

UNIwersytet Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie



Instytut Socjologii

kierunek: filozofia, studia doktoranckie

***Poznawcze i funkcjonalne
aspekty medytacji w buddyzmie therawady***

Piotr Płaneta

Praca doktorska napisana pod kierunkiem
dr hab. Marzenny Jakubczak, prof. UJ (promotor) oraz
dr hab. Ołeny Łucyszyny, prof. IKŚiO PAN (promotor
pomocniczy)

Kraków 2024

Spis treści

Wykaz skrótów:	5
0. Wstęp	6
0.1. Podejście, badane teksty, spostrzeżenia wstępne.....	6
0.2. Wczesny buddyzm i jego ewolucja a buddyzm therawady.....	7
0.3. Tezy dysertacji.....	10
0.2. Definicja dhammy oraz ośmioraka szlachetna ścieżka w kontekście poznawczym i funkcjonalnym	12
0.3. Ścieżka prawdy	19
0.4. Zdrowe i niezdrowe stany umysłu	21
0.5. Poznawcze i funkcjonalne aspekty medytacji i dhammy	25
0.5.1. <i>Aspekty poznawcze</i>	27
0.5.2. <i>Aspekty funkcjonalne</i>	40
Rozdział 1: Medytacja formalna oraz medytacja jako praktyka dhammy przez całe życie	44
1.1. Definicja medytacji bazująca na suttach	45
1.2. Rozróżnienie na dwie formy medytacji: formalną oraz jako praktykę dhammy przez całe życie.....	50
1.3. Głębsza analiza fundamentalnych aspektów ośmiorakiej szlachetnej ścieżki: właściwego poglądu, właściwego wysiłku i właściwej pomności.....	52
1.4. Argumenty za tezą, że praktyka dhammy przez całe życie jest w suttach jedną z dwóch kluczowych form medytacji.....	55
1.5. Podobieństwa i różnice między medytacją formalną a medytacją jako praktyka dhammy przez całe życie.....	63
1.6. Wnioski płynące z uwzględnienia praktyki dhammy przez całe życie jako formy medytacji.....	74
Rozdział 2: Droga przez przyjemne stany duchowe i niebiańskie uczucia w buddyzmie therawady	76
2.1. Analiza podziału na przyjemne i bolesne rodzaje praktyki medytacji i dhammy..	76
2.2. Argumenty z sutt za tezą, że droga wiodąca przez przyjemne stany duchowe jest w buddyzmie generalnie preferowana	78
2.3. Argumenty za podobieństwami między dżhanami a wyzwoleniami serca przez niebiańskie uczucia.....	83

2.4. Wnioski płynące z istotnych podobieństw między dżhanami a wyzwoleniami serca przez niebiańskie uczucia, w kontekście drogi wiodącej przez przyjemne stany duchowe	93
Rozdział 3: Aspekty poznawcze na drodze wiodącej przez przyjemne stany duchowe	98
3.1. Eliminacja splamień serca jako droga do klarownego poznania	98
3.2. Poznanie jakości odczuć i efektów karmicznych wynikających z praktyki przyjemnych stanów duchowych	99
3.3. Nadzwyczajne moce poznawcze jako efekty praktyki przyjemnych stanów duchowych, dające podstawy dla wyzwalającego wglądu	106
3.4. Rozpoznawanie coraz wyższych form szczęścia, spokoju i wolności w coraz wyższych stanach medytacyjnych, aż do nibbany	118
Rozdział 4: Aspekty funkcjonalne na ścieżce przez przyjemne stany duchowe w kontekście medytacji jako praktyki dhammy przez całe życie	120
4.1. Stopniowa ścieżka duchowa w buddyźmie w kontekście nauczania medytacji na Zachodzie	121
4.2. Podział na niebiański i transcendentny etap ścieżki w kontekście <i>Mahacattarisaka-sutti</i> oraz stopniowej ścieżki.....	123
4.3. Ścisły związek niebiańskiego etapu ścieżki z podejmowaniem dobrych działań i kultywacją zdrowych stanów mentalnych uwzględniających niebiańskie uczucia	127
4.4. Niebiański etap ścieżki jako kluczowy aspekt buddyjskiej szlachetnej ścieżki	130
4.5. Argumenty bazujące na suttach za tym, że stopniowy trening buddyjski uwzględnia niebiański etap ścieżki	132
4.6. Niekrzywdzenie i moralność.....	141
4.7. Szczodrość.....	142
4.8. Duchowi przyjaciele czy mentorzy (<i>kalyāṇa-mitta</i>).....	144
4.9. Dobroć i niebiańskie uczucia	146
Rozdział 5: Polemika z wybranymi tradycjami suchego wglądu.....	155
5.1. Historia birmańskich tradycji wglądu.....	159
5.2. Charakter praktyki w birmańskich tradycjach suchego wglądu	161
5.3. Możliwe konsekwencje radykalnej praktyki suchego wglądu i buddyzmu nieopartego na suttach	167
5.4. <i>Ekajano maggo</i> – jedyna droga czy droga do jedności?.....	171
Podsumowanie	173
Bibliografia:	176

Wykaz skrótów:

AN Anguttara-nikaja (Aṅguttara-nikāya)

Dhp Dhammapada

DN Digha-nikaja (Dīgha-nikāya)

Iti Itiwuttaka (Itivuttaka)

MN Madđdžhima-nikaja (Majjhima-nikāya)

SN Samjutta-nikaja (Saṃyutta-nikāya)

Snp Sutta-nipata (Sutta-nipāta)

Ud Udana (Udāna)

Vism Visuddhimagga (Visuddhimagga)

0. Wstęp

0.1. Podejście, badane teksty, spostrzeżenia wstępne

Poznawcze i funkcjonalne aspekty medytacji w buddyzmie therawady można przedstawiać z wielu różnych perspektyw. Jest tak, ponieważ poznawcze oraz funkcjonalne aspekty odnoszą się do dwóch najważniejszych wymiarów życia ludzkiego – wiedzy, czy też rozumienia samego siebie i świata, oraz działania, czyli adaptacji do warunków, w jakich przyszło nam żyć. Medytacja natomiast jest procesem transformującym sposób doświadczania całej rzeczywistości. W związku z tym badanie medytacji w tradycji therawady wymagało wyboru określonej perspektywy i dokonania selekcji materiału pod jej kątem.

W swojej dysertacji przyjąłem przede wszystkim perspektywę historyka filozofii. Choć sam praktykuję medytację buddyjską, to również ją, jak i teksty buddyjskie, analizuję jako badacz buddyjskiej filozofii. Praca opiera się głównie na hermeneutyce najstarszych zachowanych buddyjskich tekstów. Przyglądam się wczesnym buddyjskim tekstom, zwłaszcza suttom, jak i późniejszym komentarzom therawadyjskim. Korzystam również z najnowszej literatury przedmiotu, a także uwzględniam wypowiedzi współczesnych wybitnych mnichów buddyjskich, którzy są zarazem nauczycielami medytacji i dhammy.

Staram się nie tylko poddać refleksji naukę przedstawioną w buddyjskich tekstach, lecz również zastanowić się nad jej praktyczną przydatnością. Filozofię rozumiem za Pierre'em Hadotem jako uczenie się życia, czy też ćwiczenie duchowe wykraczające poza samo teoretyzowanie na temat natury rzeczywistości¹. Uważam bowiem, że filozofia ma ogromny potencjał w transformowaniu doświadczenia człowieka dzięki pogłębieniu poznania i refleksji nad doświadczeniem, co w konsekwencji przynosi zmianę naszego zachowania. Jednym z głównych celów poznania jest redukcja cierpienia oraz ugruntowanie pozytywnych stanów umysłu, takich jak poczucie szczęścia, spokoju czy wolności. To podejście jest zresztą w pełni zgodne z podejściem buddyjskim, o którym traktuje niniejsza praca. Uważam, że w filozofii zawsze powinno być miejsce dla tak

¹ Pierre Hadot (1992): *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. Piotr Domański, Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk, s. 11-26.

rozumianej sztuki życia, której celem jest pozytywny wpływ na doświadczenie życia wielu istot czujących.

Wydano wiele prac naukowych oraz popularnonaukowych na temat buddyzmu i medytacji buddyjskiej. Uważam, że powtarzanie tego, co już wielokrotnie zostało napisane, nie jest celowe. Dotyczy to zwłaszcza podstawowej i klasycznej wykładni doktryny buddyjskiej. W niniejszej pracy skupiam się nie tyle na klasycznej prezentacji nauk buddyjskich, ile na aspektach zwykle pomijanych czy marginalizowanych, które moim zdaniem mogą być równie, a nawet bardziej istotne dla współczesnego człowieka. Nie zamierzam jednak dokonywać wykładni buddyjskiej dhammy czy doktryny therawady, lecz podejmuję próbę podkreślenia istotnych wątków, które są w ramach prezentacji nauk tej tradycji często marginalizowane. Żywię przekonanie o przydatności wniosków mojej dysertacji w ćwiczeniu duchowym współczesnych ludzi.

Należy na wstępie podkreślić, że te poznawcze i funkcjonalne aspekty działają na zasadzie spirali. Im głębsze jest nasze poznanie natury rzeczywistości, tym łatwiej synchronizować z nią nasze życie. A im bardziej skutecznie wprowadzamy te funkcjonalne zmiany, tym bardziej pogłębia się nasze poznanie prawdy. W buddyzmie ów schemat się zapętla aż do pełnego wglądu i pełnego wyzwolenia, mającego swe apogeum w stanie arahanta.

0.2. Wczesny buddyzm i jego ewolucja a buddyzm therawady

Zanim przejdę do prezentacji swoich tez, chciałbym zaznaczyć, że jestem świadomy bardzo istotnego rozróżnienia między wczesnym buddyzmem z jego stopniową ewolucją, którą zawdzięczamy pierwszym pokoleniom uczniów Buddy, a w pełni rozwiniętym buddyzmem therawady, przedstawionym chociażby w *Visuddhimagdze* (*Visuddhimagga*; *Vism*). Współczesne rozmaite tradycje medytacyjne afiliujące się z buddyzmem therawady przeszły jeszcze dodatkowe dalsze transformacje. Dokładniejszą historię tej ewolucji możemy odnaleźć w książce Grzegorza Polaka *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology* (2011), w jego artykule *Tradycje buddyjskie theravady*², a także w książce Bhikkhu Sujato *Sects and Sectarianism*:

² Grzegorz Polak, *Tradycje buddyjskie theravady*, <http://sasana.wikidot.com/tradycje-buddyjskie-therawada>, data dostępu: 17.01.2024.

The Origins of Buddhist Schools. Na podstawie powyższych prac możemy wymienić kilka głównych etapów tej ewolucji:

- Wczesny buddyzm – teoretycznie nauki samego Buddy Gotamy, nie zmienione jeszcze przez późniejsze pokolenia jego uczniów.
- Ewolucja buddyzmu za sprawą pierwszych pokoleń uczniów Buddy, zanim powstały pierwsze szkoły buddyjskie. Według badaczy, takich jak Bronkhorst³, Vetter⁴ czy Polak⁵, te zmiany zaszły w suttach zanim jeszcze doszło do jakichkolwiek większych podziałów na szkoły i zanim kanony zostały skodyfikowane w różnych językach, np. w pali, chińskim, sanskrycie czy tybetańskim. W związku z tym, według tych badaczy, nawet w palijskich suttach jak i ich paralelach w innych językach istnieje zarówno pierwotna, jak i późniejsza doktryna buddyjska.
- Powstanie różnych szkół buddyjskich i tekstów abhidhammy, w tym therawady.
- Ewolucja klasycznej tradycji komentatorskiej therawady aż do osiągnięcia swojego apogeum w postaci Vism Buddhaghosy.
- Odnowienie tradycji medytacyjnych w ramach buddyzmu therawady, które zaczęło się w XIX wieku, zwłaszcza w Tajlandii i Birmie.
- Współczesna wielość tradycji medytacyjnych therawady, czerpiąca ze wszystkich wcześniejszych źródeł. Niektóre są bardziej wierne wczesnemu buddyzmowi, inne klasycznej teorii zaprezentowanej w Vism, a jeszcze inne największym nauczycielom therawady XIX i XX wieku. Często spotykane są również podejścia hybrydowe, gdzie nauczyciele czerpią ze wszystkich tych źródeł. Główne współczesne tradycje, do których będę się odwoływał, to nauki Ajahna Brahmavamso reprezentujące wehikuł „samathy i metty” oraz birmańskich szkół suchego wglądu, nazywające się tradycjami wipassany”.

Istnieją liczne badania w literaturze przedmiotu próbujące argumentować za tym, że pewne sutty z kanonu palijskiego są wcześniejsze, a inne późniejsze, i że w ramach

³ Johaness Bronkhorst (1993): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, drugie wyd., oraz Johaness Bronkhorst (2012): *Early Buddhist Meditation*.

⁴ Tilmann Vetter (1998): *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*.

⁵ Grzegorz Polak (2011): *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology...*

samych sutt możemy wyróżnić wczesny oraz późniejszy buddyzm. Przykładem takich badań jest wymieniona już książka Grzegorza Polaka *Reexamining Jhāna*. Podaje on przekonujące argumenty na przykład za tym, że niematerialne osiągnięcia (*arupa samapatti*) nie były częścią nauk Buddy Gotamy, lecz stanowiły późniejszą inkorporację przez jego uczniów, którzy zaczęli do buddyzmu wprowadzać nauki jogiczne.

To rozróżnienie na różne etapy ewolucji myśli buddyzmu therawady ukazuje problematyczność określenia tej tradycji, która jest badana w niniejszej rozprawie. Z jednej strony, buddyzm therawady jest najstarszą współcześnie istniejącą szkołą buddyjską, której aspiracją zawsze była prezentacja najwcześniejszych nauk Buddy. Jednakowoż wielu współczesnych badaczy, jak na przykład Grzegorz Polak, pokazuje, że klasyczna wykładnia therawady jest bardzo daleka od wczesnego buddyzmu. Ponadto buddyzm therawady ma współcześnie wiele mniejszych tradycji czy szkół, które zasadniczo różnią się od siebie w swoich naukach. Jako skrajne przykłady możemy zestawić nauki Ajahna Brahmavamso i Mahasi Sayadawa – w teorii obydwaj to mnisi therawady, ale w praktyce prezentują skrajnie odmienne nauki dotyczące niektórych podstawowych dogmatów i praktyk buddyjskich (bardziej szczegółowo omawiam to niżej⁶). Skoro zatem tematem rozprawy są „Poznawcze i funkcjonalne aspekty medytacji w buddyzmie therawady”, to do której therawady należy się odnieść?

Musimy dokonać sensownej selekcji, w innym wypadku objętość pracy nadmiernie by wzrosła. W swojej dysertacji opieram się przede wszystkim na suttach z kanonu palijskiego, nie zważając zbytnio na to, które sutty możemy uznać za wcześniejsze, a które za późniejsze. Jest to podejście wielu współczesnych badaczy, na przykład L.S. Cousinsa, uznającego, że zbyt trudno jest z całą pewnością ustalić, które sutty czy ich fragmenty są wczesne, a które późniejsze⁷.

Choć to rozwiązanie nie jest doskonałe, wyznacza pewne ramy mojego studium. Dodatkowo przy przedstawieniu niektórych podstawowych definicji będę się opierał na klasycznych interpretacjach therawady, gdyż praca ta traktuje, jak sama nazwa

⁶ Do nauk Mahasi Sayadawa odnoszę się na stronach 158-164. Do nauk Ajahna Brahmavamso odnoszę się wielokrotnie, w tym kontekście najważniejsze fragmenty znajdują się na stronach 59-62, 84-85, 130-131. Choć nie dokonuję tego porównania bezpośrednio, to wyłania się ono w toku całej dysertacji, ukazując ich odmienne podejście do wielu kwestii.

⁷ Lance Cousins (1996): *Samatha-yāna and Vipassana-yāna*, s. 67, przypis 2.

wskazuje, przede wszystkim o buddyzmie therawady, a nie wczesnym buddyzmie. Żeby jednak nie ignorować badań nad wczesnym buddyzmem, tam, gdzie to zasadne, będę przedstawiał również perspektywę wczesnego buddyzmu.

Co istotne, argumenty przemawiające za wysuwaniem przez mnie tezami możemy odnaleźć w suttach palijskich, a przyjęcie perspektywy wczesnego buddyzmu jedynie wzmacnia siłę argumentacji. Badacze wczesnego buddyzmu wyrażają w publikacjach opinie, które wydają się zgodne z wieloma proponowanymi przez mnie tezami. W nielicznych spornych kwestiach zaproponuję swoje argumenty polemiczne. Generalnie przedstawione przez mnie stanowisko potwierdzają zarówno sutty z całego kanonu, jak i te uważane przez niektórych badaczy za „wczesne”.

Omawiając nauki wybranych współczesnych nauczycieli therawady, będę używał interpretacji niektórych z nich (np. Ajahna Brahmavamso czy Ajahna Sony) jako wsparcia mojej własnej interpretacji tekstów palijskich, zaś interpretacje innych, którzy nie zgodziliby się z moim odczytaniem sutt (np. Mahasi Sayadaw czy S.N. Goenka), będę przedstawiał jako interpretacje polemiczne oraz odpowiadał na nie swoimi własnymi argumentami.

W ten sposób, choć skupiać się będę głównie na kanonie palijskim jako całości, omówione zostaną też sutty perspektywy wczesnego buddyzmu oraz ich odczytanie przez współczesnych wybitnych nauczycieli therawady. Klasyczne wykładnie z Vism oraz abhidhammy w dużej mierze pomijam, ponieważ nie są one szczególnie istotne dla sformułowanych przez mnie tez. Odnoszę się do nich jedynie w kilku miejscach.

0.3. Tezy dysertacji

Wysuwam dwie główne tezy, za którymi będę argumentować w niniejszej dysertacji. Pierwsza głosi, że medytacja buddyjska może być rozumiana na dwa sposoby: 1) jako praktyka formalna, kiedy jakiś wycinek czasu poświęcamy w pełni na medytację, często w pozycji siedzącej, praktykując wybraną mentalną aktywność; 2) jako praktyka dhammy przez całe życie. W tym rozumieniu medytacja to odpowiednie podejście do całego życia. Zaprezentuję w pracy wiele argumentów przemawiających za tą właśnie koncepcją. Łączy się ona z kwestią poboczną sposobu, w jaki Budda nauczał medytacji i dhammy, a mianowicie Budda nauczał w sposób bardzo otwarty, mając świadomość, że

rozmaite techniki i metody rezonują z różnymi jednostkami. Wysuwam też argumenty za tym, że tak otwarte i niedogmatyczne podejście do medytacji dokumentują sutty.

Druga główna teza niniejszej dysertacji głosi, że przebudzenie buddyjskie często ma dwa etapy: brahmiczny i dhammiczny. Etap brahmiczny polega na realizacji wyższych stanów świadomości odpowiadających brahmicznej sferze egzystencji. Są to takie stany, jak cztery dżhany, cztery niematerialne osiągnięcia czy cztery wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia⁸. Według *Mahaczattarisaka-sutty* (*Mahācattārīsaka-sutta*) ta brahmiczna sfera łączy się również ze światowym właściwym poglądem, ma ścisły związek z prawem kammy i opiera się w dużej mierze na dobroci względem innych istot czujących [MN117].

Drugim etapem przebudzenia jest etap dhammiczny czy transcendentny, w którym dochodzi do całkowitego porzucenia wszelkich pragnień i oczekiwań względem świata oraz wszelkich jego aspektów. Będę argumentował za tym, że taki tryb praktyki łączy się z innym nastawieniem do rzeczywistości, bardziej zdystansowanym i „chłodnym” czy też „suchym”, podczas gdy ten brahmiczny jest bardziej zaangażowany i „ciepły”.

Opierając się na zawartych w *Anguttara-nikaji* (*Aṅguttara-nikāya*; AN) *Asubha-sutcie* [AN4.163] i *Ubhaja-sutcie* (*Ubhaya-sutta*) [AN4.166], a także na wielu innych suttach, będę argumentował, że dla większości praktykujących preferowana jest ścieżka buddyjska uwzględniająca głęboką realizację tego brahmicznego etapu, a pełne

⁸ *Brahma-vihāra*, dosłownie „niebiańskie siedziby” czy „boskie siedziby” (Piotr Jagodziński, *Kieszonkowy słownik palijsko-polski*, <http://sasana.wikidot.com/kieszonkowy-slownik-palijsko-polski>, data dostępu: 24.01.2024).

To określenie wiąże się z tym, że kiedy ktoś trwa w tych stanach serca/umysłu, to wtedy niejako „zamieszkuje” niebiański czy boski świat (świat istot brahmicznych w kosmologii buddyjskiej). Znaczy to, że czyjeś serce/umysł znajduje się w takim stanie, a nie że jego ciało fizyczne jest w innym wymiarze egzystencji. Dlatego uważam, że określenie „niebiańskie siedziby” jest metaforą oznaczającą pewne uczucia, które w buddyzmie uznawane są za niebiańskie. W wielu suttach, np. w *Madżdżhima-nikaji* (*Majjhima-nikāya*; MN) 127 lub *Anguttara-nikaji* (*Aṅguttara-nikāya*) 3.63, wymieniane są cztery niebiańskie uczucia: miłująca dobroć (*mettā*), współczucie (*karunā*), współradość (*muditā*) oraz zrównoważenie (*upekkhā*). Określenie „niebiańskie siedziby” zawiera w sobie jednak pewną celową dwuznaczność, bowiem kiedy te uczucia zostaną rozwinięte do swojego apogeum, o czym mówi na przykład MN127, to wtedy ciało mentalne danej istoty faktycznie przenosi się do innego wymiaru rzeczywistości, w którym normalnie zamieszkują bogowie (brahmy). Dlatego termin *brahma-vihāra* tłumaczę jako niebiańskie uczucia, z zaznaczeniem, że w najwyższej formie przyjmują one formę parapsychicznych mocy (*iddhi*), czy wyższych stanów umysłu/serca (*adhicitta*), faktycznie przenosząc świadomość danej osoby do innej „siedziby”. Rozumienie *brahma-vihāra* jako uczuć jest współcześnie bardzo popularne, na przykład Ajahn Sona w całej serii mów dhammy o miłującej dobroci czy zrównoważeniu cały czas odnosi się do nich jak do uczuć czy pięknych i wartościowych stanów emocjonalnych.

https://www.youtube.com/watch?v=Zxh9h_4Fcc&list=PLCXN1GIaupG1o9fjBruNaEjNCy7LVdZaN, data dostępu: 24.01.2024.

odpuszczenie pragnień niezbędne jest dopiero na zaawansowanym etapie. Możemy odnaleźć takie podejście zarówno we wczesnych buddyjskich tekstach, jak i w tradycji therawady, choć niektóre popularne interpretacje marginalizują tę kwestię.

Przedstawię ponadto, jakie konsekwencje mogą mieć dla praktykujących te błędne interpretacje, które prezentują buddyzm jako ścieżkę przede wszystkim suchego wglądu, bez kultywacji brahmicznych, czy też ciepłych stanów serca. Moją główną intencją jest wyjaśnienie zawartej w buddyjskich źródłach teoretycznej podstawy praktyki uwzględniającej ten brahmiczny etap. Przewiduje to badanie poznawczych i funkcjonalnych aspektów medytacji oraz dhammy, gdyż zarówno w praktyce formalnej medytacji, jak i w praktyce dhammy przez całe życie – tak na etapie brahmicznej miłości, jak i transcendentnej wolności – potrzebne są obydwa aspekty: poznanie głębszej natury rzeczywistości, a także zestrojenie swojego zachowania z odkrytymi prawdami, by osiągać jak najlepsze funkcjonalne rezultaty.

0.2. Definicja dhammy oraz ośmioraka szlachetna ścieżka w kontekście poznawczym i funkcjonalnym

Na samym początku dysertacji uważam za stosowne przyjrzenie się kilku podstawowym terminom, które pozwolą rozwinąć szczegółową argumentację za tezami, których chcę bronić. Pierwszy termin to *dhamma*. Dhamma jest centralnym pojęciem buddyzmu. Dhamma jest nawet bardziej fundamentalna niż Budda, gdyż według nikajów sam Budda rzekł, że to nie on stworzył dhammę, lecz tak, jak wszyscy buddowie „jedynie” ją odkrył [Samjutta-nikaja (*Samyutta-nikāya*; SN) 12.65, AN3.136].

Łączy się to z założeniem, że dhamma jest zawsze obecna (*sandiṭṭhika*), ponadczasowa (*akālika*), dostępna i zapraszająca do poznania (*ehi-passika*), prowadząca do wyzwolenia (*opanayika*) oraz możliwa do indywidualnej realizacji przez mędrców (*paccattam veditabbo viññūhi*) [AN11.12]. Znaczy to, że dhamma jest absolutnie ponadczasowa, zawsze może być odkryta i obowiązuje niezależnie od tego, czy ktoś ją dostrzega czy nie. Prawa dhammy obowiązują we wszechświecie niezależnie od tego, na ile istoty go zamieszkujące rozpoznają je, rozumieją i aplikują.

Samo słowo *dhamma* ma szeroki zakres znaczeniowy, czyli posiada wiele znaczeń, które choć rozróżnialne w odmiennych kontekstach, przenikają się wzajemnie. Rupert Getthin

w artykule *He Who Sees Dhamma Sees Dhammas: Dhamma in Early Buddhism* wymienia znaczenia słowa *dhamma*:

- 1) 'nauka' Buddy;
- 2) 'dobre prowadzenie się' czy 'dobre zachowanie' w ogóle, ale również, w szczególności, praktykowanie dobrego zachowania zaleconego przez naukę Buddy i stanowiącego buddyjską ścieżkę: przestrzeganie etycznych wskazań (*sīla*), kultywacja spokoju i samadhi (*samatha, samādhi, jhāna*), a także wglądu i wiedzy (*vipassana, paññā, vijja*) poprzez praktykę medytacji;
- 3) 'prawda' realizowana poprzez praktykę buddyjskiej ścieżki;
- 4) jakakolwiek swoista 'natura' czy 'cecha' czegokolwiek;
- 5) obiektywne(y) i leżące(y) u podstaw rzeczy 'naturalne prawo czy porządek', który(e) rozpoznał Budda;
- 6) Ppodstawowy mentalny czy fizyczny 'stan' lub 'rzecz' [fenomen], których wielość – przynajmniej wg tekstów Abhidhammy – powinna być postrzegana jako w pewnym sensie tworząca 'rzeczywistość' świata czy doświadczenia⁹.

Co istotne, pierwszych pięć znaczeń jest tak ściśle ze sobą powiązanych, że nie da się ich konsekwentnie od siebie oddzielić. To znaczenia: (1) nauki, (2) prowadzenia się i zachowania, (3) prawdy, (4) natury rzeczy oraz (5) prawa natury. Moim zdaniem tak naprawdę mamy tu do czynienia z jedną dhammą. Jest tak, ponieważ: (1) nauka Buddy jest przedstawieniem tego, jak (2) dobrze się prowadzić i zachowywać w zgodzie z (3) prawdą o (4) faktycznej naturze rzeczywistości i tym, jakie (5) prawa nią rządzą.

Tak samo (2) dobre prowadzenie się i zachowanie jest zgodne z (1) nauką Buddy, zgodne z (3) prawdą, odnoszące się odpowiednio do prawdziwej (4) natury rzeczywistości i (5) praw nią rządzących. Na podobnej zasadzie można by wyjaśnić wszystkie pozostałe kombinacje znaczeń dhammy.

Jeśli chodzi o szóste znaczenie – dhammy w liczbie mnogiej, to bardzo często w kontekście medytacji istotne będą pojęcia *kusala dhamma* i *akusala dhamma*, czyli zdrowe czy korzystne stany umysłu (*kusala dhamma*) oraz niezdrowe czy niekorzystne stany umysłu (*akusala dhamma*).

Co ciekawe, zwraca uwagę Rupeth Gethin, kiedy ktoś naprawdę zrozumie dhammy w liczbie mnogiej, czyli pozna dogłębnie stany mentalne oraz potrafi odróżnić te, które są zdrowe, od tych, które są niekorzystne, to w zasadzie widzi też całą dhammę w liczbie

⁹ Rupert Gethin, *He Who Sees Dhamma Sees Dhammas: Dhamma in Early Buddhism*, s. 515–516.

pojedynczej¹⁰. Jednak mimo tego słusznego spostrzeżenia, naprawdę istotne jest rozróżnienie dhammy w liczbie pojedynczej i dhamm w liczbie mnogiej jako poszczególnych stanów czy fenomenów.

W niniejszej pracy będę konsekwentnie podkreślał to rozróżnienie. Terminu 'dhamma' będę używał jako wyrażającego jedność tych pięciu znaczeń lub w jednym z nich. Terminem 'dhammy' (liczba mnoga) będę posługiwał się na oznaczenie stanów umysłu i ewentualnie w nawiasach dodawał palijskie słowa, na przykład: zdrowe stany umysłu (*kusala dhamma*).

Kiedy będę miał na myśli jedność pięciu znaczeń słowa 'dhamma', pozostawię to słowo nieprzetłumaczone, natomiast kiedy będę się odnosił na przykład konkretnie do praw natury, wtedy mogą okazjonalnie pojawić się stosowne tłumaczenia.

By wyjaśnić, czym jest dhamma w bardziej praktycznym kontekście, będę opierał się na książce *Buddhadhamma* autorstwa Bhikkhu P.A. Payutto, tajskiego mnicha buddyjskiego i uczonego. Liczący niemalże 2000 stron tekst jest moim zdaniem najbardziej klarownym, zbalansowanym i wyczerpującym dziełem prezentującym klasyczne nauki buddyzmu therawady spośród wszystkich dzieł, które czytałem.

W rozdziale o aspektach szlachetnej ścieżki zaliczanych do grupy „mądrości”, czyli właściwego poglądu (*sammā-ditṭhi*) oraz właściwej intencji (*sammā-saṅkappa*), czytamy o prawym czy cnotliwym (ang. *virtuous*) życiu (pali: *cariyā*). Jest to dobre miejsce, by wprowadzić dwa terminy, których będę często używał w niniejszej pracy. Są nimi *dhammacariyā*, w spolszczeniu dhammaczarija, „życie w zgodzie z dhammą”, oraz *dhammacarin*, w spolszczeniu dhammaczarin, „ten, który żyje w zgodzie z dhammą” czy ją szczerze praktykuje, czyli ten, który wiecie dhammiczny żywot.

Bhikkhu P.A. Payutto przedstawia trzy etapy owej dhammaczariji¹¹:

1. Pierwszy to rozpoznanie prawd czy praw natury czy posiadanie wglądu w naturę rzeczy, zwłaszcza tego, że rzeczy dzieją się w zależności od konkretnych przyczyn i warunków. Znaczy to, że wszystkie procesy w rzeczywistości rządzą się jakimiś prawami, zarówno te na poziomie materialnym, jak i mentalnym. Dotyczy to nie tylko rozpoznania tego, że nawet duchowe aspekty rzeczywistości są

¹⁰ Tamże, s. 536.

¹¹ Przytaczam w przekładzie własnym [P.P.], podobnie jak wszystkie kolejne cytaty i streszczenia tekstów anglojęzycznych.

przyczynowo-skutkowe, ale również poznania wielu z tych partykularnych praw, zwłaszcza tych, których aplikacja sprzyja w realizacji wyzwolenia z cierpienia, na przykład prawa kammy. Jest to ściśle powiązane z poznawczym aspektem dhammy.

2. Drugi etap to aplikacja tych rozpoznanych praw i praw w działaniu i podejściu do życia. Działanie w sposób zgodny z dhammą, z prawami natury w taki sposób, by przynosiło to szczęście, wolność i wyzwolenie z cierpienia nam, jak i innym istotom czującym. Jest to ściśle powiązane z funkcjonalnym aspektem dhammy.
3. Trzecim etapem jest to, że kiedy ktoś daje odpowiednie przyczyny i warunki, to następnie pozwala efektom pojawić się niezależnie i automatycznie. Znaczy to, że ktoś może doświadczać i obserwować zdrowe efekty swoich działań, rozumiejąc je, nie lgnąc do nich i nie przypisując im poczucia „moje”. Ten aspekt ma również wymiar przede wszystkim funkcjonalny, gdyż bardzo pozytywnie wpływa na doświadczenie życia istot, które tak żyją. Zgodnie jednak ze strukturą spirali, o której pisaliśmy wcześniej, poznawcze i funkcjonalne aspekty wzmacniają się wzajemnie, tworząc sprzężenie zwrotne¹².

W kolejnym zdaniu Bhikkhu P.A. Payutto pisze:

W związku z tym wiedza jest podstawą prawego i cnotliwego życia; jest fundamentalnym czynnikiem od początku do końca. Prawe i cnotliwe życie jest tożsame z mądrością i dlatego osobę prawą nazywa się *paṇḍita* – mędrcom¹³.

Widzimy tutaj, że w buddyzmie mądrość jest związana z posiadaniem wiedzy o najważniejszych prawach natury z perspektywy pogłębiania szczęścia, wolności i wyzwolenia z cierpienia. A taka jest natura rzeczywistości, że te prawa łączą się w dużej mierze z moralnością, dobrocią i podejmowaniem zdrowych i korzystnych wyborów czy aktów woli (*sankhara*).

Poniższe przedstawienie pięciu kategorii praw natury w buddyzmie da nam dobry punkt wyjścia do zrozumienia, czym jest dhamma. Oto te kategorie.

1. *Utu-niyāma*: prawo fizyki dotyczące energii. Obejmuje wszystkie prawa zarządzające materią.

¹² Jest to parafraza słów Bhikkhu P.A. Payutto, *Buddhadhamma: The Laws of Nature and Their Benefits to Life, Fourth Edition*, s. 1539–40.

¹³ Tamże, s. 1540.

2. *Bīja-niyāma*: prawo genetyki. Z perspektywy współczesnej to prawo jest rozwinięciem praw fizyki i koreluje z tym, co opisuje współczesna biologia. Można więc stwierdzić, że te dwa pierwsze prawa są po prostu prawami fizyki.
3. *Citta-niyāma*: prawa dotyczące umysłu/serca (*citta*). Te prawa w dużej mierze opisuje buddyjska filozofia, przedstawiając jak na przykład dane stany umysłu i mentalne procesy prowadzą do innych, i tak dalej. Istotnym prawem umysłu, o czym mówi Mahāthero Punnadhammo w mowie *Some Issues In Buddhist Philosophy*¹⁴ oraz Ajahn Sona w mowie *Life is the game that must be played*¹⁵, jest to, że w umyśle istnieje wola, która nie tylko może, ale wręcz musi dokonywać wyborów czy aktów woli (*sankhara*), pomimo swojego uwarunkowania. Znaczy to, że choć mamy silne tendencje, by dokonywać pewnych wyborów a nie innych, to zawsze mamy wybór i możemy zmieniać również te tendencje. Wybory te istotnie wpływają na rzeczywistość podmiotu i istot, które wchodzi z nim w kontakt. Tym wyborom poświęcona jest kolejna kategoria praw natury: prawo kammy¹⁶.
4. *Kamma-niyāma*: prawo dotyczące kammy, czyli tego, jak jakość naszych intencji oraz wynikających z nich wyborów i działań wpływają na szczęście czy cierpienie, przede wszystkim tworzącego je podmiotu, ale też innych istot.
5. *Dhamma-niyāma*: ogólne prawo całej rzeczywistości. Zawierają się w nim wszystkie cztery powyższe oraz więcej, m.in.: cztery szlachetne prawdy, współzależne powstawanie, przyczynowo-skutkowość wszystkich procesów w uwarunkowanej rzeczywistości, trzy znaki egzystencji: nietrwałość (*anicca*), cierpienie czy brak

¹⁴ Mahāthero Punnadhammo, *Some Issues In Buddhist Philosophy*, https://www.youtube.com/watch?v=m5Ksk56GRcl&ab_channel=ctcrnity, data dostępu: 03.05.2023.

¹⁵ Ajahn Sona, *Metta (3) Kissing the Leper*, <https://www.youtube.com/watch?v=rpbqwGDpUR8>, data dostępu: 03.05.2023.

¹⁶ Zagadnienie wolnej woli w buddyzmie wykracza poza zakres tej dysertacji. Chciałbym jedynie zaznaczyć, że jej istnienie (oczywiście w sensie ograniczonym przez uwarunkowania) to interpretacja, którą świadomie obieram w tej pracy i którą silnie potwierdza *Attakari-sutta (Attakāri-sutta)* [AN6.38]. Jednakowoż nawet gdyby wolna wola w filozofii buddyjskiej nie istniała (z czym się nie zgadzam), to z perspektywy subiektywnej i tak, pomimo siły naszych nawyków, mamy poczucie wolności woli i dokonywania wyborów, które wpływają na nasze życie i stan serca, a te wybory są esencją praktyki dhammy. Zbyt nie rozważania nad wolną wolą odwodzące od wyzwalającej praktyki byłyby zbędną proliferacją umysłu, której Budda zalecał unikać w *Czulamalukja-sutcie (Cūlamālukya-sutta)* [MN63] oraz *Aczinteja-sutcie (Acinteyya-sutta)* [AN4.77]. Rzetelnej analizy tego zagadnienia na poziomie filozoficznym, również w ramach buddyzmu therawady, dokonuje Łukasz Trzciniński w artykule *Problem wolnej woli w buddyzmie, czyli o niebezpieczeństwach poważnego potraktowania etyki* (Trzciniński, 2011).

satysfakcji (*dukkha*) i brak stałej jaźni czy istoty (*anatta*) całej uwarunkowanej egzystencji (*sankhata-dhamma*)¹⁷.

Podkreślić należy, że wszystkie te prawa są zawsze obowiązującymi prawami natury. Budda nauczał, że prawa zarządzające światem fizycznym, umysłem, kammą i rzeczywistością duchową – wszystkie mają swoją niezmienną naturę. Choć wszystkie rzeczy w uwarunkowanej rzeczywistości się zmieniają (*anicca*), to prawa nią zarządzające pozostają niezmiennie. Operują niezależnie od tego, czy ktoś je zna i wyznaje czy też nie. Znaczy to, że z perspektywy buddyjskiej podobnie jak grawitacja działa niezależnie od tego, czy ktoś w nią wierzy czy nie, tak samo jest z prawami rządzącymi umysłem, z prawem kammy i dhammą w ogóle¹⁸.

Znaczy to, że buddyzm afirmuje niezmiennie prawa fizyki i jednocześnie w taki sam sposób ujmuje rzeczywistość duchową – jako istniejącą i rządzącą się konkretnymi prawami. Na przykład realizacja ekstazy dźhanicznej, doświadczenia całkowicie transcendującego postrzeganie świata materii¹⁹, jest tak samo przyczynowo-skutkowa jak prawo grawitacji. Znaczy to, że Budda całą rzeczywistość rozumiał jako przyczynowo-skutkową, odnosząc się zarówno do świata materialnego, jak i mentalnego, z wszelkimi odmiennymi stanami świadomości włącznie.

To podejście możemy zauważyć również w tym, że Budda podchodził do umysłu/serca (*citta*) podobnie jak naukowcy podchodzą do materii. Zauważał, że kiedy na przykład ktoś kulturuje percepcję pełną irytacji, to zawsze prowadzi to do awersji, a kiedy skupia

¹⁷ Bhikkhu P.A. Payutto, *Buddhadhamma: The Laws of Nature and Their Benefits to Life, Fourth Edition*, s. 388–389.

¹⁸ Istnieje jeszcze szósty rodzaj praw, czyli te stworzone przez człowieka: prawa społeczne (*saṅgama-niyāma*), społeczne praktyki (*saṅgama-niyamana*) oraz prawo pisane (*paññatti-niyāma*). Co istotne, nie są one prawami natury, natomiast podlegają im, zwłaszcza prawu kammy. Prawa ludzkie istnieją tylko na bazie konwencji, a prawa natury, w tym prawo kammy, są inherentną częścią rzeczywistości. Mogą istnieć czasami sytuacje, w których złamanie jakiegoś krzywdzącego prawa ludzkiego może być dobre z perspektywy kammy. Intencjonalne ustanowienie jakiegoś ewidentnie krzywdzącego prawa jest złą kammą. Prawo kammy zawsze będzie działać i dokona „sprawiedliwości”, i to ono ma na dłuższą metę znacznie silniejszą moc niż prawa ludzkie. Dokładna relacja między tymi prawami wykracza jednak poza zakres tej pracy.

¹⁹ Przyjmuję tutaj interpretację Ajahna Brahmavamsa, że stany dźhaniczne odnoszą się do stanów umysłu/serca przekraczających percepcję świata materialnego. Ajahn Brahmavamsa uważa, że w dźhanach nie jest możliwa percepcja świata materialnego. Warto zaznaczyć, że na przykład Grzegorz Polak w książce *Reexamining Jhāna* nie zgadza się z taką interpretacją dźhan, prezentując stanowisko, że w dźhanach co najmniej istnieje możliwość postrzegania świata materialnego, lub wręcz że jego odczuwanie (*vedana*) jest normalnym aspektem dźhan.

się na cierpieniu i uwarunkowaniach innej istoty, to prowadzi to do współczucia²⁰. Ponadto, kiedy kumulujemy te percepcje, to wzmacniają się też odpowiadające im stany umysłu. I w taki sposób konsekwentnie, zgodnie z prawami natury, można zbliżyć się do coraz większego szczęścia, wolności i wyzwolenia z cierpienia. Znaczący to, że realizacja wyższych stanów duchowych, takich jak dźhany, jest procesem ciągłego działania zgodnego z dhammą, a nie kaprysem czy łaską jakiejś transcendentnej, wszechmocnej istoty. Jest to istotne, ponieważ wskazuje na odpowiedzialność, która spoczywa na podmiocie kierującym własnym losem²¹. A największy wpływ na ten proces mają właśnie aspekty poznawcze i funkcjonalne – czyli innymi słowy, zastosowanie mądrości w działaniu.

To wszystko pozwala odsłonić istotę dhammy. Dhamma jest przede wszystkim splotem ponadczasowych praw natury, regulujących wszystkie istotne procesy zachodzące w rzeczywistości. Budda miał świadomość, że najważniejszym z tych praw jest prawo kammy oraz prawo dhammy, ponieważ widział, że działania moralne czy brak pragnień dają owoce największego szczęścia i wolności. Dlatego uczył o tym, w jaki sposób poznawać oraz w jaki sposób działać, by rozpoznawać i korzystać z dobrodziejstw, które płyną z owych praktyk. I choć dhamma uwzględnia też prawa fizyki, to najważniejsze są prawdy duchowe, gdyż według Buddy, to serce/umysł (*citta*) ma na wszystko największy wpływ. Czytamy o tym w pierwszych wersach *Dhammapady* (Dhp).

1. Umysł²² poprzedza wszelki stan rzeczy,
umysł kieruje, umysł kreuje,
Kto z podłością w umyśle mówić bądź czynić będzie,
krzywda podąży za nim wszędzie,
niczym koło wozu w ślad za wołem.

2. Umysł poprzedza wszelki stan rzeczy,
umysł kieruje, umysł kreuje.
Kto z pogodą w umyśle mówić bądź czynić będzie,

²⁰ Bhikkhu Anālayo, *Yoniso Manasikāra* [w:] Encyclopaedia of Buddhism edited by G.P. Malalasekera, vol 8, Ceylon.

²¹ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 116, 117.

²² Pali: *citta*. Choć Piotr Jagodziński używa tutaj przekładu „umysł”, jego synonimem w tym kontekście jest „serce”, do którego odnoszę się w tekście.

szczęście podąży za nim wszędzie,
niczym nieodzowny cień (Dhp 1-2)²³.

Wszystko to pokazuje, że choć buddyzm zgodny jest z tym, że rzeczywistość materialna i duchowa funkcjonują na zasadzie przyczynowo-skutkowej, to podkreśla jednocześnie, iż najważniejsza jest rzeczywistość duchowa. Obrazuje to szczególny rys buddyzmu, jednoczący ze sobą naukowość z transcendentno-duchowym nastawieniem do całego życia, dając prymat poznaniu, uczuciom, dobroci i mądrości.

W dalszej części pracy przyjrzymy się bliżej prawom serca/umysłu, kammy oraz dhammy.

