, zostały zgrupowane przez buddę jako pierwsze, z którymi należy zerwać. Wiara w samego siebie, wątpienie, zabobon, pożądanie zmysłowe i zła wola zostały unicestwione przez ariana trzeciego stopnia. Ponieważ nie odczuwa więcej pożądania nie wraca nigdy więcej do zmysłowego stanu egzystencji. Oto dlaczego otrzymuje miano nigdy nie powracającego. Jedyne pozostałe ruch możliwy do wykonania to ruch wstępujący ku stanowi arahata i nirwany, stanu nie mającego nic wspólnego ze zmysłowością, będącego wyższym, boskim położeniem. Jeśli chodzi o pięć pozostałych okowów, jedynie arahat, najwyższy z arian jest w stanie im sprostać.

Kolejnym okowem jest pragnienie błogości związane z różnymi stanami koncentracji na formach. Trzech pierwszych arian nie jest jeszcze zdolnych do zerwania z przywiązaniem do błogości i spokoju zdobywanego podczas głębokiej koncentracji na formach. Uda im się to uczynić dopiero, gdy znajdą się w ostatnim stanie, na poziomie arahata. Pełna koncentracja ma pociągający smak, który może być opisany jako przedsmak nirwany. Chociaż różni się od nirwany, smak ma podobny. Gdy ktoś pogrążony jest w głębokiej koncentracji skalania śpią, ale nie wyparowały

całkowicie i pojawiają się ponownie, gdy tylko koncentracja się rozluźni. Póki są uśpione, umysł jest pusty, jasny, wolny i zna smak prawdziwej nirwany. W konsekwencji stan ten może również stać się przyczyną przywiązania.

Siódmym subtelnym skalaniem jest rozkosz związana z pełną koncentracją na obiektach innych niż formy. Przypomina stan szósty, ale jest nieco bardziej subtelna. Koncentracja na obiekcie takim jak przestrzeń, lub pustka dostarcza ciszy głębszej, niż koncentracja na formach, a w rezultacie pozostaje się przywiązanym do tego stanu. Żaden arahat nie może ulec fascynacji jakimkolwiek przyjemnym stanem, wszystko jedno jakiego jest rodzaju, ponieważ staje się automatycznie świadom jego nietrwałości, przyszłego niezadowolenia i bezistotowości przedmiotu. Wielu eremitów i mistyków praktykujących koncentrację w dżungli, nie postrzega ukrytego zagrożenia w tych błogich stanach, stają się nimi zafascynowani i przywiązują do ich smaku tak, jak ludzie niedojrzali przywiązują się do przedmiotów zmysłowych. Z tego powodu budda używał tego samego słowa pożądanie w obu przypadkach. Jeśli przemyślimy tę kwestię dogłębnie i naprawdę pojmiemy jej sedno będziemy pełni podziwu i szacunku dla ludzi zwanych arianami.

Ósmym okowem wiążącym człowieka ze światem jest świadomość wyższości albo niższości. To iluzja posiadania takiego, czy innego statusu w odniesieniu do innych ludzi.

To myśli typu: „Nie jestem tak dobry jak on, jestem tylko tak dobry jak on, jestem lepszy albo wyżej od niego”. Myśląc „Nie jestem tak dobry jak...” czujemy się niżsi, myśląc „Jestem lepszy niż...” nadymamy się, a myśląc „Jestem tak dobry jak...” chcemy się ścigać. Nie jest to duma, ani zarozumiałość. Nie myśleć automatycznie o sobie jako o kimś lepszym lub gorszym niż bliźni jest szalenie trudne. Umieszczenie tego skalania na ósmym miejscu miało prawdopodobnie oznaczać, że pozbycie się go jest niełatwe i dlatego znajduje się blisko końca listy. Tylko arianie najwyższego stopnia są w stanie mu sprostać. Ludzie nam podobni nie mogą z nim zerwać. Idea, że ktoś jest od kogoś lepszy, komuś równy albo nie tak dobry, jak ktoś inny, pochodzi z pewnej formy przywiązania. Póki umysł jest nadal związany z dobrem i złem, świadomość niższości, wyższości lub równości w odniesieniu do innych pozostaje obecna i rozprasza umysł. Gdy jednak absolutnie przekraczamy zło i dobro idee te przestają istnieć. Póki idee te istnieją, prawdziwa błogość i spokój pozostają nadal nieosiągnięte.