0.3. Ścieżka prawdy

Chciałbym rozwinąć powyższy opis dhammy o jeszcze jedną interpretację. Odnosi się ona do dhammy jako „ścieżki prawdy”, czyli właśnie dhammaczarii – życia w zgodzie z dhammą. Łączy się to z drugim aspektem dhammy w przytoczonej wyżej interpretacji Rupetha Gethina: „dobrym prowadzeniem się”, czy „dobrym zachowaniem”.

Życie człowieka można porównać do ścieżki. Tak, jak idąc lasem możemy wybierać rozmaite drogi, tak samo dokonując różnych czynów i wyborów, które mają rozmaity charakter moralny, tworzymy drogę swojego życia. W oparciu o prawo kammy, to właśnie te wybory tak naprawdę sprawiają, że docieramy do jakichś istotnych „miejsc”, czyli pewnych doświadczeń i sytuacji – szczęścia lub cierpienia. Według buddyzmu ta zasada działa zarówno wewnątrz tego jednostkowego życia, jak i w kolejnych życiach. W tym sensie ścieżką dhammy jest dokonywanie takich wyborów oraz kultywacja takich działań i stanów serca/umysłu, jakie prowadzą nas coraz głębiej do szczęścia i wyzwolenia z cierpienia. Jest to działanie zgodne z prawami kammy i dhammy, a kiedy tak działamy, docieramy coraz bliżej celu.

Prawda ma to do siebie, że posiada zarówno wymiar poznawczy, jak i funkcjonalny – ponieważ rozpoznanie prawdy ma eudajmoniczny owoc. Właśnie dlatego dhamma jako ścieżka prawdy jest drogą głębokiego poznania i realizacji szczęścia jednocześnie.

²³ W niniejszej pracy wszystkie sutty palijskie cytuję w przekładzie Piotra Jagodzińskiego, zawartym w udostępnionym mi manuskrypcie monografii *Zbiór przekładów wybranych sutt z kanonu palijskiego*. Moja znajomość języka palijskiego nie jest wystarczająca, by proponować własne tłumaczenia. Piotr Jagodziński prosił, aby zaznaczyć, że przytaczane przeze mnie tłumaczenia mają charakter roboczy i mogą ulec zmianie przed publikacją przekładu.

Później będzie się to istotnie łączyć z etapami brahmicznym i dhammicznym, ponieważ zarówno brahmiczna prawda, jak i ta ostateczna, transcendentna są niezwykle piękne. Ajahn Sona mawia, że „nagrodą za poznanie prawdy jest piękno”²⁴ – jest to myśl głęboko obecna również w klasycznej filozofii greckiej.

Aspekt dhammy jako ścieżki możemy również znaleźć w samych suttach. Przede wszystkim mówi o tym *Alagaddupama-sutta* (*Alagaddūpama-sutta*), w której możemy odnaleźć przypowieść o tratwie:

Mnisi, nauczę was, że Dhamma jest jak tratwa, ku przekraczaniu na drugi brzeg, a nie usilnemu trzymaniu się jej. Słuchajcie z należyłą uwagą tego, co powiem.

(...)

Zatem, mnisi, osoba ta, która już przepłynęła, będąca na drugim brzegu, mogłaby tak pomyśleć: „Wielką pomocą była dla mnie ta tratwa, polegając na tej tratwie, wysilając się rękoma i stopami, bezpiecznie przepłynąłem na drugą stronę. Co gdybym usadził tę tratwę na suchym lądzie lub spuścił na wodzie, i poszedł dalej gdzie tylko bym chciał?”. Tak postępując, osoba ta robi to, co należy robić z tą tratwą.

W ten sam sposób, o mnisi, w porównaniu do tratwy została wyłożona przeze mnie Dhamma, ku przekraczaniu na drugi brzeg, a nie usilnemu trzymaniu się jej. Mnisi, nauczam was, że Dhamma jest jak tratwa, gdy będzie w was zrozumienie, powinniście porzucić Dhammę, a co dopiero to, co jest sprzeczne z Dhammą [MN22].

Tratwa służy do przekraczania, przedostania się na drugą stronę, a więc do pokonywania pewnego „dystansu”, nie jest natomiast celem samym w sobie. Celem jest nibbana. Skoro dhamma jest związana z pokonywaniem jakiejś drogi, możemy powiedzieć, że jest ona swojego rodzaju ścieżką. Niemniej to właśnie ścieżka jest najważniejsza, ponieważ tylko pokonawszy ją, można dotrzeć do celu. Nawiązuje do tego *Wakkali-sutta* (*Vakkali-sutta*):

„Bhante, od dawna chciałem zbliżyć się i zobaczyć Błogosławionego, jednak moje ciało nie miało wystarczającej siły, by zbliżyć się i zobaczyć Błogosławionego”.

„Wystarczy, Vakkali, dlaczego chciałbyś patrzeć na to zbutwiałe ciało? Kto, Vakkali, dostrzega Dhammę, ten dostrzega mnie, kto mnie dostrzega, ten dostrzega Dhammę. Vakkali, w dostrzeganiu Dhammy, mnie się dostrzega, w dostrzeganiu mnie, Dhammę się dostrzega” [SN22.87].

²⁴ Ajahn Sona, *Metta (3) Kissing the Leper*, <https://www.youtube.com/watch?v=599SsRwgk5w>, data dostępu: 17.01.2024.

W powyższej frazie Budda przekazał, że stanu Buddy, czyli nibbany, nie da się dostrzec w uwarunkowanej rzeczywistości, ponieważ jest ona nieuwarunkowana (*asaṅkhata*). Jediną drogą więc, by zobaczyć tego „prawdziwego Buddę”, jest samemu zrealizować dhammę. I właśnie dlatego w dobrym prowadzeniu się (*kusala kamma*) możemy dostrzec aspekt ścieżki (*magga*).

Podsumowując, wszystkie znaczenia słowa *dhamma* unifikuje rozumienie jej jako podążanie ścieżką prawdy – dhammaczarija, która nie jest ścieżką w świecie fizycznym, lecz wyborami i stanami mentalnymi dokonującymi się w sercach/umysłach istot czujących. To właśnie tej ścieżki (1) **nauczał** Budda, i polega ona na (2) **dobrym prowadzeniem się**, zgodnym z (3) **prawdą**, adekwatnym do prawdziwej (4) **natury rzeczy** oraz wykorzystującym na naszą korzyść wszystkie istotne (5) **prawa natury**.

To rozumienie będzie szczególnie pomocne, kiedy będę przedstawiał medytację jako praktykę dhammy przez całe życie.

0.4. Zdrowe i niezdrowe stany umysłu

Przejdźmy teraz do interpretacji kolejnych kluczowych terminów, które nadadzą właściwy ton całej dysertacji, a są nimi: zdrowe czy korzystne (*kusala*) stany umysłu (*dhamma*) oraz niezdrowe czy niekorzystne (*akusala*) stany umysłu (*dhamma*), jak i właściwe (*sammā*) i niewłaściwe (*micchā*) aspekty ośmiorakiej szlachetnej ścieżki.

Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu w kontekście artykułu Petera Harveya, *An analysis of factors related to the kusala/akusala quality of actions in the Pāli tradition*. Najważniejsze w tym kontekście jest to, że palijskie słowo *kusala* może znaczyć ‘zdrowy’ (*ārogya*), a w innym ujęciu ‘korzystny’, ‘nieskazitelny’ (*anavajja*), ‘umiejętny’ (*cheka*) czy ‘dający owoc szczęścia’ (*sukhavipākesu*)²⁵. Jego przeciwieństwo – *akusala*, może być przekładane jako: ‘niezdrowy’, ‘niekorzystny’, ‘skażony’, ‘nieumiejętny’, ‘dający owoc cierpienia’.

Wybrałem – jak Piotr Jagodziński²⁶ – przekłady ‘zdrowy’ (*kusala*) i ‘niezdrowy’ (*akusala*), ponieważ są zgodne z moim filozoficznym sposobem ujmowania buddyzmu. Warto od razu przeanalizować to w kontekście przekładania *sammā* jako ‘właściwy’, a

²⁵ Peter Harvey. *An analysis of factors related to the kusala/akusala quality of actions in the Pāli tradition*, s. 196.

²⁶ Por. Piotr Jagodziński, *Kieszonkowy słownik palijsko-polski*, <http://sasana.wikidot.com/kieszonkowy-slownik-palijsko-polski>, data dostępu: 03.05.2023.

micchā jako ‘niewłaściwy’. Sam tłumaczę w niniejszej pracy np. *sammā ditṭhi* jako ‘właściwy pogląd’, jednak w praktycznym wymiarze *sammā* oraz *kusala* są synonimami. Jest tak, ponieważ pod kątem funkcjonalnym to, co zdrowe (*kusala*) i właściwe (*sammā*), jest zarazem tym, co warto i należy kultywować na ścieżce dhammy, zaś tego, co niezdrowe (*akusala*) czy niewłaściwe (*micchā*), należy unikać.

Osobiście preferuję ujęcie tego dualizmu w kategoriach „zdrowe” i „niezdrowe”, ponieważ przemawiają one bezpośrednio do podstawowej ludzkiej motywacji – do bycia wolnym od cierpienia, jakim jest choroba. Również w kanonie odnajdujemy wiele sutt, które potwierdzają ten tok myślenia. W związku z powyższym będę przekładał *kusala* jako ‘zdrowy’, *akusala* jako ‘niezdrowy’, *sammā* jako ‘właściwy’, *micchā* jako ‘niewłaściwy’, a tam, gdzie pozostaje to otwarte na interpretacje, również będę używał terminów ‘zdrowy’ i ‘niezdrowy’. Istnieje zarówno filozoficzny, jak i praktyczny argument za tym, by wybrać właśnie takie ujęcie w sytuacjach bardziej otwartych na interpretacje.

Powodem filozoficznym jest to, że buddyzm unika metafizycznych sądów o naturze rzeczywistości, o czym mówi na przykład *Czulamalukja-sutta* (*Cūlamālukya-sutta*) [MN63]. Spekulacja filozoficzna jest tu porównana do sytuacji, w której jesteśmy zranieni strzałą, ale zamiast ją wyciągnąć i zaleczyć ranę, by pozbyć się cierpienia, pytamy o to, kto strzelił, z jaką prędkością leciała strzała, z jakiego tworzywa była zrobiona, i tak dalej. Budda kładł nacisk na wyzwolenie z cierpienia, a nie na deliberacje ontologiczne. Co więcej, zbyt duża fiksacja na poglądzie, że nasz los kierowany jest jakąś zewnętrzną boską siłą, może prowadzić do sytuacji oczekiwania, że ktoś wyzwoli daną jednostkę za nią samą. Budda jednak wielokrotnie mówił, na przykład w *Attadīpa-suttie* (*Attadīpa-sutta*) [SN22.43], by jego uczniowie byli swoją własną wyspą i by mieli oparcie jedynie w sobie samych oraz w dhammie. A jak już wspomnieliśmy, dhamma jest ścieżką, a więc wymaga podjęcia wysiłku przez samego dhammaczarina.

Moim zdaniem wybór translatorski i nacisk na określenie „właściwy” może niepotrzebnie sugerować, że dane działanie jest właściwe w kontekście jakiegoś prawa ustanowionego przez Boga, w którego oczach zachowujemy się właściwie bądź nie. Natomiast słowo „zdrowy” sugeruje, że jest to coś, co warto kultywować, ponieważ owocuje dobrostanem. Według wczesnych buddyjskich tekstów dhamma prowadzi do

szczęścia, wolności i wyzwolenia z cierpienia, a zatem nie wymaga żadnej dodatkowej ontologicznej narracji.

Jeśli chodzi o powód funkcjonalny skłaniający mnie do tłumaczenia *kusala* jako 'zdrowy', to powołuję się na słowa Buddy wskazujące, że każdy człowiek pragnie przede wszystkim własnego szczęścia i wolności od cierpienia [*Udana (Udāna; UD) 5.1*], a więc tłumaczenie tego słowa jako „zdrowy” oddaje czynnik motywacji do realizacji celu.

Kolejny argument przemawiający za tym przekładem znaleźć można w *Sunakkhatta-suttie*, gdzie Budda porównuje siebie samego do lekarza:

Znaczenie tego jest takie: 'rana', Sunakkhatto, to odniesienie do sześciu wewnętrznych podstaw zmysłowych, 'trujący płyn organiczny', Sunakkhatto, to odniesienie do niewiedzy, 'strzała', Sunakkhatto, to odniesienie do pragnienia, 'próbnik chirurgiczny', Sunakkhatto, to odniesienie do uważności, 'skalpel', Sunakkhatto, to odniesienie do mądrości Szlachetnych, 'chirurg polowy' [inaczej 'lekarz wyciągający strzały' – przyp. P.P.]²⁷, Sunakkhatto, to odniesienie do Tathāgaty, Godnego, Doskonale Samoprzebudzonego [MN105].

Określenie „Budda jest lekarzem” rozumiem w tym sensie, że leczy on z wszelkiego cierpienia i rozwiązuje problem bolesnej, niesatysfakcjonującej egzystencji w sansarze. Oczywiście chodzi tutaj głównie o cierpienie mentalne, do czego nawiązuje *Salla-sutta* [SN36.6], która mówi o dwóch strzałach, fizycznej i mentalnej. Większość istot doświadcza obydwóch form cierpienia, a arahanci jedynie fizycznej, dlatego dhamma zrealizowana w pełni za życia wyzwala całkowicie z mentalnego cierpienia. Jednakowoż w kontekście współzależnego powstawania to narodziny, których przyczyną jest pragnienie (*tanha*), powodują doświadczenie cierpienia fizycznego w kolejnym życiu. Według buddyzmu, kiedy ktoś realizuje nibbanę i stan arahanta, to po śmierci osiąga parinibbanę, kończąc również fizyczne cierpienie na zawsze. W tym kontekście dhamma jest więc ostatecznie lekarstwem leczącym wszelkie cierpienie na zawsze, zarówno mentalne, jak i fizyczne. Tak samo interpretuje to Krzysztof Kosior pisząc: „Ponieważ

²⁷ Piotr Jagodziński tłumaczy tutaj *bhisakko sallakattoti* jako 'chirurg polowy', lecz można by to przełożyć również jako 'lekarz, który wyciąga strzały'. Píše o tym Jayarava Attwood w artykule z 2013 roku *Translation Strategies for the Cūḷa-Māluṅkya Sutta and its Chinese Counterparts*. Taki przekład dużo bardziej pasuje do metafory, do której odnoszę się w pracy.

medytacji na drodze do nibbany nic zastąpić nie może, nie zwalnia od niej starość ani choroba [SN22.1]. I tylko ona jest skutecznym antidotum na te dolegliwości”²⁸.

Kolejny argument odnajdujemy w *Dutijaghatapatiwinaja-sutcie* (*Dutiyāghātaṭṭivinaya-sutta*), gdzie Budda porównuje osobę, która jest głęboko niemoralna, do osoby chorej. Zaleca, aby widząc osobę, która zachowuje się i mówi w sposób krzywdzący, myśleć o niej następująco:

Doprawdy, oby ta osoba dostała sycący posiłek, dostała uzdrawiające leki, dostała odpowiedniego pomocnika, dostała się do naczelnika wioski. Jaka jest tego przyczyna? Tak, by ta osoba nie popadła w nieszczęście i ruinę [AN5.162].

Sutta ta porównuje więc niemoralną osobę do chorej, głodnej osoby, która dąży do zguby. Jest to w pełni zgodne z prawem kammy, gdyż owocem niemoralnego życia najczęściej jest odrodzenie w niższych sferach egzystencji, pełnych cierpienia. Porównanie niemoralnych stanów umysłu do choroby to potężna metafora, mająca potencjał przemówienia do pragnienia ludzi w realizacji swojego własnego szczęścia.

Każdy człowiek doświadczył, jakim cierpieniem jest fizyczna choroba i ból fizyczny. Ze względu na to, że jest on tak oczywisty, każdy pragnie być od niego wolny. Jednakowoż istoty nieposiadające głębszej mądrości nie dostrzegają, że zwyczajna egzystencja jest pełna cierpienia, gdyż są zaślepione swoimi pragnieniami (*vipallasa*), oraz nie mają porównania do prawdziwego szczęścia, na przykład tego obecnego w stanach samadhi.

W *Magandija-sutcie* (*Māgaṇḍiya-sutta*) [MN75] Budda porównuje osobę trwającą w świecie zmysłów do trędowatego, który przypala sobie swoje rany, by przez chwilę poczuć mniej irytujący ból niż zwykle. W tej metaforze nibbana, czyli koniec pragnień (*tanhakhaya*), jest wyleczeniem się z trendowatości i nie doświadczeniem już żadnego bólu. Czymś bardzo podobnym, choć tymczasowym, są stany dźhaniczne.

Jeżeli ktoś odniesie tę metaforę do własnego doświadczenia i zrozumie, że realizacja dhammy daje takie wyzwolenie z cierpienia mentalnego – podobnie jak wyzwolenie z cierpienia fizycznego daje wyleczenie bolesnej choroby – to wzmocni tym samym naturalną ludzką motywację, jaką jest chęć unikania cierpienia i realizacji wolności. Moim zdaniem jest to bardziej motywujące, niż czynienie tego, co jest „właściwe”, tylko

²⁸ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 117.

dlatego, że ktoś nam tak zaleca. Buddyjska dhamma dotyczy właśnie tego obecnego w egzystencji, bezpośredniego problemu cierpienia i nie wymaga żadnych metafizycznych dodatków, by trafić w samo sedno problemu. Dlatego właśnie ujmowanie dhammy jako warunku zdrowia wydaje mi się adekwatne.

Jest jeszcze jeden powód funkcjonalny takiego wyboru. Jednym z pobocznych celów tej pracy jest bowiem wykładnia ścieżki buddyjskiej, która z jednej strony jest wierna tradycji therawady, a z drugiej bezpieczna w praktyce dla współczesnego człowieka. Podejmowanie działań, które są jedynie „właściwe”, może nieść ryzyko popadnięcia w niebezpieczne ekstrema mogące doprowadzić do problemów fizycznych i psychicznych. Robienie rzeczy z intencją, by były one „zdrowe”, tymczasem pozwala na szybszą reakcję i zastopowanie jakiejś praktyki, jeżeli ewidentnie powoduje ona cierpienie; od razu czujemy bowiem, że jest to niezdrowe. Przykładami takich niezdrowych praktyk są zbyt intensywne sesje siedzenia w pozycjach jogicznych mogących uszkodzić stawy lub zbyt intensywne i długie odosobnienia medytacyjne dla nieprzygotowanych osób, które mogą prowadzić do zaburzeń psychicznych. Temat ten zostanie bardziej szczegółowo opisany w dalszej części pracy.

W tym kontekście aspekty poznawcze dotyczą tego, w jaki sposób wyleczyć się z cierpienia zgodnie z prawami natury obowiązującymi w rzeczywistości, w której jesteśmy na to cierpienie narażeni. Aspekty funkcjonalne dotyczą stosowania tych percepcji, aktów woli i działania, które z choroby cierpienia coraz bardziej nas wyzwalają, dając nam zdrowie, czyli znacznie szczęśliwszą egzystencję (etap niebiański) lub pełną wolność od cierpienia (etap transcendentny). Cała buddyjska dhamma i medytacja dotyczą właśnie tego procesu, który w dalszej części pracy postaram się przedstawiać i analizować.

0.5. Poznawcze i funkcjonalne aspekty medytacji i dhammy

Zanim przejdziemy do szczegółowego przedstawienia tez i argumentacji, musimy jeszcze wyjaśnić, czym dokładnie są poznawcze i funkcjonalne aspekty w kontekście medytacji oraz dhammy. O tym, że są to bardzo istotne aspekty dla dhammy, czytamy już w pierwszych dwóch suttach z *Adhikaranawaggi* (*Adhikaraṇavagga*) należącej do AN [AN2.11, AN2.12], które mówią, iż istnieją dwie moce: moc refleksji i moc rozwoju.

Te dwie sutty mówią słowo w słowo dokładnie to samo o mocy refleksji:

“Mnisi, istnieją dwie moce.

Które dwie?

Moc rozważania i moc rozwijania.

Co jest, mnisi, mocą rozważania?

Jedną z nich, mnisi, jest takie rozważanie:

„Nieodpowiedni sposób kierowania ciałem daje złe rezultaty jeszcze w tym życiu oraz na tamtym świecie, nieodpowiedni sposób kierowania mową daje złe rezultaty jeszcze w tym życiu oraz na tamtym świecie, nieodpowiedni sposób kierowania umysłem daje złe rezultaty jeszcze w tym życiu oraz na tamtym świecie”.

Tak rozważając porzuca nieodpowiedni sposób kierowania ciałem, rozwija odpowiedni sposób kierowania ciałem, porzuca nieodpowiedni sposób kierowania mową, rozwija odpowiedni sposób kierowania mową, porzuca nieodpowiedni sposób kierowania umysłem, rozwija odpowiedni sposób kierowania umysłem.

Tym nazywa się, mnisi, moc rozważania [AN2.11].

Jak się zatem dowiadujemy, moc refleksji czy rozważania polega na tym, by zauważać, w jaki sposób niezdrowe czyny, słowa i myśli prowadzą do cierpienia. Sutta ta podkreśla, że ten kto to rozumie, automatycznie będzie odpuszczał takie działanie²⁹. Jest to ważne, ponieważ pokazuje, że zgodnie z buddyjskim aksjomatem każda istota pragnie być szczęśliwa i wolna od cierpienia [Ud5.1] i jeśli tylko naprawdę zrozumie przyczyny swego cierpienia, będzie się starała je eliminować. Wskazuje to na ścisły związek aspektu poznawczego z funkcjonalnym.

Jeśli chodzi o moc rozwoju, to zacytowane wyżej sutty wyróżniają dwa jej aspekty. AN2.11 mówi o tym, że rozwój polega na redukcji chciwości (*rāga*), nienawiści (*dosa*) i niewiedzy (*moha*). AN2.12 dodaje, że rozwój polega również na kultywacji siedmiu aspektów przebudzenia (*bojjhaṅga*). Można więc rzec, że moc rozwoju jest tożsama z właściwym wysiłkiem (*sammā vāyāma*), ponieważ polega na wygaszaniu i niedopuszczaniu niezdrowych stanów umysłu oraz kultywacji i rozwijaniu zdrowych.

Bazuje to na tym, że najpierw poprzez aspekt poznawczy rozpoznajemy, które stany są zdrowe, a które nie, a potem wkładamy wysiłek, by kultywować te zdrowe. Jest to związane z ważnymi fragmentami kanonu, które zawarte są w *Mahaczattarisaka-sutcie* [MN117]. Sutta ta mówi o tym, iż każdy aspekt ośmiorakiej szlachetnej ścieżki łączy się z

²⁹ Tak samo interpretuje ten aspekt dhammy Krzysztof Kosior, *Droga środkowa w Nikajach*, s. 110.

trzema z nich: właściwym poglądem (*sammā-diṭṭhi*), właściwym wysiłkiem (*sammā vāyāma*) i właściwą pomnością (*sammā-sati*)³⁰. Jest tak, ponieważ kiedy na przykład praktykujemy właściwą mowę (*sammā-vācā*), to odnosimy się do swojej wiedzy o tym, jaka mowa jest zdrowa, a jaka niezdrowa. Jesteśmy pomni tego, z jakich intencji wynika nasza mowa, co chcemy powiedzieć i dlaczego, oraz łączymy pomność kontekstu sytuacji z naszym poglądem (*diṭṭhi*). Bazując na tym, staramy się mówić w sposób właściwy. Ten wysiłek, by robić to, co zdrowe, jest właśnie właściwym wysiłkiem. W ten sam sposób można kultywować absolutnie każdy aspekt ośmiorakiej szlachetnej ścieżki, z tymi trzema włącznie, gdyż na przykład kultywacja właściwego poglądu również wymaga właściwej pomności oraz właściwego wysiłku, i tak dalej.

Widzimy więc, że ostatecznie cała ścieżka dhammy ma charakter poznawczo-funkcjonalny. Choć są to osobne aspekty, na które można kłaść większy lub mniejszy nacisk w rozmaitych momentach, to jednak potrzebują się nawzajem, by się rozwijać. Dodatkowo rozwój każdego z nich wzmacnia potencjał tego drugiego. Po wyjaśnieniu roli tych komplementarnych aspektów ścieżki dhammy przejdziemy teraz do nieco bliższego ich omówienia.

0.5.1. Aspekty poznawcze

Zacząć należy od podkreślenia, że poznanie nie ogranicza się jedynie do poznania intelektualnego, Istnieje wiele typów poznania.

Pierwszym istotnym typem poznania, z perspektywy buddyzmu, jest zdobywanie wiedzy poprzez czytanie sutt, czytanie książek dotyczących dhammy czy słuchanie mów dhammy. Podkreśla to na przykład *Nagaropama-sutta* [AN7.67], gdzie Budda mówi o szlachetnym uczniu, który jest uczony w suttach, czyli je zna, pamięta, recytuje, dokonuje nad nimi refleksji i pojmuje je intelektualnie. Porównuje tę wiedzę do broni, która pozwala pokonać niezdrowe stany mentalne oraz kultywować i chronić te zdrowe. Aspektem poznawczym jest więc tutaj kumulacja dhammy jako wiedzy, nauki Buddy i ewentualnie nauk jego uczniów.

³⁰ Używam neologizmu „pomność” jako tłumaczenia terminu *sati*. Na s. 29–30 uzasadniam ten wybór.

Co więcej, sam Budda uważał, że nauczanie poprzez słowa jest cudem, gdyż ostatecznie to dhamma, jak i nauki Buddy prowadzą ludzi do takiego sposobu zgłębiania rzeczywistości oraz działania w niej, który prowadzi do wyzwolenia z cierpienia. W pięknych słowach mówi o tym *Sangarawa-sutta* (*Saṅgārava-sutta*):

Są, braminie, trzy rodzaje cudów.

Które to trzy?

Cud nadprzyrodzonych zdolności, cud jasnowidzenia, cud przekazywania zaleceń [inaczej: cud nauczania poprzez słowa – przyp. P.P.]. (...)

Co jest, mnisi, cudem przekazywania zaleceń?

„W ten sposób myśl, nie myśl w ten sposób, w ten sposób należy nakierować umysł, w ten sposób nie należy nakierowywać umysłu, wyzbądź się tego, osiągnij i przebywaj w tym”.

Tym nazywa się, mnisi, cud przekazywania zaleceń [AN3.60].

Jest to kolejny fragment sutt, który mówi, że nauczanie dhammy poprzez słowa ma istotny aspekt poznawczy, który później prowadzi do zmian funkcjonalnych.

Ta wiedza zdobyta poprzez czytanie tekstów lub słuchanie mów jest przydatna, by następnie obserwując rzeczywistość – zarówno swojego wewnętrznego doświadczenia, jak i zewnętrzną – sprawdzać, czy faktycznie jest tak, jak czytamy w buddyjskich tekstach. W *Kesamutti-suttie* [AN3.65] Budda mówi o tym, by nie brać jego nauk na wiarę, lecz sprawdzać je w praktyce życia, obserwując własne doświadczenia i rezultaty podejmowanych działań.

Kolejnymi bardzo ważnymi typami poznania są właśnie bezpośrednia obserwacja własnego doświadczenia i refleksja nad nim. Dzięki temu nie tylko bardziej uważnie doświadczamy rozmaitych zdarzeń, ale też wyciągamy wnioski z powtarzających się schematów. Dzięki temu mamy szansę na odkrycie praw rządzących nimi, czyli właśnie poznanie dhammy.

Mówią o tym chociażby wspomniane już dwie pierwsze sutty z *Adhikaranawaggi* [AN2.11, AN2.12], gdzie dhammaczarin dokonuje refleksji nad swoimi czynami, mową i myślami, aby następnie przekonać się, czy ich owoce prowadzą do cierpienia czy szczęścia. Prostym przykładem może być sytuacja, kiedy ktoś dostrzeża w sobie uczucie gniewu, a następnie w podobnych sytuacjach wyraża go w sposób zdrowy, wyraża go w sposób niezdrowy albo tłumi go w sobie czy umiejętnie wygasza poprzez jakąś praktykę. Dzięki temu zauważa za każdym kolejnym razem, w jaki sposób dane rozwiązania

oddziałują na jego uczucia i poczucie szczęścia czy cierpienia. Dzięki temu może dojść do wniosku, że zdrowe wyrażanie swoich uczuć jest lepsze niż niezdrowe, lub że wewnętrzna ich transformacja jest lepsza niż tłumienie. Kluczowe jest to, że obserwując własne doświadczenia, widzimy owe zależności bezpośrednio.

Kolejne ważne sutty, które odnoszą się do tej formy poznania, to *Satipatthana-sutta* (*Satipaṭṭhāna-sutta*) [MN10] oraz sutty z *Satipatthana-samjuttī* (*Satipaṭṭhāna-saṃyutta*). Satipatthanę rozumiem jako ustanowienie (*paṭṭhāna*) pomności czy uważności (*sati*). Najpierw przyjrzyjmy się, co oznacza *sati*.

Pierwszą istotną kwestią jest wybór translatorski dla palijskiego słowa *sati*, które przekładam jako 'pomność'. Główne tłumaczenia słowa *sati* na polski to 'uważność' i 'pamięć'³¹. Na język angielski tłumaczy się je bardzo popularnym słowem *mindfulness*³², które stało się tak sławne, że nawet w potocznym języku polskim mawia się, że ktoś praktykuje *mindfulness*. Piotr Jagodziński zaproponował jednak tłumaczenie 'pomność', na które sam się nie zdecydował. To tłumaczenie moim zdaniem jest niezwykle trafne, i będę konsekwentnie używał go w tej pracy.

Można poczuć dysonans, kiedy definiuje się uważność jako coś związanego z pamięcią. Gdyby uznać, że „anu-ssati” to „przy-pomnienie” sobie czegoś, to po odjęciu przedrostka anu- (w polskim: przy-) pozostałoby „pomnienie” (= *sati*). Ktoś pomny czegoś, jest zatem dbały, ostrożny, przezorny, rozsądny, roztropny, rozważny, stateczny, trzeźwo myślący, umiarkowany, uważny³³.

By zrozumieć dobrze, czym jest pomność, przyjrzyjmy się najpierw, jaka jest funkcja pomności. Oto definicja P.A. Payutto z książki *Buddhadhamma*:

Funkcją *sati* jest zwracanie uwagi na obiekty zmysłów [w buddyzmie istnieje również zmysł umysłu, którego obiektem są treści mentalne – przyp P.P.] i utrzymywanie ich pewnie w umyśle. Kieruje uwagę na obiekty zmysłów i utrzymuje ją na nich, powstrzymując je od dryfowania czy wymykania się. Te obiekty zmysłowe mogą zarówno manifestować się w tej chwili, jak i mogły wydarzyć się w przeszłości. Pojęcie *sati* obejmuje więc takie odcienie znaczeniowe jak: 'przypominanie sobie', 'wspominanie', 'przywoływanie do umysłu',

³¹ Bhikkhu P.A. Payutto, *Buddhadhamma: The Laws of Nature and Their Benefits to Life, Fourth Edition*, s. 18. Jeśli idzie o język polski, trzema głównymi tłumaczeniami wg kieszonkowego słownika palijsko-polskiego Piotra Jagodzińskiego są: 'uważność', 'przytomność', 'pamięć'. Krzysztof Kosior w *Drodze Środkowej w Nikajach* tłumaczy *sati* jako 'przytomność', zwracając jednak uwagę na połączenie ze znaczeniem 'pamięć', s. 123–124.

³² Tamże.

³³ Piotr Jagodziński, *Majjhima Nikaya – Zbiór mów średniej długości*, tom II, s. 295.

'refleksja', 'pamiętanie', 'uwaga'. W kontekście pamięci pamięta i umożliwia przypominanie. W tym sensie *sati* jest przeciwieństwem *sammosa*, które oznacza 'zapominanie' (...). *Sati* jest generowane z wnętrza podmiotu, bazując na sile woli, nawet jeżeli obiekty zmysłów nie są bezpośrednio obecne. Ponieważ jest to wolitywna odpowiedź na obiekty zmysłów, klasyfikuje się ją jako mentalną formację (*saṅkhāra*)³⁴.

W innym miejscu tej książki czytamy:

Pomność (*sati*): wspomnianie, przypominanie sobie, refleksja, utrzymywanie uwagi na czymś, w co ktoś jest obecnie zaangażowany, lub na wymaganej aktywności. W kontekście czynników przebudzenia *sati* obejmuje zarówno czujną rolę pomności [ang. *mindfulness* – przyp. P.P.] – w której uwaga utrzymuje się na konkretnym obiekcie uwagi, jak i przypominania sobie nauk Dhammy oraz koniecznych działań, by poddać je inspekcji poprzez mądrość³⁵.

Możemy więc zauważyć, że pomność pełni dwie zasadnicze funkcje: (1) kierowania i utrzymywania uwagi na obiekcie oraz (2) przypominania sobie o różnych rzeczach. Wydaje się zatem logiczne, że obie te funkcje są ściśle połączone. Kiedy wykonujemy jakąś czynność, na przykład piszemy tekst, i pojawia się w umyśle myśl, która nie jest związana z wykonywanym zadaniem, dana osoba może przez dłuższą chwilę kierować uwagę na tę rozpraszającą myśl. Ten proces może być tak intensywny, że dana osoba może w tym czasie na przykład zacząć przeglądać strony internetowe i dopiero po dłuższej chwili zorientować się, że przestała robić to, co miała robić. Wiele osób współcześnie doświadcza tego podczas pracy czy nauki. Kiedy ktoś jednak 'przypomni sobie', że miał teraz pracować nad tekstem, to może znowu przekierować na niego uwagę. Jeżeli ktoś ma wysoko rozwiniętą pomność, to szybko przypomina sobie, jakie zadanie sobie wyznaczył, i znowu kieruje na nie swoją uwagę. Jeżeli ktoś ma dobrą pomność, to kiedy w umyśle pojawia się dystrakcja, to nawet nie zwraca na nią uwagi, lecz cały czas kieruje uwagę na wybrany obiekt. W tym znaczeniu pomność jest bliska pojęciu skupienia (*samādhi*)³⁶. Skupienie jest jednak efektem dobrej pomności.

Dodatkowo, pomność to nie tylko kwestia utrzymywania uwagi, ale też podtrzymywania danego, wyznaczonego zadania względem przedmiotu uwagi, którym mogą być również

³⁴ Bhikkhu P.A. Payutto, *Buddhadhamma: The Laws of Nature and Their Benefits to Life*, s. 18.

³⁵ Tamże, s. 1812.

³⁶ Istnieją interpretacje, że samadhi we wczesnym buddyzmie nie jest związane ze skupieniem uwagi. Grzegorz Polak w książce *Reexamining Jhāna* uważa, że taka interpretacja samadhi jest jogiczną naleciałością, która wdarła się do buddyzmu jeszcze w czasach pre-sektariańskich, a w klasycznej wykładni therawady stała się normą. Odniosę się do tego tematu w polemicznej części pracy.

rozmaite procesy. W samej *Satipatthana-sutcie* funkcjonalnym procesem, który aplikuje się do wyznaczonych obiektów, jest kultywacja braku pragnień i awersji względem nich, czyli równowagi umysłu (*upekkhā*):

Otóż, mnisi, mnich taki, odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując ciało takie, jakim jest,

Odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując odczucia takie, jakimi są,

odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując umysł taki, jakim jest,

odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując naturę zjawisk taką, jaka jest [MN10].

Jak widzimy, obserwując każdy z tych czterech obiektów, praktykujący nie powinien żywić pragnienia czy awersji względem świata, czyli względem obserwowanych obiektów. W tym sensie pomność ma swój przedmiot czy zakres obserwowanego doświadczenia, jest związana z utrzymywaniem uwagi na nim, jak i czasami dodatkowo wykonywaniem jakiegoś mentalnego procesu – w tym przypadku kultywacji równowagi umysłu (*upekkha*). W przywołanym przykładzie aspekt obserwacji tych doświadczeń ma charakter poznawczy, a kultywacja równowagi umysłu względem nich jest aspektem funkcjonalnym.

Powyższe cztery rodzaje przedmiotów, czy zakresów rzeczywistości, na które kieruje się pomność i kultywację równowagi umysłu, to: *kaya* – ciało, *vedana* – uczucia, *citta* – serce, oraz *dhamma* – mentalne obiekty. Należy względem nich ustanowić, czy ugruntować (*upaṭṭhāna*) pomność. W głębokiej praktyce satipatthany chodzi o to, by zarówno głęboko i szczegółowo poznać te sfery doświadczeń (aspekt poznawczy), jak i długofalowo zmienić ich percepcję (aspekt funkcjonalny). Po intensywnej praktyce satipatthany ktoś może na przykład nie reagować na swoje odczucia w sposób instynktowny, lecz pozostawać na nie niewzruszonym (*upekkhā*). Taki proces transformacji własnych percepcji i reakcji jest bardzo długi i dlatego się go „ustanawia”.

Według słownika palijsko-polskiego opracowanego przez Piotra Jagodzińskiego znaczeniem słowa *upaṭṭhāna* jest nie tylko ‘ustanowienie’. Słowo to ma również synonimy: ‘zakładanie’ oraz ‘tworzenie’. Poprzez wiele medytacji transformujemy swoje automatyczne reakcje na te cztery sfery doświadczeń i dzięki temu „ustanawiamy” czy

„tworzmy” pomność, która już na bardzo długo będzie ujmować to doświadczenie zupełnie inaczej niż w przypadku istot, które nie przeszły takiego treningu.

Scharakteryzowałem ustanowienia pomności, których głównym aspektem jest tak naprawdę aspekt funkcjonalny. Przedstawię teraz dokładniej aspekty rzadziej omawiane – aspekty poznawcze.

W *Satipatthana-sutcie* pojawia się bowiem zalecenie, by rozpoznać w każdej z tych czterech sfer – ciele, odczuciach, sercu/umyśle czy w jego treściach – jakieś aspekty, które z perspektywy praktyki buddyjskiej są bardzo istotne.

W przypadku ciała fizycznego Budda zaleca na przykład głębokie przyjrzenie się oddechowi oraz temu, że z ciałem nieodzownie wiąże się cierpienie.

Jeśli chodzi o odczucia, mówi o tym, by zauważać, czy dane odczucie jest przyjemne, neutralne czy nieprzyjemne oraz czy jego źródłem jest ciało fizyczne, czy serce/umysł.

W jaki sposób, mnisi, mnich obserwuje odczucia takie, jakimi są?

Otóż, mnisi, mnich taki, odczuwając przyjemne odczucie, pojmuje właściwie: „Odczuwam przyjemne odczucie”.

Odczuwając nieprzyjemne odczucie, pojmuje właściwie: „Odczuwam nieprzyjemne odczucie”.

Odczuwając ani przyjemne, ani nieprzyjemne odczucie, pojmuje właściwie: „Odczuwam ani przyjemne, ani nieprzyjemne odczucie”.

Odczuwając miłe doznanie cielesne, pojmuje właściwie: „Odczuwam miłe doznanie cielesne”.

Odczuwając błogie uczucie umysłowe, pojmuje właściwie: „Odczuwam błogie uczucie umysłowe”.

Odczuwając bolesne doznanie cielesne, pojmuje właściwie: „Odczuwam bolesne doznanie cielesne”.

Odczuwając krzywdzące uczucie umysłowe, pojmuje właściwie: „Odczuwam krzywdzące uczucie umysłowe”.

Odczuwając ani przyjemne, ani nieprzyjemne doznanie cielesne, pojmuje właściwie: „Odczuwam ani przyjemne, ani nieprzyjemne doznanie cielesne”.

Odczuwając ani przyjemne, ani nieprzyjemne uczucie umysłowe, pojmuje właściwie: „Odczuwam ani przyjemne, ani nieprzyjemne uczucie umysłowe” [MN10].

Jeżeli chodzi o czittę (*citta*), serce/umysł, Budda radzi zauważać, czy czitta jest wypełniona jakimiś niezdrowymi stanami, czy jest od nich wolna, czy pozostaje zwyczajnie skupiona, czy też jest w jakimś wyższym stanie świadomości, i tak dalej.

W jaki sposób, mnisi, mnich trwa, obserwując umysł takim, jakim jest? Otóż, mnisi, mnich taki, mając umysł pełen pożądania, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen pożądania”, mając umysł pozbawiony pożądania, pojmuje właściwie: „Mam umysł pozbawiony pożądania”. Mając umysł pełen niechęci, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen niechęci”, mając umysł pozbawiony niechęci, pojmuje właściwie: „Mam umysł pozbawiony niechęci”. Mając umysł pełen ułudy, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen ułudy”, mając umysł pozbawiony ułudy, pojmuje właściwie: „Mam umysł pozbawiony ułudy”. Mając umysł pełen przygnębienia, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen przygnębienia”, mając umysł pełen wzburzenia, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen wzburzenia”. Mając umysł pełen wzniosłości, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen wzniosłości”, mając umysł pełen przyziemności, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen przyziemności”. Mając umysł pełen uzależnienia, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen uzależnienia”, mając umysł pełen niezależności, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen niezależności”. Mając umysł pełen skupienia, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen skupienia”, mając umysł pozbawiony skupienia, pojmuje właściwie: „Mam umysł pozbawiony skupienia”. Mając umysł pełen swobody, pojmuje właściwie: „Mam umysł pełen swobody”³⁷, mając umysł pozbawiony swobody, pojmuje właściwie: „Mam umysł pozbawiony swobody” [MN10].

Zauważmy, że zarówno w przypadku odczuć, jak i stanu serca/umysłu, Budda mówi po prostu, by rozpoznać stan takim, jakim jest. Ewidentnie mamy tu więc do czynienia z aspektem poznawczym – chodzi o rozpoznanie danej rzeczy w prawdzie, bez oszukiwania samego siebie. Choć nie jest to powiedziane wprost, to *implicite* rozumiemy, że dokonując tak szczegółowej obserwacji przez dłuższy czas, dhammaczarin zdobywa ogromną „bazę danych” na temat tych wszystkich doświadczeń i zaczyna zauważać rządzące nimi prawidła, wzorce, i tak dalej. Do tego odnosi się też czwarta sfera – treści serca/umysłu (*dhamma*). Budda mówi, by obserwować na przykład: pięć splamień serca (*nīvaraṇa*), pięć grup składowych (*khandha*), sześć sfer zmysłów, siedem aspektów przebudzenia.

Istotne jest to, że te wszystkie sfery mogą się ze sobą łączyć. Kiedy obserwujemy ciało, obserwujemy też odczucia. W stanie ciała, na przykład w napięciu i odczuciu gorąca, możemy rozpoznać gniew, a w drzeniu lęk. Widzimy, jak splamienia często łączą się z nieprzyjemnymi doznaniem, a aspekty przebudzenia z przyjemnymi, i tak dalej.

To bardzo ważny proces, ponieważ sprawia, że człowiek przestaje się domyślać, jak działa rzeczywistość, a zaczyna jej realnie doświadczać. Zaczyna realnie dostrzegać poszczególne stany umysłu i to, jak się je odczuwa w ciele, jak te wszystkie sfery nawzajem na siebie wpływają oraz do jakich prowadzą efektów. Jest to proces odkrywania świata na nowo, ale tym razem nie przez sieć myśli, które często są błędne

³⁷ Innymi słowy: wyzwolony umysł.

(jak np. te zasłyszane od rodziców, czy w szkole), ale poprzez pryzmat bezpośrednio postrzeganego doświadczenia.

Należy dodać, że te obserwacje mogą być dokonywane w ramach rozmaitych zakresów czy zbiorów doświadczeń. Innymi słowy, przyjmuje się różne kategorie porządkujące doświadczenie, pozwalające obserwować relacje między nimi. Cztery satipatthany to tylko jedna z tych kategorii. Inne, bardzo istotne, to: pięć kandh oraz sześć sfer zmysłowych. Dodatkowo, w ramach czwartej satipatthany – treści serca/umysłu (*dhamma*) – możemy również wyróżnić rozmaite kategorie. Są nimi na przykład pięć przeszkód (*nīvaraṇa*) kontra siedem aspektów przebudzenia (*bojjhaṅgā*) i wiele innych. Jednym z przykładów takich rozważań nad tym, co jest zdrowe, a co nie, jest *Dvedhavitakka-sutta* (*Dvedhāvitakka-sutta*) [MN19], w której Budda dzieli myśli na dwa rodzaje – te, które prowadzą do krzywdy, i te, które prowadzą do wyzwolenia. Jak widzimy, łączy się to z przytoczoną już AN2.11, gdzie mocą refleksji jest rozpoznanie, które stany (*dhamma*) są zdrowe, a które wręcz przeciwnie.

To wszystko prowadzi do tego, że doświadczenie zaczyna być niejako obiektywizowane i przeżywane w sposób bardzo „naukowy”. Maleje wpływ naszych prywatnych historii i projekcji, a zaczynamy się skupiać na doświadczeniu bardziej jak na sieci wpływających na siebie fenomenów. Co najważniejsze, odkrywamy w ten sposób, bezpośrednio, prawa natury, czyli dhammę, która nimi rządzi.

Łącząc te wszystkie aspekty poznawcze widzimy, że z jednej strony buddyzm zaleca nam zgłębianie tekstów i mów dotyczących dhammy, a z drugiej eksplorowanie swojego własnego doświadczenia i wyciąganie z niego wniosków. Odkrywa się w ten sposób rozmaite prawa dotyczące rzeczywistości. Co istotne, każdy w tym procesie, prędzej czy później, dojdzie do odkrycia tego, że na nasze poczucie szczęścia i cierpienia największy wpływ mają dwa czynniki: prawo kammy i prawo dhammy, do których odnosi się brahmiczno-światowa oraz dhammiczno-transcendentna prawda.

Należy podkreślić, że taka forma poznania jest nie tylko intelektualna, lecz przede wszystkim emocjonalno-odczuciowa. Nacisk zaczyna być kładziony na eksplorowanie rozmaitych odczuć, których doznajemy w tak zwanym ciele-doznań. Ciało (*kaya*) w buddyzmie bowiem czasami nie oznacza tylko ciała fizycznego, lecz właśnie ciało

doznań³⁸. Przykładem tego dowodzącym jest fragment *Mahapphala-sutty*, gdzie czytamy:

Mnisi, gdy w ten sposób rozwijane są cztery podstawy mocy, mnich taki może władać różnymi rodzajami mocy: będąc jednym, staje się wieloma, będąc wieloma, staje się jednym, (...), a nawet świat Brahmów jest w stanie ciałem osiągnąć [SN51.12].

Zważywszy na to, że sfera brahmiczna jest całkowicie transcendentna względem świata zmysłów i świata materialnego, w jakim obcujemy na co dzień, niemożliwe jest, by *kaya* (ciało) w tym zdaniu oznaczało ciało fizyczne. Wyżsi brahmiczni bogowie nie mają ciał materialnych, a jednak doświadczają ekstazy brahmicznej jako doznań „dotykowych”. Podobnie należy przyjąć, że istnieje pewne „ciało doznań”, które doświadcza np. błogości dźhanicznych. Szczególnie ciekawe są stany medytacyjne, które są na pograniczu świata zmysłów (*kama-loka*) i świata mentalnego, zwłaszcza świata świetlistych form (*rupa-loka*). W takich stanach dhammaczarin może bowiem bezpośrednio mieć doznania płynące zarówno z ciała fizycznego, jak i ciała energetycznego. Pisze o tym Thanissaro Bhikkhu w książce *With Each and Every Breath*³⁹, a także Ajahn Brahmavamsa w książce *Mindfulness, Bliss and Beyond*. Ajahn Thanissaro nazywa te doznania energią oddechu, które zanim osiągną poziom dźhaniczny, łączą się jeszcze z doznaniem z ciała fizycznego. Ajahn Brahmavamsa nazywa ten etap „pięknym oddechem”⁴⁰.

Co istotne, ostatecznie fenomeny, które docierają do umysłu zarówno z ciała fizycznego, jak i z ciała energetycznego, są tak naprawdę doznawane w tym samym „ciele doznań”. To samo dotyczy zresztą również zmysłu wzroku oraz słuchu. Czasami medytujący doświadczający *samādhī nimittā* w formie światła⁴¹ może mieć wrażenie, że ktoś zapalił światła w świecie materialnym, pomimo że nic takiego nie miało miejsca. Istnieją też na przykład nimittā dźwiękowe, gdzie wewnętrzny dźwięk mantry może dawać wrażenie, jakby naprawdę na zewnątrz ktoś śpiewał⁴².

³⁸ Do podobnych wniosków doszedł Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna*, s. 195. Uważa on, że ciało (*kaya*) w buddyzmie odnosi się do wszystkich sześciu sfer zmysłów, czyli całego doświadczenia.

³⁹ Thanissaro Bhikkhu, *With Each and Every Breath: A Guide to Meditation*, s. 80–84.

⁴⁰ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 17, 87–96, 134–143.

⁴¹ *Samādhi-nimitta* to termin, którego Ajahn Brahm używa w książce *Mindfulness, Bliss and Beyond*. Ma on podobny zakres znaczeniowy do tego, co Visuddhimagga opisuje jako *patibhaga-nimitta*. Są to bardzo piękne i błogie czysto mentalne obiekty, które według Ajahna Brahma i Visuddhimaggy prowadzą do dźhan. Więcej na ten temat w dalszej części pracy, na stronach 61–64.

⁴² Thanissaro Bhikkhu, *With Each and Every Breath: A Guide to Meditation*, s. 61–62.

Istotą tego procesu jest jednak to, że medytujący podczas praktyki *satipatthany* bada doznania, fenomeny. Do najważniejszych fenomenów należą odczucia, emocje oraz uczucia. Ajahn Sona podkreśla w mowie dhammy *Metta (3) Kissing a Leper*, że tym, co rozpoznaje zarówno prawdę brahmiczną, jak i dhammiczną, jest struktura emocjonalna. Może to wielu ludziom wydać się zaskakujące, że najwyższa gnoza ma charakter odczuciowo-uczuciowy, a dopiero później intelekt „wyjaśnia” sobie to, co poczuło serce. W tym sensie również *panna* – transcendentna mądrość – rodzi się w odczuciu serca/umysłu (*citta*), a dopiero później jest wyrażana poprzez intelekt. Do podobnych wniosków dochodzi Grzegorz Polak w książce *Wczesny Buddyizm a Chan: Medytacja i wyzwolenie*, zwracając uwagę na to, że „aktywacja umysłu i werbalnych myśli jest zaburzeniem bardziej podstawowego poziomu umysłu i jego naturalnej inteligencji”⁴³. Choć Polak odnosi te słowa do bardzo głębokiej formy poznania, jaka zachodzi w dźhanach, i nie charakteryzuje tego poznania jako odnoszącego się do „struktury emocjonalnej”, jestem przekonany, że Ajahn Sona mówi o tym samym stanie poznawczym, jedynie oddając to innymi słowami.

Również na poziomie bardzo przyziemnym medytujący odkrywają największe prawdy właśnie w życiu emocjonalno-uczuciowym. Tam bowiem najmocniej odczuwamy krzywdzące (*akusala*) stany i działania jako cierpienie, a te dobre (*kusala*) jako szczęście.

Poznanie uczuciowe ma też ten wymiar, że dopiero doświadczając szczęścia i spokoju ekstazy dźhanicznej, rozumiemy, czym jest cierpienie trwania w świecie zmysłów, do czego nawiązuje *Magandija-sutta (Māgaṇḍiya-sutta)* [MN75]. Oczywiście te wszystkie aspekty są połączone, ponieważ zarówno ciało fizyczne, , uczucia, jak i stany umysłu z myślami włącznie, wszystkie jawią nam się jako jakieś odczucia (*vedana*).

Co istotne, zwiększenie zakresu odczuwania poszerza też nasze horyzonty intelektualne, gdyż następnie intelekt może myśleć i rozważać nad tymi wszystkimi odczuciami, z uczuciami włącznie. Co więcej, kiedy dzięki zgłębianiu *sutt* w naszym intelekcie pojawiają się kolejne kategorie, jesteśmy w stanie odnajdywać korespondujące z nimi odczucia w naszym doświadczeniu. Dobrym przykładem jest to, kiedy medytujący dowiadują się na przykład o jogicznej metodzie medytacji z wewnętrznym dźwiękiem *nada (nāda)*. Kiedy się o tym dowiadują, są w stanie odnaleźć w sobie ten dźwięk, a

⁴³ Grzegorz Polak, *Wczesny buddyizm a Chan: Medytacja i wyzwolenie*, s. 154.

następnie eksplorować jego kolejne warstwy. Mimo iż potencjalnie ten dźwięk był tam przez całe ich życie, wielu ludzi odnalazło go w doświadczeniu dopiero wtedy, kiedy pojawiła się ta kategoria na poziomie intelektualnym. Widzimy więc, że odczucia poszerzają rozumienie intelektualne, a rozwój intelektualny zwiększa również możliwości odczuwania.

Są jeszcze dwa bardzo ważne aspekty poznawcze w buddyzmie, które płynnie będą przechodzić w aspekty funkcjonalne: drugi aspekt przebudzenia (*bojjhaṅgā*), jakim jest badanie dhammy (*dhamma vicaya*), oraz parapsychiczne poznanie poprzez boskie oko (*dibbacakkhu*), do którego odnosi się na przykład *Nimitta-sutta* [AN3.102].

Standardową, kanoniczną definicję badania dhammy podaje na przykład *Kaja-sutta* (*Kāya-sutta*), gdzie czytamy:

Jaki, o mnisi, pokarm powoduje powstanie niepowstałego badania Dhammy, będącego czynnikiem Przebudzenia, oraz doprowadza do doskonałości powstałe badanie Dhammy, będące czynnikiem Przebudzenia?

Istnieją, mnisi, pożyteczne i szkodliwe stany, stany przynoszące wstyd i nie przynoszące wstydu, liche i wzniosłe stany, ciemne i jasne stany z ich odpowiednikami.

Częste tamże odpowiednie nakierowanie umysłu – oto jaki pokarm powoduje powstanie niepowstałego badania Dhammy, będącego czynnikiem Przebudzenia, oraz doprowadza do doskonałości powstałe badanie Dhammy, będące czynnikiem Przebudzenia [SN46.2].

Z tego fragmentu jasno wynika, że aspekt badania dhammy dotyczy rozpoznawania, które procesy są zdrowe (*kusala*), a które niezdrowe (*akusala*). Pokazuje to główny cel tego zgłębiania rzeczywistości, które przedstawiliśmy w ramach omawiania *Satipatthana-sutty* [MN10]. Ma to związek z przywołaną wyżej metaforą strzały z *Czulamalukja-sutty* [MN63]; celem poznania w buddyzmie jest wyzwolenie z cierpienia, a nie ontologiczne spekulacje. Można rzec, że zdrowe stany (*kusala dhamma*) dzielą się na dwa główne rodzaje: niebiańskie i transcendentne. Niebiańskie to takie, których kultywacja prowadzi do niebiańskiego szczęścia, a transcendentne to takie, które prowadzą do nibbany. Jak przekonamy się w dalszej części pracy, do niebiańskiego poziomu odnoszą się prawo kammy i niebiańskie uczucia (*brahma-vihāra*), a do transcendentnego – prawo dhammy, przede wszystkim cztery szlachetne prawdy i trzy aspekty egzystencji: nietrwałość (*anicca*), cierpienie (*dukkha*) i brak jaźni (*anatta*). Rozróżnianie tych dwóch porządków oraz dostrzeżenie tego, co je łączy, jest aspektem

poznawczym. Uzasadniając drugą główną tezę tej pracy, będę argumentował za tym, że w buddyzmie kultywacja transcendentnych stanów (*dhamma*) jest najbardziej skuteczna, gdy bazuje na solidnym fundamencie stanów niebiańskich.

Łączy się to ściśle z ostatnim aspektem poznawczym, jakim jest parapsychiczne boskie oko wizji (*dibbacakkhu*). W buddyzmie bowiem z jednej strony istotne jest głębokie poznawanie rzeczywistości dostępnej już tu i teraz, spoglądanie na nią z dodatkowych perspektyw, próba uczenia się jej na nowo i możliwie obiektywnie. Z drugiej strony jednak buddyzm kładzie nacisk na poznanie parapsychiczne, dostępne dzięki głębokiej medytacji, które odbywa się w wyższych, odmiennych stanach świadomości. Nawiązuje do tego wiele sutt, na przykład *Nimitta-sutta*:

Ale kiedy, mnisi, mnich rozwijający uwznioślanie umysłu, od czasu do czasu nakierowuje umysł na znamiona skupienia, od czasu do czasu nakierowuje umysł na znamiona wysiłku, od czasu do czasu nakierowuje umysł na znamiona zrównoważenia, jego umysł staje się elastyczny, sprawczy, jaśniejący, nie jest słaby, właściwie skupiony (*samādhi*) niszczy skażenia.

Jakiegokolwiek stany wyższego poznania chciałby mieć, kierując tam swój umysł, by je zrealizować i osiągnąć, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość.

Jeśli miałby oczekiwania: „Obym władał różnymi rodzajami mocy: (...) nawet świat Brahmów obym był w stanie ciałem osiągnąć”, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość.

Jeśli miałby oczekiwania: „Obym w dziedzinie niebiańskiego ucha, oczyszczonego i przechodzącego ponad to, co ludzkie – oba słyshał odgłosy – niebiańskie i ludzkie, dalekie i bliskie” jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość.

Jeśli miałby oczekiwania: „Obym przenikał i pojmował swoim umysłem umysły innych istot, innych ludzi”. (...)

Jeśli miałby oczekiwania: „Obym przypomniał sobie wiele poprzednich pobytów, mianowicie jedno życie, dwa życia, trzy życia, cztery życia, pięć żyć, dziesięć żyć, pięćdziesiąt żyć, sto żyć, sto tysięcy żyć, wiele cykli rozszerzania się wszechświata, wiele cykli kurczenia się wszechświata, wiele cykli rozszerzania i kurczenia się wszechświata, (...) obym tak różnego rodzaju cechy i szczegóły poprzednich pobytów mógł sobie przypomnieć”, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość (...)

Jeśli miałyby oczekiwania: „Obym niebiańskim okiem, oczyszczonym i przewyższającym ludzkie, pojął, jak istoty odchodzą i pojawiają się ponownie, liche i wzniosłe, piękne i brzydkie, spełnione i błędzące we własnym działaniu. Te cenne istoty kierowały w nieodpowiedni sposób ciałem, kierowały w nieodpowiedni sposób mową, kierowały w nieodpowiedni sposób umysłem, te cenne istoty drwiły ze Szlachetnych, miały niewłaściwe poglądy, a gdy działały zgodnie z niewłaściwymi poglądami, po rozpadzie ciała, po śmierci, pojawiały się w stanie niedoli, w błędnym, upadłym, piekielnym świecie. Te cenne istoty kierowały w odpowiedni sposób ciałem, kierowały w nieodpowiedni sposób mową, kierowały w nieodpowiedni sposób umysłem, te cenne istoty nie drwiły ze Szlachetnych, miały właściwe poglądy, a gdy działały zgodnie z właściwymi poglądami, po rozpadzie ciała, po śmierci, pojawiały się w pomyślnym stanie, w świecie niebios. Obym niebiańskim okiem, oczyszczonym i przewyższającym ludzkie, pojął istoty odchodzące i pojawiające się ponownie, liche i wzniosłe, piękne i brzydkie, spełnione i błędzące we własnym działaniu, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość” (...).

Jeśli miałyby oczekiwania: „Obym trwał nieskażony, z wyzwolonym umysłem, wyzwolony dzięki mądrości, poprzez zniszczenie skażeń, samemu zrealizowawszy i osiągnąwszy jeszcze w tym życiu bezpośrednie wyższe poznanie”, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość [AN3.102].

Jak głosi niniejsza sutta, głębokie *samādhi* umożliwia poznanie aspektów rzeczywistości, które niedostępne są normalnemu postrzeganiu. Chodzi o bezpośredni wgląd w prawo kammy, odrodzenie oraz możliwość realizacji nibbany. Stany, które umożliwiają takie poznanie, to głębokie formy *samādhi*, najczęściej dżhany. Te dżhany są stanami korelującymi z brahmicznymi sferami egzystencji, czy światami świetlistych form (*rūpa-loka*). Te z kolei są ściśle związane z niebiańskimi uczuciami, przez co kultywacja dobrego serca jest jedną z dróg do otwierania nadzwyczajnych zdolności poznawczych. Uzyskane tak wglądy jeszcze bardziej ugruntowują dhammaczarina w podążaniu ścieżką kultywacji zdrowych stanów (*kusala dhamma*), a więc w gruncie rzeczy jest to pogłębienie badania dhammy (*dhamma vicaya*). W dalszej części pracy dokładniej przyjrzymy się tej formie poznania. Są to główne aspekty poznawcze, które odnajdujemy we wczesnych buddyjskich tekstach. Przejdźmy teraz do wstępnego opisu aspektów funkcjonalnych, by następnie móc rozpocząć argumentację za zaproponowanymi wcześniej tezami.

0.5.2. Aspekty funkcjonalne

Aspekty funkcjonalne to wszelkie formy działania, które prowadzą do zmniejszania ilości cierpienia, a zwiększania puli szczęścia, zarówno danego podmiotu, jak i innych istot czujących. W tym kontekście istotna jest oczywiście jakość i skuteczność form realizacji tych celów. Łączy się to ściśle z mądrością, gdyż według nauk buddyjskich wszystkie istoty pragną szczęścia i chcą unikać cierpienia, lecz tylko nieliczne szukają ich skutecznie. Istnieją dwie główne grupy działań oraz związanych z nimi uczuć i procesów, które według nauk buddyjskich dają owoce ogromnego szczęścia. Są to aspekty brahmiczne, odnoszące się do niebiańskich uczuć, szczodrości i niekrzywdzenia, oraz transcendentne, wiążące się z odpuszczeniem pragnień (*tanha*), niekrzywdzeniem i realizacją czterech szlachetnych prawd.

By przyjrzeć się tej kwestii bliżej, dokonajmy najpierw rozróżnień, które pozwolą na pogłębienie filozoficznej analizy. Należy rozróżnić, po pierwsze, odczucia (*vedanā*) i mentalne formacje, po drugie, mentalne formacje (*saṅkhāra-khandha*) i uwarunkowane zjawiska (*saṅkhata-saṅkhāra*).

Rozróżnienie między odczuciami (*vedanā*) a mentalnymi formacjami (*saṅkhāra-khandha*) w pierwszej kolejności jest ważne, ponieważ pokazuje, że wbrew potocznej intuicji, ludzkie uczucia i emocje buddyści zaliczają nie do odczuć (*vedanā*), lecz do mentalnych formacji (*saṅkhāra-khandha*). Jest to ważne w kontekście tej pracy, ponieważ istotnym jej przedmiotem są niebiańskie uczucia, które z perspektywy buddyjskiej filozofii są właśnie mentalnymi formacjami (*saṅkhāra-khandha*). Pomimo że są mentalnymi formacjami, wywołują, jak wszystkie stany umysłu (*dhamma*), również pewne odczucia (*vedanā*).

Odczucia dzielą się na trzy rodzaje: przyjemne (*sukha-vedanā*), nieprzyjemne (*dukkha-vedanā*) i neutralne (*aduḥkhāsukha-vedanā*). Istotnym aspektem odczuć jest to, że powodują je wszystkie doświadczenia. Odczucia generowane są nie tylko przez uczucia, ale każdy kontakt zmysłowy, myśli, emocje, i tak dalej. Według filozofii buddyjskiej i koncepcji współzależnego powstawania, odczucia pojawiają się automatycznie, niezależnie od woli podmiotu. Mentalne formacje mogą wpływać z czasem na to, jakie odczucia powoduje kontakt z danymi obiektami, ale sama jakość odczucia zawsze pojawia się automatycznie. Tak samo, jak nasz mózg i umysł same wytwarzają obraz

postrzeganych przez oko obiektów, tak samo mechanizm naszego organizmu psychofizycznego odbiera różne doznania jako przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne. Dopiero potem możemy interpretować to doznanie i na poziomie mentalnych formacji świadomie zmieniać jego odbiór.

W książce *Buddhadhamma* Bhikkhu P.A. Payutto mentalne formacje (*saṅkhāra-khandha*) definiowane są następująco:

Saṅkhāra (mentalne formacje; aktywności wolitywne): to te mentalne aspekty czy cechy, które kształtują umysł jako zdrowy, niezdrowy czy neutralny. Kształtują one również myśli, refleksje, jak i werbalne i fizyczne zachowanie podmiotu. Intencja jest ich liderem. Są one źródłem kammy, czyli intencjonalnych działań.

Przykłady takich mentalnych formacji to między innymi: wiara (*saddhā*), pomność (*sati*), moralny wstyd (*hiri*), lęk przed czynieniem zła (*ottappa*), miłująca dobroć (*mettā*), współczucie (*karuṇā*), współradość (*muditā*), równowaga umysłu (*upekkhā*), mądrość (*paññā*), ignorancja (*moha*), chciwość (*lobha*), nienawiść (*dosa*), zarozumiałość (*māna*), poglądy (*ditṭhi*), zazdrość (*issā*) i skąpstwo (*macchariya*).

Są one czynnikami umysłu, myśli i intencjonalnych akcji oraz tym, co je kształtuje (Payutto, 2021: 9).

Mentalne formacje (*saṅkhāra*) odnoszą się zarówno do czynników determinujących jakość umysłu (tego, co kształtuje umysł), z intencją (*cetanā*) jako ich przewodnikiem, jak i do faktycznych wolitywnych procesów, w ramach których te czynniki są wybierane i łączone w taki sposób, by wytwarzać myśli, słowa i uczynki powodujące fizyczną, werbalną i mentalną kamme⁴⁴ (Payutto, 2021: 14–15).

Na kolejnej stronie odnajdujemy jeszcze jedną istotną informację, że mentalne formacje mogą powstawać samoistnie i nie są tak automatyczne, jak wszelkie inne aspekty uwarunkowanej rzeczywistości⁴⁵. Choć to, jakie mentalne formacje tworzymy w naszych umysłach, jest po części uwarunkowane wieloma czynnikami, w tym stanem rozwoju naszego serca/umysłu, to jednak podmiot ma przynajmniej częściowo wolną wolę w tworzeniu tych mentalnych formacji. Bhikkhu Sujato tłumaczy nawet słowo *saṅkhāra* jako ‘wybory’ (ang. *choices*), podkreślając ten wolitywny aspekt tej grupy kandh.

⁴⁴ Bhikkhu P.A. Payutto, *Buddhadhamma: The Laws of Nature and Their Benefits to Life, Fourth Edition*, s. 14-15.

⁴⁵ Tamże, s. 16.

Zarówno działania mentalne, werbalne, jak i fizyczne są sankharami, ponieważ wynikają one z jakiegoś impulsu serca/umysłu, z jakiejś intencji. Jakość tych intencji jest natomiast kluczowa. Bowiem według prawa kammy każda intencja musi dać adekwatny owoc. Dobre intencje dają owoc szczęścia, złe – cierpienia, neutralne dają neutralne odczucia, a mieszane intencje dają również mieszane owoce szczęścia i cierpienia.

Intencje zdrowe (*kusala*) prowadzą do szczęścia, a niezdrowe (*akusala*) do cierpienia. W tym kontekście aspektem funkcjonalnym jest działanie mentalne, werbalne i fizyczne, które opiera się na zdrowych intencjach. Ich najważniejsze dwa rodzaje to intencje, które prowadzą do szczęścia i zmniejszenia cierpienia w ramach samsarycznej egzystencji, oraz intencje prowadzące do nibbany. Jest jednak wiele intencji, które realizują obydwa te cele jednocześnie.

By uniknąć możliwych nieporozumień, warto jeszcze odróżnić mentalne formacje (*saṅkhāra-khandha*) od uwarunkowanych zjawisk (*saṅkhata-saṅkhāra*). Uwarunkowanymi zjawiskami są absolutnie wszystkie rzeczy/procesy (*dhamma*) poza nibbaną – nieuwarunkowanym – *asaṅkhata-dhamma*. To do tych uwarunkowanych zjawisk (*saṅkhata-saṅkhāra*) Budda odnosił się w czterech szlachetnych prawdach mówiąc, że wszystkie sankhary – w tym kontekście uwarunkowane zjawiska – są cierpieniem (*dukkha*). I choć mentalne formacje (*saṅkhāra-khandha*) również mają ostatecznie taką naturę, to z perspektywy funkcjonalnej dużo bardziej istotne jest rozróżnienie tych formacji na zdrowe (*kusala*) i niezdrowe (*akusala*). Ostatecznie większość ścieżki dhammy odnosi się bowiem właśnie do kultywowania w swoim umyśle odpowiednich mentalnych formacji. Dlatego kiedy będę pisał w tej pracy spolszczone słowo ‘sankhara’, to będę miał na myśli mentalne formacje (*saṅkhāra-khandha*). Gdy będę się odnosił do wszelkich uwarunkowanych zjawisk (*saṅkhata-saṅkhāra*), to będę dodawał palijskie słowo w nawiasie.

Wyjaśnienie tych rozróżnień pozwala nam zrozumieć, że w zasadzie najważniejszym aspektem funkcjonalnym na ścieżce buddyjskiej jest jakość żywionej intencji (*cetana*), która wypełnia nasze mentalne procesy, wypowiedane słowa oraz podejmowane działania. Intencja, czy innymi słowy wola, może być bowiem zgodna z prawem kammy oraz z czterema szlachetnymi prawdami i realizować w ten sposób brahmiczny czy transcendentny aspekt ścieżki dhammy. Jeżeli im przeczy, pogłębia cierpienie (*dukkha*) podmiotu i innych istot czujących. Dlatego aspektem poznawczym jest pogłębianie

wiedzy, zarówno teoretycznej, jak i wynikającej z doświadczenia tego, które mentalne formacje prowadzą do cierpienia, a które do szczęścia i wolności. Aspektem funkcjonalnym jest realne zastosowanie zdrowych intencji, tworzące takie mentalne formacje, jakie poprzez procesy mentalne, werbalne i fizyczne realizują je w życiu.

Funkcjonalne aspekty w buddyzmie to w zasadzie większość ścieżki dhammy – poza aspektami poznawczymi, gdyż dhamma w swej istocie jest funkcjonalna, o czym mówi przytaczana już *Czulamalukja-sutta* [MN63] z metaforą strzały. W kontekście ośmiorakiej szlachetnej ścieżki zawierają się tu: właściwa intencja, właściwa mowa, właściwe działanie, właściwy sposób życia, właściwy wysiłek, właściwa pomność oraz właściwe skupienie. Cztery satipatthany również mają aspekt funkcjonalny, gdyż posiadają element transformatywny. Podobnie wszystkie stany samadhi. Zawiera się tutaj też cały stopniowy trening, cnota czy innymi słowy niekrzywdzenie (*sila*), szczodrość (*dana*), czy wyższa cnota (*adhisila*) zawierająca w sobie powściągliwość zmysłów (*indriya samvarā*). Aspektami funkcjonalnymi są również wygaszanie niezdrowych stanów umysłu (*akusala dhamma*), takich jak przeszkody czy splamienia (*nīvaraṇa*) i skazy (*upakkilesa*), oraz kultywacja pozytywnych stanów mentalnych (*kusala dhamma*), takich jak niebiańskie uczucia (*brahma-vihara*), ustanowienia pomności (*satipatthāna*), aspekty przebudzenia (*bojjhaṅga*), duchowe władze (*indriya*) czy fundamenty duchowej mocy (*iddhipāda*).

Niniejsza dysertacja dotyczy oczywiście poznawczych i funkcjonalnych aspektów medytacji, więc może się wydawać, że wymienianie tych wszystkich aspektów dhammy jest nadmiarowe i nieuzasadnione. Jednakowoż jedna z tez dysertacji głosi, iż medytacji nie da się oddzielić od praktyki całej ścieżki dhammy, a dobra i głęboka medytacja jest owocem praktyki całej ścieżki buddyjskiej.

Zanim przejdziemy do bardziej złożonej drugiej tezy, która zakłada, że w buddyzmie therawady preferowana jest ścieżka pełna przyjemności, bazująca w dużej mierze na kultywacji niebiańskich uczuć, należy dokładnie przeanalizować pierwszą tezę, polegającą na tym, że medytacja w buddyzmie therawady rozumiana jest również jako praktyka dhammy przez całe życie.

Rozdział 1: Medytacja formalna oraz medytacja jako praktyka dhammy przez całe życie

Pierwsza z dwóch głównych tez niniejszej dysertacji głosi, że medytacja buddyjska może być rozumiana nie tylko jako tzw. praktyka formalna, lecz również jako praktyka dhammy przez całe życie. Co więcej, jest to nie tylko opcjonalne rozumienie, ale i konieczne, by praktykować buddyjską dhammę właściwie. Jest ono również w pełni zgodne z naukami Buddy Gotamy, które zawarte są w suttach.

Pragnę tutaj zaznaczyć, że do podobnych wniosków doszli Tilmann Vetter w książce *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism* oraz Grzegorz Polak w dziele *Wczesny Buddyzm a Chan*. Nasze wnioski różnią się jednak w szczegółach. Vetter i Polak kładli nacisk na to, że sukces w medytacji buddyjskiej bazuje przede wszystkim na zostaniu *bhikkhu* i w konsekwencji całym stopniowym treningu, który za tym idzie⁴⁶. W podrozdziale „Medytacja jako kulminacja określonego sposobu życia” Polak zwraca szczególną uwagę na fakt, że bycie *bhikkhu* w starożytnych czasach łączyło się z brakiem wielu trosk świeckiego życia, przez co umysł stawał się z natury coraz czystszy.

Względem tej interpretacji powstaje pytanie: jak w takim razie wytłumaczyć sytuacje, w których niektórzy współcześni mnisi potrafią rzekomo osiągać głębokie stany medytacyjne, pomimo że mają dużo obowiązków i interakcji z ludźmi świeckimi?⁴⁷ Będę argumentował za tym, że kluczem są tutaj właśnie niebiańskie uczucia, jak i umiejętność zachowania zrównoważenia (jednego z niebiańskich uczuć), pomimo wielu obowiązków. Co więcej, wspieranie ludzi świeckich wytwarza dobrą kammę, która wspiera dodatkowo proces medytacji. Dzięki takiej interpretacji możemy też wyjaśnić sytuacje, w której sukces w głębokiej medytacji są w stanie osiągać również ludzie świeccy, jeśli wiodą żywot pełen niebiańskich uczuć.

By jednak przejść do szczegółowej argumentacji za tą tezą, przedstawię wstępne definicje medytacji jako „praktyki formalnej” oraz jako „praktyki dhammy przez całe

⁴⁶ Tilmann Vetter, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism* s. 21–23; Grzegorz Polak, *Wczesny Buddyzm a Chan*, podrozdział 6.1 „Medytacja jako kulminacja określonego sposobu życia”, s. 167–175.

⁴⁷ Przykładem może być tu Ajahn Brahmavamso, który powszechnie uznawany jest za mistrza stanów dżhanicznych, w swojej książce *Mindfulness, Bliss & Beyond* prezentujący szczegółowo fenomenologię stanów dżhanicznych (z pewnością bazując na własnych doświadczeniach). Jest opatem jednego z najbardziej popularnych klasztorów buddyzmu therawady, co z pewnością łączy się z ogromem obowiązków i procesów mentalnych wypełniających jego umysł.

życie”, bazując przede wszystkim na własnej hermeneutyce *sutt*. Do tego jednak niezbędne będzie wyjaśnienie, czym jest medytacja buddyjska w ogóle.

1.1. Definicja medytacji bazująca na *suttach*

Pierwszy problem, jaki pojawia się przy próbie zdefiniowania medytacji, polega na tym, że w kanonie palijskim nie ma terminu, który stanowi odpowiednik słowa „medytacja” w jej dzisiejszym potocznym rozumieniu. Słowo „medytacja” jest współczesnym sposobem ujmowania praktyki kultywacji umysłu i wyższych stanów świadomości, które obejmuje szeroki zakres rozmaitych procesów zarówno poznawczych, jak i funkcjonalnych.

Jeżeli jednak studiujemy kanon palijski w całości, możemy dojść do wniosku, że istnieją trzy terminy najbliższe współczesnemu rozumieniu „medytacji”. Co ciekawe, dwa z nich odnoszą się w dużej mierze do medytacji jako praktyki formalnej, a trzeci jako praktyki *dhammy* przez całe życie. Terminy, które nawiązują przede wszystkim do medytacji formalnej, to *sammā-samādhī*, termin określający kultywację skupienia, oraz słowo *jhāyatha* (czasownik), występujące w *Kajagatasati-suttie* (*Kāyagatāsati-sutta*) [SN43.1] i tłumaczone jako „medytujecie” lub „praktykujecie *džhanę*”. W *Kajagatasati-suttie* *jhāyatha* odnosi się właśnie do medytacji i występuje w kontekście siedzenia w odosobnionym miejscu, by oddać się w pełni tej praktyce, a więc odnosi się do praktyki formalnej medytacji. W MN141 *sammā-samādhī* zdefiniowane jest jako cztery *džhany*, a słowo *jhāyatha* oznacza, że ktoś praktykuje *džhanę* (*jhāna*), czyli można rzec „*džhanuje*”. Wynika stąd, że czasownik *jhāyatha* może oznaczać praktykę *sammā-samādhī*.

Terminem odnoszącym się do praktyki medytacji przez całe życie jest *bhāvanā*, czyli kultywacja lub rozwój⁴⁸, czy bardziej szczegółowo *citta-bhāvanā*⁴⁹, kultywacja lub rozwój serca/umysłu. Na ten termin i na jego znaczenie jako kultywacji serca/umysłu w ogóle, nie tylko w najbardziej rygorystycznych formach medytacji formalnej, uwagę zwraca Lance Cousins w artykule *The Origins of Insight Meditation*⁵⁰, jak i Krzysztof Kosior w *Drodze Środkowej w Nikajach*⁵¹. Dodatkowo Cousins zwraca uwagę na fakt, że

⁴⁸ Piotr Jagodziński, *Kieszonkowy słownik palijsko-polski*, <http://sasana.wikidot.com/kieszonkowy-slownik-palijsko-polski>, data dostępu: 19.01.2024.

⁴⁹ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 118.

⁵⁰ Lance Cousins, *The Origins of Insight Meditation*, s. 41.

⁵¹ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 118.

właśnie w birmańskich tradycjach suchego wglądu ten aspekt medytacji jako rozmaitych, szeroko pojętych form kultywacji serca/umysłu jest niesłusznie pomijany, ale tej kwestii przyjrzymy się dokładniej w dalszej części pracy.

Wracając do głównego rozumienia medytacji w kanonie palijskim jako *sammā-samādhi*, tak właśnie ujmuje to Bhikkhu Vajirañāṇa, autor pracy doktorskiej, która została wydana w formie książki pod tytułem *Buddhist Meditation in Theory and Practice: A General Exposition According to the Pāli Canon of the Theravādin School*. Autor tej monografii proponuje następującą krótką definicję medytacji: „Buddyjska teoria medytacji ma na celu praktykę właściwego skupienia (*sammā-samādhi*) będącego kulminacją ośmiorakiej szlachetnej ścieżki”⁵². Wypada zaznaczyć, że autor ten prezentuje w zasadzie wariację klasycznej definicji z *Visuddhimaggi*, gdyż podobnie lakoniczną definicję przedstawił Buddhaghosa:

Medytacyjne skupienie (*samādhi*) ma wiele rodzajów i różnych aspektów. Próba odpowiedzi, która by pokryła je wszystkie, nie osiągnęłaby ani tej intencji, ani nie byłaby praktyczna i prowadziłyby jedynie do dystrakcji. Dlatego ograniczmy się do nazwania skupienia medytacyjnego korzystnym zjednoczeniem umysłu⁵³.

Pragnę jednak podkreślić, że Bhikkhu Vajirañāṇa dodał do tej definicji istotny aspekt, że *sammā-samādhi* jest kulminacją całej ośmiorakiej szlachetnej ścieżki. Przyjrę się tej kwestii nieco dokładniej, kiedy przystąpię do omówienia *Mahaczattarisaka-sutty* [MN117].

Takie lakoniczne definicje możemy interpretować na dwa sposoby. Z jednej strony możemy przyjąć, że nie wynikają one z ignorancji autorów, lecz są raczej świadectwem zrozumienia, że medytacja jest procesem tak złożonym, iż trzeba być ostrożnym we wskazywaniu na jego esencję. Takie rozumienie potwierdza również mój wniosek, że główną osią medytacji buddyjskiej jest *sammā-samādhi*, i wychodząc z tego punktu, możemy rozwinąć tę definicję przede wszystkim w oparciu o *sutty*.

⁵² Paravahera Vajirañāṇa Mahāthera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice: A General Exposition According to the Pāli Canon of the Theravādin School*, new edition revised and edited by Allan R. Bomhard, Charleston 2022, s. 2.

⁵³ Bhikkhu Ñāṇamoli, *Visuddhimagga: The Path of Purification, The Classic Manual of Buddhist Doctrine and Meditation, Translated from Pali by Bhikkhu Ñāṇamoli*, s. 81.

Zanim do tego przejdziemy, chcę jednak zaznaczyć, że w *Wimuttimagdze* (*Vimuttimagga*), starszym traktacie therawady, a więc prawdopodobnie bliższym źródłowemu rozumieniu, definicja prezentuje się nieco odmiennie:

Skupienie oznacza, że ktoś ma czysty umysł, nieustannie podejmuje wysiłek, przebywa w prawdzie, mając pożytek ze spokoju, nie będąc rozproszonym. To nazywa się skupieniem. Oznacza to także, że nie pozwala się, aby umysł ugiął się pod silnymi podmuchami pożądania.⁵⁴

W powyższym cytacie możemy zauważyć, że skupienie nie wysuwa się na plan pierwszy, ale że nacisk kładziony przede wszystkim na przebywanie w prawdzie. Będzie to istotne, kiedy przejdziemy do omówienia realizacji brahmicznej i nibbanicznej prawdy w dalszej części pracy. Już teraz możemy jednak zauważyć, że istotą medytacji – nawet w przypadku medytacji formalnej – nie jest samo skupienie. Medytacja formalna jest komplementarna z praktyką dhammy w ogóle, co podkreślił Bhikkhu Vajirañāṇa, zwracając uwagę na fakt, że jest to kulminacja całej ośmiorakiej szlachetnej ścieżki. Przedstawiając w poprzednim rozdziale definicję dhammy, zaznaczyłem, że jednym z odcieni znaczeniowych słowa *dhamma* jest ‘prawda’. Możemy więc przyjąć, że definicja z *Wimuttimaggi* mówiąca o przebywaniu w prawdzie mówi o przebywaniu w dhammie, czyli w praktyce dhammy w ogóle. Jest to ściśle związane z pojęciem *citta-bhāvanā*, które Krzysztof Kosior definiuje właśnie jako ogólny rozwój umysłu przybliżający do wyzwolenia, również w trakcie medytacji:

Przywołane określenia umożliwiają sformułowanie definicji, w myśl której medytacja pojmowana jako rozwijanie umysłu (*cittabhāvanā*) polega na kultywowaniu go poprzez wytwarzanie warunków jego wyzwolenia⁵⁵.

Przyjrzyjmy się drugiej interpretacji definicji przedstawionych przez Buddhaghosę oraz Bhikkhu Vajirañāṇę. Grzegorz Polak w książce *Reexamining Jhāna* krytykuje interpretacje nadające prym skupieniu na obiekcie medytacyjnym, pisząc, że są to naleciałości jogiczne, które wkradły się do buddyzmu therawady, oddalając go od wczesnego buddyzmu. Zaznacza również, że sama definicja ma mocno abhidhammiczny

⁵⁴ *Wimuttimagga*, rozdział 4, s. 39, fragment pochodzi z przekładu Piotra Jagodzińskiego, z książki *Majjhima Nikaya – Zbiór mów średniej długości*, tom II, s. 43.

⁵⁵ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 118.

styl, przez co wydaje się bardziej techniczna niż pomocna w praktyce, z czym się zgadzam.

Zgadzam się z Grzegorzem Polakiem i uważam, że jego interpretacja jest bliższa wczesnemu buddyzmowi. Sądzę jednak, że takie podejście, jeżeli jest błędnie aplikowane, może być nieco elitarystyczne. Polak powołuje się w dużej mierze na *Saddha-suttę* (*Saddha-sutta*) [AN11.9], w której rozróżnione są dwa rodzaje medytacji. Błędna, oparta na usilnym dążeniu do skupienia na obiekcie, i właściwa, bazująca na głębokiej praktyce zrównoważenia względem wszystkich treści umysłu.

Zgadzam się, że jest to argument za tym, iż forma medytacji bazująca na zrównoważeniu bez silnego skupienia na konkretnym obiekcie jest wyższa. Nie znaczy to jednak, że dla wielu początkujących ta teoretycznie „błędna” forma medytacji nie może być dobrym początkiem, żeby w ogóle zacząć praktykować. W samej *Saddha-suttie* nawet dewy i Brahma nie są w stanie zrozumieć medytacji praktykowanej przez Buddę, a co dopiero początkujący adepci medytacji. Co więcej, skoro wytworzona została cała tradycja therawady łącząca te jogiczne techniki z buddyjskim wglądem, możemy mieć do czynienia z alternatywną formą dochodzenia do tego samego celu, a nie z totalnym zaprzeczeniem praktyki buddyjskiej. Nie czuję się wystarczająco kompetentny, żeby to ostatecznie rozstrzygnąć. Zauważam jedynie, że choć interpretacja Grzegorza Polaka najprawdopodobniej jest najbliższa wczesnemu buddyzmowi, jestem otwarty na alternatywne ścieżki realizacji buddyjskiej dhammy. W dalszej części pracy będę argumentował, że medytacje działają przede wszystkim dzięki moralności i dobroci, które praktykuje się przez całe życie, a nie dzięki technice.

Ukazują się tutaj przede wszystkim różnice w podejściu. Odczytuję prace Grzegorza Polaka jako próbę dotarcia do tego, jak medytację praktykował sam Budda. Moje podejście natomiast jest bardziej skierowane na egalitaryzm, motywowane troską o to, że coraz większe rzesze ludzi praktykują medytację buddyjską. Moją główną intencją jest to, aby wypracować teoretyczne podstawy dla praktyki, która jest możliwie bezpieczna dla współczesnego człowieka i otwarta na rozmaite jednostkowe uwarunkowania.

Definicja z *Wimuttimaggi* jest bliższa interpretacji Grzegorza Polaka, gdyż „przebywanie w prawdzie” i nie uginanie się pod silnymi podmuchami pożądania jest dużo bardziej

kompatybilne z praktyką zrównoważenia (*upekkha*) względem wszelkich treści umysłu, przedstawioną w *Saddha-suttie* [AN11.9]. Tak, jak pisałem we wstępie, interpretacje wczesnego buddyzmu jedynie wzmocniają argumenty za moimi tezami. Jeżeli wczesny buddyzm postrzega medytację jako przede wszystkim kultywację zrównoważenia, a nie skupienia, to potwierdza to moją tezę, że istotą praktyki buddyjskiej jest kultywacja niebiańskich uczuć, gdyż zrównoważenie (*upekkha*) jest jednym z nich.

Wracając jednak do bardziej klasycznej wykładni therawady, w dalszej części swojej książki Bhikkhu przedstawia rozmaite terminy, które oznaczają medytację czy jej aspekty. Za pierwsze i najważniejsze słowo Vajirañāṇa uznaje *samādhī*, następnie wzbogaca swoją definicję o informacje z *Czulawedalla-sutty* (*Cūlavedalla-sutta*) [MN44]⁵⁶. Ja także uważam, że ta sutta jest w tym kontekście najbardziej trafną z całego kanonu palijskiego, ponieważ pozwala wyłuskać wstępną definicję medytacji zgodną z wymową palijskich *sutt*.

W *Czulawedalla-suttie* zawarty jest słynny podział ośmiorakiej szlachetnej ścieżki na trzy etapy: dobre zachowanie (*sīla*), medytacyjne skupienie (*samādhī*) oraz mądrość (*paññā*). Jest w niej również lakoniczna definicja, czym jest owo medytacyjne skupienie oraz jakie praktyki bezpośrednio do niego prowadzą:

„Czcigodna, czy trzy grupy składowe są zawarte w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, czy może Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest zawarta w trzech grupach składowych?”