Dziewiątym okowem jest niepokój, umysłowe znużenie, rozproszenie. To uczucie powstaje, gdy tylko pojawia się coś interesującego. Wszyscy mamy pewne chroniczne życzenia, w szczególności posiadania, bycia, nie posiadania, nie bycia, dotyczące tej czy innej rzeczy. Gdy w polu zmysłów coś odpowiadającego naszemu

wewnętrznemu oczekiwaniu pojawia się, umysł reaguje, opowiada się za, lub przeciw, co zwiemy zainteresowaniem. Gdy widzimy coś nowego i dziwnego, wzbudzają się fale ciekawości, ponieważ ciągle są rzeczy, których chcemy, których się boimy, lub w które nie możemy uwierzyć. Umysł nie potrafi się oprzeć, ulega pojawiającym się rzeczom – przynajmniej dzieje się tak w przypadku zwykłej osoby. Jeśli ów pojawiający się przedmiot odpowiada naszym oczekiwaniom bardzo trudno jest nie ulec. Ulega się zainteresowaniu aż po związanie się, zadowolenie, a nawet wybaczenie sobie. Jeśli przedmiot jest niepożądany umysł wpada w depresję, uczucie satysfakcji zanika. To jest natura niepokoju.

Arianie pierwszych trzech stopni ciągle ulegają ciekawości i zainteresowaniu rzeczami, dopiero arahat nie ma ciekawości wcale. Jego umysł zniósł wszelkie zainteresowanie dla czegokolwiek: strachu i nienawiści, lęku i niepokoju, niewiary i wątplenia, aż wszelkie pragnienia wiedzy i rozumienia rzeczy ustały. Jego umysł jest wolny. Nic nie może go sprowokować, nęcić, ani wzbudzić zainteresowania, ponieważ zniósł wszelkie podziały. Należy zauważyć, że pojawianie się niepokoju w danej sytuacji jest konsekwencją pewnej formy pożądania, pożądania wiedzy w to wliczając. Gdy pożądanie zostanie usunięte, poprzez postrzeżenie nietrwałości, bezwartościowości i bezistotowości wszelkich rzeczy, nic już nie jawi się wartym

posiadania, bądź stania się nim, nie ma więc ciekawości wobec czegokolwiek. Gdyby błyskawica uderzyła obok arahata nie byłby tym w ogóle zainteresowany, ponieważ nie boi się śmierci, nie pożąda trwałej egzystencji, ani niczego w tym guście. Nawet jeśli coś niebezpiecznego by się wydarzyło albo coś nowego odkryto by w świecie, nie odczuwałby zainteresowania, ani ciekawości, ponieważ takie rzeczy nie mają dla niego znaczenia. Ponieważ niczego nie pragnie i nie ma ciekawości żadnego rodzaju jego umysł posiadał czystość i spokój jakich my, zwykli ludzie, nigdy nie osiągniemy.

Dziesiątym i ostatnim skalaniem jest ignorancja. Obejmuje swoim zasięgiem wszelkie inne niewymienione rodzaje skalań. Słowo ignorancja odnosi się do braku prawdziwej, poprawnej wiedzy. Oczywiście żadna istota nie może istnieć bez posiadania pewnej wiedzy, ale jeśli ta wiedza jest fałszywa, ma tę samą wartość, co brak wiedzy. Większość ludzi cierpi z powodu chronicznej niewiedzy, lub fałszywej wiedzy, większość z nas jest ciemna. Najważniejszymi pytaniami są te oto: „Czym jest cierpienie? Jaka jest prawdziwa przyczyna powstawania cierpienia? Na czym polega prawdziwa wolność od cierpienia? Którędy wiedzie droga do wyzwolenia?” Jeśli ktoś posiadał prawdziwą wiedzę, jeśli jest wolny od ignorancji, uznaje się go za przebudzonego. Całość ludzkiej wiedzy ma niebywale szeroki zakres, ale budda uznał większą jej część za