„Bracie Visākho, trzy grupy składowe nie są zawarte w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, natomiast, bracie Visākho, Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest zawarta w trzech grupach składowych. Bracie Visākho, Właściwa Mowa, Właściwe Działanie, Właściwy Sposób Życia, te dhammy zawarte są w grupie składowej moralności (*sīla*). Właściwy Wysilek, Właściwa Uważność, Właściwe Skupienie, te dhammy zawarte są w grupie składowej skupienia (*samādhī*). Właściwy Pogląd, Właściwe Nastawienie, te dhammy zawarte są w grupie składowej mądrości (*paññā*)”.

„Czcigodna, czym jest skupienie, czym są znamiona skupienia, czym są wymogi skupienia, czym jest rozwijanie skupienia?”

„Bracie Visākho, unifikacja umysłu, to jest skupienie, cztery ustanowienia uważności (*satipaṭṭhāna*), to są znamiona skupienia, cztery właściwe wysiłki, to są wymogi skupienia.

⁵⁶ Paravahera Vajirañāṇa Mahāthera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice: A General Exposition According to the Pāli Canon of the Theravādin School*, s. 15–17.

Przykładanie się, rozwijanie i częste praktykowanie tych stanów, to jest rozwijanie skupienia” [MN44].

Jak widzimy, do kategorii *samādhi* zaliczają się trzy aspekty ośmiorakiej szlachetnej ścieżki: właściwy wysiłek, właściwa pomność oraz właściwe skupienie. Co więcej, tym co bezpośrednio prowadzi do właściwego skupienia, są cztery ustanowienia pomności, które w *Sacczawibhanga-sutcie* (*Saccavibhaṅga-sutta*) [MN141] są podane jako znaczenie właściwej pomności. Do głębokiego urzeczywistnienia czterech ustanowień pomności prowadzi właściwy wysiłek. *Mahaczattarisaka-sutta* podaje natomiast, że *sammā-samādhi* wynika z realizacji siedmiu poprzednich aspektów ośmiorakiej szlachetnej ścieżki:

„Czym jest, mnisi, Szlachetne Właściwe Skupienie, z jego warunkami i wymogami? Mianowicie, jest to Właściwy Pogląd, Właściwe Nastawienie, Właściwa Mowa, Właściwe Działanie, Właściwy Sposób Życia, Właściwy Wysiłek, Właściwa Uważność, unifikacja umysłu, mnisi, z tymi siedmioma czynnikami jako wymogami, to się nazywa, mnisi, Szlachetnym Właściwym Skupieniem i jego warunkami, jego wymogami [MN117].

Oczywistym wnioskiem jest to, że by zrealizować właściwe skupienie (*sammā-samādhi*), potrzebna jest realizacja wszystkich pozostałych siedmiu aspektów ścieżki, niemniej jego bezpośrednią, poprzedzającą w czasie przyczyną jest właściwy wysiłek i właściwa pomność, rozumiana w tym kontekście jako cztery ustanowienia pomności. Potwierdza to wstępnie dwie istotne dla nas hipotezy. Pierwsza głosi, że faktycznie efekt głębokiej medytacji wynika z praktyki dhammy przez całe życie, która obejmuje również dobre prowadzenie się (*sīla*) oraz pogłębianie mądrości (*paññā*), gdyż właściwe medytacyjne skupienie jest owocem wszystkich pozostałych siedmiu aspektów ścieżki. Druga zakłada, że esencją medytacji w kanonie palijskim są jednakowoż aspekty ośmiorakiej szlachetnej ścieżki zgrupowane w *Czulawedalla-sutcie* [MN44] w kategorii *samādhi*, która obejmuje właściwy wysiłek, właściwą pomność i właściwe samadhi.

1.2. Rozróżnienie na dwie formy medytacji: formalną oraz jako praktykę dhammy przez całe życie

W oparciu o tę podstawę możemy dokonać wstępnego rozróżnienia na dwie formy medytacji, a mianowicie:

1. Medytacja formalna, obejmująca dedykowaną praktykę, w której cała uwaga poświęcona jest wysiłkowi mentalnemu, pomności oraz skupieniu na jakimś *stricte* medytacyjnym procesie. Jej istotnym celem jest zbliżanie się do właściwego skupienia umysłu (*sammā-samādhī*), zgodnie z *Sacczawibhanga-suttā* [MN141] definiowanego głównie jako stany dźhaniczne, lub po prostu silne skupienie na rozpuszczaniu niezdrowych stanów umysłu (*akusala dhamma*) czy kultywacji zdrowych (*kusala dhamma*).
2. Medytacja jako praktyka dhammy przez całe życie, która obejmuje dodatkowo pogłębianie mądrości (*paññā*), na przykład poprzez zgłębianie dhammy (*dhamma-vicaya*) oraz dobre prowadzenie się (*sīla*), czyli rozwijanie poznawczych i funkcjonalnych aspektów w całym życiu. Co więcej, w praktyce dhammy przez całe życie również wykorzystujemy aspekty skupienia: mentalny wysiłek, pomność i samo skupienie, choć możemy je wykorzystywać do innych celów niż realizacja *sammā-samādhī*, czy stanów dźhanicznych.

Otóż formalna praktyka medytacji to taka, w której w pełni skupiamy się na medytacji z jakimś obiektem, procesem czy kontemplacją, natomiast medytacja jako praktyka dhammy przez całe życie obejmuje wszystkie zdrowe (*kusala*) działania mentalne, werbalne i cielesne. Możemy wyłuskać więc dwa główne kryteria rozróżnienia tych dwóch form medytacji.

1. Charakter procesu. Medytacja formalna będzie związana z kultywacją jakiegoś procesu medytacyjnego, na przykład pogłębiania wyciszenia umysłu (*samatha*), kultywacji niebiańskich uczuć, ustanawiania pomności, czy jakiejś kontemplacji, na przykład kontemplacji Buddy (*buddhanussati*). Opiera się ona na tym, by nie robić w tym czasie nic innego niż kultywacja wybranego procesu. Praktyka dhammy przez całe życie obejmuje znacznie więcej procesów, na przykład rozmowę z drugim człowiekiem, w której staramy się praktykować właściwą mowę, czy podejmowanie działalności zarobkowej, będącej aspektem właściwego sposobu życia, lub zdrowe odżywianie się, będące aspektem właściwego działania.
2. Dedykacja czasu i przestrzeni dla procesu. Praktyka formalna charakteryzuje się tym, że dhammaczarin stara się w tym czasie całkowicie poświęcić formalnej medytacji w odpowiednio przygotowanej do tego przestrzeni wokół siebie. Wiąże

się to z takimi rzeczami, jak znalezienie możliwie właściwego, odosobnionego i cichego miejsca, a następnie przyjęcie odpowiedniej pozycji medytacyjnej, najczęściej siedzącej – choć mogą być to również inne pozycje ciała⁵⁷. W praktyce formalnej podejmuje się starania, by nie czynić w tym czasie nic innego. W praktyce dhammy przez całe życie pojawia się znacznie mniejsza dedykacja czasu i przestrzeni oraz większa otwartość na łączenie kultuwacji zdrowych stanów mentalnych (*kusala dhamma*) z podejmowaniem rozmaitych działań w życiu. Możemy kultywować współczucie do otaczających nas istot na przykład idąc do pracy, a jednocześnie być uważnymi, by nie wpaść pod samochód. Możemy praktykować miłującą dobroć w sercu i jednocześnie rozmawiać z drugim człowiekiem. Podejmowane zdrowe procesy mentalne mogą się dynamicznie zmieniać, gdyż dostosowujemy je do sytuacji, w których akurat się znajdujemy. Mimo to praktyka ta przynosi ogromne owoce, ponieważ kumuluje zdrowe stany mentalne, które kultywujemy przez proces całego życia.

Po dokonaniu wstępnych rozróżnień uściślimy definicje obu pojęć, opierając się przede wszystkim na *suttach*.

1.3. Głębsza analiza fundamentalnych aspektów ośmiorakiej szlachetnej ścieżki: właściwego poglądu, właściwego wysiłku i właściwej pomności

Po pierwsze, aspekty ośmiorakiej szlachetnej ścieżki opisane w *suttach* są bardziej złożone niż ujmują to na ogół podstawowe czy też podręcznikowe definicje. Dotyczy to wielu aspektów, między innymi najważniejszej dla nas w tym kontekście – właściwej pomności. Klasyczna definicja właściwej pomności (*sammā sati*), jaką znajdujemy w *Sacczawibhanga-sutcie*, brzmi:

Czym jest, bracia, Właściwa Uważność (*sammā sati*)? Otóż, bracia, mnich taki, odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując ciało takie, jakim jest,

odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując odczucia takie, jakimi są,

odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując umysł taki, jakim jest,

⁵⁷ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 118.

odsuwając tęsknoty i troski związane ze światem, pilnie i uważnie trwa, dostrzegając i przejrzyście pojmując naturę zjawisk taką, jaka jest.

To się nazywa, bracia, Właściwa Uważność [MN141].

Jest to standardowy fragment opisujący praktykę czterech ustanowień pomności. Czy znaczy to, że buddyjska pomność to jedynie praktyka formalna czterech ustanowień pomności? Absolutnie nie, gdyż jak czytamy w *Mahaczattarisaka-sutcie*, właściwa pomność wraz z właściwym poglądem oraz właściwym wysiłkiem są aspektami praktyki każdego innego aspektu ośmiorakiej szlachetnej ścieżki.

W przytoczonej sutcie kluczowa wydaje się fraza, która jest powtarzana w odniesieniu do pierwszych siedmiu aspektów ośmiorakiej szlachetnej ścieżki. Przyjrzyjmy się temu na przykładzie właściwej mowy. Na początku zawsze jest właściwy pogląd, ponieważ musimy odróżnić właściwą mowę (czy jakkolwiek inny aspekt ścieżki) od niewłaściwej:

Wtedy to, mnisi, Właściwy Pogląd jest jako pierwszy. W jaki sposób, mnisi, Właściwy Pogląd jest jako pierwszy?

Niewłaściwą mowę pojmuje właściwie jako „niewłaściwa mowa”, Właściwą Mowę pojmuje właściwie jako „Właściwa Mowa” – to jest czyjś Właściwy Pogląd [MN117].

Następnie sutta opisuje, czym jest właściwa mowa, a na końcu znajdujemy fragment mówiący o podejmowaniu właściwego wysiłku, by praktykować właściwą mowę i porzucać niewłaściwą, oraz zapis, że robi się to z pomnością.

Wysiła się aby wyzbyć się niewłaściwej mowy, przyjmuje Właściwą Mowę – to jest czyjś Właściwy Wysiłek. Uważnie [Pomny – przyp. P.P.] wyzbywa się niewłaściwej mowy, uważnie przebywa, przyjmując Właściwą Mowę – to jest czyjaś Właściwa Uważność. Te trzy dhammy kręcą się i obracają wokół Właściwej Mowy, a mianowicie: Właściwy Pogląd, Właściwy Wysiłek, Właściwa Uważność [MN117].

Dokładnie tak samo opisanych jest siedem pierwszych aspektów ośmiorakiej szlachetnej ścieżki. Wyjątkiem jest właściwe skupienie, ponieważ zgodnie z tą suttą jest ono kulminacją realizacji tamtych siedmiu.

Znaczy to, że w zasadzie każde intencjonalne działanie mentalne, werbalne czy cielesne, by było zgodne z dhammą, musi zawierać w sobie element właściwego poglądu, właściwego wysiłku i właściwej pomności. Oznacza to, że te trzy aspekty są tak fundamentalnymi czynnikami całego procesu działania w życiu, że wypełniają wszystkie

dhammiczne działania. Jest tak, ponieważ każde działanie bazuje na jakimś poglądzie, na podjęciu jakiegoś wysiłku (choćby mentalnego wyboru, czy zwrócenia na coś uwagi), jak i byciu pomnym tego, co się robi.

Przyjrzyjmy się teraz bliżej tym trzem fundamentalnym aspektom.

Zacniemy pokrótce od poglądu, który odnosi się do naszego rozumienia rzeczywistości. Fakt, że idziemy do sklepu, by kupić jedzenie, które nadaje się do spożycia, na przykład jabłka, a nie jemy rzeczy trujących, wynika stąd, iż mamy ugruntowany jakiś pogląd. Wiemy na przykład, że jabłko jest jadalne i zdrowe, a środek chemiczny przeznaczony do czyszczenia nie nadaje się do konsumpcji. Choć przykład jest prosty, to obrazuje, że tak naprawdę wszystkie nasze działania zawierają w sobie element poglądu. Dlatego posiadanie właściwego poglądu zapewnia, że działania, które podejmujemy – zwłaszcza istotne kammicznie – są zgodne z dhammą. Właściwy pogląd odnosi się do tego, że ktoś rozumie, co jest zdrowe (*kusala*) lub niezdrowe (*akusala*) we wszystkich sferach życia, dzięki czemu może dokonywać wyborów, które przynoszą szczęście czy wolność i redukują cierpienie.

Właściwy wysiłek oznacza podejmowanie wysiłku mentalnego, werbalnego bądź cielesnego, by działać na rzecz tego, co uważamy za zdrowe (*kusala*). Biorąc pod uwagę, że właściwy wysiłek obejmuje również procesy mentalne i w konsekwencji wszystkie sankhary, jest on elementem wszystkich intencjonalnych działań.

Właściwa pomność, najbardziej skomplikowana z tych trzech, została już szczegółowo opisana w pierwszym rozdziale w ramach przedstawiania poznawczych aspektów w buddyzmie. Przypomnijmy więc jedynie pokrótce, że pomność polega na kierowaniu uwagi na obiekty, utrzymywaniu na nich uwagi oraz pamiętaniu o zadaniu, jakie chcemy wykonywać względem tych obiektów. To wszystko powinno przebiegać w sposób, który jest zdrowy i korzystny (*kusala*) na ścieżce dhammy.

Widzimy więc, że w zasadzie te trzy aspekty: pogląd, wysiłek i pomność są nieodłączne. Można to zobrazować na przykładzie właściwej mowy – kiedy chcemy powiedzieć coś korzystnego, to musimy wiedzieć, co jest korzystne, a co nie, a to jest aspektem poglądu (*ditṭhi*), następnie przypomnieć sobie o tym i utrzymać to w umyśle, co jest aspektem pomności (*sati*), oraz podjąć mentalny i werbalny wysiłek, by wypowiedzieć dane słowa,

co jest aspektem wysiłku (*vāyāma*). Te trzy aspekty ścieżki dotyczą w zasadzie wszystkich intencjonalnych działań.

Zanim przejdziemy dalej, chcę tutaj zaznaczyć, że powyższe rozważania są moimi argumentami za tym, iż medytacja jako praktyka dhammy przez całe życie jest czymś znacznie szerszym niż podjęcie stopniowego treningu po zostaniu mnichem czy mniszką buddyjską, przedstawionego klasycznie w *Samaññaphala-sutcie* (*Sāmaññaphala-sutta*) [DN2]. Można bowiem być osobą świecką i wieść „normalne życie”, a i tak praktykować w jakimś stopniu wszystkie powyższe stany.

Sądzę, iż takie bardziej inkluzywne podejście jest, po pierwsze, bliższe naukom Buddy, który nie pomijał przecież ludzi świeckich w możliwości praktyki dhammy (co omówione zostanie szczegółowo w dalszej części pracy). Choć praktyka z reguły nie dotyka ludzi świeckich tak głęboko, jak mnichów, to nie da się odmówić praktyce ludzi świeckich dużej wartości. Po drugie, taka interpretacja daje teoretyczne podwaliny do tego, żeby wszyscy ludzie czuli się zaproszeni do praktyki dhammy w całym życiu, nawet jeżeli nie mają potencjału czy sposobności, by zostać mnichami czy mniszkami. Moim zdaniem stopniowy trening może być głęboko praktykowany również w życiu świeckim, nawet jeżeli nie obejmuje tak silnie wszystkich jego aspektów.

W tym szczególnie moja interpretacja różni się od przywołanych na początku tego rozdziału propozycji Vettera i Polaka, którzy zwracają uwagę, że praktyka dhammy przez całe życie wiąże się ze szczególnym stylem życia mnichów. Pokażę dalej, że ludzie świeccy osiągną głębszy sukces w medytacji tylko wtedy, kiedy będą praktykować dhammę w całym życiu. Wrócimy teraz do dalszej analizy tego tematu.

1.4. Argumenty za tezą, że praktyka dhammy przez całe życie jest w suttach jedną z dwóch kluczowych form medytacji

W kanonie palijskim możemy wyróżnić dwa sposoby rozumienia właściwej pomności:

- 1) bardziej ogólny i podstawowy, zgodnie z którym pomność to kierowanie uwagi na odpowiednie zdrowe (*kusala*) procesy i zadania, utrzymywanie uwagi na nich, a także najczęstsze przypominanie sobie o dhammie i aplikacja jej w życiu;

- 2) bardziej szczegółowe i zaawansowane rozumienie pomności jako czterech ustanowień pomności (*satipaṭṭhāna*), do których odnoszą się *Satipatthana-sutta* [MN10] oraz sutty z *Satipatthana-samjuttī*.

Pierwsze rozumienie właściwej pomności odnosi się do praktyki dhammy przez całe życie, a drugie – jako czterech ustanowień pomności (*satipaṭṭhāna*) – do formalnej praktyki medytacji. Jednakowoż przy obu sposobach rozumienia pomności esencja praktyki medytacyjnej to właściwe pogląd, wysiłek i pomność. Oznacza to, że ostatecznie te same mentalne funkcje wykorzystywane są zarówno w medytacji formalnej, jak i w praktyce dhammy w całym życiu, choć dzieje się to w innej intensywności oraz zakresie. Jest to jednak pierwszy argument za tym, że ostatecznie całe życie na ścieżce dhammy staje się w pewnym sensie medytacją.

We właściwym dla siebie momencie każdy dhammaczarin powinien zrozumieć, że całe życie jest w pewnym sensie medytacją, ponieważ każda chwila składa się na jakość naszego umysłu, zbliżając do lub oddalając od dżhan czy przebudzenia. Przebudzenie jest bowiem odpuszczeniem całej sansary, rozumianej jako proces pragnienia i awersji wszelkich fenomenów czy stanów (*dhamma*), oraz transformacją całego serca/umysłu (*citta*), a nie tylko tej części czitty, jakiej doświadczamy w medytacji. Dodatkowo w każdej chwili możemy być pomni naszych stanów umysłu i podejmować właściwy wysiłek, by kierować umysł w stronę pozytywnych stanów (*kusala dhamma*). Całe życie, które staje się w pewnym sensie medytacją, składa się na okresy praktyki formalnej, kiedy naprawdę w pełni oddajemy się kultywacji wyższego umysłu (*adhicitta*), jak i innych czynności, gdy kultywujemy umysł dzieląc uwagę też na inne działania. Dlatego zaproponowałem to rozróżnienie na dwa rodzaje praktyki medytacji (podkreślając jednak, że są one komplementarne): praktykę dhammy przez całe życie oraz w pełni skupioną na kultywacji danego medytacyjnego procesu praktykę formalną.

To rozróżnienie jest istotne, ponieważ rozmaite współczesne ruchy promujące buddyzm, które próbują w mniejszym lub większym stopniu wyabstrahować medytację z jej dhammicznego kontekstu, nigdy nie będą tym samym, co praktyka medytacji w kontekście całej dhammy⁵⁸. I dlatego, by uwrażliwić na ten fakt, należy podkreślić, że

⁵⁸ Na to, że rozmaite współczesne ruchy kładą zbyt ni nacisk na medytację formalną niewystarczająco zakorzenioną w praktyce dhammy przez całe życie, zwracają uwagę Grzegorz Polak w książce *Wczesny*

jeżeli medytacja buddyjska będzie oddzielona od praktyki całej dhammy, to nie przyniesie tak głębokich rezultatów soteriologiczno-eudajmonicznych. Oczywiście dhamma jest tutaj rozumiana nie jako praktyka buddyzmu w ramach konkretnej „jedynej słusznej” tradycji, lecz jako uniwersalna dhamma, o której mówił Budda, niezależna od identyfikacji z jakąś tradycją.

Drugim argumentem za tym, że praktyka medytacji ma aspekty zarówno praktyki formalnej, jak i praktyki dhammy przez całe życie, jest to, że praktyka medytacyjnego skupienia (*samādhi*) bądź wyższego umysłu (*adhicitta*) są bardzo silnie powiązane z praktyką cnoty (*sīla*), szczodrości (*dāna*), wyższej cnoty (*adhisīla*), mądrości (*paññā*) i rozwijaniem właściwego poglądu, osiąganym na przykład poprzez zgłębianie sutt, tekstów o dhammie czy mów dhammy⁵⁹. Słowo Buddy w całych nikajach wyraża tę prawdę, że te trzy aspekty: cnota (*sīla*), skupienie (*samādhi*) i mądrość (*paññā*) wspierają się wzajemnie. Tylko kiedy rozwijamy je wszystkie z dużą determinacją, będziemy w stanie osiągnąć wyższą cnotę (*adhisīla*), wyższy umysł (*adhicitta*) i wyższą mądrość (*adhipaññā*). Pomijając którekolwiek z nich, nigdy nie rozwiniemy pozostałych w wyższej formie.

Przedstawmy kilka wybranych sutt, które to potwierdzają. Najbardziej wyczerpującą suttą w tym temacie jest *Samaññaphala-sutta* (*Sāmaññaphala-sutta*) [DN2], która zawiera najbardziej szczegółowy opis stopniowej ścieżki buddyjskiej. Jest to bardzo długa sutta, więc przedstawimy te elementy jedynie w skrócie. Trzeba przy tym zaznaczyć, że Budda opisuje w niej ścieżkę bhikkhu lub bhikkhuni, którymi stanie się zakłada już przecież ogromny postęp na ścieżce dhammy.

Na początku dhammaczarin musi usłyszeć naukę Buddy i przekonać się do niej. Kiedy rozumie dhammę i korzyści, jakie płyną z życia jako bhikkhu czy bhikkhuni, idzie naprzód ze świeckiego życia do bezdomności. Żyje według zasad mniszych, szukając jałmużny w odpowiednich miejscach, działając umiejętnie poprzez ciało i mowę. Mnisi i mniszki chronią wrót zmysłów (*indriya samvarā*), są pomni, uważni oraz ukontentowani. Utrzymują buddyjskie wskazania moralne, nie korzystają z przyjemności świata, nie mówią w sposób niewłaściwy i nie podejmują niewłaściwych

Buddyzm a Chan: Medytacja i Wyzwolenie, s. 169–170, oraz Lance Cousins w artykule *The Origins of Insight Meditation*, s. 41.

⁵⁹ Tak samo postrzega to Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, podrozdział 7.1: „Wysiłek”, s. 119–122.

profesji czy sposobów życia. Następnie jeszcze bardziej pogłębiają kultywację chronienia wrót zmysłów, czyli równowagę umysłu (*upekkha*) względem wszystkich fenomenów zmysłowych. Są pomni i uważni we wszystkich pozycjach ciała i w każdej świadomej chwili, a także głęboko ukontentowani, wiodąc taki żywot. Następnie podejmują praktyki, które transformują pięć splamień (*nīvaraṇa*) w pozytywne stany mentalne (*kusala dhamma*). Dopiero wtedy realizują stany dźhaniczne, czyli osiągają właściwe skupienie (*sammā-samādhī*).

Ta sutta pokazuje, że ekstazy dźhaniczne są efektem głębokiej transformacji całego życia. Co ciekawe, nigdzie w suttach nie znajdziemy zapisu, że ktoś osiągnie dźhany uczestnicząc w odosobnieniu medytacyjnym. Te niesamowite stany duchowe w kanonie zawsze są przedstawiane jako owoc transformacji całego życia.

Kolejną suttą, która to potwierdza, jest *Upanisa-sutta*:

Mnisi, ktoś moralny, przestrzegający zasad moralnych nie musi dokonać intencji:

Niech pojawi się we mnie brak żalu. To naturalne, mnisi, że w kimś moralnym, przestrzegającym zasad moralnych pojawia się brak żalu.

Mnisi, ktoś, w kim brak żalu nie musi dokonać intencji: Niech pojawi się we mnie zadowolenie. To naturalne, mnisi, że w kimś, w kim brak żalu, pojawia się zadowolenie.

Mnisi, ktoś zadowolony nie musi dokonać intencji: Niech pojawi się we mnie radosne uniesienie. To naturalne, mnisi, że w kimś zadowolonym pojawia się radosne uniesienie.

Mnisi, ktoś, kogo umysł jest przepełniony radosnym uniesieniem nie musi dokonać intencji: Niech me ciało się uspokoi. To naturalne, mnisi, że w kimś, kogo umysł przepełniony jest radosnym uniesieniem, ciało się uspokaja.

Mnisi, ktoś, kogo ciało jest uspokojone nie musi dokonać intencji: Niech odczuwam błogość. To naturalne, mnisi, że ktoś, kogo ciało jest uspokojone, odczuwa błogość.

Mnisi, ktoś błogi nie musi dokonać intencji: Niech mój umysł się skupi (*samādhī*). To naturalne, mnisi, że w kimś błogim umysł się skupi (*samādhī*).

Mnisi, ktoś skupiony nie musi dokonać intencji: Obym pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością. To naturalne, mnisi, że ktoś skupiony będzie pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością [SN12.23].

Jak widzimy, również ta sutta pokazuje, że *samādhī*, w domyśle *sammā-samādhī*, wynika z realizacji całej sekwencji aspektów ścieżki, mających początek w moralności. Ostatnie sutty, które chcę tu przywołać, to zestawienie *Paṭhamadźhana-sutty* (*Paṭhamajjhāna-sutta*) [AN5.256] i *Dutijadźhana-sutty* (*Dutiyajjhāna-sutta*) [AN5.257-263], rozszerzające

wyżej wymienione czynniki, konieczne do realizacji stanów dźhanicznych, o szczodrość (*dāna*) czy ofiarność (*cāga*):

Mnisi, bez porzucenia pięciu właściwości nie ma możliwości osiągnięcia i przebywania w pierwszej jhānie [AN5.256]. (...)

Mnisi, bez porzucenia pięciu właściwości nie ma możliwości doświadczenia drugiej jhāny (...) trzeciej jhāny (...) czwartej jhāny (...) Owocu Wchodzącego w Strumień (...) Owocu Razpowracającego (...) Owocu Niepowracającego (...) Owocu Arahanta.

Których pięciu?

Skąpstwa w odniesieniu do miejsca przebywania, skąpstwa w odniesieniu do rodziny, skąpstwa w odniesieniu do zysku, skąpstwa w odniesieniu do statusu, skąpstwa w odniesieniu do Dhammy [AN5.257–263].

W pięknych słowach przedstawia to fragment z książki *Mindfulness, Bliss & Beyond* Ajahna Brahmavamsy. Opisuje on tam sytuację, w której nawet jeżeli ktoś poprzez ogromny wysiłek medytacyjny dotrze do *khaṇika* czy *upacāra samādhi*, a brak mu odpowiedniej dobroci, to jego *samādhi nimitta* nie będzie świecić blaskiem i nie będzie emanować boską (*brahma*) błogością. Zdaniem Ajahna Brahmavamsy nie da się osiągnąć pełnej dźhany w oparciu o taką *samādhi* nimitte. Tak sam o tym pisze:

W rozdziale 7 po raz pierwszy przedstawiłem porównanie umysłu do lustra. Jest to głęboki wgląd uświadomić sobie, że ta [*samādhi* – przyp. P.P.] nimitta jest reprezentacją naszego umysłu. Tak jak przeglądając się w lustrze widzimy swoją twarz, tak samo na tym etapie medytacji, w tym przemożnie głębokim nieporuszeniu (ang. *stillness*) umysłu widzimy właśnie swój umysł.

Kiedy nimitta jawi się komuś jako przygaszona lub nawet brudna, znaczy to, że to umysł tej osoby jest przygaszony czy nawet brudny! Najczęściej jest tak, ponieważ miała ta osoba ostatnio braki w swojej cnotcie; być może była gniewna czy egoistyczna. Na tym etapie medytacji patrzymy na swój własny umysł i nie ma tutaj miejsca na oszustwo. Tutaj zawsze widzimy umysł takim, jakim jest. A więc jeżeli czyjaś nimitta jawi się jako przygaszona lub skażona, to ta osoba powinna oczyścić swoje sprawowanie w codziennym życiu. Powinna powziąć moralne wskazania, mówić jedynie miło, praktykować więcej szczodrości i być bezinteresowną w służbie innym. Ten etap medytacji, kiedy pojawiają się nimitty, jasno pokazuje, że dobroć jest esencjalnym czynnikiem potrzebnym do sukcesu w medytacji.

Będąc nauczycielem na wielu odosobnieniach medytacyjnych przez wiele lat, zauważyłem, że rozwój w medytacji najłatwiej przychodzi tym, których określilibyśmy, że mają czyste serca. Są to ludzie, którzy są radośnie szczodrzy, których natura nigdy nie pozwala im skrzywdzić innej istoty, którzy mówią łagodnie, miło i szczęśliwie. Ich piękny styl życia sprawia, że mają piękne umysły. A ich piękne umysły wspierają ich cnotliwy sposób życia. I wtedy, kiedy

osiągają ten etap medytacji i ich umysł odkrywa obraz nimitty, jest tak piękny i czysty, że łatwo prowadzi ich do dźhany. Pokazuje to, że nie da się prowadzić nieuważnego i folgującego sobie w egoizmie sposobu życia i mieć łatwy sukces w medytacji. Z drugiej strony, oczyszczanie swojego zachowania i rozwijanie współczucia przygotowuje umysł do medytacji. Tak więc najlepszym sposobem, by rozświecić przygaszoną czy brudną nimitę, jest oczyszczenie swojej cnoty poza medytacją⁶⁰.

To wszystko pokazuje, że głęboka medytacja jest owocem przede wszystkim praktyki dhammy przez całe życie. Można z tego wyciągnąć wniosek, że lepsze efekty w medytacji można często osiągnąć skupiając swoje wysiłki na pogłębianiu praktyki cnoty (*sīla*) i szczodrości (*dāna*), a nie tylko wydłużając sesje medytacyjne.

Jest to szczególnie istotne w dzisiejszych czasach, bowiem na Zachodzie kultura medytacyjna czasami wygląda tak, że ludzie jeżdżą na odosobnienia medytacyjne, gdzie praktykuje się wiele medytacji formalnych, bez uprzedniego przygotowania i zrozumienia znaczenia integracji dhammy z życiem, a potem znowu wracają do codzienności, w której brakuje dhammicznej inspiracji⁶¹. Budda nie uczył medytacji w taki sposób. Postrzegał ją jako szerszy proces, który daje najlepsze owoce wtedy, kiedy medytacja formalna bazuje na zaangażowanej praktyce dhammy w całym życiu. Kiedy dhammaczarin dokonuje refleksji nad tym, co powinien zrobić, by pogłębić swoją medytację, to odpowiedzią często są zmiany w życiu, a nie w formalnej praktyce. Jednakowoż w zachodnich centrach medytacji często pojawiają się sytuacje, w których kładzie się nacisk na technikę praktyki formalnej, a zupełnie pomija te istotne kwestie⁶².

Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że medytacją jest bycie pomnym i kierowanie uwagi na odpowiednie procesy, utrzymywanie na nich uwagi i podejmowanie adekwatnego właściwego wysiłku, to widzimy, że ten proces dotyczy całego życia. Może być nim do tego stopnia, że czasami najlepszym, co możemy zrobić, by pogłębić naszą medytację, jest wstanie z poduszki medytacyjnej i na przykład przeproszenie osoby, którą niedawno skrzywdziliśmy. Takie rozumienie medytacji daje zupełnie inne podejście do praktyki – medytacja jest całkowicie zintegrowana z resztą życia, zwłaszcza z traktowaniem innych istot, czyli w kontekście buddyjskim z tym, co jest kammicznie

⁶⁰ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 144.

⁶¹ Lance Cousins, *The Origins of Insight Meditation*, s. 41.

⁶² Współczesna praktyka w ramach buddyzmu therawady została zdominowana przez praktykę suchego wglądu charakterystyczną dla birmańskich tradycji wipassany. Przedstawiono to szczegółowo w artykule Lance Cousinsa, *The Origins of Insight Meditation*, zwłaszcza na stronach 35–37.

istotne. Jest to zgoła odmienne od technicznego podejścia – nie chodzi już o to, by „lepiej skupić się na oddechu”, czy by „lepiej skanować swoje ciało” nie zważając na inne aspekty życia. W tym kontekście w medytacji dużo ważniejsze są dobroć i mądrość w życiu niż technika medytacji.

Bazując na powyższym opisie procesu medytacji, dokonanym przez Ajahna Brahmavamsę, możemy sobie wyobrazić, że praktyka głębokiego medytacyjnego skupienia (*samādhi*) jest jak ścieżka, która prowadzi nas do niebiańsko błogich stanów *sammā-samādhi*. Jak pisze:

Ich piękny styl życia sprawia, że mają piękne umysły. A ich piękne umysły wspierają ich cnotliwy sposób życia. I wtedy, kiedy osiągają ten etap medytacji i ich umysł odkrywa obraz nimitty, jest tak piękny i czysty, że łatwo prowadzi ich do dźhany.

Oznacza to, że nawet jeżeli jakiś dhammaczarin dotrze do stanu *khaṇika* czy *upacāra samādhi* bez odpowiedniej praktyki cnoty i mądrości, bazując na przykład jedynie na intensywnej praktyce skupienia bez praktyki dhammy w całym życiu, to nimitta będzie wtedy przybrudzona i nie doprowadzi do dźhany⁶³. Oznacza to, że bez dobroci w całym życiu niemożliwym jest przekroczenie pewnego punktu na drodze duchowej. Ten punkt wiąże się z faktem, że bez moralności oraz mądrości samadhi-nimitta (*samādhi-nimitta*) nie będzie mieć blasku i błogości. A według Ajahna Brahmavamsy to właśnie ten blask i błogość są tym, co wprowadza w dźhanę. O połączeniu potęgi i zakresu przestrzennego blasku światła doświadczanego w medytacji z poziomem wygaszenia splamień mówi *Anuruddha-sutta* [MN127]. Można to interpretować, że wygaszanie splamień następuje jedynie w czasie medytacji; jednak bazując na wszystkim, co powiedzieliśmy do tej pory, oraz na cytowanym fragmencie z *Mindfulness, Bliss & Beyond*, możemy wyciągnąć wniosek, że jest to mocno połączone z praktyką dhammy w całym życiu. W tym sensie medytacja nigdy nie będzie naprawdę głęboka, jeżeli nie jest połączona z praktyką dobroci i mądrości. Suty, które jednoznacznie to potwierdzają, to przywołane *Pathamadżhana-sutta* [AN5.256] i *Dutijadżhana-sutta* [AN5.257-263], mówiąca, że skąpiec nie może wejść w dźhanę, w domyśle dostępne jest to jedynie dla osób szczodrych. Dodatkowo te sutty [AN5.264-267] rozwijają listę cnót o wdzięczność: zgodnie z nimi w dźhany nie może wejść osoba pozbawiona wdzięczności. Są to silne dowody z kanonu palijskiego, że *sammā-samādhi* jest owocem nie tylko skupienia w

⁶³ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss & Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 145.

medytacji formalnej, lecz również praktyki dhammy w całym życiu. Choć oczywiście samo wejście w *sammā-samādhī* odbywa się z reguły podczas medytacji formalnej, to przygotowanie do tego procesu dzieje się podczas praktyki dhammy w całym życiu.

Co więcej, na co zwraca uwagę Ajahn Brahmavamso, im czystsza dobroć oraz im głębsza mądrość danej osoby, tym łatwiej i tym częściej pojawiają się w umyśle takie samadhi-nimitty, ponadto cała medytacja jest o wiele prostsza oraz bardziej naturalna⁶⁴. To jest przyczynowo-skutkowy mechanizm, który sprawia, że głęboka medytacja jest ściśle połączona z dobrocią i rozwojem charakteru w całym życiu. Jest to pewne uproszczenie i interpretacja Ajahna Brahmavamso, wsparta tutaj odniesieniami do kilku sutt, ale jest ona wystarczająca na ten moment. Powinno to pomóc jeszcze mocniej zobrazować, że praktyka formalnej medytacji łączy się z praktyką dhammy w ogóle, a dalsze części pracy jeszcze bardziej będą to potwierdzać.

Powyższe rozważania są jednocześnie argumentami za drugą tezą, że droga przez przyjemne stany związane z byciem dobrym i pełnym miłującej dobroci jest preferowana na ścieżce buddyzmu therawady.

Co ciekawe, Grzegorz Polak doszedł w tym kontekście do bardzo podobnych wniosków, bazując na badaniach komparatystycznych tradycji wczesnego buddyzmu i chan, które prezentuje w swojej książce *Wczesny buddyzm a chan: medytacja i wyzwolenie*. Poniżej przedstawiam fragment dotyczący wczesnego buddyzmu:

Porządek kolejnych etapów ćwiczenia się i postępu duchowego odpowiada w ogólny sposób szlachetnej ośmiorakiej ścieżce, ale opis jest znacznie mniej schematyczny i bardziej dokładny. Jak odnotował Gethin (2004: 202), opis nie zawiera żadnych wskazówek odnośnie do metody medytacji, zawiera on natomiast bardzo wiele informacji dotyczących sposobu życia i stanu umysłu, jaki *bhikkhu* powinien wykształcić przed osiągnięciem dżhany.

(...)

Samaññaphala Sutta kilkakrotnie przedstawia zatem *bhikkhu* doświadczającego bardzo intensywnych i błogich stanów o charakterze duchowym, zanim nawet zasiądzie on, aby osiągnąć stan dżhany. Zwróćmy uwagę, że palijski termin *sukha* (przyjemność, błogość, szczęśliwość) użyty w opisie, aby oddać uczucie związane z udoskonaleniem cnoty i powściągnięciem zmysłów, jest dokładnie tym samym terminem, który pojawia się w opisie pierwszych trzech dżhan. Nie chodzi tutaj z pewnością o zwyczajną, pospolitą formę

⁶⁴ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss & Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 144–145.

przyjemności, o czym świadczy jej opis przy użyciu takich terminów jak *anavajja* (bez skazy) czy *abyāseka* (nieskalana). A zatem możemy stwierdzić, że *bhikkhu* doświadcza intensywnych błogich odczuć o charakterze duchowym już na skutek określonego sposobu życia i stanu umysłu, a nie medytacji. Możliwość pojawienia się takich uczuć w efekcie prowadzenia określonego sposobu życia nie została potraktowana dostatecznie poważnie przez egzegetów *sutt*, którzy skupili się na związanych z dżhanami stanach przyjemności⁶⁵.

Grzegorz Polak w swojej książce dokonuje jeszcze dokładniejszej analizy, w jaki sposób odpowiedni styl życia jest fundamentem sukcesu w medytacji formalnej, zwracając uwagę też na inne aspekty, które nie są poruszone w tej dysertacji. Jego analiza jest jednak zbyt obszerna, aby streścić ją tutaj w całości. Co istotne, skupia się ona na dhammicznym życiu i wynikających z niego dżhanach przede wszystkim w kontekście powściągnięcia dyskursywnych myśli, podczas gdy niniejsza praca skupia się na kultywacji niebiańskich uczuć. Książka Grzegorza Polaka rozwija jednak wiele kwestii, które poruszamy w tej pracy. Mimo że analizuje on medytację buddyjską bez odnoszenia się do *samadhi-nimitty*, a *samadhi* jest rozpatrywane przede wszystkim w kategorii pozbywania się myśli przez pogłębianie pasywności i „nic nie robienia”, uważam, że większość jego wniosków jest komplementarna wobec przedstawianych przeze mnie hipotez. Sam Polak zaznacza, że zanim przejdzie się do najwyższej formy medytacji, która odbywa się poza myśleniem werbalnym, potrzebne są bardziej aktywne formy praktyki, odnoszące się do właściwego wysiłku⁶⁶. Warto dodać, że Grzegorz Polak uzupełnia swoje badania o interdyscyplinarną perspektywę, odnosząc się również do odkryć kognitywistyki.

Po zaprezentowaniu głównych argumentów rozpatrzę jeszcze kilka kwestii, uzupełniając w ten sposób argumentację. Mam tu na myśli przede wszystkim kwestię podobieństw i różnic między medytacją jako praktyką formalną oraz medytacją jako praktyką *dhammy* przez całe życie. Będę opierał się na *suttach*.

1.5. Podobieństwa i różnice między medytacją formalną a medytacją jako praktyką *dhammy* przez całe życie

Zacznijmy od wyjaśnienia, jak przedstawiana jest w kanonie medytacja formalna. Przede wszystkim wyróżnia się jej cztery główne rodzaje: wygaszanie splamień (*nīvaraṇa*),

⁶⁵ Grzegorz Polak, *Wczesny buddyzm a Chan: Medytacja i wyzwolenie*, s. 168–169.

⁶⁶ Tamże, s. 176.

pomność oddechu (*ānāpāna-sati*), kultywacja wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia (*brahma-vihāra-ceto-vimutti*) oraz cztery ustanowienia pomności (*satipaṭṭhāna*).

W słynnej *Anapanasati-sutcie* (*Ānāpānasati-sutta*) [MN118], jak i w *Satipatthana-sutcie*, znajdujemy instrukcję praktyki pomności oddechu. W *Satipatthana-sutcie* występuje ona jako jeden z rodzajów praktyki pomności ciała.

W jaki sposób, mnisi, mnich obserwuje ciało takie, jakim jest? Otóż, mnisi, mnich taki udaje się w ostępy leśne, u stóp drzewa bądź w pustym pomieszczeniu siada ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało, i ustanawia uważność (*sati*)⁶⁷ przed sobą, w okolicach twarzy. W ten sposób uważnie wdycha, uważnie wydycha [MN10].

W literaturze przedmiotu medytacji *ānāpāna-sati* poświęcono dużo uwagi i wysunięto wiele rozmaitych interpretacji, jak praktykować tę formę medytacji. Pół-żartem można by powiedzieć, że jest tyle interpretacji, jak właściwie praktykować medytację z oddechem, ilu jest nauczycieli, którzy jej uczą. Wielu z nich naucza jej zupełnie odmiennie, a nawet ci, którzy mają podobne style, mają różne interpretacje poszczególnych niuansów. Jako przykłady możemy podać Ajahna Brahmavamse, Ajahna Thanissaro czy S.N. Goenkę – każdy z nich naucza medytacji z oddechem na swój własny sposób. Ajahn Brahmavamso kultywuje proces głębokiego relaksu i wyciszania myśli, skupiając się na wszelkich odczuciach związanych z oddechem, bez szczególnej selekcji w jakimś małym obszarze⁶⁸. Ajahn Thanissaro zaleca świadome kierowanie „energii oddechu” po całym ciele⁶⁹, a S.N. Goenka kładzie nacisk na jednopunktowe skupienie na fizycznym odczuciu wewnątrz nosa lub na górnej wardze⁷⁰. Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna* analizuje powyższe metody, a ponadto w podrozdziale „*Ānāpānasati meditation*” przedstawia interpretację medytacji z oddechem; interpretacja ta wydaje się najbliższa myśli *Anapanasati-sutty* [MN118]⁷¹.

Nie podejmę się tu szczególnej analizy porównawczej, gdyż omówieniu medytacji *ānāpāna-sati* można by poświęcić całą dysertację; zainteresowanych tym zagadnieniem odsyłam do powyższej literatury. Pragnę tylko zaznaczyć, że bardzo ciekawa i jak sądzę słuszna interpretacja Grzegorza Polaka zakłada, że celem medytacji z oddechem jest

⁶⁷ Piotr Jagodziński tłumaczy słowo *sati* jako ‘uważność’, podczas gdy ja przekładam je jako ‘pomność’. I analogicznie w przypadku przymiotnika: Jagodziński – ‘uważny’, Płaneta – ‘pomny’.

⁶⁸ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss & Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 7–18.

⁶⁹ Ajahn Thanissaro, *With Each and Every Breath: A Guide to Meditation*, s. 29–33, 79–82.

⁷⁰ <https://www.vridhamma.org/Questions-on-Anapana-Meditation>, data dostępu: 22.01.2024.

⁷¹ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 151–159.

wyjście poza konceptualny umysł⁷². Jest to zgodne z interpretacją Ajahna Brahmavamsy, który kładzie nacisk na „cichą uważność chwili obecnej” oraz „cichą uważność oddechu”⁷³, czyli stany pozbawione myśli. Znaczenie tego procesu w kontekście medytacji z oddechem potwierdzają sutty, na przykład *Meghija-sutta* (*Meghiya-sutta*) [AN9.3], która wymienia cztery formy medytacji mające służyć przewyciężaniu czterech różnych splamień: kontemplację brzydoty (*asubha*), by odpuścić pożądanie, miłującą dobroć, by odpuścić nienawiść, pomnożenie oddechu, by wygasić myśli, oraz kontemplację nietrwałości (*anicca*), by odpuścić poczucie „ja”. Widzimy więc, że w suttach pomnożenie oddechu ma specyficzną rolę wygaszania myśli, co zgadza się z interpretacją Grzegorza Polaka i Ajahna Brahmavamsy.

Analiza Polaka jawi mi się jako szczególnie cenna i uważam jego badania za komplementarne wobec własnych. Sądzę, że zarówno wyciszenie myśli, jak i kultywacja niebiańskich uczuć są bardzo istotnymi aspektami praktyki dhammy i właściwej medytacji. W swojej pracy skupiam się jednak głównie na kwestii niebiańskich uczuć.

Kolejnym powodem, dla którego nie chcę za dużo uwagi poświęcać medytacji z oddechem, jest to, że w buddyzmie therawady podaje się znacznie więcej możliwych metod medytacji (jak chociażby kasiny czy brahma-vihary), a w niniejszej dysertacji bardziej interesuje nas to, co jest esencją ich wszystkich, a nie skupianie się na konkretnych technikach. Dzięki temu możemy odkryć, jaki kontekst sprawia, że rozmaite techniki są skuteczne, ponieważ posiadają te dobre fundamenty, a nie spierać się o niuanse poszczególnych technik.

Według sutt esencją wszystkich form medytacji jest wygaszanie splamień (*nīvaraṇa*) i kultywacja pozytywnych stanów umysłu, czyli innymi słowy właściwy wysiłek⁷⁴. Często jest tak, że Budda zaleca zastępowanie niezdrowych stanów tymi zdrowymi. W MN możemy odnaleźć kilka sutt opisujących ten proces w kontekście medytacji, w których powtarza się frazę odnoszącą się właśnie do praktyki formalnej medytacji. Każda z tych sutt zaczyna się od tego, że dana osoba powinna przejść trening w wyższej cnocie (*adhisīla*), a następnie:

⁷² Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 198–203.

⁷³ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss & Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 11–16.

⁷⁴ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 119–122.

Obdarzony tym, co należy do moralności szlachetnych, obdarzony zadowoleniem szlachetnych (*ariyā-santutṭhi*), obdarzony powściągnięciem zmysłowym szlachetnych (*ariyā-indriya-saṃvarā*), obdarzony uważnością (*sati*) i przejrzystym pojmowaniem (*sampajañña*) szlachetnych, bywa w odludnych miejscach spoczynku, w ostępach leśnych, w korzeniach drzew, na szczycie góry, w wąskiej dolinie, w jaskini, na cmentarzu, na leśnej polanie, w szczerym polu, na kopie siana.

Po południu, po powrocie z jałmużny siada ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało, i ustanawia uważność przed sobą, w okolicach twarzy.⁷⁵

Porzuca pożądlivość względem świata, trwa, mając umysł uwolniony od pożądlivości, oczyszcza umysł z pożądlivości.

Porzuca gniew i niechęć, trwa, mając umysł uwolniony od gniewu, pełen współczucia do wszystkich żyjących istot oczyszcza umysł z gniewu i niechęci.

Porzuca odrętwienie i ospałość, trwa, mając umysł uwolniony od odrętwienia i ospałości, postrzegający światło, uważny, przejrzyste pojmujący, oczyszcza umysł z odrętwienia i ospałości.

Porzuca nieźrównoważenie i zaniepokojenie, trwa nieporuszony, z umysłem uspokojonym wewnątrz, oczyszcza umysł z nieźrównoważenia i zaniepokojenia.

Porzuca wątplivości, trwa, z przekroczonymi wątplivościami, bez niezdecydowania co do zdrowych (*kusala*) stanów umysłu, oczyszcza umysł z wątplivości.

Porzuca tych pięć przeszkód, pokalań umysłu osłabiających mądrość.

Oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów (*akusala dhamma*), wraz z przywodzącym rozpatrywaniem (*vitakka*), jak też z utrzymywanym dochodzeniem (*vicara*) oraz z radosnym uniesieniem (*piti*) i błogością (*sukha*), zrodzonymi z odosobnienia, osiąga pierwszą jhānę i przebywa w niej [MN27].

Ten sam fragment (niekiedy nieznacznie zmodyfikowana), że mowa tu nie o mnichu w trzeciej osobie, tylko o Buddzie w pierwszej osobie, pojawia się w wielu innych suttach z kosza *majjhima*, mianowicie: MN32, MN39, MN51, MN94, MN107, MN112.

Na podstawie przytoczonych fragmentów z sutt można stwierdzić:

- esencją medytacji formalnej jest rozpuszczanie niezdrowych stanów umysłu/serca, w szczególności splamień (*nīvaraṇa*), i kultywacja zdrowych;
- w związku z powyższym właściwa praktyka medytacji jest ściśle powiązana z praktyką dobroci (kultywacją braku pożądlivości, współczucia, spokoju, klarowności i percepcji światła);

⁷⁵ W angielskich przekładach nie ma wzmianki, że uważność czy pomność są ustanawiane w okolicy twarzy. Sujato: *right there* – ‘tutaj’; Bodhi: *before him* – ‘przed nim’.

- najczęściej zalecaną pozycją do praktyki formalnej medytacji jest pozycja siedząca z prostymi plecami;
- formalna medytacja buddyjska zalecana jest w odosobnionych, cichych miejscach;
- kulminacją tej praktyki są stany dźhaniczne.

Podsumowując, widzimy również w suttach, że esencją praktyki medytacji formalnej jest intensywne poświęcenie czasu i przestrzeni na kultywację zdrowych stanów umysłu i rozpuszczanie niezdrowych, niezależnie od stosowanej techniki czy rodzaju medytacji.

Teraz, dla kontrastu, przywołamy z sutt praktykę medytacji, która jest związana właśnie z praktyką dhammy przez całe życie. Oto fragment z *Mahasunnata-sutty* (*Mahāsunnata-sutta*):

Zatem Ānando, istnieje przebywanie urzeczywistnione przez Tathāgatę, a mianowicie: osiągnięcie i przebywanie wewnątrz siebie w pustce, bez nakierowywania umysłu na jakiegokolwiek znamiona (*nimitta*) [w tym kontekście obiekty chwytania i proliferacji – przyp. P.P.]

(...)

Kiedy, Ānando, mnich tak trwa, jeśli jego umysł skłania się do chodzenia, idzie, myśląc: ‘Kiedy tak chodzę, żadne złe, szkodliwe stany tęsknoty i troski (*abhijjhā-domanassā*)⁷⁶ nie będą mnie prześladować’. Jest tego w pełni świadomy (*sati*).

Kiedy, Ānando, mnich tak trwa, jeśli jego umysł skłania się do stania, stoi, myśląc: ‘Kiedy tak stoję, żadne złe, szkodliwe stany tęsknoty i troski nie będą mnie prześladować’. Jest tego w pełni świadomy.

Kiedy, Ānando, mnich tak trwa, jeśli jego umysł skłania się do siedzenia, siedzi, myśląc: ‘Kiedy tak siedzę, żadne złe, szkodliwe stany tęsknoty i troski nie będą mnie prześladować’. Jest tego w pełni świadomy.

Kiedy, Ānando, mnich tak trwa, jeśli jego umysł skłania się do leżenia, leży, myśląc: ‘Kiedy tak leżę, żadne złe, szkodliwe stany tęsknoty i troski nie będą mnie prześladować’. Jest tego w pełni świadomy.

Kiedy, Ānando, mnich tak trwa, jeśli jego umysł skłania się do rozmawiania, rozmawia, myśląc: ‘Ta rozmowa jest niska, pospolita, prostacka, nieuszlachetniająca, niedająca korzyści, nie prowadzi do zniechęcenia, do wygaszenia, do ustania, do wyższego poznania, do Samoprzebudzenia, do Nibbāny (...)’,

Ale, Ānando, powściągnięta rozmowa, wspierająca bezstronność umysłu, która prowadzi do zniechęcenia, do wygaszenia, do ustania, do wyższego poznania, do Samoprzebudzenia, do Nibbāny, a mianowicie: rozmowa o niewielkich potrzebach, rozmowa o zadowoleniu, rozmowa o odosobnieniu, rozmowa o usamodzielnieniu, rozmowa o wzniecaniu energii,

⁷⁶ W angielskim tłumaczeniu Bhikkhu Sujato zamiast „tęsknoty i troski” odnajdujemy *craving and aversion*, czyli stany „pragnienia i awersji”.

rozmowa o moralności, rozmowa o skupieniu, rozmowa o mądrości, rozmowa o wyzwoleniu, rozmowa o urzeczywistnieniu wiedzy i wizji wyzwolenia – taką rozmowę będę przeprowadzał. Jest tego w pełni świadomy.

Kiedy, Ānando, mnich tak trwa, jeśli jego umysł skłania się do myślenia, myśli:

Te myśli są niskie, pospolite, prostackie, nieuszlachetniające, niedające korzyści, nie prowadzą do zniechęcenia, do wygaszenia, do ustania, do wyższego poznania, do Samoprzebudzenia, do Nibbāny, a mianowicie: myśli o przyjemnościach zmysłowych, myśli o gniewie, myśli o okrucieństwie – takich myśli nie będę myślał. Jest tego w pełni świadomy.

Ale, Ānando, szlachetne myśli, wiodące do wybawienia, prowadzące tego, który praktykuje zgodnie z nimi, do całkowitego zniszczenia krzywdy (*dukkha*), a mianowicie: myśli wyrzeczenia, myśli pozbawione gniewu, myśli pozbawione okrucieństwa – takie myśli będę myślał. Jest tego w pełni świadomy [MN122].

Jak czytamy w powyższym fragmencie, mnich, który praktykuje medytację bazującą na pustce, praktykuje ją wykonując każdą możliwą czynność, niezależnie od tego, czy chodzi, stoi, siedzi, leży, rozmawia, milczy czy myśli. Znaczy to, że medytacja bazująca na pustce jest w tym kontekście pewnym podejściem do wszelkiego doświadczenia i wykonywanych czynności. Osoba praktykująca taką medytację ustanawia pomność, że cokolwiek będzie robiła, będzie zwracała uwagę na to, czy jej umysł wypełniają jakieś stany pragnienia czy awersji względem jakichkolwiek znaków (*nimitta*)⁷⁷, czyli doświadczeń, które pojawiają się w jej świadomości.

Jest to bardzo podobne do czterech ustanowień pomności (*satipaṭṭhāna*), gdyż ich aspektem funkcjonalnym również jest głębokie ustanawianie równowagi umysłu (*upekkha*) względem wszystkich uwarunkowanych zjawisk (*saṅkhata-saṅkhāra*). Oczywistym jest wniosek, że dana osoba kultywuje w tym czasie jakieś korzystne stany mentalne (*kusala dhamma*), na przykład właśnie percepcję pustki (*suññatā-saññā*) powiązaną z równowagą umysłu (*upekkhā*) jako brakiem pragnień i awersji. Co więcej, kiedy ktoś podejmuje rozmowę, to jest pomny tego, by rozmawiać o tematach dotyczących dhammy, a nie takich, jakich od niej odwodzą. Jest to silny dowód za tym, że medytacja może być rozumiana szerzej, jako praktyka całej ośmiorakiej szlachetnej ścieżki, gdyż rozmowa z pewnością nie jest częścią przedstawionej wcześniej praktyki formalnej medytacji. Trzeba tu podkreślić, że sutta jasno określa cały czas ten szeroki

⁷⁷ Dokładną analizę znaczenia terminu *nimitta* w kanonie palijskim można odnaleźć w artykule Petera Harveya – „*Signless*” *Meditations in Pāli Buddhism*. W skrócie, kanoniczne rozumienie tego terminu jest odmienne niż to z *Visuddhimagga*. *Nimitta* w tym kontekście nie oznacza *samadhi-nimitty* – niesamowitego fenomenu medytacyjnego, lecz pewien aspekt doświadczenia, którego poprzez percepcję (*saññā*) umysł się chwyta.

proces medytacją, będąc silnym argumentem za tym, że możemy, a nawet powinniśmy mówić o medytacji również jako praktyce dhammy w całym życiu.

Procesy te opierają się na tym samym, omówionym wyżej fundamentalnym założeniu dotyczącym połączenia właściwego poglądu, właściwego wysiłku i właściwej pomności. Różnica dotyczy jednak tego, co w danej medytacji jest właściwe, a co nie. I tak, niektóre medytacje są bardziej zogniskowane, a inne obejmują szerszy zakres obiektów, czynności i procesów.

Na przykład w przypadku pomności oddechu zakres treści, które przechodzą przez bramę strzeżoną przez pomność, jest mniejszy niż w przypadku powyższej medytacji na pustce, praktykowanej w ramach wszystkich wykonywanych czynności. Podczas pomności oddechu największe jest skupienie na samym oddechu, na przyjemności płynącej z jego doświadczania, na oczyszczeniu z myśli, jakie daje ta praktyka, na prostocie i bezproblemowości tego doświadczenia oraz na innych, pozytywnych stanach umysłu. W przypadku powyższej medytacji na pustce, którą praktykuje się w ramach całego życia, większy zakres aktywności jest dopuszczany przez pomność jako właściwy. Na przykład rozmowa z innym człowiekiem, która w przypadku pomności oddechu byłaby przerwaniem medytacji i utraceniem pomności oddechu, w przypadku powyższej medytacji na pustce nadal jest częścią praktyki, tak długo jak rozmowa dotyczy dhammy. Pryncypium pozostaje jednak niezmiennie.

Jak widzimy, różnica między tymi formami medytacji dotyczy raczej zakresu i intensywności praktyki oraz wstępnych przygotowań, aniżeli jakiejś fundamentalnej zmiany w mentalnym procesie. Istotą obydwu rodzajów medytacji jest rozpuszczanie splamień i kultywacja korzystnych stanów mentalnych.

Ktoś mógłby nie bez podstaw rzec, że różnicą jest też cel: bowiem celem praktyki formalnej w suttach są z reguły stany dźhaniczne, natomiast celem medytacji takiej, jak z MN122, jest utrzymywanie i w konsekwencji pogłębianie praktyki poza medytacją formalną. Jednakowoż między tymi celami różnica jest niewielka. Po pierwsze bowiem, w praktyce formalnej spotykane są także inne cele niż stany dźhaniczne, a po drugie, stany wypracowane w praktyce formalnej, domyślnie w pozycji siedzącej, przechodzą również w niemałym stopniu do reszty życia i innych pozycji. Dodatkowo praktyka z MN122 też prowadzi do *samādhi*, nie tyle do *rūpa-dźhany*, lecz do *suññatā-samādhi*, które choć nie jest dźhaną sensu *stricto*, to jest również formą właściwego

medytacyjnego skupienia (*sammā-samādhi*), którego obiektem w najwyższej formie tej praktyki jest sama nibbana⁷⁸.

Jeśli chodzi o cel inny niż stany dźhaniczne, to w samej *Anapanasati-sutcie* po tym, jak serce jest wyzwolone w dźhanach, medytacja trwa dalej aż do pełnego wyzwolenia:

„Skupiając umysł (*samādhi*), robię wdech” – tak praktykuje. „Skupiając umysł, robię wydech” – tak praktykuje.

„Wyswabadzając umysł (*cetovimutti*)⁷⁹, robię wdech” – tak praktykuje. „Wyswabadzając umysł, robię wydech” – tak praktykuje.

„Obserwując niestałość (*anicca*), robię wdech” – tak praktykuje. „Obserwując niestałość, robię wydech” – tak praktykuje.

„Obserwując wyczerpanie żądz (*virāga*), robię wdech” – tak praktykuje. „Obserwując wyczerpanie żądz, robię wydech” – tak praktykuje.

„Obserwując zanikanie (*nirodha*), robię wdech” – tak praktykuje. „Obserwując zanikanie, robię wydech” – tak praktykuje.

„Obserwując poniechanie (*paṭinissagga*)⁸⁰ [sansary – przyp. P.P.], robię wdech” – tak praktykuje. „Obserwując poniechanie, robię wydech” – tak praktykuje [MN118].

Chociaż celem praktyki formalnej z reguły są stany dźhaniczne, to jednak na tym przykładzie widzimy, że dotyczy ona również głębokiego wglądu i odpuszczenia. Bazując na *Wenagapura-sutcie* (*Venāgapura-sutta*), możemy natomiast zauważyć, że nawet stany dźhaniczne, typowo kojarzone z praktyką formalną, mogą przenikać do całego życia:

Są, braminie, trzy rodzaje wysokich i dużych łoży, które w terażniejszości bez trudu, kłopotu czy wysiłku zdobywam. Które to trzy?

Niebiańskie (*dibbaṃ*) – wysokie i duże łoże; boskie – wysokie i duże łoże; szlachetne – wysokie i duże łoże.

Oto, braminie, te trzy rodzaje wysokich i dużych łoży, które w terażniejszości bez trudu, kłopotu czy wysiłku zdobywam.

⁷⁸ Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna* prezentuje odmienną interpretację, że *suññatā-samādhi*, jak i powiązane z nim *animitta* i *appanīhita samadhi*, to różne nazwy na ten sam stan – dźhany. Grzegorz Polak również nie łączy dźhan z doświadczeniem świata świetlistych form (*rupa-loka*).

⁷⁹ Piotr Jagodziński przekłada *cetovimutti* jako „wyswabadzanie umysłu”. W tekście odnoszę się do *citty* jako serca/umysłu. Umysł i serce są w buddyzmie w zasadzie synonimami, i rozmaici nauczyciele używają tych terminów wymiennie. W buddyzmie nie przeciwstawia się umysłu i serca tak, jak na gruncie filozofii zachodniej. Ma to ważne konsekwencje filozoficzne. W buddyzmie sfera serca nie jest związana z irracjonalnością, lecz z uczuciowością i emocjonalnością naszego wewnętrznego życia. Myśli, uczucia i emocje są zawsze ze sobą połączone. Nasze myśli zależą od naszych emocji i uczuć, a te zależą od naszych myśli i sposobów postrzegania.

⁸⁰ Bhikkhu Sujato tłumaczy *paṭinissagga* jako *letting go*, czyli ‘odpuszczenie’.

Którym jest to, mistrzu Gotamo, niebiańskie – wysokie i duże łożo, które w terażniejszości mistrz Gotama bez trudu, kłopotu czy wysiłku zdobywa?

Gdy, braminie, żyję wspierany przez wioskę lub miasto targowe, wtedy, przed południem, ubrawszy się, wzięwszy miskę i szatę, udaję się do tej wioski lub miasta targowego po jałmużnę. Po południu, po powrocie z jałmużny udaję się na skraj lasu.

Zebrawszy w jedno miejsce trawę i liście, siadam tam ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało, i ustanawiam uważność przed sobą, w okolicach twarzy.

Oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów... osiągam pierwszą jhānę i przebywam w niej... osiągam drugą jhānę i przebywam w niej ... osiągam trzecią jhānę i przebywam w niej... osiągam czwartą jhānę i przebywam w niej...

Gdy, braminie, w takim stanie chodzę w tę i z powrotem, w owym czasie moje chodzenie w tę i z powrotem jest niebiańskie.

Gdy, braminie, w takim stanie stoję, w owym czasie moje stanie jest niebiańskie.

Gdy, braminie, w takim stanie siedzę, w owym czasie moje siedzenie jest niebiańskie.

Gdy, braminie, w takim stanie kładę się spać, w owym czasie moje wysokie i duże łożo jest niebiańskie.⁸¹

Oto jest to, braminie, niebiańskie – wysokie i duże łożo, które w terażniejszości bez trudu, kłopotu czy wysiłku osiągam [AN3.63].

Jak widzimy, po tym, jak Budda wychodzi z którejś z czterech dżhan, ten stan niesie się echem we wszystkich pozostałych pozycjach ciała. Oczywiście nie znaczy to, że w tych stanach po wyjściu z dżhany praktykuje on pełną dżhanę, ale widzimy, że intensywność „bycia w dżhanie” również stanowi kontinuum, a nie proces zero-jedynkowy. To jest kolejny argument za tym, że medytacja może być rozumiana jako praktyka dhammy przez całe życie. Co ciekawe, to samo dotyczy medytacji nad boskimi uczuciami (*brahma-vihāra*):

Którym jest to, mistrzu Gotamo, boskie (*brahmaṃ*) – wysokie i duże łożo, które w terażniejszości mistrz Gotama bez trudu, kłopotu czy wysiłku osiąga?

Gdy, braminie, żyję wspierany przez wioskę lub miasto targowe... ustanawiam uważność przed sobą...

Całym sercem wypełniam miłującą dobrocią (*mettā*)... Całym sercem wypełniam współczuciem (*karuṇā*)... Całym sercem wypełniam współradością (*muditā*)... Całym sercem wypełniam zrównoważeniem (*upekkhā*) jeden kierunek świata, także drugi, także trzeci,

⁸¹ Bhikkhu Sujato tłumaczy ten fragment *at that time I lie down like gods*, czyli: w tym czasie „leżę niczym bogowie”; nawiązując do tłumaczenia Piotra Jagodzińskiego: „leżę jak w niebie”. Warto pamiętać, że Budda nie śpi na łóżkach, lecz na ziemi lub na bardziej ascetycznych pośłaniach. Tłumaczenia Piotra Jagodzińskiego stawiają na dosłowność przekładu, stąd nawiązuję czasami do tłumaczeń Bhikkhu Sujato kładących większy nacisk na efekt sugestii w oddaniu znaczenia (w konsekwencji mają większy niż przekład dosłowny element interpretacji).

także czwarty. W ten sam sposób, do góry, w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały świat, całym swym sercem wypełniam zrównoważeniem – szczerze, wylewnie, bez ograniczeń, będąc wolnym od wrogości i złej woli.

Gdy, braminie, w takim stanie chodzę w tę i z powrotem, w owym czasie moje chodzenie w tę i z powrotem jest boskie.

Gdy, braminie, w takim stanie stoję... siedzę... kładę się spać, w owym czasie moje wysokie i duże łoże jest boskie.

Oto jest to, braminie, boskie – wysokie i duże łoże, które w terażniejszości bez trudu, kłopotu czy wysiłku osiągam [AN3.63].

Ponadto Budda opisuje tę samą sytuację, kiedy obiektem jego medytacji jest sama nibbana (*phala-samāpatti*):

Gdy, braminie, żyję wspierany przez wioskę lub miasto targowe, (...) ustanawiam uważność przed sobą...

W następujący sposób pojmuję:

Pożądanie jest we mnie powstrzymane... Niechęć jest we mnie powstrzymana... Ułuda jest we mnie powstrzymana... z odciętymi korzeniami, jak wykopana z ziemi palma, doprowadzone do unicestwienia, coś, co więcej we mnie nie powstanie.

Gdy, braminie, w takim stanie chodzę w tę i z powrotem, w owym czasie moje chodzenie w tę i z powrotem jest szlachetne.

Gdy, braminie, w takim stanie stoję, (...) siedzę, (...) kładę się spać, w owym czasie moje wysokie i duże łoże jest szlachetne.

Oto jest to, braminie, szlachetne – wysokie i duże łoże, które w terażniejszości bez trudu, kłopotu czy wysiłku osiągam [AN3.63].

Na przykładzie tych sutt widzimy, że granice między praktyką formalną medytacji a praktyką dhammy przez całe życie są subtelniejsze niż by się mogło wydawać. Co więcej, w *Visuddgimagdze* czytamy, że pozycja medytacyjna przy praktyce medytacyjnego skupienia niekoniecznie musi być siedząca, lecz odpowiednia dla danego dhammaczarina:

Pozycje [medytacyjne – przyp. P.P.]: jednym odpowiada chodzenie, innym stanie, siedzenie lub leżenie. Każdy powinien je wypróbować, tak jak miejsce przebywania; każdą przez trzy dni. Dla danej osoby właściwa jest ta pozycja, która sprawia, że nieskupiony umysł staje się skupiony, lub że skupiony umysł staje się bardziej skupiony. Pozycja, która nie daje takich efektów, powinna być uznana za niewłaściwą dla danej osoby [Vism, s. 124].

Mimo że praktyki te wyraźnie się przenikają, istnieją między nimi różnice. Podczas praktyki formalnej staramy się być w odpowiednich warunkach: na przykład w

odosobnieniu i w określonej pozycji, ale przede wszystkim poświęcamy się tej praktyce w pełni. Natomiast w przypadku medytacji na pustce z MN122 dodajemy po prostu aspekt medytacyjny do wszystkich wykonywanych czynności, które przenikają się z formalną praktyką medytacji.

Podsumowując, te medytacje łączy fakt, że obydwie opierają się na połączeniu właściwego poglądu, ustanowienia pomności, iwłaściwego wysiłku w rozpuszczaniu negatywnych oraz kultywacji korzystnych stanów umysłu. Różni je to, że praktyka formalna jest praktykowana w określonych do tego czasie, przestrzeni i pozycji, pojawia się też nacisk na niepodzielną uwagę skupioną tylko na tym procesie, podczas gdy medytacja jako praktyka dhammy przez całe życie, jak sama nazwa wskazuje, przenika całe życie, a nie tylko określony do tego czas i miejsce.

Taki sposób ujęcia tematu chroni nas przed błędnym rozumieniem medytacji buddyjskiej jako procesu, który można odseparować od praktyki dhammy w ogóle. Ostatecznie w medytacji chodzi przecież o odpuśczenie całej sansary, a nie kultywację jakiegoś obiektu medytacyjnego. Buddyjskie przebudzenie jest końcem pragnień i awersji, końcem „gry w sansarę”, czyli końcem tworzenia pragnień i awersji względem wszystkich aspektów (*dhamma*) uwarunkowej rzeczywistości (*saṅkhata-dhamma*) oraz uwarunkowanych zjawisk (*saṅkhata-saṅkhāra*). Całe życie musi zostać odpuśczone, i dlatego ostatecznie proces medytacji musi doprowadzić do odpuśczenia całej sansary. Również dlatego ostatecznie medytacją jest przede wszystkim praktyka dhammy w całym życiu. Nawiązuje do tego dalsza część *Upanisa-sutty*:

Mnisi, ktoś skupiony nie musi dokonać intencji: Obym pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością. To naturalne, mnisi, że ktoś skupiony będzie pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością.

Mnisi, ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością, nie musi dokonać intencji:

Niech się nie przywiązuje. To naturalne, mnisi, że ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością, ten się nie przywiązuje.

Mnisi, ktoś nieprzywiązany nie musi dokonać intencji: Niech będę z wyczerpanymi żądzami. To naturalne, mnisi, że ktoś nieprzywiązany będzie z wyczerpanymi żądzami.

Mnisi, ktoś z wyczerpanymi żądzami nie musi dokonać intencji: Niech urzeczywistnię wiedzę i wizję wyzwolenia. To naturalne, mnisi, że w kimś, w kim wyczerpane żądze, ten urzeczywistnia wiedzę i wizję wyzwolenia [SN12.23].

1.6. Wnioski płynące z uwzględnienia praktyki dhammy przez całe życie jako formy medytacji

Powyższe rozważania nasuwają dość ważny filozoficzny i praktyczny wniosek, że w pewnym sensie możemy rozumieć całe życie, całą sansarę każdej istoty, jako lepszą lub gorszą medytację. Ktoś mógłby uznać, że to dość radykalne stwierdzenie, jednak jeżeli przyjmemy buddyjski światopogląd o kammie, powstawaniu i przemijaniu stanów mentalnych w oparciu o przyczynowo-skutkowość bazującą na intencjonalnych działaniach, będzie to niezaprzeczalna implikacja.

Niezależnie od tego, czy praktykujemy medytacyjne skupienie czy nie, czy robimy coś, co „wygląda na medytację” bądź praktykę dhammy czy nie, w każdej chwili podejmujemy działania (*kamma*) mentalne, werbalne lub cielesne, które przybliżają nas lub oddalają od przebudzenia, i które będą owocować szczęściem lub cierpieniem. Dzieje się to w każdej chwili dla każdej istoty, niezależnie od tego, czy ktoś ma tego świadomość, czy nie. Działania przybliżające nas do wyzwolenia stanowią esencję zarówno dhammy, jak i medytacji, do czego nawiązują Grzegorz Polak i Tilmann Vetter. To właśnie tym (czyli innymi słowy właściwym wysiłkiem) jest *citta-bhāvanā*, o której piszą Krzysztof Kosior i Lance Cousins.

Jest to ważne, ponieważ uświadomienie sobie tego faktu jest dość istotnym przełomem w rozumieniu dhammy. Wówczas całe życie nabiera znaczenia i w pewnym sensie „budzimy się” do tego, że dhamma cały czas tu była, jest i będzie, dopóki zgodnie z *Alagaddupama-suttā* [MN22] nie przepłyniemy do bezpiecznego brzegu nibbany, pozostawiając za sobą tratwę dhammy. Nieuchronność obowiązywania praw kammy i dhammy jest aksjomatem filozofii buddyjskiej.

Podsumujmy. Możemy wyróżnić dwa sposoby rozumienia medytacji w buddyzmie: medytacja formalna oraz medytacja jako praktyka dhammy przez całe życie. Istotne jest podkreślenie komplementarności medytacji formalnej i praktyki dhammy przez całe życie, gdyż realizacja głębokiego skupienia medytacyjnego (*sammā-samādhi*) w ramach medytacji formalnej jest zależna od praktyki dhammy przez całe życie i sprzężona z nią. Takie podejście rozwija zarówno aspekty poznawcze, poprzez głębsze zrozumienie tej zależności, jak i funkcjonalne, zwiększając szczęście oraz redukując cierpienie podmiotu. Chroni również przed potencjalnymi niebezpieczeństwami, które mogą się pojawić w

ramach intensywnej praktyki medytacji formalnej bez dobrego fundamentu w praktyce dhammy przez całe życie.

Rozdział 2: Droga przez przyjemne stany duchowe i niebiańskie uczucia w buddyzmie therawady

Przejdźmy do analizy i argumentacji drugiej tezy niniejszej dysertacji: ścieżka buddyjska opierająca się przede wszystkim na kultywacji przyjemnych stanów duchowych, takich jak stany dźhaniczne czy wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia, jest w buddyzmie therawady nie tylko możliwa, ale wręcz preferowana. By dobrze wyartykułować argumenty, zacznę od przedstawienia dwóch etapów ścieżki: brahmicznego i nibbanicznego. Pokonanie drogi duchowego rozwoju w takiej sekwencji jest najbezpieczniejsze, najbardziej korzystne funkcjonalnie i nie tylko spełnia wszystkie istotne aspekty poznawcze, ale także je pogłębia.

2.1. Analiza podziału na przyjemne i bolesne rodzaje praktyki medytacji i dhammy

Mój główny argument za tym, że ścieżka przez przyjemne stany duchowe jest w buddyzmie preferowana, opiera się na zestawieniu dwóch sutt: pierwszą z nich jest *Asubha-sutta* [AN4.163], a drugą *Ubhaja-sutta* [AN4.166]. Ogólnie sutty od AN4.161–166 oraz AN4.168–169 dotyczą czterech rodzajów praktyki:

Mnisi, są cztery sposoby osiągnięcia celu [innymi słowy, cztery rodzaje praktyki – przyp. P.P.⁸²].

Które cztery?

Bolesny sposób [innymi słowy, bolesna praktyka – przyp. P.P.] z powolnym bezpośrednim poznaniem [innymi słowy, wglądem – przyp. P.P.],

bolesny sposób z szybkim bezpośrednim poznaniem,

przyjemny sposób z powolnym bezpośrednim poznaniem,

przyjemny sposób z szybkim bezpośrednim poznaniem.

Oto cztery sposoby osiągnięcia celu [AN4.161].

Sankhitta-sutta (*Samkhitta-sutta*) [AN4.161] po prostu je wymienia, *Witthara-sutta* (*Vitthāra-sutta*) [AN4.162] mówi o nich w kontekście uwarunkowań kammicznych, przy czym szybkość w osiągnięciu efektów praktyki jest zależna od siły pięciu władz

⁸² Bhikkhu Sujato tłumaczy to jako „cztery rodzaje praktyki” ang. *four ways of practice*.

duchowych (*indriya*)⁸³ danego dhammaczarina, a bolesność praktyki od siły trzech głównych zanieczyszczeń jego umysłu (*kilesa*): chciwości czy pożądania (*rāga*), nienawiści czy niechęci (*dosa*) oraz ignorancji (*moha*). W tym sensie sutta głosi, że wybór danej ścieżki przez dhammaczarina jest nie tyle jego wyborem dokonany autonomicznie w obecnym życiu, ile skutkiem jego kammicznych uwarunkowań.

Kwestia ta ukazana jest inaczej w *Asubha-sutcie*, gdzie efektywność praktyki zależy również od siły pięciu mocy duchowych (*bala*), które są takie same, jak pięć władz duchowych (*indriya*). Natomiast to, czy czyjaś ścieżka jest bolesna, czy przyjemna, zależy od praktyki, jaką dana osoba podejmuje. Tak definiuje te praktyki niniejsza sutta:

Który to, mnisi, bolesny sposób z powolnym (...) szybkim bezpośrednim poznaniem?

Tutaj, mnisi, mnich przebywa obserwując obrzydliwość ciała, postrzega ohydę w pożywieniu, postrzega rozczarowanie całym światem, postrzega nietrwałość we wszystkich wytworzeniach, w dobry sposób ustanowił wewnątrz siebie percepcję własnej śmiertelności.

Który to, mnisi, przyjemny sposób z powolnym (...) szybkim bezpośrednim poznaniem?

Otóż, mnisi, mnich taki, oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów, wraz z przywodzącym rozpatrywaniem, jak też z utrzymywanym dochodzeniem oraz z radosnym uniesieniem i błogością, zrodzonymi z odosobnienia, osiąga pierwszą *jhāṇę* i przebywa w niej. (...) drugą *jhāṇę*, (...), trzecią *jhāṇę*, (...), osiąga czwartą *jhāṇę*, która jest ani przyjemna, ani bolesna, i przebywa w niej z czystą uważnością dzięki zrównoważeniu [AN4.163].

Widzimy, że sutta ta definiuje bolesną praktykę jako opierającą się przede wszystkim na: medytacji nad brzydotą ciała (*asubhānupassī*), nad obrzydliwością odżywiania (*āhāre paṭikūlasaññī*), postrzeganiu nietrwałości (*anicca-saññā*) oraz cierpienia (*dukkha-saññā*) wszystkich uwarunkowanych zjawisk (*saṅkhata-saṅkhāra*). W skrócie, są to praktyki, które często kojarzone są z tak zwaną „wipassaną”, jako praktyką wglądu w niesatysfakcjonującą naturę sansary⁸⁴. Wielu nauczycieli dhammy uczy w ten sposób, by

⁸³ Palijskie słowo *indriya* w niektórych kontekstach oznacza władze zmysłowe (jak np. w kontekście powściągnięcia zmysłów – *indriya-samvara*), a w innych władze czy zdolności duchowe, czyli pewne korzystne cechy charakteru czy rozwoju mentalnego. Tutaj używam tego słowa w kontekście władz duchowych, którym poświęcona jest cała *Indrija-samjutta* (*Indriya-samyutta*) [SN48]; są to kolejno: wiara/przekonanie (*saddha*), energia/zapał (*viriya*), pomność (*sati*), skupienie (*samādhi*) oraz mądrość (*paññā*).

⁸⁴ Dokładną analizę tego, co współcześnie nazywamy praktykami „wipassany”, dokonał Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna*, w podrozdziałach „The origins of the modern meditative traditions of theravāda buddhism” oraz „The non-buddhist elements in the meditative teachings of the modern theravādin

w życiu codziennym obserwować niesatysfakcjonującą naturę uwarunkowanej egzystencji. W tym miejscu jedynie to sygnalizujemy. W dalszej części pracy przyjrzymy się, jakie niebezpieczeństwa funkcjonalne może nieść taka praktyka dla osób, które nie są na nią gotowe, na przykład dla przypadkowych ludzi niemających ugruntowania w dhammie, jeżdżących okazjonalnie na intensywne odosobnienia medytacyjne.

Przyjemna praktyka jest natomiast definiowana jako cztery dżhany. Możemy założyć, że obejmuje też praktykę, która do dżhan prowadzi. Można również poszerzyć tę interpretację i uznać, że możemy tu zawrzeć również pokrewne dżhanom stany – wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia (*brahma-vihāra-ceto-vimutti*). O podobieństwie stanów dżhanicznych do wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia będę mówił w dalszej części.

2.2. Argumenty z sutt za tezą, że droga wiodąca przez przyjemne stany duchowe jest w buddyźmie generalnie preferowana

Naprawdę istotne jest to, że praktyka, jaką wybieramy, nie jest kwestią jedynie kammiczną, a również sprawą wyboru danego dhammaczarina. Niezależnie od tego, na ile dana osoba ma silne władze (*indryia*) czy moce duchowe (*baḷa*), czy na ile silne są jej splamienia (*kilesa*), może w czasie praktyki podejmować kontemplacje, które w powyższej sutcie określone są jako „bolesne”, lub praktyki zaklasyfikowane jako „przyjemne”. Są bowiem rozmaite metody, którymi możemy redukować splamienia (*nīvaraṇa*) i kultywować różne pozytywne stany umysłu (*kusala dhamma*), takie jak aspekty przebudzenia (*bojjhaṅga*) czy aspekty dżhaniczne (*jhānaṅga*).

Ktoś mógłby wysnuć kontrargument, że to, którą z powyższych grup praktyk ktoś podejmuje, jest uwarunkowane kammicznie i nie jest kwestią wyboru. I tak bolesna ścieżka byłaby dla tych, którzy nie mają kammicznych uwarunkowań, by praktykować dżhany. Argument ten wydaje się sensowny, lecz jest niewystarczający, by zaprzeczyć, że jest to kwestią wyboru.

meditation masters”, s. 174–185, w fragmentach dotyczących birmańskiej tradycji. Tutaj na razie tylko to sygnalizuję, a dokładna analiza tej kwestii zostanie dokonana w dalszej części pracy. Już tutaj zaznaczam, że Grzegorza Polaka opis birmańskich współczesnych tradycji wglądu („vipassany”) jest zgodny z tym, co *Asubha-sutta* [AN4.163] definiuje jako bolesną praktykę.

Po pierwsze wiąże się to z prawami, które rządzą umysłem, o czym pisaliśmy już w pierwszym rozdziale, objaśniając naturę *citta-nijamy* (*citta-niyāma*). Jednym z nich są nasze uwarunkowania i tendencje do wybierania pewnych rzeczy, które jednak ostatecznie nie pozbawiają podmiotu elementu wolnej woli i możliwości wyboru. Cała *kandha* mentalnych formacji (*sankhara*) wiąże się właśnie z koniecznością podejmowania kammicznie istotnych wyborów. Nie ma przed tym ucieczki i tak samo jest w przypadku wybierania praktyk, które podejmujemy na ścieżce dhammy.

Drugi argument przedstawia Bhikkhu Bodhi w swoim komentarzu do *Sasankhara-sutty* (*Sasāṅkhāra-sutta*) [AN4.169], w której znajdujemy ten sam podział na bolesną i przyjemną praktykę, co w *Asubha-sutcie* [AN4.163]. Bolesna praktyka jest związana z różnymi kontemplacjami brzydoty, nietrwałości i braku satysfakcji, a przyjemna z dźhanami. Bhikkhu Bodhi w swoim komentarzu do tej sutty odnosi się do tradycyjnego komentarza *Manorathapurani* (*Manorathapūraṇī*)⁸⁵, który nawiązuje do tej praktyki. Bhikkhu Bodhi pisze:

Według tej sutty rozróżnienie między wykorzystaniem odpychających obiektów a dźhanami determinuje, czy ktoś osiąga Nibbanę poprzez wysiłek lub bezwysiłkowo. (...) *Manorathapurani* mówi, że pierwszy i drugi rodzaj osób (używający odpychających obiektów) to praktykujący suchy wgląd (*sukhavipassaka*), którzy odnoszą się do uwarunkowanych fenomenów jako ich obiektu medytacji. (...) Trzeci i czwarty rodzaj osób (używający dźhan) to ci, którzy powzięli ukojenie jako ich wehikuł (*samathayanika*)⁸⁶.

Widzimy tutaj jasno, że zarówno według tradycyjnego komentarza, jak i zdaniem Bhikkhu Bodhi to, czy ktoś podąża praktyką bolesną czy przyjemną w omawianym kontekście, wynika z wehikułu, jaki sam wybrał. Słowa „powzięli ukojenie jako ich wehikuł” sugerują, że był to wybór tych dhammaczarinów, by podążać taką a nie inną ścieżką. Te tradycyjne komentarze zgadzają się ze zdroworozsądkowymi obserwacjami współczesnych dhammaczarinów. Ludzie często uczą się na początku od różnych nauczycieli, poznają możliwości, a potem wybierają którąś metodę, by bardziej się jej poświęcić. Jednym z celów tej pracy jest pokazanie, że wybór wehikułu opartego na przyjemnych stanach jest preferowany, jeśli jest to możliwe i rezonuje z danym dhammaczarinem.

⁸⁵ *Manorathapurani* to komentarz do AN autorstwa Buddhaghosy, którego datę powstania podaje się 500 r. n.e.

⁸⁶ Bhikkhu Bodhi, *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Aṅguttara Nikāya. Translated from the Pāli*, s. 1706.

Właśnie o tym mówi *Ubhaja-sutta*, w której znajdujemy słowa:

Mnisi, są cztery sposoby osiągnięcia celu.

Które cztery?

Bolesny sposób z powolnym bezpośrednim poznaniem,

bolesny sposób z szybkim bezpośrednim poznaniem,

przyjemny sposób z powolnym bezpośrednim poznaniem,

przyjemny sposób z szybkim bezpośrednim poznaniem.

Z tych, mnisi, bolesny sposób z powolnym bezpośrednim poznaniem przedstawia się jako gorszy z obydwu powodów: ponieważ jest to bolesny sposób, oraz ponieważ jest to powolny sposób, stąd przedstawia się go jako gorszy.

Z tych, mnisi, bolesny sposób z szybkim bezpośrednim poznaniem przedstawia się jako gorszy ponieważ jest to bolesny sposób.

Z tych, mnisi, przyjemny sposób z powolnym bezpośrednim poznaniem przedstawia się jako gorszy ponieważ jest to powolny sposób.

Z tych, mnisi, przyjemny sposób z szybkim bezpośrednim poznaniem przedstawia się jako doskonały z obydwu powodów: ponieważ jest to przyjemny sposób, oraz ponieważ jest to szybki sposób, stąd przedstawia się go jako znakomity.

Taki sposób, mnisi, przedstawia się jako znakomity z obydwu powodów.

Oto są, mnisi, cztery sposoby osiągnięcia celu [AN4.166].

W niniejszej sutcie Budda dokonuje wartościującego sądu, że przyjemna praktyka jest lepsza od bolesnej. Za powód podaje to, że przyjemna ścieżka po prostu jest przyjemna i jako taka jest lepsza. Biorąc pod uwagę, że cała ścieżka buddyjska jest nakierowana na redukcję cierpienia i na eudajmonię i wyzwolenie, nie trzeba żadnego dodatkowego argumentu za tym, iż bardziej przyjemna i mniej bolesna ścieżka jest preferowana, jeśli nie wpływa to na żadne inne aspekty.