nieistotną. Przebudzenie buddy odkrywa jedynie to, co trzeba wiedzieć. Budda wiedział wszystko, co trzeba wiedzieć. Słowo wszytkowiedzący albo wszechwiedzący znaczy wiedzący dokładnie tyle, ile potrzeba, a nie to, co nieistotne. Niewiedza powoduje, że ludzie błędnie identyfikują cierpienie jako przyjemność i to do tego stopnia, że pływają cały czas w morzu cierpień. Powoduje również, że błędnie identyfikują przyczyny cierpienia, więc oczerniają niewłaściwe rzeczy, duchy, bogów, czy cokolwiek innego, zamiast skorygować sytuację za pomocą odpowiednich środków. Zanoszenie modłów do duchów i istot niebieskich jest manifestacją najwyższego stopnia ignorancji, jeśli chodzi o eliminację cierpienia. Trzeba z pomocą odpowiednich środków wyeliminować pożądanie, które jest ich bezpośrednią przyczyną. Błędne mniemanie, że błogość, spokój lub nieświadomość osiągane w stanie głębokiej koncentracji są równoważne całkowitemu usunięciu cierpienia było popularne w czasach buddy i do dzisiaj jest obecne. Pewne szkoły myślenia doszły nawet do uznania przyjemności za środek do eliminacji cierpienia, a nawet pojawiły się sekty w świątyniach, uprawiające haniebne, obsceniczne praktyki. Ich przedstawiciele uparcie wierzą, że zmysłowość jest czymś istotnym, rodzajem życiowego pokarmu. Nie zadowalając się czterema potrzebami żywymi, to znaczy potrzebą jedzenia, posiadania schronienia, ubrania i leków dodają jedną potrzebę więcej, zmysłowość.

Osoba nieznająca ścieżki prowadzącej do wyrugowania cierpień zachowuje się szaleńczo, a jej czyny motywowane są przez pożądania. Może naiwnie wierzyć w istnienie rzeczy fizycznych, lub w duchy i bóstwa, jak gdyby w ogóle nie posiadając religii. Takie osoby, chociaż mogą być oficjalnie buddystami, podążają za szaleństwami tylko dlatego, że ignorancja tamuje dostęp do wygaszenia cierpień. Zamiast użyć ośmiostopniowej ścieżki starają się ugasić cierpienia paląc kadzidła i świece oraz składając obietnice domniemanym nadnaturalnym siłom. Każdy normalny człowiek chce posiadać wiedzę, ale jeśli wiedza jest fałszywa, im więcej się wie, tym bardziej zagubionym się pozostaje. Więcej wiedzy, to większa ślepotą. Musimy być ostrożni używając słowa „oświecenie”. Światło może być poświatą ignorancji, która oślepia i łudząc oko daje początek zbytnej pewności siebie. Oślepieni blaskiem ignorancji, jesteśmy niezdolni do prostego myślenia i nie znajdujemy się w odpowiednim położeniu, by wydać walkę cierpieniu. Tracimy czas na banały, rzeczy nieistotne i niewarte naszego szacunku. Dajemy się opętać zmysłowości, uznając ją za coś wspaniałego i esencjonalnego dla ludzkiego życia, coś co każdy powinien skosztować, zanim umrze. Czynimy przy tym wymówki, że robimy to w celu osiągnięcia jakiegoś zupełnie innego ideału. Nadzieja na powtórne narodziny w niebie bazuje na zmysłowości. Przywiązanie do czegokolwiek bądź, a w szczególności do zmysłowości, powstaje, gdyż ignorancja szczelnie opatuliła umysł,

odcinając wszelkie sposoby ucieczki. W kilku miejscach w tipitace ignorancja porównana została do grubej skorupy, pokrywającej cały świat, uniemożliwiającej ludziom ujrzeć prawdziwego światła.

Budda umieścił ignorancję na końcu listy dziesięciu okowów. Gdy ktoś staje się arahatem, najwyższym z arian, całkowicie eliminuje pięć ostatnich skalań. Eliminuje pożądanie form, obiektów innych niż formy, świadomość statusu, niepokój i ignorancję. Cztery typy arian: wchodzący w strumień, raz powracający, nigdy nie powracający i arahat przebywają poza światem doczesnym. Transcendencję można opisać jako posiadającą dziewięć aspektów. Sytuacja wchodzącego w strumień, gdy usuwa skalania, zwana jest ścieżką wchodzenia w strumień, a to, co nastąpiło po usunięciu skalań, zwane jest jej owocem. Podobnie z kolejnymi parami: ścieżka i owoc raz powracającego, nigdy nie powracającego i arahata. Tych osiem aspektów plus nirwana składa się na dziewięć aspektów transcendencji. Dla kogoś posuwającego się wzdłuż ścieżki ponad światem, cierpienia zmniejszają się zgodnie z jego statusem, aż w końcu nastąpi całkowite oswobodzenie. Gdy komuś uda się po raz pierwszy osiągnąć jasne i doskonałe wejrzenie w prawdziwą naturę rzeczy tak, że jest on zdolny do powstrzymania dowolnego pożądania, osiągnął transcendencję, a jego umysł przekroczył doczesne uwarunkowania. Gdy całkowicie i ostatecznie wyruguje

wszelkie umysłowe skalania, uczyni swój umysł permanentnie wolnym od wszelkich ziemskich rzeczy, które wcześniej lubił, bądź nie lubił.