Według powyższych sutt szybkość w osiągnięciu rezultatów praktyki nie zależy bowiem od obranego wehikułu, lecz od uwarunkowań kammicznych. To, czy ścieżka jest bardziej bolesna czy przyjemna, według *Witthara-sutty* [AN4.162] zależy od uwarunkowań kammicznych. Natomiast według *Asubha-sutty* [AN4.163] oraz komentarza do *Sasankhara-sutty* [AN4.169], to czy jest bardziej bolesna czy przyjemna zależy od wybranego wehikułu. Znaczy to, że to, czy ścieżka jest bardziej bolesna czy przyjemna zależy zarówno od czynników kammicznych, na które nie mamy wpływu, jak i od wybranego wehikułu, na który to wybór wpływ mieć możemy. Wybranie więc przyjemnego wehikułu, choć nie wpływa na prędkość realizacji ścieżki, a „jedynie” na to, że jest przyjemniejsza, stanowi jednakowoż plus sam w sobie.

Bolesna praktyka jest związana z wehikułem suchego wglądu (*sukhavipassaka*), a przyjemna z dżhanicznym wehikułem ukojenia (*samathayanika*). W cytowanej wyżej sutcie sam Budda powiedział, że przyjemna ścieżka jest preferowana. Możemy z tego wyciągnąć wniosek, iż wehikuł ukojenia jest preferowany względem wehikułu suchego wglądu.

Ktoś mógłby postawić kontrargument, że skoro wehikuł ukojenia jest preferowany, to po co w ogóle istnieje wehikuł suchego wglądu? Istnieją dwie możliwości. Pierwsza jest taka, że ktoś nie zna wehikułu ukojenia lub go nie rozumie, bądź nie ma odpowiedniego nauczyciela, ale mimo wszystko może zbliżyć się do przebudzenia podążając wehikułem suchego wglądu, co jest lepsze niż niezbliżanie się do niego wcale.

Drugim powodem może być to, że z pewnymi jednostkami, mimo wszystko, bolesna ścieżka suchego wglądu bardziej rezonuje, ze względu na rozmaite uwarunkowania psychologiczne, których analiza wykracza poza zakres tej dysertacji. W skrócie jednak można powiedzieć, że po prostu są osoby, które nie mają tendencji do silnego odczuwania niebiańskich uczuć czy głębokiej kultywacji *ānāpāna-sati*, za to nie mają problemu z dostrzeganiem cierpienia, odpuszczaniem wszystkiego i kultywacją równowagi umysłu. Dla takich osób ścieżka suchego wglądu może być najkorzystniejsza.

Budda uczył dhammy dla korzyści wielu, dlatego w suttach możemy odnaleźć również wehikuł suchego wglądu (*sukhavipassaka*). Jednakowoż, jak widzimy w powyższej *Asubha-suttie* [AN4.163], jak i pośrednio w wielu innych, do których będziemy się odnosić w dalszej części pracy, ścieżka przez przyjemne stany duchowe jest tu preferowana.

W tym miejscu warto przytoczyć perspektywę wczesnego buddyzmu. Według badań Grzegorza Polaka wyartykułowanych w *Reexamining Jhāna*, we wczesnym buddyzmie w ogóle nie istniała żadna ścieżka, która nie opierała się na dżhanach. W całej swojej książce Polak rozwija argumentację, że dżhany są tak centralnym aspektem soteriologii buddyjskiej, iż wszystkie sutty postulujące możliwość realizacji dhammy jakąkolwiek ścieżką, w której dżhany nie są w centrum praktyki, są późniejszymi naleciałościami, odchodzącymi od pierwotnych nauk⁸⁷. Jeżeli przyjmiemy tezę Polaka, to wtedy należy uznać, że omawiane wyżej sutty [AN4.161-169] oraz komentarz do nich również są

⁸⁷ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna*, s. 16–33 (oraz ogólnie interpretacja dżhan, *passim*).

„późne”, a jedyna droga uznawana we wczesnym buddyzmie to droga prowadząca przez dźhany. Jak pisałem wcześniej, perspektywa wczesnego buddyzmu tylko wspiera nasze argumenty. Z perspektywy wczesnego buddyzmu w interpretacji Grzegorza Polaka, z jaką zaznajamiamy się w *Reexamining Jhāna* oraz w tekście *Wczesny Buddyzm a Chan*, bolesna ścieżka w ogóle nie istnieje nawet jako opcja, gdyż odejście od dźhan w ramach tej ścieżki byłoby odejściem od buddyjskiej dhammy w ogóle. Z tej prespektywy szkoły „wipassany” marginalizujące lub wręcz niedopuszczające dźhan w swojej praktyce są zaprzeczeniem wczesnego buddyzmu⁸⁸.

Z perspektywy therawady, zakładającej istotność wszystkich sudd w kanonie palijskim, którą badam w nieniejszej rozprawie, przyjemna ścieżka jest preferowana, a bolesna jest dobra tylko dla tych, którzy do przyjemnej nie mają predyspozycji czy po prostu o niej nie usłyszeli.

Jest to istotne, ponieważ niektóre praktykujące osoby mogą na początku odczuwać opór wobec niebiańskich uczuć i realizacji wyższych dźhanicznych stanów świadomości, na przykład z lęku przed ich mocą czy ze względu na różne psychologiczne blokady. Jest to zdroworozsądkowa wiedza, że czasami bycie dobrym pomimo bezpośrednio otaczającego nas zła i krzywdy jest psychologicznie trudne, dlatego opór względem takiej formy praktyki wydaje się naturalny. Przedstawiona tu analiza może wpłynąć na zmianę perspektywy wobec tego typu praktyki, zważywszy także na to, że Budda – jak możemy wnioskować z przytoczonych cytatów – zalecał tę ścieżkę jako lepszą. Otwarcie się na te potężne, niebiańskie uczucia i stany serca oraz na całą ścieżkę, która się z nimi łączy, nawet jeżeli wydaje się to na początku bardzo trudne, może przynieść dobre rezultaty.

W dalszej części pracy postaram się pokazać, że kultywacja stanów dźhanicznych i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia łączy się też ze szczególnym podejściem do praktyki dhammy w ogóle. Zgodnie bowiem z tym, do czego doszliśmy w poprzednim rozdziale, praktyka medytacji formalnej jest ściśle związana z praktyką dhammy przez całe życie, więc jeżeli czymś celem są wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia, to

⁸⁸ O tym, na ile które birmańskie tradycje wglądu postulują istotność medytacji ukojenia, pisze Bhikkhu Anālayo w artykule *The Dynamics of Therāvada Insight Meditation*. Na stronie 29 znajdujemy tabelkę, w której jest informacja, że tradycja Mahāsi Sayādawa nadaje medytacji ukojenia wartość zerową, S.N. Goenki niewielką, a Pa Auk Sayadawa dużą. W dalszej części pracy będę analizować to dokładniej.

również całe życie musi być nimi przepełnione, co będzie kształtować szczególnie, sercowy rys takiej praktyki dhammy.

2.3. Argumenty za podobieństwami między dźhanami a wyzwoleniami serca przez niebiańskie uczucia

Zanim jednak do tego przejdziemy, chciałbym przyjrzeć się innej istotnej kwestii: stany dźhaniczne i wyzwolenia serca przez brahmiczne uczucia są sobie bardzo bliskie, a czasami wręcz ze sobą tożsame, i możemy je ujmować jako jedną „rodzinę doświadczeń”. Jest to istotne, ponieważ wtedy możemy mówić o przyjemnej ścieżce z *Asubha-sutty* [AN4.163] mając na myśli nie tylko dźhany i praktyki do nich prowadzące, ale również praktyki wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia. Przy okazji przybliżymy wiele istotnych i ciekawych kwestii odnośnie natury dźhan, niebiańskich uczuć i wywoleń serca przez nie realizowanych.

Od razu trzeba zaznaczyć, że w *suttach* wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia nazywane są bezgranicznymi wyzwoleniami serca/umysłu (*appamāṇa cetovimutti*) [DN13, DN17, DN26, DN33, MN7, MN21, MN40, MN43, MN50, MN52, MN55, MN83, MN97, MN99, MN127, AN3.63, AN3.65, AN3.66, AN4.125, AN4.126, AN4.190, AN5.192, AN9.18, AN11.16, SN41.7, SN42.8, SN42.13]. Będę jednakowoż używał terminu wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia, ponieważ po pierwsze jest on dużo bardziej popularny we współczesnym dyskursie, a po drugie, zgodnie z *Anuruddha-suttą* [MN127], nie wszystkie stany *samādhi* wywołane przez niebiańskie uczucia są bezgraniczne (*appamāṇa*). Zanim przejdę do argumentacji za podobieństwem między stanami dźhanicznymi a wyzwoleniami serca przez niebiańskie uczucia, chcę jeszcze raz przyjrzeć się samej definicji niebiańskich uczuć oraz wyjaśnić, dlaczego zdecydowałem się na właśnie taki przekład terminu *brahma-vihāra*.

Jak zaznaczyłem w przypisie na stronie 9, kiedy pierwszy raz użyłem tego terminu, *brahma-vihāra* dosłownie oznacza „niebiańskie siedziby” czy „boskie siedziby”⁸⁹. Słowo „boski” odnosi się tutaj to brahmicznych bogów z buddyjskiej kosmologii, gdyż ich naturalnymi stanami serca/umysłu są właśnie te cztery uczucia: miłująca dobroć

⁸⁹ Piotr Jagodziński, *Kieszonkowy słownik pālijsko-polski* <http://sasana.wikidot.com/kieszonkowy-slownik-palijsko-polski>, data dostępu: 24.01.2024.

(*mettā*), współczucie (*karunā*), współradość (*muditā*) oraz zrównoważenie (*upekkhā*)⁹⁰. Mahāthero Punnadhammo podaje jeszcze jedną możliwość przekładu w tym kontekście słowa *brahma*, mianowicie „święty” (ang. *sacred, divine*)⁹¹.

Słowo „uczucie” jest pewnym uproszczeniem, gdyż każda *brahma-vihāra* jest nie tylko uczuciem, ale też intencją. Zawarta w *Sutta-nipacie* (*Sutta-nipāta*; Snp) *Metta-sutta* (*Mettā-sutta*) [Snp1.8] mówi, że stan miłującej dobroci jest „wolny od nienawiści i złej woli/wrogości”. Nienawiść jest uczuciem, a wrogość, innymi słowy zła wola, jest intencją. Skoro miłująca dobroć jest jednocześnie zaprzeczeniem uczucia nienawiści i intencji wrogości, to jest jednocześnie uczuciem miłości i intencją życzliwości. Podobnie MN27 mówi, by rozpuszczać złą wolę/wrogość i okrucieństwo kultywując współczucie (*karunā*). Możemy z tego wywnioskować, że każda *brahma-vihāra* jest jednocześnie uczuciem, jak i intencją. Jest to w gruncie rzeczy zrozumiałe ze zdroworozsądkowego i psychologicznego punktu widzenia, gdyż żywienie intencji automatycznie wywołuje pewne uczucia i odwrotnie.

Współcześnie różni mnisi nauczyciele podkreślają te dwa aspekty z odmiennym naciskiem. Ajahn Brahmavamso, Ajahn Sona i Ajahn Chatchai bardzo silnie podkreślają uczuciowy aspekt *brahma-vihar*. Ajahn Brahmavamso pisze:

Terminem Buddy określającym miłującą dobroć jest *mettā*. Odnosi się on do emocji, do tego uczucia dobrej woli, które utrzymuje życzliwe myśli, życzenie szczęścia innej istocie, oraz do tego, że mamy wolę przebaczyć każdy błąd. Moja ulubiona ekspresja wyrażająca *mettā* zawiera się w słowach: „drzwi mojego serca są na ciebie w pełni otwarte, na zawsze, kimkolwiek jesteś i cokolwiek zrobiłeś”. *Mettā* jest bezwarunkową miłością bez „Ja”, powstającą w przyływie inspiracji, nie oczekującą niczego w zamian⁹².

Ajahn Chatchai dodaje:

Kultywacja *mettā* daje praktykującemu niezrównane korzyści. Nawet kiedy kultywujemy *mettā* w pierwszej fazie medytacji *mettā*, doświadczymy niesamowitych emocji spokoju, dobrego samopoczucia, spełnienia i potężnego umysłu pełnego szczęścia i radości⁹³.

Ajahn Sona szczególnie mocno podkreśla, że każda *brahma-vihāra* jest uczuciem, czy emocją:

⁹⁰ Mahāthero Punnadhammo, *The Buddhist Cosmos*, s. 622–623.

⁹¹ Mahāthero Punnadhammo, *The Buddhist Cosmos*, s. 605.

⁹² Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss and Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 65.

⁹³ Ajahn Chatchai, *A Flower Called Metta*, s. 2.

Ci z was, którzy byli na prowadzonych przeze mnie schronieniach, wiedzą, że wysoce cenię kultuwację czystego ukojenia, samadhi, czystego skupienia. Jest to najlepsza inwestycja, by kierunkować energię na odpuszczenie i znów kierować umysł ku chwili obecnej, bazując na oddechu, ciele czy niebiańskich uczuciach (ang. *emotions*), brahma-viharach: metcie, karunie, mudicie i upekszy. Emocje miłującej dobroci, współczucia, współradości i zrównoważenia są przemożnie pomocne w ustanawianiu fundamentalnych cech umysłu⁹⁴.

Dla kontrastu przywołajmy Thanissaro Bhikkhu, który zakłada, że niebiańskie siedziby nie są uczuciami, lecz życzliwymi intencjami, gdyż jego zdaniem nierealistycznym jest żywić tak ciepłe uczucia do wszystkich istot, natomiast w przypadku dobrej woli życzliwe intencje wobec wszystkich są możliwe⁹⁵. Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna* również pisze, że brahma-wihary nie były wewnętrznymi uczuciami medytujących, lecz alternatywną nazwą na dżhany: kto zrealizował dżhany, automatycznie przebywa w niebiańskich siedzibach⁹⁶. Choć jest to argument przeciwko interpretacji, że brahma-wihary to uczucia, to jednocześnie potwierdza przyjmowaną przeze mnie tezę, iż są one w tej samej rodzinie doświadczeń, co dżhany. Tilmann Vetter w *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism* również utożsamia wyzwolenia serca/umysłu przez niebiańskie uczucia z formą samadhi, lecz pisze o tym procesie jako o emanowaniu uczuciami (ang. *feelings*)⁹⁷. Ogólnie w literaturze przedmiotu, na którą składają się teksty pisane przez niezależnych badaczy akademickich, temat niebiańskich uczuć jest poruszany rzadko, a jeśli się pojawia, potraktowany jest zdawkowo⁹⁸. Dlatego nie pozostaje mi nic innego, jak podjęcie próby przeprowadzenia własnej hermeneutyki sut.

W swojej pracy generalnie inspirowuję się interpretacją Ajahna Brahmavamsy i Ajahna Sony wskazującą na to, że brahma-wihary są uczuciami, które zawierają w sobie również element intencji. Zgodnie z tą interpretacją możemy praktykować wzbudzanie w sobie

⁹⁴ Ajahn Sona, *Bloom: Buddhist Reflections on Serenity and Love*, s. 93–94.

⁹⁵ Thanissaro Bhikkhu, *Metta Means Goodwill*, https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/metta_means_goodwill.html, data dostępu: 24.02.2024.

⁹⁶ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 204–205.

⁹⁷ Tilmann Vetter, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, s. 26–27.

⁹⁸ W książkach Grzegorza Polaka *Reexamining Jhāna* oraz *Wczesny buddyzm a chan* tylko dwa akapity poświęcone są niebiańskim siedzibom, Tilmann Vetter poświęca im trzy strony, a w tytułach publikacji innych wybitnych badaczy bardzo rzadko pojawia się termin *brahma-vihāra*. W książkach poświęconych buddyzmowi w ogóle pojawiają się krótkie fragmenty poświęcone brahma-wiharom. Na pominięcie tego tematu w ramach buddyzmu therawady zwrócił uwagę Bhante S. Dhammika w książce *The Broken Buddha: Critical Reflections on Theravada and a Plea for a New Buddhism*.

tych uczuć nie tylko na poziomie najwyższym, kiedy sięgają one poziomu odmiennych, wyższych stanów świadomości tak, że faktycznie ktoś znajduje się w „siedzibie” brahm, lecz również na znacznie niższym poziomie. Potwierdza to *Metta-sutta* [AN11.15], mówiąca:

Mnisi, gdy wyswobodzenie umysłu przez miłującą dobroć jest trenowane, rozwijane i często praktykowane, uczynione pojazdem i podstawą, utrzymane, utrwalone i właściwie podjęte, można oczekiwać jedenastu korzyści.

Skoro wyswobodzenie umysłu przez miłującą dobroć może być trenowane i rozwijane, to oczywistym jest, że mowa nie tylko o jej najwyższym przejawie, czyli bezgranicznym wyzwoleniu serca/umysłu (*appamāṇa cetovimutti*), lecz również o skromniejszych praktykach stopniowo do niego prowadzących, czyli właśnie kultywacji uczuć i intencji o takim charakterze.

Po przedstawieniu argumentów za interpretacją brahma-wihar jako uczuć pozostaje jeszcze kwestia objaśnienia określenia „niebiańskie”. W tym przypadku wybór jest bardziej arbitralny. Słowo „niebiańskie” wydaje mi się lepiej (niż np. „boskie” i „święte”) oddawać inherentną przyjemność charakterystyczną dla tych uczuć, co łączy się z „przyjemną ścieżką”, której dotyczy duża część niniejszej pracy. Tym niemniej wszystkie trzy przekłady wydają się dopuszczalne i adekwatne.

Wracając do naszej tezy, że stany dźhaniczne i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia należą do tej samej „rodziny doświadczeń”, pierwsze argumenty przemawiające za nią odnajdujemy w *Anuruddha-sutcie* [MN127]. Sutta ta mówi bowiem o trzech kategoriach klasyfikujących *samādhi* jako mniej lub bardziej zaawansowane. Co ciekawe, rozróżnienia te dotyczą zarówno wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia, jak i dźhan, co jest pierwszym istotnym argumentem za tym, że określenia „wyzwolenia serca” i „dźhany” są ze sobą tożsame, lub przynajmniej bardzo podobne. Te trzy kategorie to:

1. Zakres przestrzenny: ekspansywny (*mahaggata*) lub nieskończony (*appamāṇa*).
2. Potęga blasku: ograniczony (*paritta*) lub bezgraniczny (*appamāṇa*).
3. Jakość blasku: skażony (*saṅkiliṭṭha*) lub czysty (*parisuddha*).

Jeśli chodzi o zakres przestrzenny, to ekspansywny obejmuje przestrzeń od wielkości korzenia drzewa po kontynent otoczony przez ocean.

Które to, gospodarzu, pełne wzniosłości wyzwolenie umysłu? Otóż, gospodarzu, mnich taki przebywa, przeświadczony by wypełniać wzniosłością zakres stopy [innymi słowy: korzenia – przyp. P.P.]⁹⁹ pojedynczego drzewa. To się nazywa, gospodarzu, pełne wzniosłości¹⁰⁰ wyzwolenie umysłu. W ten sposób, gospodarzu, mnich taki przebywa, przeświadczony by wypełniać wzniosłością zakres dwóch lub trzech stóp drzew, (...), pojedynczej wioski z jej polami, (...), dwóch lub trzech wiosek z ich polami, (...), pojedynczego kraju, (...), dwóch lub trzech krajów, (...), przeświadczony by wypełniać wzniosłością zakres ziemi okrążonej oceanem. To też się nazywa, gospodarzu, pełne wzniosłości wyzwolenie umysłu [MN127].

Bezgraniczne wyzwolenie serca jest opisane standardowym fragmentem tekstu odnoszącym się do kultywacji niebiańskich uczuć, który znajdujemy w dziesiątkach sutta w kanonie palijskim:

Które to, gospodarzu, bezgraniczne wyzwolenie umysłu?

Otóż, gospodarzu, mnich taki całym sercem wypełnia miłującą dobrocią zarówno jeden kierunek świata, także drugi, także trzeci, także czwarty. W ten sam sposób, do góry, w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały świat, całym swym sercem wypełnia miłującą dobrocią – szczerze, wylewnie, bez ograniczeń, będąc wolnym od wrogości i złej woli.

Całym sercem wypełnia współczuciem, (...).

Całym sercem wypełnia współradością, (...).

Całym sercem wypełnia zrównoważeniem jeden kierunek świata, także drugi, także trzeci, także czwarty. W ten sam sposób, do góry, w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały świat, całym swym sercem wypełnia zrównoważeniem – szczerze, wylewnie, bez ograniczeń, będąc wolnym od wrogości i złej woli.

To się nazywa, gospodarzu, bezgraniczne wyzwolenie umysłu [MN127].

W kwestii ograniczonego lub nieograniczonego blasku sutta jest dość niejasna. Mówi jedynie, że w zależności od jego intensywności podczas medytacyjnego skupienia, po śmierci dana osoba odradza się jako bóstwo z adekwatnie potężnym blaskiem. Istnieją bóstwa, których blask jest ograniczony, i takie, których jest bezgraniczny.

To, czy blask jest skażony czy czysty, zależy od tego, czy samadhi zrealizowane przez daną osobę było oparte o całkowite tymczasowe wygaszenie splamień (*nīvaraṇa*), czy jedynie ich wystarczające osłabienie. Jeżeli splamienia były całkowicie na ten czas

⁹⁹ Bhikkhu Sujato tłumaczy na angielski *root of a tree*, czyli właśnie „korzeń drzewa”.

¹⁰⁰ Bhikkhu Sujato tłumaczy to słowo jako *expansive*, czyli „ekspansywny”, podkreślając przestrzenny charakter tego doświadczenia. Bardziej to pasuje w kontekście tego, że sutta mówi o różnych obiektach o rozmaitych rozmiarach przestrzennych.

wyeliminowane, wtedy blask jest czysty, a jeżeli były jedynie osłabione, wtedy jest skażony. W sutcie znajdujemy porównanie tego stanu skażonego blasku do tego, jakby płomień był przyćmiony.

Szczególnie istotne, że ta sutta mówi, iż jest tak, ponieważ ktoś praktykował dźhanę w sposób przyćmiony:

Tak samo, bracie Kaccāno, jakiś mnich przebywa, przeświadczony by wypełniać [siebie] „zanieczyszczonym blaskiem”. Jego uciążliwość cielesna nie jest całkowicie uspokojona, odrętwienie i ospałość nie są całkowicie wyeliminowane, nie zrównoważenie i zaniepokojenie nie są całkowicie usunięte. Ponieważ jego uciążliwość cielesna nie została całkowicie uspokojona, odrętwienie i ospałość nie zostały całkowicie wyeliminowane, nie zrównoważenie i zaniepokojenie nie zostały całkowicie usunięte, praktyka jhān jest jakby przyćmiona [MN127].

Oto mamy sytuację, w której w sutcie mówiącej o wyzwoleniach serca przez niebiańskie uczucia i korespondujących z nimi odrodzeniach w postaci brahmicznych bogów mówi się, że ktoś praktykował dźhanę w jakiś określony sposób. Jest to silny argument za tym, że dźhany i wyzwolenia serca to albo tożsame, albo bardzo podobne stany duchowe.

Najprawdopodobniej w procesie kodyfikacji sutt po prostu się przyjęło, że dźhany z reguły są kojarzone z pomnożeniem oddechu, a wyzwolenia serca z niebiańskimi uczuciami. Jest jednak wiele argumentów za tym, że albo są to te same stany, albo stany te są bardzo podobne.

Drugi argument za tą tezą możemy odnaleźć w *Atthakanagara-suttie* (*Aṭṭhakanāgara-sutta*), mówiącej o jedenastu bramach do nibbany, na które składają się: cztery dźhany, cztery wyzwolenia serca (*ceto-vimutti*) przez niebiańskie uczucia oraz trzy niematerialne osiągnięcia (*arūpa-samāpatti*).

W tej sutcie gospodarz Desama pyta Czcigodnego Anandę (Ānanda):

„Czy istnieje, Czcigodny Ānando, pojedyncza jakość, która została właściwie oznajmiona przez Błogosławionego, Rozumiejącego, Dostrzegającego, Godnego, w pełni Samoprzebudzonego, dzięki której niestrudzony, pilny, usilnie starający się mnich, którego niewyswobodzony umysł wyswobadza się, niepokonane skażenia doprowadzone są do wyczerpania, nieosiągnięta niezrównana wolność od więzów jest w pełni osiągnięta?” [AN11.16].

Na co Ananda odpowiada:

Otóż, gospodarzu, mnich taki, oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów, wraz z przywodzącym rozpatrywaniem, jak też z utrzymywanym dochodzeniem oraz z radosnym uniesieniem i błogością, zrodzonymi z odosobnienia, osiąga pierwszą jhānę i przebywa w niej. Rozważa on tak: „Nawet ta pierwsza jhāna jest wytworzona umysłowo, powstała z intencji”. Pojmuje, że: „cokolwiek jest wytworzone umysłowo, powstałe z intencji, jest nietrwałe, podlega ustaniu”. Trwając w taki sposób, osiąga kres skażeń. Jeśli nie osiąga kresu skażeń, to ze względu na pasję do Dhammy, na uwielbienie Dhammy, dzięki pokonaniu pięciu niższych zniewoleń spontanicznie pojawia się tam, gdzie osiągnie ostateczną Nibbānę, stając się tym, który nie powraca z tamtego świata [AN11.16].

Następnie pada ta sama odpowiedź, lecz zamiast pierwszej dźhany kolejno w tekście pojawiają się: druga, trzecia i czwarta dźhana, wyzwolenie serca przez miłującą dobroć, współczucie, współradość oraz równowagę umysłu, jak i sfera nieskończonej przestrzeni, sfera nieskończonej świadomości oraz sfera nicości. Znaczy to, że bramami do nibbany są te wszystkie stany, jeśli tylko dhammaczarin postrzega je jako nietrwałe mentalne formacje.

Najistotniejsze w tym kontekście jest to, że powyższe 11 stanów są bramami do nibbany, czyli nie tylko umożliwiają one nibbanę, ale są jej w pewnym sensie najbliższe ze wszystkich uwarunkowanych zjawisk (*saṅkhata-saṅkhāra*). Jeżeli tak jest, to mają w swojej naturze coś naprawdę wyjątkowego, i ta ich cecha wspólna już sama w sobie wykazuje ich ogromne podobieństwo. Tą wspólną cechą jest to, że wszystkie te stany wiążą się z przejściem świadomości ze świata zmysłów (*kāma-loka*) do świata świetlistych form (*rūpa-loka*) czy światów niematerialnych (*arūpa-loka*), co charakteryzuje wyzwolenie z najbardziej niesubtelnej części sansary.

Trzecim argumentem jest to, że zarówno pomność oddechu oraz często kojarzone z nią dźhany, jak i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia w swoim głębszym rozwoju prowadzą do niematerialnych osiągnięć (*arūpa-samāpatti*). Potwierdzenie co do pomności oddechu odnajdujemy w *Padīpopama-sutcie* (*Padīpopama-sutta*). W tej sutcie Budda mówi, że by zrealizować którąś z dźhan, trzeba praktykować medytacyjne skupienie oparte właśnie na pomności oddechu:

Dlatego też, mnisi, jeśli mnich miałby oczekiwania:

„Obym oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów, wraz z przywodzącym rozpatrywaniem, jak też z utrzymywaniem dochodzeniem oraz z radosnym uniesieniem i błogością, zrodzonymi z odosobnienia, osiągnął pierwszą jhānę i przebywał w niej”, to skupienie dzięki uważności oddechu powinno być powzięte z należytą uwagą [SN54.8].

Dalej w tej sutcie pojawia się to samo stwierdzenie odnośnie do trzech kolejnych dżhan. Potem ta sama instrukcja dotyczy wszystkich czterech niematerialnych osiągnięć, a nawet jeszcze głębszego zatrzymania percepcji i odczuć (*saññāvedayitanirodha*).

W *Mettasahagata-sutcie* (*Mettāsaḥagata-sutta*) [SN46.54] odnajdujemy natomiast fragment, w którym kultywacja wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia, w swojej kulminacji, prowadzi do niematerialnych osiągnięć, o ile ktoś nie dotarł do wyższej wolności, czyli do nibbany. Zgodnie bowiem z przytoczoną już *Atthakanagara-suttą* [AN11.16] wyzwolenia serca mogą być bramą do samej nibbany, jeśli tylko ktoś ją „dostrzega”. Jednakowoż nawet ci dhammaczarini, którzy nie zrealizowali nibbany, mogą poprzez wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia zrealizować niematerialne osiągnięcia. Mają one jednak pewne granice.

Wyzwolenie serca przez miłującą dobroć prowadzi do niespotykanej nigdzie indziej w kanonie sfery najwyższego piękna (*subhāparamāha*), którą nie wiadomo nawet, jak zaklasyfikować. Jednakowoż kolejne trzy niebiańskie uczucia prowadzą już do znanych niematerialnych osiągnięć, parafrazując:

Wyzwolenie serca przez współczucie do sfery nieskończonej przestrzeni.

Wyzwolenie serca przez współradość do sfery nieskończonej świadomości.

Wyzwolenie serca przez równowagę umysłu do sfery nicości.

Widzimy więc, że zarówno dżhany oparte o pomnożenie oddechu, jak i wyzwolenia serca oparte o niebiańskie uczucia w dalszym toku rozwoju prowadzą do niematerialnych osiągnięć. To kolejny argument za ich ogromnym podobieństwem.

Czwartym silnym argumentem jest to, że zarówno praktyka dżhan, jak i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia mają tę samą fundamentalną praktykę wstępną: wygaszanie pięciu splamień (*nīvaraṇa*). Jeśli chodzi o dżhany, to istnieje klasyczny fragment opisujący ich osiąganie przez praktykę wygaszania pięciu splamień (*nīvaraṇa*).

Znajdujemy go w wielu suttach, między innymi *Cūlahatthipadopama-sutcie* (*Cūlahatthipadopama-sutta*):

Obdarzony tym, co należy do moralności szlachetnych, obdarzony zadowoleniem szlachetnych (*ariyā-santutṭhi*), obdarzony powściągnięciem zmysłowym szlachetnych (*ariyā-indriya-saṁvarā*), obdarzony uważnością (*sati*) i przejrzystym pojmowaniem (*sampajañña*) szlachetnych, bywa w odludnych miejscach spoczynku, w ostępach leśnych, w korzeniach drzew, na szczycie góry, w wąskiej dolinie, w jaskini, na cmentarzu, na leśnej polanie, w szczerym polu, na kopie siana.

Po południu, po powrocie z jałmużny siada ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało, i ustanawia uważność przed sobą, w okolicach twarzy.

Porzuca pożądlivość względem świata, trwa, mając umysł uwolniony od pożądlivości, oczyszcza umysł z pożądlivości.

Porzuca gniew i niechęć, trwa, mając umysł uwolniony od gniewu, pełen współczucia do wszystkich żyjących istot oczyszcza umysł z gniewu i niechęci.

Porzuca odrętwienie i ospałość, trwa, mając umysł uwolniony od odrętwienia i ospałości, postrzegający światło, uważny, przejrzyste pojmujący, oczyszcza umysł z odrętwienia i ospałości.

Porzuca nieźrównoważenie i zaniepokojenie, trwa nieporuszony, z umysłem uspokojonym wewnątrz, oczyszcza umysł z nieźrównoważenia i zaniepokojenia.

Porzuca wątplivości, trwa, z przekroczonymi wątplivościami, bez niezdecydowania co do zdrowych (*kusala*) stanów umysłu, oczyszcza umysł z wątplivości.

Porzuca tych pięć przeszkód, pokalań umysłu (*nīvaraṇa*) osłabiających mądrość.

Oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów (*akusala dhamma*), wraz z przywodzącym rozpatrywaniem (*vitakka*), jak też z utrzymywanym dochodzeniem (*vicara*) oraz z radosnym uniesieniem (*piti*) i błogością (*sukha*), zrodzonymi z odosobnienia, osiąga pierwszą jhānę i przebywa w niej [MN27].

Bardzo podobne instrukcje dotyczą kultywacji wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia. Na przykład w przytoczonej już wyżej *Mettasahagata-sutcie* jest taki fragment:

Bracia, pustelnik Gotama naucza swych uczniów Dhammy w ten sposób: „Mnisi, porzućcie tych pięć przeszkód, pokalań umysłu osłabiających mądrość, całym sercem wypełniajcie miłującą dobrocią zarówno jeden kierunek świata, także drugi, także trzeci, także czwarty, w ten sam sposób, do góry, w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały świat, całym swym sercem wypełniajcie miłującą dobrocią – szczerze, wylewnie, bez ograniczeń, będąc wolnymi od wrogości i złej woli” [SN46.54].

Podobny fragment odnajdujemy również w *Sankhadhama-sutcie* (*Sankhadhama-sutta*):

Porzucił zabijanie żywych istot, powstrzymuje się od zabijania żywych istot. Porzucił branie tego, co nie zostało dane, powstrzymuje się od brania tego, co nie zostało dane. Porzucił niewłaściwe prowadzenie się odnośnie seksualnych pragnień, powstrzymuje się od niewłaściwego prowadzenia się odnośnie seksualnych pragnień. Porzucił fałszywą mowę, powstrzymuje się od fałszywej mowy. Porzucił dzielącą mowę, powstrzymuje się od dzielącej mowy. Porzucił szorstką mowę, powstrzymuje się od szorstkiej mowy. Porzucił czczą paplaninę, powstrzymuje się od czczzej paplaniny. Porzucił pożądlivość, nie jest pożądlivy. Porzucą gniew i niechęć, ma umysł uwolniony od gniewu. Porzucą niewłaściwy pogląd, jest tym, który ma Właściwy Pogląd.

Uczeń Szlachetnych, włodarzu, w ten sposób uwolniony od pożądlivości, uwolniony od złej woli, niezaślepiiony, przejrzyście pojmujący, rozważny, całym sercem wypełnia on miłującą dobrocią zarówno jeden kierunek świata, także drugi, także trzeci, także czwarty. W ten sam sposób, do góry, w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały świat, całym swym sercem wypełnia miłującą dobrocią – szczodrze, wylewnie, bez ograniczeń, będąc wolnym od wrogości i złej woli [SN42.8].

Na podstawie powyższych przykładów możemy wnioskować, że zarówno w kultywacji dźhan, jak i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia zaczynamy od powzięcia wskazań moralnych i rozpuszczania pięciu splamień (*nīvaraṇa*). To, że dźhany i wyzwolenia serca osiągnane są w ten sam sposób, stanowi argument za tym, iż są one tożsame lub zbliżone.

Kolejnym argumentem jest to, że zarówno pomność oddechu, jak i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia Budda zaleca rozwijać jednocześnie z siedmioma aspektami przebudzenia, ponieważ wtedy mają największy potencjał. W kontekście pomności oddechu mówi o tym *Anapanasati-sutta* [MN118], a w kontekście wyzwoleń serca *Mettasahagata-sutta* [SN46.54].

Co ciekawe, w *Iczczhanangala-sutcie* (*Ichchānaṅgala-sutta*) pomność oddechu, nazwana „niebiańskim przebywaniem” (*brahmavihāro*), jest rozumiana jako brahmiczna medytacja:

Mnisi, jeśli cokolwiek miałyby być właściwie nazwane: „szlachetne przebywanie”, „niebiańskie przebywanie” (*brahmavihāro*), „miejsce odpoczynku Tathāgaty”, właściwie nazwano by tak skupienie dzięki uważności oddechu: „szlachetne przebywanie”, „niebiańskie przebywanie”, „miejsce odpoczynku Tathāgaty” [SN54.11].

A w samej *Anapanasati-sutcie*, jak i w *suttach z Anapana-samjuttjy* (*Ānāpāna-saṃyutta*), w 9. i 10. kroku pomności oddechu odnajdujemy słowa:

„Skupiając (*samādhi*) umysł, robię wdech" – tak praktykuje. „Skupiając umysł, robię wydech" – tak praktykuje.

„Wyswabadzając umysł (*vimocayaṃ cittaṃ*), robię wdech" – tak praktykuje. „Wyswabadzając umysł, robię wydech" – tak praktykuje [MN118].

Znowu, *samadhi*, często kojarzone z dżhanami, zostaje wspomniane tuż obok wyzwolenia serca

Ostatni argument polega na tym, że zarówno dżhany, jak i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia prowadzą do odrodzenia w przyszłych życiach w światach brahmicznych. *Paṭhamanākarana-sutta* (*Paṭhamanānākaṛaṇa-sutta*) [AN4.123] mówi o tym, że kto regularnie osiąga któryś poziom dżhan, rozkoszuje się nimi, oddaje się im, często medytuje, by ich doświadczać, i nie traci łatwo tego stanu, odrodzi się jako istota brahmiczna korespondująca z poziomem osiągniętej dżhany. *Doṇabrahmana-sutta* (*Doṇabrāhmaṇa-sutta*) [AN5.192] mówi natomiast, że kto zrealizuje wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia, również odrodzi się w światach brahmicznych (*brahma-loka*).

O korelacji między dżhanami a istotami brahmicznymi, które są niewątpliwie ściśle związane z niebiańskimi uczuciami, pisze również Mahāthero Punnadhammo, uznawany za największego znawcę buddyjskiej kosmologii spośród therawadyjskich mnichów:

Związek istot z poziomu brahmicznego z dżhanami jest centralny w określaniu ich statusu. Dżhany odnoszą się do stanu medytacyjnego pochłonięcia osiąganego poprzez praktykę *samādhi*, czyli „nie-chwiania” się umysłu na obiekcie. Rozwój medytacji do poziomu dżhanicznego jest warunkiem wstępnym do odrodzenia się w brahmicznych światach (AN 4:141 & Vism 11:123). Co więcej, różne poziomy w *rūpabhūmi* [światach świetlistych form – przyp. P.P.] są definiowane przede wszystkim przez poziomy dżhan, do których się odnoszą¹⁰¹.

2.4. Wnioski płynące z istotnych podobieństw między dżhanami a wyzwoleniami serca przez niebiańskie uczucia, w kontekście drogi wiodącej przez przyjemne stany duchowe

Wymieniliśmy kilka ważnych argumentów za tym, że możemy traktować dżhany oraz często kojarzone z nimi ukojenie serca (*samatha*) i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia jako jedną „rodzinę” praktyk i korespondujących z nimi doświadczeń.

¹⁰¹ Punnadhammo Mahāthero, *The Buddhist Cosmos...*, s. 607.

Na koniec tej argumentacji warto dodać, że nawet jeżeli dżhany i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia trochę się od siebie różnią, to wyzwolenia serca zawsze występują w suttach po dżhanach w progresji do coraz głębszych stanów, jak np. w AN11.16. Znaczy to, że nawet jeżeli nie są tożsame i delikatnie się od siebie różnią, to bezgraniczne wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia są wyższymi stanami medytacyjnymi niż cztery dżhany.

Skoro tak, to również praktyka opierająca się na niebiańskich uczuciach jest w buddyzmie therawady preferowana, kiedy tylko jest to możliwe. Uważam, że rozstrzygnięcie, czy dżhany i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia to różne aspekty tego samego doświadczenia, czy odrobinę odmienne stany, jest mało istotne. Opowiadam się za interpretacją, że są to nieco odmienne stany należące jednak do tej samej rodziny doświadczeń składających się na *sammā-samādhī*.

Pomność oddechu również zalicza się do tej grupy, ponieważ zgodnie z *Wesali-suttā* (*Vesālī-sutta*) praktyka ta uważana jest za przyjemną:

Mnisi, jeśli to skupienie dzięki uważności oddechu będzie doskonałe i często praktykowane, będzie kojącym, subtelnym, nasycającym, pełnym błogości przebywaniem, powodując zaniknięcie i uciszenie złych, niepożytecznych stanów, gdy tylko się pojawią [SN54.9].

Podsumowując, w buddyzmie therawady preferowana jest praktyka oparta o przyjemne stany duchowe i bazująca na kultywacji niebiańskich uczuć. To dość interesujący wniosek, ponieważ tradycja therawady często jest kojarzona z ascezą i uważana za wymagającą formę buddyzmu. Tymczasem w samym kanonie palijskim możemy odnaleźć argumenty przemawiające za tym, że jest to tradycja zalecająca swoisty duchowy hedonizm.

Potwierdza to *Pasadika-sutta* (*Pāsādika-sutta*), mówiąca o tym, że inne tradycje mogą zarzucać buddystom, że folgują sobie w przyjemnościach, na co Budda odrzekł, że jest to prawda, ale tylko w kontekście przyjemności duchowych i dżhanicznych. Budda dzieli przyjemności na niskie, nieszlachetne i bezsensowne, które nie prowadzą do nibbany, oraz na takie, jakie do niej prowadzą. Po podkreśleniu, że buddyści nie podążają za przyjemnościami zmysłowymi czy takimi, jakie bazują na krzywdzeniu innych istot, Budda mówi:

Cundo, te cztery przywiązania do błogości wiodą do całkowitego wycofania, do braku pragnień, do ustania, do uspokojenia, do wyższego poznania, do Samoprzebudzenia, do Nibbāny. Które to cztery? Otóż, Cundo, mnich taki, oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów, wraz z przywodzącym rozpatrywaniem, jak też z utrzymywanym dochodzeniem oraz z radosnym uniesieniem i błogością, zrodzonymi z odosobnienia, osiąga pierwszą jhānę i przebywa w niej. Jest to pierwsze przywiązanie do błogości [DN29].

Następnie Budda odnosi się do trzech kolejnych dżhan, by ostatecznie orzec:

Może się tak stać, Cundo, że wędrowcy innej szkoły mogliby powiedzieć: „Pustelnicy rodu Sakyów przebywają uzależnieni od czterech rodzajów przywiązania do błogości”. Należy im powiedzieć: „Tak”. Właściwie by mówiono, powiadając o was tak; nie znieśławiano by was przez coś nieistniejącego czy nieprawdę [DN29].

A więc Budda sam przyznaje, że jego uczniowie „folgują sobie” w dżhanicznych przyjemnościach. Jak już wspomniano w tej sutcie, jest tak, gdyż te formy przyjemności prowadzą do nibbany. Dalsza część sutty rozwija tę myśl:

Może się tak stać, Cundo, że wędrowcy innej szkoły mogliby powiedzieć: „Bracia, dla tych, którzy przebywają uzależnieni od czterech rodzajów przywiązania do błogości, jak wiele owoców, ile korzyści mogą oczekiwać?”. Tak mówiącym, Cundo, wędrowcom innej szkoły tak należy powiedzieć: „Bracia, dla tych, którzy przebywają uzależnieni od czterech rodzajów przywiązania do błogości, czterech owoców, czterech korzyści mogą oczekiwać. Których to czterech? Otóż, bracia, mnich taki, dzięki pokonaniu trzech niższych zniewoleń, staje się Wchodzącym w Strumień, niemogącym upaść w światy niedoli, nieodwołalnie kierującym się ku Samoprzebudzeniu. Oto pierwszy owoc, pierwsza korzyść. Co więcej, bracia, mnich taki, dzięki pokonaniu trzech niższych zniewoleń oraz zmniejszeniu pożądania, niechęci i ułudy, staje się Razpowracającym, tak by tylko raz powróciwszy do tego świata, zakończył powstawanie krzywdy. Oto drugi owoc, druga korzyść. Co więcej, bracia, mnich taki, dzięki pokonaniu pięciu niższych zniewoleń spontanicznie pojawia się tam, gdzie osiąga ostateczną Nibbānę, stając się tym, który nie powraca z tamtego świata. Oto trzeci owoc, trzecia korzyść. Co więcej, bracia, mnich taki trwa nieskażony, z wyzwolonym umysłem, wyzwolony dzięki mądrości, poprzez zniszczenie skażeń, samemu zrealizowawszy i osiągnąwszy jeszcze w tym życiu bezpośrednio wyższe poznanie. Oto czwarty owoc, czwarta korzyść. Bracia, dla tych, którzy przebywają uzależnieni od czterech rodzajów przywiązania do błogości, czterech owoców, czterech korzyści mogą oczekiwać” [DN29].

Jak widzimy, jedynymi czterema konsekwencjami, jakie wynikają z folgowania sobie w dżhanicznych rozkoszach, są cztery stopnie przebudzenia – dające owoc ostatecznego wyzwolenia z wszelkiego cierpienia.

Wiąże się z tym *Džhanadi-sutta (Jhānādi-sutta)*:

Oto są, mnisi, cztery jhāny. To tak, jakby, mnisi, rzeka Ganges chyliła się na wschód, zmierzała na wschód, skłaniała się na wschód, w ten sam sposób, mnisi, mnich rozwijający cztery jhāny, często je praktykujący, chyli się ku Nibbānie, zmierza do Nibbāny, skłaniała się ku Nibbānie [SN53.1].

Oghadi-sutta (Oghādi-sutta) [SN53.45] mówi, że kultywacja dżhan prowadzi do odpuszczenia pięciu wyższych uwiązań (*samyojana*), czyli pomaga przejść ze stanu niepowracającego, czyli przedostatniego stopnia przebudzenia (*anagami*) do stanu arahanta. *Wattha-sutta (Vattha-sutta)* [MN7] porównuje kultywację wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia do wewnętrznej kąpieli, która oczyszcza serce z wszelkich splamień (*kilesa*). *Upanisa-sutta* natomiast mówi, że naturalną konsekwencją właściwego skupienia (*sammā-samādhī*) jest prawdziwe widzenie, koniec pragnień i wyzwolenie.

Mnisi, ktoś skupiony nie musi dokonać intencji: Obym pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością. To naturalne, mnisi, że ktoś skupiony będzie pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością.

Mnisi, ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością, nie musi dokonać intencji:

Niech się nie przywiązuje. To naturalne, mnisi, że ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością, ten się nie przywiązuje.

Mnisi, ktoś nieprzywiązany nie musi dokonać intencji: Niech będę z wyczerpanymi żądzami. To naturalne, mnisi, że ktoś nieprzywiązany będzie z wyczerpanymi żądzami.

Mnisi, ktoś z wyczerpanymi żądzami nie musi dokonać intencji: Niech urzeczywistnię wiedzę i wizję wyzwolenia. To naturalne, mnisi, że w kimś, w kim wyczerpane żądze, ten urzeczywistnia wiedzę i wizję wyzwolenia [SN12.23].

Sutta ta sygnalizuje również, że realizacja przyjemnych stanów dżhanicznych owocuje wglądem poznawczym (dokładniej przeanalizuję to niżej). Suttę ukazują, że droga przyjemności nie tylko może prowadzić do przebudzenia, ale stanowi też główny sposób rozwiązania problemu cierpienia, jaki proponował Budda.

W dwóch kolejnych rozdziałach przedstawię:

– jak droga przez „przyjemne stany duchowe”, czyli dżhany i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia, prowadzi do rozwijania aspektów poznawczych;

– jak łączy się ona z aspektami funkcjonalnymi w kontekście medytacji jako praktyki dhammy przez całe życie.

Rozdział 3: Aspekty poznawcze na drodze wiodącej przez przyjemne stany duchowe

Przedstawię cztery najistotniejsze aspekty poznawcze na drodze duchowej wiodącej przez przyjemne stany duchowe.

1. Pierwszy, najbardziej oczywisty: eliminacja splamień (*nīvaraṇa*), która jest efektem kultywacji dźhan czy wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia, prowadzi do klarownego umysłu poznającego prawdziwie [SN12.23].
2. Drugi: przyjemne i jednocześnie zdrowe (*kusala*) stany duchowe możemy zestawiać z innymi stanami i obserwować, do jakich prowadzą owoców oraz jak są odczuwane.
3. Trzeci: stany dźhaniczne i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia prowadzą do parapsychofizycznych mocy (*iddhi*), które umożliwiają głębokie wglądy w naturę sansary i rzeczywistości, umożliwiające przebudzenie.
4. Czwarty, odnoszący się do porównywania jakości szczęścia w coraz głębszych stanach *samādhi*, pozwala rozpoznać, iż im głębsze *samādhi*, tym bardziej wyrafinowane szczęście, oraz że czystość serca, charakterystyczna dla stanu nibbany, jest najwyższą formą eudajmonii.

Omówię wszystkie cztery aspekty, ale najwięcej uwagi poświęcę trzeciemu aspektowi.

3.1. Eliminacja splamień serca jako droga do klarownego poznania

Powyżej pisałem, że na przykład w *Czulahatthipadopama-sutcie* [MN27] odnajdujemy fragment, że drogą do dźhan jest wygaszanie pięciu splamień serca (*nīvaraṇa*). Pokazałem również, że ta sama praktyka wygaszania pięciu splamień prowadzi do wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia, o czym mówi *Mettasahagata-sutta* [SN46.54]. Zważywszy, że zarówno dźhany, jak i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia to *sammā-samādhi*, czyli właściwe skupienie, możemy uznać, iż fragment z *Upanisa-sutty* mówiący o tym, że ten, kto jest właściwie skupiony (*samādhi*), poznaje i widzi prawdziwie, mówi właśnie o właściwym poznaniu.

Mnisi, ktoś skupiony (*samādhi*) nie musi dokonać intencji: Obym pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością. To naturalne, mnisi, że ktoś skupiony będzie pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością [SN12.23].

Znaczy to, że kultywacja dźhan i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia prowadzi do poznawania i pojmowania w zgodzie z rzeczywistością. To jest pierwszy aspekt poznawczy, który odnajdujemy na ścieżce przez przyjemne stany duchowe.

3.2. Poznanie jakości odczuć i efektów karmicznych wynikających z praktyki przyjemnych stanów duchowych

Drugi aspekt poznawczy na drodze przez przyjemne stany duchowe to rozpoznawanie jakości odczuć, które się z nimi wiążą, a także efektów karmicznych, do jakich prowadzą. Rozpoznawanie jakości odczucia wiąże się z tym, co pisałem w pierwszym rozdziale o aspektach poznawczych w kontekście *Satipatthana-sutty*. Znajdujemy w niej fragment omawiający świadomość odczuć, które pojawiają się w ciele doznań:

W jaki sposób, mnisi, mnich obserwuje odczucia takie, jakimi są?

Otóż, mnisi, mnich taki, odczuwając przyjemne odczucie, pojmuje właściwie: „Odczuwam przyjemne odczucie”.

Odczuwając nieprzyjemne odczucie, pojmuje właściwie: „Odczuwam nieprzyjemne odczucie”.

Odczuwając ani przyjemne, ani nieprzyjemne odczucie, pojmuje właściwie: „Odczuwam ani przyjemne, ani nieprzyjemne odczucie”.

Odczuwając miłe doznanie cielesne, pojmuje właściwie: „Odczuwam miłe doznanie cielesne”.

Odczuwając błogie uczucie umysłowe, pojmuje właściwie: „Odczuwam błogie uczucie umysłowe”.

Odczuwając bolesne doznanie cielesne, pojmuje właściwie: „Odczuwam bolesne doznanie cielesne”.

Odczuwając krzywdzące uczucie umysłowe, pojmuje właściwie: „Odczuwam krzywdzące uczucie umysłowe”.

Odczuwając ani przyjemne, ani nieprzyjemne doznanie cielesne, pojmuje właściwie: „Odczuwam ani przyjemne, ani nieprzyjemne doznanie cielesne”.

Odczuwając ani przyjemne, ani nieprzyjemne uczucie umysłowe, pojmuje właściwie: „Odczuwam ani przyjemne, ani nieprzyjemne uczucie umysłowe” [MN10].

Trzeba tutaj dodać, że słowo, które Piotr Jagodziński przekłada jako „umysłowe” uczucie, to w pali *nirāmisā*, które można też tłumaczyć jako „duchowe”, czy

„zaświatowe”¹⁰². To istotne, ponieważ w naszym ciele doznań mogą pojawiać się odczucia, które płyną zarówno z ciała fizycznego, jak i ze świata duchowego¹⁰³. Zarówno medytacja z oddechem, jak i z niebiańskimi uczuciami może prowadzić do pojawiania się rozmaitych doznań płynących nie tylko z ciała fizycznego, ale i ze sfery duchowej. W kanonie palijskim możemy odnaleźć powtarzane wielokrotnie informacje o tym, że medytacja z oddechem i niebiańskimi uczuciami prowadzi do przyjemnych doznań. Wyjątek stanowi tu równowaga umysłu (*upekkhā*), która prowadzi do stanów neutralnych. Jednakowoż neutralne odczucia związane z równowagą umysłu również uważane są za, w pewnym sensie, przyjemne, ponieważ charakteryzuje je subtelna neutralna błogość pełna spokoju, o czym mówi *Bahuvedanija-sutta* (*Bahuvedanīya-sutta*) [MN59]. Mówi ona też o tym, że przyjemność płynąca z coraz wyższych dżhan i niematerialnych osiągnięć jest coraz głębsza.

Przywołana już wcześniej *Wesali-sutta* [SN54.9] mówi, że pomność oddechu jest bardzo rozkoszną medytacją. *Pathamametta-sutta* (*Paṭhamamettā-sutta*; AN4.125) przekazuje, że mnisi praktykujący medytacje nad niebiańskimi uczuciami rozkoszują się nimi i są one dla nich satysfakcjonujące. *Maharahulowada-sutta* (*Mahārāhulovāda-sutta*) [MN62] podkreśla, że medytowanie nad czterema niebiańskimi uczuciami prowadzi do wolności od złej woli, okrucieństwa, niezadowolenia i awersji. *Mettasahagata-sutta* [SN46.54], że praktyka niebiańskich uczuć powinna być połączona z kultywacją aspektów przebudzenia (*bojjhaṅgā*), zawierającą w sobie mentalne stany, takie jak: energia (*virīya*), rozkosz (*pīti*) i ukojenie (*passaddhī*). *Sankhitta-sutta* [AN8.63] wskazuje ponadto, że dhammaczarin powinien praktykować wszystkie dżhany oparte na niebiańskich uczuciach, doświadczając rozmaitych dżhanicznych błogości. *Satti-sutta* [SN20.5] rozwija, że dhammaczarin powinien te stany ugruntować i sprawić, by były jego wehikułem, czyli winien przebywać w nich możliwie dużo czasu. Wiąże się to z *Samadhibhawana-suttā* (*Samādhībhāvanā-sutta*) [AN4.41] mówiącą, że takie medytacje prowadzą do przyjemnego trwania już w tym życiu. *Metta-sutta* [Sn1.8] określa, że trwanie w miłującej dobroci to przebywanie w boskim stanie. *Metta-sutta* wymienia jedenaście błogosławieństw, które wynikają z głębokiej praktyki miłującej dobroci:

¹⁰² Bhikkhu Sujato tłumaczy *nirāmisa* jako *spiritual*, czyli „duchowe”.

¹⁰³ Grzegorz Polak również interpretuje, że *kaya* oznacza coś znacznie więcej, niż jedynie ciało fizyczne, *Reexamining Jhāna...*, s. 197.

Mnisi, gdy wyswobodzenie umysłu przez miłującą dobroć jest trenowane, rozwijane i często praktykowane, uczynione pojazdem i podstawą, utrzymane, utrwalone i właściwie podjęte, można oczekiwać jedenastu korzyści.

Których jedenastu?

Śpi spokojnie, budzi się z przyjemnością, niczego złego we śnie nie zobaczy, ludzie są dla niego mili, istoty pozaludzkie są dla niego miłe, devy ochraniają, ani ogień, ani trucizna, ani ostrze nie jest w stanie go dostać, umysł szybko się skupia, lico się rozjaśnia, niezaślepiony, gdy jego czas się dopełnia, jeśli wyżej nie zdołał się przebić, to w świecie Brahmów ma odrodzenie.

Mnisi, gdy wyswobodzenie umysłu przez miłującą dobroć jest trenowane, rozwijane i często praktykowane, uczynione pojazdem i podstawą, utrzymane, utrwalone i właściwie podjęte, można oczekiwać tych jedenastu korzyści [AN11.15].

Wszystkie powyższe sutty nie pozostawiają wątpliwości, że doznania, jakie płyną z kultywacji niebiańskich uczuć, są niesamowicie przyjemne i że Budda zachęcał praktykujących do ich jak najgłębszego rozwijania. Ponadto *Mettabhawana-sutta* (*Mettābhāvanā-sutta*) [*Itiwuttaka* (*Itivuttaka*; Iti) 27], *Metta-sutta* [AN7.62] oraz *Subhasutta* [MN99] mówią, że kultywacja tych stanów prowadzi do ogromnie dobrej kammy, owocującej wielką i bardzo długotrwałą błogością w przyszłych życiach, a także redukuje złą kammę. Znaczy to, że są to bardzo zdrowe i korzystne (*kusala*) stany mentalne.

W kontekście poznawczym istotne jest to, by dhammaczarin obserwował swoje odczucia (*vedanā*), które pojawiają się, kiedy kultywuje niebiańskie uczucia zarówno w medytacji, jak i podczas wykonywanych czynności czy w interakcjach z innymi ludźmi. Następnie, by obserwował kammiczne efekty (*vipāka*), które na dłuższą metę płyną z takich działań. Dzięki temu niebiańskie uczucia dhammaczarina prowadzą zarówno do przyjemności tu i teraz, jak i dają efekty przyjemności oraz redukcji cierpienia w przyszłości. Takie poznanie pokazuje, po pierwsze, wyjątkowe możliwości doświadczania błogości (która prowadzi również do dobra). Poziomy tej błogości mogą się kumulować aż do bezgranicznej ekstazy. Po drugie, takie poznanie wyłania działanie prawa kammy ogólnie w życiu. Ajahn Sona opisuje to jeszcze dokładniej w książce *Bloom: Buddhist Reflections on Serenity and Love*, gdzie wyjaśnia, w jaki sposób kultywacja niebiańskich uczuć łączy się z pogłębianiem wglądów poznawczych. Píše on, że esencją tej praktyki jest eliminacja z umysłu/serca splamień:

Oto proste narzędzia, dzięki którym możecie to zrobić. Oczyszczacie umysł z narracji [innymi słowy myśli – przyp. P.P.] dzięki oddechowi, oczyszczacie umysł z negatywnych emocji poprzez metę. Wtedy kierkujecie się na integrację tego ukojenia, tego spokoju z tym otwieraniem oka [moim zdaniem jest to gra słowna – w ang. *opening of the eye* – nawiązuje do słów z kanonu *opening of the eye of dhamma* – otwarcia oka dhammy, przyp. P.P.]. Widzicie, w jaki sposób się prowadzicie. Oto czym jest Dhamma. „Jaka jest moja relacja z rzeczywistością, z moim życiem?”. To jest wgląd. Jestem teraz we właściwej relacji z faktami czasu, z niemożliwą do uchwycenia naturą rzeczy. Dorosłem. Nie próbuję już w dziecinny sposób złapać rzeczy, które roztapiają się w moich rękach. To jest przebudzenie mądrości. Jesteście w harmonii z tym, jak się rzeczy naprawdę mają. Nie jest to niepokojące uświadomienie sobie czegoś. Jest to cudowne uświadomienie sobie czegoś, które już nigdy nie odchodzi. Nie możecie tego stracić. Okoliczności nigdy nie będą takie, żeby to było nieodpowiednie. Jest to zawsze właściwa rzecz we wszystkich okolicznościach. Kiedy rzeczy mają się dobrze, nie zapominacie o rzeczywistości, nikt nie wyrwie wam dywanu spod stóp. Kiedy rzeczy idą źle, nie zapominacie o rzeczywistości. Nie gubicie się w niej. Mówicie sobie: „To część snu. Odpływa. Zmiana następuje”.

Czy jednakowoż możecie o tym pamiętać? Pamięć jest trudna, ponieważ jest połączona z uczuciem. Kiedy macie to spokojne, scentrowane uczucie, wtedy będziecie pamiętać prawdę. Kiedy nie macie tego uczucia, nie możecie pamiętać prawdy, ponieważ nie pamiętacie, jaka ona jest, gdyż nie towarzyszy jej to uczucie. Pamięć i uczucia są ze sobą splecione. Jeżeli nie macie tego uczucia, magia nie może się zadziać, nie możecie odtworzyć rzeczywistości. Dlatego właśnie pracujemy z uczuciami, próbując wyzwolić takie uczucia jak miłująca dobroć. Wtedy pamiętacie, czym ona jest, jak wspaniałe jest to ludzkie doświadczenie i jak niełatwo jest być człowiekiem, jak trudne jest to dla wszystkich. Wtedy stajecie się bardzo przebaczący. Rozumiecie, jak łatwo jest zbroczyć ze ścieżki. To uczucie odnawia waszą pamięć i mądrość.

Miłująca dobroć jest fundamentem mądrości. To uczucie przywraca was do właściwego, zbalansowanego obrazu spraw, nie wyolbrzymiania wad rzeczy, jak i ich piękna, ale do zdrowego i zbalansowanego uznania tego, jakie rzeczy są naprawdę. Wtedy będziecie mówić inaczej. Jeżeli osadzicie się w tym uczuciu, kiedy będziecie z kimś rozmawiać, wasza mowa będzie zupełnie inna. Wszelkie myślenie świata nie może sformułować właściwych słów i właściwego tonu głosu w taki sposób, jak robi to uczucie czy właściwa emocja. Jeżeli chcecie się komunikować optymalnie, zapomnijcie o słowach i odwołajcie się do uczucia. Wyzwólcie w sobie to uczucie i wtedy będziecie w stanie powiedzieć właściwą rzecz we właściwy sposób. To stosuje się również do wewnętrznego dialogu. Teraz również do siebie będziecie mówić właściwym tonem, we właściwy sposób, w miły zbalansowany sposób. Będziecie w stanie naprawić małe wady i inne rzeczy bez żadnej awersji. Będziecie posiadać umiejętność przerabiania rzeczy z miłością¹⁰⁴.

Jak widzimy, Ajahn Sona bardzo silnie podkreśla istotność uczuć i emocji w realizacji wglądów poznawczych. Podaje on bardzo ciekawą interpretację, według niego percepcja prawdy zależy od stanu uczuciowego, a bycie w stanie miłującej dobroci nie sprawia, że widzimy świat przez „różowe okulary”, lecz powoduje ona zbalansowany ogląd rzeczywistości taką, jaka ona jest. Choć może się to wydawać zaskakujące, to niewątpliwie ma sens. Niebiańskie uczucia nie są bowiem formą zauroczenia, jak miłość

¹⁰⁴ Ajahn Sona, *Bloom: Buddhist Reflections on Serenity and Love*, s. 169–171.

cielesna (*kāma*), czy euforią wywołaną jakimś zmysłowym doświadczeniem, lecz bardzo dojrzałą miłością duchową, która z natury bazuje na byciu w kontakcie z prawdą. Prawdziwa miłość nie jest bowiem zauroczeniem i próbą wybielania świata, czy hedonistycznym konsumowaniem doświadczeń zmysłowych, lecz miłowaniem, czyli dobrocią pomimo postrzeganych trudności. W końcu jednym z niebiańskich uczuć jest współczucie, które z natury jest kierowane na aspekt istot połączony z ich cierpieniem. Bazując na przywołanych wyżej suttach, można jednak stwierdzić, że niebiańskie uczucia są bardzo przyjemne. Znaczy to, iż „bycie w prawdzie” niekoniecznie jest nieprzyjemne. Często w potocznym myśleniu uważamy, że „prawda jest bolesna”, natomiast z tej perspektywy ta bolesność prawdy jest raczej projekcją naszych uprzedzeń, awersją w odniesieniu do doświadczenia, czy to wewnętrznego, czy zewnętrznego. Ajahn Sona zwraca tutaj uwagę, że większość ludzi nie postrzega świata klarownie, nawet kiedy wydaje im się, że są względnie spokojni i obiektywni, ponieważ stan awersji przemija prawdziwie dopiero wtedy, kiedy doświadczamy któregoś z czterech niebiańskich uczuć (ze zrównoważeniem włącznie). To istotne, ponieważ pokazuje, że warto praktykować te uczucia coraz głębiej i nie dać się zwieść percepcjom, które mamy w innych stanach uczuciowych.

Ze wszystkich ajahnów, z których naukami się zapoznałem (a zapoznałem się z myślą większości tych najbardziej znanych), nikt nie podkreśla tej zależności silniej niż Ajahn Sona¹⁰⁵. Choć jest to jego interpretacja i nie wszyscy współcześni nauczyciele medytacji i dhammy by się z tym zgodzili, to na pewno w dużej mierze zgodziłby się z tą perspektywą Ajahn Brahmavamso, chociażby w przytaczanym wcześniej fragmencie mówiącym, że czystość samadhi-nimitty zależy od czystości umysłu/serca praktykującego.

Przywołuję tę interpretację Ajahna Sony, ponieważ jest ona najbliższa mojemu własnemu odczytaniu sutt. Uważam, że interpretacje współczesnych mnichów, nauczycieli o bardzo długim stażu praktyki, są istotne, ponieważ ktoś jak nie oni może bezpośrednio doświadczyć owych stanów i je opisać? Z buddyjskiego punktu widzenia dopóki mamy splamienia, mamy tendencję do awersji i nie wierzymy w tak pozytywne postrzeganie rzeczywistości, a także doszukujemy się w filozofii buddyjskiej nauk, które

¹⁰⁵ Ajahn Sona, *Metta (3) Kissing the Leper*: <https://www.youtube.com/watch?v=599SsRwGk5w>, data dostępu: 24.02.2024.

pogłębiają nasze cierpienie, skupiając się tylko na naukach o nietrwałości, braku satysfakcji i braku istoty. Być może praktykujący obierają wehikuł suchego wglądu, czy inaczej mówiąc bolesną ścieżkę, ponieważ nie przebili się wystarczająco do tego świetlistego stanu płynącego z niebiańskich uczuć. A jak już zauważyliśmy w poprzednim rozdziale, sam Budda rzekł, że przyjemna ścieżka jest lepsza.

Ajahn Sona jest świadomy problemu zbytńskiego skupiania się na aspektach cierpienia w kręgach buddyjskich i odpowiada na niego w swojej książce:

Pomimo faktu, że wielu ludzi uczy o metcie, myślę, że nie jest ona wystarczająco podkreślana jako esencjalna praktyka sama w sobie. Często traktuje się ją jako coś, co praktykuje się na boku, zanim przejdzie się do bardziej poważnej praktyki refleksji i wglądu. (...) W swoich klasycznych naukach Budda mówi o mnichach i mniszkach, którzy całe noce i dnie przebywają w miłującej dobroci, a niektórzy z nich przez całe życie. Budda to chwali. Nie ma w tym żadnych wad. Przyjazność sama w sobie nie prowadzi do wyzwolenia, ale jest trampoliną, która naturalnie prowadzi do granic poznania.

Budda podkreśla, że kiedy jesteś ustanowiony w cnocie, nie musisz sobie życzyć: „Niech mój umysł będzie czysty i klarowny”. Dla tego, który jest ustanowiony w cnocie, przejrzystość, klarowność i samadhi powstają naturalnie. Ten, kto jest ustanowiony w samadhi, nie musi sobie życzyć: „niech posiadam wgląd”. Wgląd naturalnie powstaje poprzez i wynika z samadhi. Mógłbym rzec, że być może wgląd nie powstaje naturalnie i nie wynika z samadhi, jeżeli nie masz znajomości podstawowych trzech własności, których Budda ciągle nauczał: *anicca*, *dukkha*, *anatta*, ale bardzo łatwo jest usłyszeć o nich w ciągu pięciu minut. Można poznać zarys istoty buddyzmu i po prawdzie, kiedy będziecie przebywać wśród buddyjstów, będziecie te nauki słyszeć powtarzane w koło. Powinny być one w waszych świadomych umysłach i przedostawać się do podświadomości, jak i do nieświadomości, tak aby tam dotarły, ale ten proces potrzebuje wsparcia. Nie dzieje się on niezależnie. Budda głęboko zaleca kultywację niebiańskich siedzib, brahma-wihar. Nie ma w nich nic, czego można by się obawiać. Nie zatrzymacie się na nich. To są słowa, które często się słyszy o nich: „Nie przywiązuj się do nich!”. Od około ośmiu czy dziesięciu ostatnich lat często powtarzam: już jesteście przywiązani. Nie ma mowy o waszym nieprzywiązaniu. Przywiązanie jest waszym fundamentalnym stanem. Jeżeli nie bylibyście przywiązani, nie musielibyście słyszeć nauk Buddy. Jesteście przywiązani i będziecie przywiązani do dobrych rzeczy, ale poprzez kolejne stopnie oświecenia nawet te dobre rzeczy odejdą w piękny sposób.

Chciałbym zwrócić szczególną uwagę na dwa punkty. Pierwszy: Ajahn Sona odpowiada na częste zarzuty, że przyjemne praktyki są niebezpieczne, bo prowadzą do przywiązania. Sam Budda jednak w przywołanej już powyżej *Pasadika-sutcie* [DN29] rzekł, że folgowanie sobie w przyjemności dżhan prowadzi tylko do przebudzenia. W kontekście nauk Ajahna Sony to ostrzeżenie przed przywiązaniem do przyjemności stanów duchowych jest raczej awersją i brakiem kontaktu z prawdą, aniżeli jej wyrażeniem. Drugim punktem wartym podkreślenia jest to, że wyższe aspekty ścieżki faktycznie sprawiają, iż niebiańskie uczucia przemijają. Jednakowoż ich odejście daje

miejsce na coś jeszcze piękniejszego, o czym mówi *Bahuwedanija-sutta* [MN59], nauczająca o tym, że każdy coraz wyższy, coraz subtelniejszy stan jest jeszcze przyjemniejszy od poprzedniego¹⁰⁶.

W tym kontekście dhammaczarin nie musi się mocno skupiać na cierpieniu, by zgłębiać wgląd poznawczy. Kultuwując przyjemne stany związane z medytacją z oddechem czy z niebiańskimi uczuciami, może już obserwować, jakim cierpieniem jest to, kiedy je traci. Pogłębianie dżhan i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia prowadzi w głąb rzeczywistości duchowej, która jest coraz bardziej stabilna i potężna, do poziomu, w którym staje się samą bramą do nibbany, zgodnie z przywołaną już wcześniej *Atthakanagara-suttā* [AN11.16]. Wtedy, zgodnie z tą sutta, wystarczy zaobserwować nietrwałość tych stanów, by osiągnąć nibbanę¹⁰⁷. Znaczy to, że można zrealizować nibbanę mając ugruntowanie w ekstatycznej błogości stanów dżhanicznych i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia. W takim stanie odpuszczenie sansary jest znacznie prostsze niż w przypadku skupiania się na cierpieniu.

Ajahn Brahmavamso nawiązuje do tego w swojej książce *Mindfulness, Bliss & Beyond*, porównując próbę głębokiego wglądu poznawczego w normalnym stanie świadomości ze stanami post-dżhanicznymi: te pierwsze są w jego metaforze niczym kopanie łyżką w ziemi, a te ostatnie – niczym praca koparką¹⁰⁸. Znaczy to, że znacznie szybciej możemy osiągnąć głęboki wgląd, kiedy przebywamy w stanach *samādhi*. Zgodnie z *Samaññaphala-suttā* [DN2] w stanach post-dżhanicznych czy po wyjściu z absorpcji w wyzwoleniach serca przez niebiańskie uczucia umysł jest niewzruszony (*āneñjā*). Dużo łatwiej jest odpuścić sansarę, kiedy nasz umysł wolny jest od przywiązań i lęków związanych z zakończeniem uwarunkowanej egzystencji.

To wszystko pokazuje, że ścieżka przez przyjemne stany duchowe nie dość, że prowadzi do głębokich wglądów poznawczych, to jeszcze dzieją się one znacznie łagodniej niż

¹⁰⁶ Krzysztof Kosior w *Drodze Środkowej w Nikajach* pisze, że porzucenie cnót moralnych, które ma miejsce na wyższych etapach ścieżki, nie oznacza pozbawienia się dobroci. Istoty na wyższych poziomach ścieżki nie mają możliwości działać niemoralnie. Przestaje niejako istnieć dla nich „moralność” jako zbiór prawideł, ponieważ moralność jest ich naturalną ekspresją, która nie wymaga kontroli (Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 81).

¹⁰⁷ Według Grzegorza Polaka wszystkie sutty, które mówią o dokonaniurefleksji nad niedoskonałością dżhan, są późne. Według niego dżhany same w sobie prowadzą do wyzwalającego wglądu. Bardzo dokładnie opisuje to w artykule: *Problematyka medytacyjnego wglądu i wiedzy wyzwalającej w soteriologii wczesnego buddyzmu. Krytyczna analiza problemu przy zastosowaniu podejścia interdyscyplinarnego*.

¹⁰⁸ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss, and Beyond*, s. 105-107.

wtedy, kiedy nie mamy fundamentu w tak potężnie oczyszczonym sercu. Tutaj płynnie przechodzimy do trzeciego aspektu poznawczego związanego z przyjemnymi stanami duchowymi. Są nim parapsychiczne moce duchowe (*iddhi*), które pojawiają się wraz z głęboką kultywacją dżhan czy wyzwoleń serca, umożliwiające niesamowite możliwości poznawcze.

3.3. Nadzwyczajne moce poznawcze jako efekty praktyki przyjemnych stanów duchowych, dające podstawy dla wyzwalającego wglądu

W kanonie palijskim występują powtarzające się fragmenty, które opisują parapsychiczne moce (*iddhi*). Podstawowe sutty, które je opisują, to *Samaññaphala-sutta* [DN2] oraz *Nimitta-sutta* [AN3.102]; ta pierwsza jest bardziej szczegółowa. Będziemy się przyglądać bardziej dokładnie jedynie tym parapsychicznym mocom, które są istotne pod kątem poznawczym, jednakowoż możemy pokrótce wymienić je wszystkie. Są to: podróżowanie ciałem mentalnym (*manomayakāya*) po różnych światach, niebiańskie ucho (*dibbasota*), parapsychiczny wgląd w umysły innych, przypominanie sobie poprzednich wcieleń, niebiańskie oko (*dibbacakkhu*) oraz pełne wygaszenie skażeń (*āsava-khaya*), będące tożsame z realizacją nibbany. Jediną niezbędną mocą duchową, by osiągnąć nibbanę, jest ta ostatnia, czyli eliminacja skażeń (*āsava*), ale przypominanie sobie poprzednich wcieleń oraz niebiańskie oko są w tym bardzo pomocne. Jest tak, ponieważ są one związane z wglądem w naturę odradzania się istot w kolejnych wcieleniach i zauważenia niesatysfakcjonującej oraz niebezpiecznej natury sansarycznej egzystencji. Dają też one dużo większy wgląd w działanie prawa kammy niż jesteśmy w stanie zaobserwować jedynie w codziennym życiu. Podróżowanie ciałem mentalnym po różnych światach, niebiańskie ucho oraz parapsychiczny wgląd w umysły innych też mogą być tutaj pośrednio pomocne.

Zacznę jednak od najważniejszych mocy. Zakończenie splamień jest przedstawiane w suttach w następujący sposób:

Jeśli oczekuje: „Obym trwał nieskażony, z wyzwolonym umysłem, wyzwolony dzięki mądrości, poprzez zniszczenie skażeń, samemu zrealizowawszy i osiągnąwszy jeszcze w tym życiu bezpośrednie wyższe poznanie”, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość [AN3.102].

Zwróćmy uwagę na sformułowanie „obym trwał nieskażony, z wyzwolonym umysłem, wyzwolony dzięki mądrości, poprzez zniszczenie skażeń, samemu zrealizowawszy i osiągnąwszy jeszcze w tym życiu bezpośrednie wyższe poznanie”, potwierdzające, że eliminacja splamień i wyzwolenie dzieją się poprzez akt poznawczy, który jest tutaj przedstawiany jako parapsychofizyczna moc¹⁰⁹. Znaczy to, że by zrealizować nibbanę w taki sposób, potrzebny jest parapsychofizyczny aparat poznawczy.

Samaññaphala-sutta [DN2] rozwija tę myśl, podkreślając znaczenie wglądu w cztery szlachetne prawdy. Gdy podmiot ma pełny i klarowny w nie wgląd, otwiera się zarazem oko dhammy (*dhammacakkhu*). Nie znajdujemy w suttach dokładnego fenomenologicznego opisu tego wglądu, poza metaforą z DN2, która mówi o tym, że ktoś widzi wszystko dokładnie takim, jakim jest. Z innych fragmentów kanonu palijskiego jednak możemy wnioskować, że ktoś staje się pozbawiony złudzeń odnośnie natury sansary i na bardzo głębokim poziomie odpuszcza wszelkie pragnienia, kończąc proces współzależnego powstawania, bazujący na błędnym przekonaniu, że pragnienie może prowadzić do szczęścia. W tym wglądzie dhammaczarin bezpośrednio widzi, iż pragnienie czegokolwiek jedynie oddala go od wolności, oraz porzuca wszelkie złudzenia. Następuje koniec pragnień na tak głębokim poziomie, że jest to już nieodwracalne.

By jednak osiągnąć głęboki wgląd, należy najpierw rozumieć strukturę sansary, co ułatwić nam mogą inne parapsychofizyczne moce poznawcze. I tak wspomnienie

¹⁰⁹ Grzegorz Polak w artykule *Problematyka medytacyjnego wglądu i wiedzy wyzwolającej w soteriologii wczesnego buddyzmu. Krytyczna analiza problemu przy zastosowaniu podejścia interdyscyplinarnego* (s. 36) pisze, że wglądy poprzez moce duchowe, które następują po czwartej dźhanie, to późna i nieautentyczna koncepcja. Powołuje się przy tym na Schmithausena (1981). Choć ogólnie zgadzam się z koncepcją „milczącej iluminacji”, do której nawiązuje Polak w tym artykule, to w tym punkcie ewidentnie nasze zdania się różnią. Uważam, że taka milcząca iluminacja, bazująca, jak pisze sam Polak, na nieświadomych procesach poznawczych, musi mieć najpierw jakieś „dane”, na których ta nieświadomość kognitywna pracuje. I te dane mogą być różne, ale uważam, że właśnie wglądy uzyskane przez parapsychofizyczne moce dostarczają bardzo istotnych danych, które następnie mogą zostać wykorzystane na ścieżce ku przebudzeniu, kiedy umysł jest na to gotowy – czy przez proces „cichej iluminacji”, czy jakkolwiek inny. Nie chcę tutaj rozważać, czy zaproponowana cicha iluminacja jest jedyną możliwością osiągnięcia wglądu, gdyż zakładam możliwość, że ten wgląd jest w pełni świadomy. Jedyne zaznaczam, że istnieje taka interpretacja, zgodnie z którą te parapsychofizyczne moce nie należą do najwcześniejszych nauk, i że się z nią nie zgadzam. Sam Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna* pisze, że w *Gajasisa-suttie* (*Gayāsisa-sutta*) [AN8.64] Budda rozmawiał z dewami (*Reexamining Jhāna...*, s. 136). Zaznacza jednak, iż sam nie wie, czy ta sutta jest wczesna czy późna. W samej *Gajasisa-suttie* natomiast Budda mówi, że dopóki nie poznał tych wszystkich bóstw i procesów karmicznych, które prowadziły do ich odrodzenia się w tej czy tamtej sferze egzystencji, to nie mógłby zdeklarować swojego pełnego przebudzenia. Sutta ta mówi ewidentnie o związku parapsychofizycznej mocy poznawczej z przebudzeniem. Jak widzimy w całym tym podrozdziale, sutty są pełne nauk o tych mocach i ich istotności w przebudzeniu; te nauki tworzą bardzo spójny obraz całości; uważam je za autentyczne i istotne.

poprzednich wcieleń pokazuje nieuchronność starości, choroby i śmierci, które powtarzają się w niezliczonych życiach, głęboko ukazując naturę pierwszej szlachetnej prawdy:

Jeśli miałby oczekiwania: „Obym przypomniał sobie wiele poprzednich pobytów, mianowicie jedno życie, dwa życia, trzy życia, cztery życia, pięć żyć, dziesięć żyć, pięćdziesiąt żyć, sto żyć, sto tysięcy żyć, wiele cykli rozszerzania się wszechświata, wiele cykli kurczenia się wszechświata, wiele cykli rozszerzania i kurczenia się wszechświata, (...) obym tak różnego rodzaju cechy i szczegóły poprzednich pobytów mógł sobie przypomnieć”, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość [AN3.102].

Ten wgląd jest pogłębiony dużo bardziej, kiedy wnika w poprzednie wcielenia wszystkich istot w sansarze, a nie tylko nas samych. Staje się to możliwe dzięki otwarciu niebiańskiego oka (*dibbacakkhu*):

Jeśli miałby oczekiwania: „Obym niebiańskim okiem, oczyszczonym i przewyższającym ludzkie, pojął, jak istoty odchodzą i pojawiają się ponownie, liche i wzniosłe, piękne i brzydkie, spełnione i błędzące we własnym działaniu. ‘Te cenne istoty kierowały w nieodpowiedni sposób ciałem, kierowały w nieodpowiedni sposób mową, kierowały w nieodpowiedni sposób umysłem, te cenne istoty drwiły ze Szlachetnych, miały niewłaściwe poglądy, a gdy działały zgodnie z niewłaściwymi poglądami, po rozpadzie ciała, po śmierci, pojawiały się w stanie niedoli, w błędnym, upadłym, piekielnym świecie. Te cenne istoty kierowały w odpowiedni sposób ciałem, kierowały w nieodpowiedni sposób mową, kierowały w nieodpowiedni sposób umysłem, te cenne istoty nie drwiły ze Szlachetnych, miały właściwe poglądy, a gdy działały zgodnie z właściwymi poglądami, po rozpadzie ciała, po śmierci, pojawiały się w pomyślnym stanie, w świecie niebios’. Obym niebiańskim okiem, oczyszczonym i przewyższającym ludzkie, pojął istoty odchodzące i pojawiające się ponownie, liche i wzniosłe, piękne i brzydkie, spełnione i błędzące we własnym działaniu, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość” [AN3.102].

Mahasacczaka-sutta (*Mahāsaccaka-sutta*) [MN36] opisuje praktykę bodhisatty Gotamy, kiedy ten dążył do realizacji przebudzenia. W słynną noc, kiedy bodhisatta Gotama stał się Buddą, rozpoznał trzy kluczowe prawdy: pierwszą było właśnie wspomnienie wielu swoich poprzednich wcieleń, drugą wgląd w naturę sansary i odrodzenia poprzez niebiańskie oko, i trzecią wgląd w cztery szlachetne prawdy i w konsekwencji ostateczne wygaszenie splamień (*āsava-khaya*). Jest to silny argument za tym, że wgląd w cztery szlachetne prawdy może bazować właśnie na wglądach związanych z tymi dwoma

mocami duchowymi: wspomnianiem poprzednich wcieleń oraz niebiańskim okiem. Niedługo wykażemy, że te moce są owocem dźhan i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia.

Oczywiście w buddyzmie istnieje też tak zwane, wyzwolenie poprzez mądrość (*paññāvimutti*), które bazuje na rozpoznaniu współzależnego powstawania (*paṭicca-samuppāda*) nawet bez takich mocy (*iddhi*). To rozpoznanie może być osiągnięte poprzez ścieżkę suchego wglądu, o czym mówi *Susimāparibbādhaka-sutta* (*Susimāparibbājaka-sutta*) [SN12.70]. Jednakowoż teraz staram się argumentować za tym, że droga przez przyjemne stany duchowe może również prowadzić do wszystkich wglądów koniecznych do realizacji nibbany. Dzięki temu, że dźhany i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia prowadzą do parapsychicznych mocy duchowych, możemy na tej drodze, bazując na nich, w pełni zrealizować wgląd potrzebny do wyzwolenia z cierpienia.

Liczne sutty opisują sposoby pozyskiwania tych parapsychicznych mocy duchowych. Istnieją dwa główne sposoby, które są ze sobą ściśle powiązane: pierwszym z nich jest realizacja dźhan czy wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia, czyli ogólnie właściwe medytacyjne skupienie (*sammā-samādhi*). Drugim jest kultywacja czterech fundamentów duchowej mocy, które opisane są przede wszystkim w zbiorze właśnie im poświęconym: *Iddhipada-samjutta* (*Iddhipāda-saṃyutta*) [SN51]. Te cztery fundamenty duchowej mocy to: aspiracja czy wola (*chanda*), energia czy wysiłek (*virīya*), kultywacja serca (*citta*) oraz refleksja (*vīmaṃsā*). Jak czytamy jednakowoż w *Cchandasaṃādhi-suttie* (*Chandasamādhī-sutta*) [SN51.13], ich rozwój doprowadza właśnie do *samādhi*. Znaczy to, że w zasadzie te dwie metody sprowadzają się do jednej: realizacji *sammā-samādhi*, której teraz przyjrzymy się dokładnie.

Trzy sutty, które warto przywołać na początek, by przedstawić, że *sammā-samādhi* jest przyczyną parapsychicznych mocy poznawczych, oraz wskazać, w jaki sposób osiąga się te moce, to *Samaññaphala-sutta* [DN2], *Paṃsudhowaka-sutta* (*Paṃsudhovaka-sutta*) [AN3.101] oraz *Nimitta-sutta* [AN3.102].

Samaññaphala-sutta jest tekstem, który opisuje progresywną ścieżkę przebudzenia, w której sekwencja kolejnych rzeczy realizowanych na ścieżce nie jest przypadkowa, a wręcz wynikają one z siebie kolejno. I tak odnajdujemy tam całą sekcję dokładnie

opisującą cztery dźhany, a następnie fragment, który mówi, że dzięki nim dhammaczarin osiąga stan umożliwiający mu korzystanie z parapsychicznych mocy duchowych. Ten stan opisany jest następująco:

Kiedy jego umysł jest tak skupiony, oczyszczony, rozjaśniony, niesplamiony, uwolniony od zanieczyszczeń, elastyczny, sprawczy, stabilny i niewzruszony, nakierowuje go i doprowadza do wiedzy i wizji. (...) do sformowania stworzonego przez umysł ciała. (...) do różnych rodzajów mocy. (...) do dziedziny niebiańskiego ucha. (...) do poznawania umysłu innych. (...) do poznania i przypomnienia sobie poprzednich pobytów. (...) do poznania przemijania i pojawiania się istot. (...) do poznawania usunięcia skażeń [DN2].

W *Pansudhowaka-sutcie* [AN3.101] jest bardzo podobny fragment:

Zdarza się, mnisi, że jego umysł stabilizuje się wewnątrznie, wycisza się, ujednolica i skupia. To skupienie jest kojące, doskonałe, osiągające pełne uspokojenie i ujednoczenie, bez umyślnego kontrolowania i powstrzymywania siebie. Jakikolwiek stany wyższego poznania chciałby mieć, kierując tam swój umysł, by je zrealizować i osiągnąć, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość [AN3.101].

Zatem umysł tego, kto osiągnął *samādhi*, może korzystać z parapsychicznych mocy duchowych, po prostu kierując na nie intencję głęboko skupionego medytacyjnie umysłu. Przywołana sutta porównuje ten proces do oczyszczania złota, gdzie stopniowo oczyszcza się je z coraz subtelniejszych nieczystości, aż staje się świetliste i gotowe do obróbki. W ten sam sposób umysł w *samādhi* staje się świetlisty i gotowy do „obróbki” – czyli może on przyjmować formy rozmaitych mocy duchowych i wiążących się z nimi wizji. Metafora światła będzie tu szczególnie istotna. Zanim do niej przejdziemy, przywołajmy jeszcze korespondujący fragment z *Nimitta-sutty* [AN3.102], w którym również mamy metaforę doprowadzania złota do stanu świetlistości i gotowości do obróbki. Jednakowoż w nim zamiast procesu oczyszczania odnajdujemy porównanie do procesu rozgrzewania i chłodzenia oraz obserwowania przygotowywanego złota. Rozgrzewanie jest tutaj metaforą wysiłku, chłodzenie przyrównuje się do praktyki kojenia umysłu, a obserwację do równowagi umysłu. Sutta zaleca, by te trzy elementy były praktykowane w równowadze. Wtedy dhammaczarin może osiągnąć *samādhi* i gotowość umysłu do korzystania z parapsychicznych mocy poznawczych oraz wygaszania nieczystości:

Ale kiedy, mnisi, mnich rozwijający uwznioślanie umysłu od czasu do czasu nakierowuje umysł na znamiona skupienia, od czasu do czasu nakierowuje umysł na znamiona wysiłku, od czasu do czasu nakierowuje umysł na znamiona zrównoważenia, jego umysł staje się elastyczny, sprawczy, jaśniejący, nie jest słaby, właściwie skupiony (*samādhi*) niszczy skażenia.