Nirwana jest stanem nieporównywalnym do jakiegokolwiek innego ziemskiego stanu. Jest zaprzeczeniem egzystencji na poziomie zjawisk, rezultatem całkowitego oczyszczenia się z nich. Nirwana nie tworzy żadnego skutku, ani nie jest stworzona przez jakąkolwiek przyczynę, będąc kresem wszelkiego tworzenia. Mówiąc językiem korzyści nirwana jest całkowitą wolnością od ogni piekielnych, biczowania, tortur, niewoli, poddaństwa, ponieważ osiągnięcie jej zakłada uprzednią eliminację skalań, które są przyczyną wszelkich stanów umysłu przynoszących cierpienie. Nirwana leży poza czasem i przestrzenią. Jest unikalna, niepodobna do czegokolwiek na świecie. Jest raczej wyjąłowieniem wszelkich ziemskich warunków. Budda nazwał ją rzeczywistością, w której wszelkie uwarunkowane rzeczy przestają istnieć. Jest więc stanem wolności, wolności od okowów. Jest kresem męki i wszelkiej niewygody pochodzącej z dowolnego źródła. Taka jest natura transcendencji, ostatecznego. To cel buddyzmu, przeznaczenie, ostateczny owoc praktyki.

Na tych stronach wyjaśniliśmy systematycznie zasady buddyzmu. Przedstawiliśmy je jako zorganizowany praktyczny system, przeznaczony do przekazywania wiedzy

o prawdziwej naturze rzeczy. W rzeczywistości rzeczy są nietrwałe, nie dają zadowolenia i nie posiadają istoty. Wszelkie stworzenia dają się zwodzić rzeczom i stają przywiązane do nich z powodu ignorancji. Praktyka buddyjska opierająca się na moralności, koncentracji i wejrzeniu jest drogą do całkowitego usunięcia chwytania i przywiązywania się. Przywiązujemy się pięcioma zespołami: ciałem, uczuciami, percepcją, myślami i świadomością. Gdy poznamy ich prawdziwą naturę, zrozumiemy rzeczy tak dobrze, że pożądanie ustąpi miejsca rozczarowaniu, a my przestaniemy się przywiązywać do jakichkolwiek rzeczy.

Musimy prowadzić życie słuszne, a pozostaniemy pełni radości, która powstaje z prowadzenia stale dobrego, pięknego i słusznego życia. To ograniczy zbędną, bezcelową tułaczkę myśli i uczyni koncentrację i jasne wejrzenia obecnymi przez cały czas. Wówczas, jeśli warunki będą ku temu sprzyjające, rezultatem będzie rozwianie złudzeń, niepostrzeżenie pojawi się oswobodzenie, może nawet nirwana. Jeśli rezultaty chcemy osiągnąć szybko istnieje praktyka zwana vipasana, która zaczyna się od moralnej i umysłowej czystości i prowadzi prosto do doskonałego, jasnego, intuicyjnego wglądu. Za pomocą tych środków możemy całkowicie usunąć okowy, które nas wiążą mocno z tym światem i sięgnąć po owoc ścieżki.

Oto krótki przyczynek do całej dharmy, włączając weń zarówno teoretyczne, jak i praktyczne reguły i obejmując cały temat od pierwszych kroków po nirwanę. Jak powiedział budda: wszyscy buddowie rozpoznali nirwanę jako najwyższe dobro. W naszym interesie leży praktykowanie w celu realizacji tego, co ma zostać zrealizowane. Czyniąc tak, będziemy mieli prawo nazywać się buddystami, osiągniemy wejrzenie i spenetrujemy do końca esencję buddyzmu. Jeśli nie praktykujemy, będziemy tylko o dharmie wiedzieć, lecz nie posiadziemy wejrzenia. W mocy każdego z nas jest praktykowanie introspekcji, obserwacja i zrozumienie niedoskonałości, a w końcu podjęcie wysiłku jej wykorzenienia. Nawet, jeśli komuś powiedzie się to jedynie częściowo, jakiś pożytek z tego będzie. Gdy skalania eliminowane są stopniowo ich miejsce zajmują czystość, wejrzenie i pokój.

Radzę więc i zaklinam was: zapoznajcie się z buddyzmem. Kontynuujcie penetrację dharmy. Nie traćcie szansy, jaką dało wam urodzenie się człowiekiem i poznanie nauczania buddy. Nie traćcie szansy na stanie się istotą doskonałą.