Jakiegokolwiek stany wyższego poznania¹¹⁰ chciałby mieć, kierując tam swój umysł, by je zrealizować i osiągnąć, jest w stanie doświadczyć tego na sobie dzięki własnym zdolnościom, gdy tylko jest taka możliwość [AN3.102].

Podsumowując, powyższe trzy sutty wskazują na to, iż w każdym przypadku przyczyną parapsychofizycznych mocy duchowych jest głębokie *samādhi* oraz że proces ten przypomina doprowadzanie umysłu do stanu świetlistości, z której można „wytwarzać” rozmaite wizje, niczym z oczyszczonego złota różnorodną piękną biżuterię.

Połączenie duchowego światła z duchowymi wizjami, które są źródłem parapsychofizycznych mocy duchowych, odnajdujemy dodatkowo w wielu innych suttach. Po pierwsze w *Samadhibhawana-suttie* [AN4.41] znajdujemy istotny fragment mówiący o czterech rodzajach głębszego rozwoju *samādhi*, gdzie jednym z nich jest taki, jaki prowadzi do wiedzy i wizji (*ñāṇadassana*):

„Mnisi, czym jest rozwój skupienia, który trenowany, rozwijany i często praktykowany, prowadzi do osiągnięcia wiedzy i wizji? Tutaj, mnisi, mnich nakierowuje umysł na percepcję światła, utrzymuje percepcję jasności dnia — jak w dzień, tak i w nocy, jak w nocy, tak i w dzień. Z tak otwartym i nieprzesłoniętym umysłem rozwija jego rozświetlanie. Tym jest, mnisi, rozwój skupienia, który trenowany, rozwijany i często praktykowany, prowadzi do osiągnięcia wiedzy i wizji [AN4.41].

W niniejszej sutcie czytamy, że dhammaczarin skupia się na percepcji światła, widząc jasność jak za dnia niezależnie od tego, czy jest noc czy dzień. Skoro światło jest widziane niezależnie od dnia czy nocy, znaczy to, że pochodzi ono z innego źródła, niż świat zewnętrzny, a więc jest to światło wewnętrzne.

Tak, jak w przywoływanym wcześniej fragmencie z *Satipatthana-sutty* dotyczącym doznań, które mogą pochodzić zarówno ze świata fizycznego, jak i duchowego, tak samo jest z wrażeniami wizualnymi. Wiąże się to z tym, że światy brahmiczne (*brahma-loka*),

¹¹⁰ Bhikkhu Sujato tłumaczy *iddhividhaṃ* jako *many kinds of psychic power*, czyli rozmaite parapsychofizyczne moce duchowe. To, co Piotr Jagodziński określa wyższymi mocami duchowymi, ja w pracy nazywam parapsychofizycznymi mocami.

czy inaczej światy świetlistych form (*rūpa-loka*), które jak już wykazywaliśmy są ściśle związane z dźhanami czy wyzwoleniami serca przez niebiańskie uczucia, są właśnie, jak sama nazwa wskazuje, światami świetlistych form. Co więcej, istoty brahmiczne doświadczają trzech rodzajów wrażeń: wzrokowych, słuchowych oraz dotykowych¹¹¹. I tak medytujący, który doświadcza tych świetlistych form, doświadcza wrażeń właśnie ze świata świetlistych form (*rūpa-loka*). Co tutaj istotne, sutta mówi, że to właśnie kultywacja percepcji tego światła, a więc skupienie na nim, prowadzi do wiedzy i wizji (*ñāṇadassana*). Dodatkowo zauważmy, że w tekście stwierdza się, iż umysł/serca dhammaczarina stają się bezgraniczne i pełne świetlistości. Tę samą frazę znajdujemy jeszcze w *Mahapphala-sutcie* [SN51.12], która mówi o takiej samej kultywacji serca w kontekście rozwijania czterech fundamentów duchowej mocy (*iddhi-pāda*), wzmacniając jeszcze siłę argumentów, że właśnie taka forma medytacji prowadzi do parapsychicznych mocy duchowych.

W *Upakkilesa-sutcie* zawarte są wypowiedzi Buddy wspominającego, że kiedy był jeszcze bodhisattą, rozwijał *samādhi* tak, by pogłębiać i utrzymywać percepcje światła i wizji. Opisywał sytuacje, w których widział światło, lecz nie miał wizji, lub miał wizję, lecz nie widział światła. Praktykował tak długo, aż zaczął postrzegać zarówno światło, jak i wizję. Na początku były one ograniczone, lecz z czasem stały się bezgraniczne. Owocem tej praktyki było wyzwolenie:

Ja także, Anuruddho, przed Samoprzebudzeniem, gdy byłem nieprzebudzonym bodhisattą, zarówno dostrzegałem światło, jak i wizję form. W niedługim czasie zanikło i u mnie światło, jak też wizja form. Wtedy też, Anuruddho, to się pojawiło: „Co jest przyczyną, od czego to zależy, że zanikło u mnie światło jak też wizja form?”. (...) Gdy przebywałem odosobniony, niestrudzony, pilny i z usilnym staraniem, dostrzegałem światło, ale nie widziałem form, albo widziałem formy, ale nie dostrzegałem światła (...) Anuruddho, gdy przebywałem odosobniony, niestrudzony, pilny i z usilnym staraniem, dostrzegałem ograniczone światło, widziałem ograniczone formy, albo dostrzegałem nieograniczone światło, widziałem nieograniczone formy (...) Powstała we mnie wiedza i wizja, niezachwiane jest me wyzwolenie umysłu. To moje ostatnie narodziny; nie ma dla mnie ponownego stawania się [MN128].

¹¹¹ Punnadhammo Mahāthero w *The Buddhist Cosmos* na s. 607 zaznacza, że brahmy mają jedynie dwa „materialne” zmysły: wzrok i słuch, natomiast na następnej stronie wspomina, że są pozbawione smaku i węchu. Jednakowoż na s. 607 pisze również, że doświadczają dźhanicznej błogości w mentalnym ciele, z czego wynika, że jednak mają również zmysł „dotyku”. Skoro doświadczają jakiejś formy błogości, to w jakimś ciele (*kaya*), nawet jeżeli nie jest ono fizyczne.

Kolejne sutty, w których możemy śledzić rozwinięcie tego tematu, to *Gajasisa-sutta* (*Gayāsīsa-sutta*) [AN8.64], *Abhibhajatana-sutta* (*Abhibhāyatana-sutta*) [AN8.65] oraz *Wimokkha-sutta* (*Vimokkha-sutta*) [AN8.66]. *Abhibhajatana-sutta* omawia cztery poziomy rozwijania mistrzostwa we władaniu parapsychiczną mocą wywoływania wizji:

Ktoś postrzegający wewnątrz formę, widzi formy na zewnątrz, ograniczone, piękne i brzydkie. Jest w nim rozpoznanie: „Przewyciężywszy je, pojmuję i widzę”. Oto pierwszy wymiar przewyciężania.¹¹² Ktoś postrzegający wewnątrz formę, widzi formy na zewnątrz, nieograniczone, piękne i brzydkie. Jest w nim rozpoznanie: „Przewyciężywszy je, pojmuję i widzę”. Oto drugi wymiar przewyciężania. Ktoś nie postrzegający wewnątrz formy, widzi formy na zewnątrz, ograniczone, piękne i brzydkie. Jest w nim rozpoznanie: „Przewyciężywszy je, pojmuję i widzę”. Oto trzeci wymiar przewyciężania. Ktoś nie postrzegający wewnątrz formy, widzi formy na zewnątrz, nieograniczone, piękne i brzydkie. Jest w nim rozpoznanie: „Przewyciężywszy je, pojmuję i widzę”. Oto czwarty wymiar przewyciężania [AN8.65].

Podam teraz własną interpretację tego enigmatycznego fragmentu. Ograniczone wizje to wizje niepełne. Na przykład w kontekście wspomniania poprzednich wcieleń mogłoby to znaczyć, że wizje obejmują tylko najbliższe w czasie poprzednie życia. Bezgraniczne wizje wskazują na ogromne moce duchowe, na przykład w przywołanym już kontekście wspomniania poprzednich wcieleń mający je dhammaczarin może wspominać nieskończenie wiele poprzednich żyć, z wielką dokładnością.

To, że ktoś może mieć zewnętrzne wizje jedynie w oparciu o te wewnętrzne, sugeruje, że może to zrobić dopiero po wejściu w głębokie *samādhi*. Jeżeli ktoś potrafiłby mieć zewnętrzne wizje bez wsparcia wewnętrznych, oznaczałoby to, że może używać parapsychicznych mocy również poza *samādhi*, tak jak wielokrotnie w kanonie czynił to Buddha, czy jego uczniowie słynący z mistrzostwa w parapsychicznych mocach, jak Mahāmoggallāna czy Anuruddha.

W dalszej części *Abhibhajatana-sutta* [AN8.65] pokazuje cztery poziomy mistrzostwa w widzeniu duchowego światła; są to kolejno: niebieskie, żółte, czerwone oraz białe światło. Jest to kolejna sutta omawiająca wizje duchowe, zawierająca w sobie

¹¹² Bhikkhu Sujato tłumaczy zwrot *abhibhāyatana* jako „dimensions of mastery”, czyli wymiary mistrzostwa. W tym kontekście przewyciężenia oznaczają osiągnięcie kolejnych poziomów mistrzostwa w używaniu parapsychicznych mocy.

jednocześnie praktyki postrzegania światła, co znowu wzmacnia argumenty za tym, że te procesy są ściśle połączone.

Wimokkha-sutta [AN8.66] mówi, że te wize stanowią początkową formą wyzwolenia, a dalszy ich rozwój prowadzi do niematerialnych osiągnięć. Znaczy to, że pogłębianie *samādhi* prowadzi zarówno do parapsychicznych mocy, jak i pogłębiania dżhan aż do niematerialnych osiągnięć. Sugeruje to, że im ktoś ma głębsze *samādhi*, tym potężniejsze są jego parapsychiczne moce. Nie da się zaprzeczyć, iż jest to logiczne.

Gajasisa-sutta [AN8.64] mówi o tym, że kiedy Bodhisatta doznał zarówno wizji, jak i światła, to jego wiedza i wizja (*ñāṇadassana*) stały się jeszcze czystsze. Sutta ta opisuje jak Bodhisatta, rozwijając percepcje światła i wizji, stopniowo poznawał istoty ze światów dewicznych i brahmicznych, wchodził z nimi w komunikację, a także mocą duchową poznawał, jak powstają i przemijają, oraz z którymi z nich w poprzednich życiach współistniał w niebiańskich światach. Sutta kończy się stwierdzeniem, że kiedy poznał to wszystko, osiągnął pełne przebudzenie, i nie będzie dla niego więcej samsarycznej egzystencji.

To wszystko jest szczególnie ciekawe w kontekście przywoływanej już *Upanisa-sutty* [SN12.23], gdzie cała progresja od *samādhi* do przebudzenia również ma element posiadania wiedzy i wizji (*ñāṇadassana*).

Mnisi, ktoś skupiony (*samādhi*) nie musi dokonać intencji: Obym pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością. To naturalne, mnisi, że ktoś skupiony będzie pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością.

Mnisi, ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością, nie musi dokonać intencji:

Niech się nie przywiązuje. To naturalne, mnisi, że ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością (*yathābhūtañāṇadassana*), ten się nie przywiązuje.

Mnisi, ktoś nieprzywiązany nie musi dokonać intencji: Niech będę z wyczerpanymi żądzami. To naturalne, mnisi, że ktoś nieprzywiązany będzie z wyczerpanymi żądzami.

Mnisi, ktoś z wyczerpanymi żądzami nie musi dokonać intencji: Niech urzeczywistnię wiedzę i wizję wyzwolenia. To naturalne, mnisi, że w kimś, w kim wyczerpane żądze, ten urzeczywistnia wiedzę i wizję wyzwolenia [SN12.23].

Widzimy więc, że wyżej omawiane parapsychiczna wiedza i wizja prowadzą do zaniechania pragnień i realizacji przebudzenia. W związku z tym rozwijanie *samādhi* w kierunku pogłębiania percepcji światła i wizji duchowych nie jest tylko pozyskiwaniem

parapsychicznych mocy (*iddhi*) jako „bonusów” na ścieżce duchowej, ale spełnia też fundamentalny cel buddyjskiej praktyki, jakim jest wyzwolenie z cierpienia. Jest to kolejny dowód na to, że droga przez przyjemne stany duchowe – pogłębianie *samādhi* opartego na pomnożeniu oddechu czy wyzwoleniach serca przez niebiańskie uczucia – spełnia najważniejsze aspekty poznawcze buddyjskiej nauki.

Ma to wielkie znaczenie, gdyż w umysłach wielu ludzi zakorzenione są sankhary, które powodują ich pogląd, że w przyjemności jest coś złego. Jest to tak silnie ugruntowane przekonanie, że nawet nauczyciele buddyjscy ulegają tego typu poglądom nauczając, że przyjemność duchowa nie może prowadzić do wyzwolenia. Jednym z celów tej pracy jest pokazanie, że taki pogląd jest niezgodny z nauką Buddy zawartą w nikajach, a nawet przeczy całemu jej duchowi. Śledząc uważnie sutty, przekonujemy się bowiem, że Budda sam mówił, iż przyjemna ścieżka jest preferowana, oraz wykazywał w swoich wykładach, że przyjemne stany *samādhi* prowadzą do wszystkich istotnych wglądów poznawczych i oczyszczenia serca ze splamień. Nie tylko spełniają one wszystkie aspekty buddyjskiej ścieżki, ale są jej najbardziej klasyczną i preferowaną formą.

Pozostaje jeszcze kwestia tego, jaki rodzaj medytacyjnego skupienia jest potrzebny, by osiągnąć takie moce duchowe. Ogólnie przyjmuje się, że im głębsze *samādhi*, tym głębsze moce duchowe dhammaczarina, co częściowo potwierdza *Wimokkha-sutta* [AN8.66], w której progresywnie od duchowych wizji wyższa jest realizacja niematerialnych osiągnięć. Znaczy to, że pogłębianie mistrzostwa w realizacji *samādhi* prowadzi do kolejnych mocy duchowych i kolejnych dżhan, aż do niematerialnych osiągnięć (*arūpa-samāpatti*) oraz zatrzymania percepcji i odczuć (*saññā-vedanā-nirodha*).

Możemy w kanonie odnaleźć również dwie dodatkowe tendencje: z jednej strony, moce duchowe najczęściej pojawiają się progresywnie po czwartej dżhanie, a z drugiej, umożliwiają je już poprzednie poziomy dżhan. Logicznym wnioskiem jest więc, że każdy poziom dżhan umożliwia jakieś moce duchowe, jednak przy czwartej dżhanie stają się one szczególnie silne i ugruntowane.

W *Samaññaphala-suttie* [DN2] opis mocy duchowych następuje po opisach czwartej dżhany. Sutta mówi o pojawieniu się tych mocy :

Kiedy jego umysł jest tak skupiony, oczyszczony, rozjaśniony, niesplamiony, uwolniony od zanieczyszczeń, elastyczny, sprawczy, stabilny i niewzruszony, nakierowuje go i doprowadza do wiedzy i wizji [DN2].

Pojawia się tu pewien problem interpretacyjny, gdyż bezpośrednio przed opisem czwartej dźhany występują oczywiście opisy trzech poprzednich. Trudno więc jednoznacznie stwierdzić, czy zdanie „kiedy ich umysł jest tak skupiony” odnosi się do którejkolwiek dźhany, czy tylko do czwartej.

Przekonującym argumentem za tym, że chodzi przede wszystkim o czwartą dźhanę, mogłoby być to, że jest ona powiązana z percepcją światła, która jak widzieliśmy w kontekście *Samadhibhawana-sutty* [AN4.41] jest szczególnie istotna w rozwijaniu wiedzy i wizji. *Samaññaphala-sutta* [DN2], przedstawiając fenomenologiczny opis czwartej dźhany, wyjątkowo odnosi się do czystego, świetlistego umysłu oraz do białego koloru:

Co więcej, wielki królu, wyzbywszy się przyjemności, wyzbywszy się bólu, po wcześniejszym odsunięciu błogości i smutku, osiąga czwartą jhānę, która jest ani przyjemna, ani bolesna, i przebywa w niej z czystą uważnością dzięki zrównoważeniu.

Siedzi, spowijając ciało przejrzystym i jasnym umysłem, nie ma niczego w ciele, co nie byłoby wypełnione przejrzystym i jasnym umysłem.

To tak, wielki królu, jakby kogoś, kto siedzi, owinąć razem z głową białym płótnem, nie byłoby niczego w ciele, co nie byłoby wypełnione białym płótnem.

W ten sam sposób, wielki królu, mnich siedzi, spowijając swe ciało przejrzystym i jasnym umysłem, nie ma niczego w ciele, co nie byłoby spowite przejrzystym i jasnym umysłem.

To także, wielki królu, jest widocznym owocem pustelniczego życia w obecnym życiu, wspanialsze i znakomitsze niż uprzednie [DN2].

Bhikkhu Sujato komentuje tę sytuację następująco:

Czwarta dźhana jest idealną bazą do rozwijania wyższych wglądów, aczkolwiek inne miejsca w kanonie jasno mówią, że nawet pierwsza dźhana może być podstawą wyzwalającego wglądu.¹¹³

Trop wskazujący na to, że inne dźhany mogą być wystarczające, odnajdujemy w *Dźhana-sutcie*:

¹¹³ Przytaczam komentarz Bhikkhu Sujato do *Samaññaphala-sutty*, który można znaleźć na stronie: <https://suttacentral.net/dn2/en/sujato>.

Mnisi, powiadam wam, pierwsza jhāna jest wsparciem dla kresu skażeń (*āsava*), mnisi, powiadam wam, druga jhāna też jest wsparciem dla kresu skażeń, mnisi, powiadam wam, trzecia jhāna też jest wsparciem dla kresu skażeń, mnisi, powiadam wam, czwarta jhāna też jest wsparciem dla kresu skażeń, mnisi, powiadam wam, wymiar nieskończoności przestrzeni też jest wsparciem dla kresu skażeń, mnisi, powiadam wam, wymiar nieskończoności świadomości też jest wsparciem dla kresu skażeń, mnisi, powiadam wam, wymiar nicości też jest wsparciem dla kresu skażeń, mnisi, powiadam wam, wymiar ani przytomności, ani nieprzytomności też jest wsparciem dla kresu skażeń, mnisi, powiadam wam, ustanie rozpoznawania i odczuwania też jest wsparciem dla kresu skażeń [AN9.36].

Jeżeli wszystkie cztery dżhany, jak i wszystkie materialne nieosiągnięcia oraz zatrzymanie percepcji i odczuć mogą być bazą do zakończenia nieczystości (*āsava-khaya*), czyli najwyższej i najważniejszej mocy duchowej, to możemy podejrzewać, że do innych mocy duchowych również. Takie zdanie ma też Bhikkhu Sujato, i skłonny jestem uznać za słuszną jego interpretację. Biorąc pod uwagę omówione wyżej wątki, można stwierdzić, że wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia też się do tego odnoszą.

Czwarta dżhana ma jednak pewną dodatkową przewagę, mianowicie umysł w tym stanie, jak i po wyjściu z niego, jest szczególnie niewzruszony (*āneñjā*). . Taki stan niezachwianej równowagi umysłu (*upekkha*) może być niezwykle pomocny w odpuszczaniu lęku przed odpuścić wszystkich pragnień, zwłaszcza pragnienia egzystencji (*bhava-tanha*).

Możemy więc podsumować, że choć niższe dżhany są wystarczające, to najbardziej preferowana jest czwarta i wyższe¹¹⁴. Na wyjątkowy status czwartej dżhany wskazuje również *Mahāparinibbana-sutta* (*Mahāparinibbāna-sutta*) [DN16], gdzie Budda tuż przed swoją parinibbaną wchodzi we wszystkie progresywne stopnie *samādhi*, aż do zatrzymania percepcji i odczuć, by potem wrócić do czwartej dżhany i z niej wygasić się w parinibbanie.

To wszystko może tylko potwierdzić, że preferowaną ścieżką buddyjską jest pogłębianie *samādhi* i mocy duchowych.

¹¹⁴ Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna* uważa, że to właśnie czwarta dżhana jest kluczowa, a że „wyższe” niematerialne osiągnięcia to zupełnie inna forma praktyki, której Budda nie nauczał i która wdarła się do buddyzmu. Z perspektywy klasycznej wykładni therawady niematerialne osiągnięcia są progresywnie wyższe niż dżhany.

3.4. Rozpoznawanie coraz wyższych form szczęścia, spokoju i wolności w coraz wyższych stanach medytacyjnych, aż do nibbany

Na koniec przejdźmy do czwartego aspektu poznawczego: rozpoznawania coraz wyższej jakości szczęścia, spokoju i wolności i błogości w coraz wyższych stanach *samādhi*, aż do samej nibbany. By przedstawić tę kwestię, odniesiemy się do pięciu sutt: *Nibbanasukha-sutty* (*Nibbānasukha-sutta*) [AN9.34], *Wattha-sutty* [MN7], *Czulasuññata-sutty* (*Cūḷasuññata-sutta*) [MN121], *Dżhana-sutty* (*Jhāna-sutta*) [AN9.36] oraz *Niramisa-sutty* (*Nirāmisā-sutta*) [SN36.31].

Zgodnie z *Nibbanasukha-suttā* każda kolejna dżhana, a także każde niematerialne osiągnięcie oraz zakończenie percepcji i czucia stanowi wyższą formę szczęścia oraz wolności niż poprzednie. Jednocześnie odpowiada na pytanie, jak brak czucia może być największym szczęściem:

Pewnego razu Czcigodny Sāriputta przebywał niedaleko miasta Rājagahy w Bambusowym Gaju, w miejscu karmienia wiewiórek. Tam Czcigodny Sāriputta zwrócił się do mnichów: „Błoga jest, bracia, Nibbāna. Błoga jest, bracia, Nibbāna”.
Gdy to zostało powiedziane, oto co Czcigodny Udāyī powiedział Czcigodnemu Sāriputcie: „Cóż jest błogością, Czcigodny Sāriputto, gdy nie ma tam żadnego odczuwania?”
„Właśnie to, bracie, jest błogością, gdy nie ma tam żadnego odczuwania” [AN9.34].

Wattha-sutta [MN7] i *Czulasuññata-sutta* [MN121] zalecają, że wchodząc w dżhany, wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia czy medytacyjne skupienie bez obiektu (*animittā-samādhi*), dhammaczarin powinien rozpoznawać, jak coraz wyższe formy *samādhi* są przyjemniejsze od poprzednich, i w ten sposób odpuszczać coraz niższe formy trwania w uwarunkowanej egzystencji.

Dżhana-sutta [AN9.36] przekazuje, że bazując na stanach *sammā-samādhi*, dhammaczarin powinien rozpoznać ich niesatysfakcjonującą naturę w odniesieniu do bezśmiertelnego, czyli nibbany, w ten sposób wybierając najwyższą wolność nibbany, czyli końca pragnień i wszelkich splamień (*āsava-khaya*).

Niramisa-sutta [SN36.31] definiuje bowiem dwa wyższe rodzaje rozkoszy, błogości i równowagi umysłu: duchową i jeszcze bardziej duchową niż ta duchowa. Przez duchową rozumiane są właśnie wszystkie stany *sammā-samādhi*, natomiast „jeszcze bardziej duchową niż ta duchowa” jest spojrzenie w umysł wolny od wszelkich splamień (*āsava*),

czyli pragnień, awersji i niewiedzy, a więc w umysł, który zrealizował nibbanę. W tym kontekście nibbaną jest oczywiście koniec pragnień (*tanha-khaya*) i koniec nieczystości (*āsava-khaya*), i percepcja tego stanu jest właśnie wzięciem nibbany za obiekt, tak zwane *phala-samāpatti*.

Koresponduje to z przywoływaną już *Atthakanagara-suttā* [AN11.16] mówiącą o jedenastu bramach do nibbany. Dhammaczarin rozpoznaje, że nawet wszystkie dźhaniczne stany, wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia oraz niematerialne osiągnięcia nie są tak eudajmoniczne, jak serce wolne od splamień, czyli takie, jakie jest całkowicie wolne od pragnienia, awersji i poczucia „ja” (*attā*), nawet w odniesieniu do tych najwyższych, niebiańskich stanów. W tym kontekście umysł rozpoznaje najwyższą naturę nibbany i zaczyna się w niej osadzać, czego owocem jest pełna realizacja nietrwałości (*anicca*), cierpienia (*dukkha*) i braku istoty (*anattā*) całej uwarunkowanej egzystencji (*saṅkhata-saṅkhāra*), a w konsekwencji wygaszenie wszelkich pragnień (*tanha-khaya*) względem niej. To rozpoznanie jest najwyższym aspektem poznawczym. Jak widzimy, realizacja głębokich stanów *samādhi* i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia jest w tym procesie kluczowa.

Podsumowując, ścieżka przez przyjemne stany duchowe obejmujące dźhany, wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia, niematerialne osiągnięcia oraz zatrzymanie percepcji i odczuć spełnia wszystkie konieczne aspekty poznawcze. Co więcej, nie tylko je spełnia, ale jest to taka ścieżka, jaką podążał do przebudzenia sam Budda. Analiza zawarta w tym i poprzednim rozdziale pokazuje, że jest to preferowana w buddyzmie ścieżka poznawczo-funkcjonalna.

Przyjrzymy się teraz dokładniej praktycznym i funkcjonalnym aspektom kultywacji tych stanów w praktyce dhammy przez całe życie.

Rozdział 4: Aspekty funkcjonalne na ścieżce przez przyjemne stany duchowe w kontekście medytacji jako praktyki dhammy przez całe życie

W pierwszym rozdziale pracy wykazaliśmy, że na praktykę medytacji, czyli inaczej kultywację serca/umysłu (*citta-bhāvanā*), składają się zarówno medytacje formalne, jak i praktyka dhammy przez całe życie. W drugim rozdziale przedstawiliśmy, że ścieżka wiodąca przez przyjemne stany duchowe, przede wszystkim dżhany, jak i wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia, jest preferowaną dla większości dhammaczarinów. Trzeci rozdział poświęcony był uzasadnieniu tezy, że spełnia ona wszystkie istotne wymogi poznawcze buddyjskiej ścieżki. Przyjrzymy się teraz nieco bliżej aspektom funkcjonalnym medytacji jako praktyki dhammy przez całe życie, właśnie w kontekście drogi wiodącej przez przyjemne stany duchowe.

Zacznijmy od tego, że skoro kamieniem milowym duchowej ścieżki jest realizacja głębokich stanów *samādhi* opartych na pomnożeniu oddechu czy kultywacji niebiańskich uczuć, to życie dhammaczarina powinny wypełniać mentalne formacje (*saṅkhāra*) i działania (*kamma*), które tego rodzaju stany wzmacniają. Jeżeli chodzi o właściwy wysiłek, czyli kultywację pozytywnych stanów mentalnych i rozpuszczanie negatywnych, szczególny nacisk powinien zostać położony na kultywację niebiańskich uczuć i przyjemnych medytacji bazujących na wyciszeniu myśli w oparciu o obserwację oddechu, a także na rozpuszczanie złej woli, gniewu, zazdrości, skąpstwa, niewłaściwego lęku i wszystkich innych negatywnych stanów, które są przeciwieństwami niebiańskich uczuć: miłującej dobroci (*mettā*), współczucia (*karuṇā*), współradości (*muditā*) i zrównoważenia (*upekkhā*). Jeżeli chodzi o działania (*kamma*), istotne będą takie, jakie wpływają właśnie z tych niebiańskich uczuć, a więc będą one związane z niekrzywdzeniem (*ahiṃsā*), brakiem okrucieństwa (*abyāpāda*), ukontentowaniem (*santosa*), czy inaczej brakiem chciwości (*alobha*), oraz szczodrością (*dāna*). Takie działania stanowią realizację właściwej intencji (*sammā-saṅkappa*).

Ślady takiego podejścia możemy odnaleźć w licznych suttach kanonu palijskiego, a centralnym punktem odniesienia będzie dla nas tzw. stopniowa ścieżka (*anupubba-paṭipadā*), czy inaczej stopniowy trening lub stopniowa praktyka (*anupubba-sikkhā*),

oraz podział na jej dwa etapy: niebiański i transcendentny. Po omówieniu kolejnych kroków na ścieżce przywołamy również sutty, które rozwijają interesujące nas zagadnienia.

4.1. Stopniowa ścieżka duchowa w buddyzmie w kontekście nauczania medytacji na Zachodzie

Określenia „stopniowa ścieżka” i „stopniowa praktyka” odnajdujemy w *Paharada-sutcie* (*Pahārāda-sutta*) [AN8.19] oraz *Uposatha-sutcie* [Ud5.5]:

Tak jak, Pahārādo, wielki ocean stopniowo zwraca się, stopniowo nachyla się, stopniowo skłania się, nie opada nagle, tak samo, Pahārādo, ta Dhammavinaya ma stopniowy trening, stopniowy proces, stopniową praktykę, nie ma nagłego urzeczywistnienia pełnej wiedzy. Skoro, Pahārādo, ta Dhammavinaya ma stopniowy trening, stopniowy proces, stopniową praktykę, nie ma nagłego urzeczywistnienia pełnej wiedzy, tu też, Pahārādo, jest to pierwsze czarujące i niebywałe zjawisko w tej Dhammavinayi, które dostrzegają mnisi i znajdują w tej Dhammavinayi przyjemność [AN8.19].

Na uwadze powinniśmy mieć współczesny kontekst, który stwarza sytuacja nauczania medytacji na Zachodzie, odmienna od tej z czasów Buddy, którą opisano w suttach. W kanonie palijskim odnajdujemy wiele sposobów wejścia na buddyjską ścieżkę, jednak żaden z nich nie zaczyna się tak, jak często ma to miejsce współcześnie na Zachodzie. Przedstawimy tę sytuację słowami Thanissaro Bhikkhu:

Wielu ludzi z Zachodu po raz pierwszy napotyka nauki Buddy na medytacyjnych schronieniach,¹¹⁵ które z reguły zaczynają przedstawiać je od podawania instrukcji, jak rozwijać umiejętnie cechy właściwej pomności i właściwego skupienia. Warto zaznaczyć, że niezależnie od tego, jak istotne są to cechy, Budda umieścił je na końcu sekwencji swojego stopniowego treningu. Znaczenie tego faktu jest klarowne: by czerpać największe korzyści z praktyki medytacji tak, by doprowadzić do dojrzałości wszystkie cechy potrzebne do przebudzenia, fundamentalna praca u podstaw nie może być pominięta. W tym procesie nie ma dróg na skróty¹¹⁶.

¹¹⁵ Sformułowanie „odosobnienie medytacyjne” nie jest szczególnie trafne, ale tak właśnie przyjęło się mówić w języku polskim na dhammiczno-medytacyjne dłuższe grupowe wydarzenia. Dla angielskiego sformułowania *meditation retreat* bardziej adekwatnym byłoby określenie „medytacyjne schronienie”.

¹¹⁶ Thanissaro Bhikkhu, *A Path to Freedom, A Self-guided Tour of the Buddha's Teachings*, Access to Insight 2005, Dhamma – Index, <https://www.accesstosight.org/ptf/dhamma/index.html>, data dostępu: 5.02.2024.

Thanissaro Bhikkhu zwraca uwagę na fakt, że na wielu współczesnych odosobnieniach medytacyjnych kładzie się bardzo silny nacisk na rozwój medytacyjnych aspektów pomności i medytacyjnego skupienia (*samādhi*), właśnie w kontekście rozwoju medytacji formalnej. W suttach natomiast rozwój medytacji formalnej zawsze bazuje najpierw na silnym fundamencie praktyki dhammy w całym życiu, opierając się na początku na szczodrości, rozwoju w moralności oraz refleksji nad dhammą w życiu codziennym, zwłaszcza prawem kammy.

Na każdym etapie tego “stopniowego treningu” (*anupubbi-sikkha*) praktykujący odkrywa nowe istotne wymiary prawa przyczyny i skutku – kammy – podstawy właściwego poglądu. W związku z tym jest to bardzo przydatna struktura porządkująca, w której kontekście możemy spoglądać na nauki Buddy w całej okazałości.

Stopniowy trening zaczyna się od praktyki szczodrości, która pomaga rozpocząć długi proces osłabiania nieprzebudzonych, nawykowych tendencji lgnięcia u praktykującego – lgnięcia do poglądów, zmysłowości i nieumiejętnych form myślenia czy zachowania. Następuje po tym rozwój moralności, podstawowy poziom wstrzemięźliwości zmysłowej, która pomaga praktykującemu rozwinąć zdrowe i godne zaufania poczucie „ja”. Spokój umysłu zrodzony z takiego poziomu szacunku do samego siebie zapewnia bazę do całego dalszego rozwoju na ścieżce. Praktykujący teraz rozumie, że pewne rodzaje szczęścia są głębsze i bardziej niezawodne niż cokolwiek, co może zapewnić gratyfikacja zmysłów. Szczęście zrodzone ze szczodrości i moralności może prowadzić nawet do odrodzenia w niebie – zarówno dosłownym jak i metaforycznym¹¹⁷.

Thanissaro Bhikkhu zwraca tutaj uwagę na bardzo istotną rzecz w kontekście drogi wiodącej przez przyjemne stany duchowe: by rozpocząć praktykę rozpuszczania „ja”, związaną z głębokim wglądem w brak istoty (*anattā*), dobrze najpierw mieć fundament w zdrowym i funkcjonalnym poczuciu „ja”. Znaczy to, że zanim przejdzie się do transcendentnego, bardzo zaawansowanego poziomu ścieżki, warto mieć naprawdę silne ugruntowanie w bardziej początkującym etapie, który będę nazywał „niebiańskim”. Zanim przejdziemy do dalszej analizy tego, jak wejście na stopniową ścieżkę dhammy jest przedstawiane w kanonie palijskim, przyjrzymy się bliżej temu podziałowi na transcendentną i niebiańską ścieżkę oraz wiążącym się z tym kwestiom.

¹¹⁷Tamże.

4.2. Podział na niebiański i transcendentny etap ścieżki w kontekście *Mahaczattarisaka-sutty* oraz stopniowej ścieżki

Podział ten możemy odnaleźć w *Mahaczattarisaka-sutcie*, która mówi, że właściwy pogląd jest dwojaki: niedoskonały, który odnosi się do szeroko pojętej dobroci oraz prawa kammy (*kamma-niyāma*), oraz transcendentny, który nawiązuje do odpuszczania sansary w kontekście czterech szlachetnych prawd i odnosi się do prawa dhammy (*dhamma-niyāma*). Ze względu na to, że ten właściwy pogląd „połączony z nieczystościami, który ma atrybuty dobrych czynów i owocuje przywiązaniem” jest ściśle związany z działaniem (*kamma*) moralnym (*sīla*) i szczodrością (*dāna*) oraz związanymi z nimi niebiańskimi owocami (*vipāka*), jak na przykład odrodzenie w niebiańskich sferach egzystencji, będę go nazywał niebiańskim właściwym poglądem.

Czym jest, mnisi, niewłaściwy pogląd?

„Nie istnieje to, co dane, nie istnieje ofiarowane, nie istnieje to, co zostało poświęcone, nie istnieje owoc i dojrzewanie dobrych oraz złych działań, nie istnieje ten świat, nie istnieje inny świat, nie istnieje matka, nie istnieje ojciec, nie istnieją spontanicznie pojawiające się istoty, nie istnieją w świecie pustelnicy i bramini, którzy spełnieni w dążeniach i zrealizowani w praktyce, dzięki bezpośredniemu wyższemu poznaniu głoszą o tym świecie i innym świecie” – to jest, mnisi, niewłaściwy pogląd¹¹⁸.

Czym jest, mnisi, Właściwy Pogląd? Powiadam wam, mnisi, Właściwy Pogląd jest dwojaki — istnieje, mnisi, Właściwy Pogląd, który jest ze skażeniami, współdzielący się zasługami, którego konsekwencją jest lgnięcie, istnieje też, mnisi, Właściwy Pogląd, który jest szlachetny, bez skażeń, ponadświatowy, będący czynnikiem Ścieżki.

Czym jest, mnisi, Właściwy Pogląd, który jest ze skażeniami, współdzielący się zasługami, którego konsekwencją jest lgnięcie? „Istnieje to, co dane, istnieje ofiarowane, istnieje to, co zostało poświęcone, istnieje owoc i dojrzewanie dobrych oraz złych działań, istnieje ten

¹¹⁸ Bhikkhu Sujato tłumaczy ten fragment: „Dawanie, poświęcenie i ofiara nie mają znaczenia. Nie ma owoców i efektów dobrych i złych czynów. Nie ma życia po śmierci. Nie mamy obowiązków względem matek i ojców. Istoty nie odradzają się samoistnie po śmierci. Nie ma ascetów i braminów, którzy mają głęboką realizację i praktykę duchową, którzy opisują życie po śmierci poznawczy je poprzez własny wgląd. To jest błędny pogląd”. (Wersja angielska: “‘There’s no meaning in giving, sacrifice, or offerings. There’s no fruit or result of good and bad deeds. There’s no afterlife. There’s no such thing as mother and father, or beings that are reborn spontaneously. And there’s no ascetic or brahmin who is well attained and practiced, and who describes the afterlife after realizing it with their own insight.’ This is wrong view.”, <https://suttacentral.net/mn117/en/sujato>, data dostępu: 5.02.2024.

To mniej dosłowne tłumaczenie Bhikkhu Sujato dobrze wykazuje, że błędnym poglądem jest przekonanie, że te wszystkie działania nie mają znaczenia, a nie że nie istnieją. Tłumaczenie Piotra Jagodzińskiego jest zapewne bardziej dosłowne, ale dla oddania sensu tej frazy przywołałem też wersję Bhikkhu Sujato. Ta sama uwaga aplikuje się do właściwego poglądu.

świat, istnieje inny świat, istnieje matka, istnieje ojciec, istnieją spontanicznie pojawiające się istoty, istnieją w świecie pustelnicy i bramini, którzy spełnieni w dążeniach i zrealizowani w praktyce, dzięki bezpośredniemu wyższemu poznaniu głoszą o tym świecie i innym świecie” – to jest, mnisi, Właściwy Pogląd, który jest ze skażeniami, współdzielący się zasługami, którego konsekwencją jest Ignieście.

Czym jest, mnisi, Właściwy Pogląd, który jest szlachetny, bez skażeń, ponadświatowy, będący czynnikiem Ścieżki? Ktokolwiek, mnisi, kto rozwija Szlachetną Ścieżkę, kogo umysł jest szlachetny, kogo umysł jest bez skażeń, co przyczynia się do Szlachetnej Ścieżki, kto mądry, ma zdolność mądrości, moc mądrości, w kim jest badanie Dhammy będące czynnikiem Przebudzenia, to jest Właściwy Pogląd, będący czynnikiem Ścieżki — to się nazywa, mnisi, Właściwy Pogląd, który jest szlachetny, bez skażeń, ponadświatowy, będący czynnikiem Ścieżki [MN117].

Jak widzimy, niniejsza sutta mówi, że błędny pogląd (*micchā diṭṭhi*) to taki, jaki przeczy prawu kammy i możliwości wglądu w nie przez istoty posiadające duchowe moce. Istota z błędnym poglądem twierdzi, że nie ma życia po śmierci, nie ma owoców (*vipāka*) karmicznych dobrych i złych czynów, nie ma odradzania się po śmierci i nie ma istot, które mogą takie wglądy uzyskać poprzez własną praktykę duchową. Niebiański właściwy pogląd¹¹⁹ połączony z nieczystościami (*sāsavā sammādiṭṭhi*) cechuje tego, kto właśnie dostrzega to, że jest życie po śmierci, że są owoce dobrych i złych czynów, że jest odradzanie się po śmierci i że są istoty, które mogą mieć takie wglądy poprzez własną praktykę duchową. Jak widzimy, wszystkie te aspekty odnoszą się do prawa kammy i kwestii odradzania się w przyszłych wcieleniach w zależności od kammy.

Transcendentny właściwy pogląd (*lokuttarā sammādiṭṭhi*) odnosi się do transcendentnej mądrości (*paññā*), czyli do odpuszczania sansary i wygaszania pragnień (*taṇhā-khaya*) w kontekście czterech szlachetnych prawd i trzech znaków egzystencji: nietrwałości (*anicca*), cierpienia (*dukkha*) i braku istoty (*anattā*) uwarunkowanej egzystencji.

¹¹⁹ Standardowo te „niższe” etapy ścieżki nie są nazywane niebiańskimi, lecz „światowymi”. Na przykład Peter Harvey w artykule *The Nature of the Eight Factored Ariya Lokuttara Magga in Suttas Compared to the Pali Commentarial Idea of It as Momentary*, s. 35–37, przeciwstawia niższą światową (ang.: *wordly* / pali: *lokiya*) ścieżkę wyższej transcendentalnej czy transcendującej świat (ang. *world-transcending* / pali: *lokuttara*). Peter Harvey wskazuje, że ten podział pochodzi z abhidhammy therawady. Optuję za tym, aby nazywać ten etap niebiańskim, ponieważ realizacja praktyki na jego poziomie prowadzi do odrodzin w światach niebiańskich, a już za życia przynosi dużą harmonię. Preferuję określenie „niebiański” względem określenia „światowy” również dlatego, że w kontekście buddyjskim to, co światowe, często przeciwstawia się temu, co dhammiczne. Etap niebiański jest natomiast właśnie częścią dhammy, a nie jej zaprzeczeniem. Abhidhamma therawady kładła nacisk na suchy wgląd, o czym pisze Louise Cousins w artykule *The Origins of Insight Meditation*. By sprzeciwić się tej tendencji oraz wesprzeć tę, która jest moim zdaniem bliższa naukom Buddy, posługuję się wyrażeniem „niebiański etap ścieżki”.

Widzimy więc, że ten niebiański właściwy pogląd odnosi się bardziej do działania w zgodzie z prawem kammy, a więc do dobrego traktowania innych istot i moralnego życia. Transcendentny jest związany z bardziej głęboką praktyką rozpuszczania swoich przywiązań, poprzez coraz głębsze dostrzeganie nietrwałości, cierpienia i braku istoty właściwych uwarunkowanej egzystencji.

Jak już wykazaliśmy wcześniej, na drodze wiodącej przez przyjemne stany duchowe ten transcendujący właściwy pogląd najlepiej kultywować w oparciu o silny fundament, który stanowią stany *samādhi*. Ktocząc tą ścieżką realizujemy kolejno oba etapy, jeden po drugim. Dzięki temu unikamy zagrożeń, które wiążą się z intensywną kontemplacją nietrwałości, cierpienia i braku istoty wtedy, gdy nie ma ona silnego fundamentu w rozwoju serca/umysłu. Bez uprzedniego oczyszczenia serca z awersji, złej woli, gniewu itd., poprzez głęboką praktykę niebiańskich uczuć i ukojenia umysłu (*samatha-bhavana*), istnieje zagrożenie, że dana osoba rozwinię w sobie jedynie głębszą awersję i popadnie w pragnienie braku egzystencji (*vibhava-taṇhā*). To pragnienie anihilacji nie dość, że jest bolesne, to nie jest celem buddyjskiej ścieżki, gdyż według nauk buddyjskich arahant odpuszcza zarówno pragnienie egzystencji (*bhava-taṇhā*), jak i braku egzystencji (*vibhava-taṇhā*), o czym mówi *Dhammacakkappavattana-sutta* (*Dhammacakkappavattana-sutta*) [SN56.11].

Ktoś mógłby wysunąć kontrargument, że *Mahaczattarisaka-sutta* w swoich nepalijskich wersjach nie zawiera tego podziału. Bhikkhu Anālayo w książce *A Comparative Study of the Majjhima-nikaya* pisze, że tylko w wersji palijskiej istnieje trojaki podział na błędny, właściwy (światowy/niebiański) i transcendentny aspekt każdego z czynników ośmiorakiej szlachetnej ścieżki. W paralelnych wersjach tej sutty – chińskiej, tybetańskiej i sankryckiej – istnieje bowiem tylko dwójaki podział na błędne i właściwe aspekty ścieżki, a nie ma mowy o tych transcendentnych jej aspektach.

Czytając palijską wersję przytoczoną powyżej, możemy zauważyć, że słowa opisujące niewłaściwy pogląd i niebiański właściwy pogląd są sensowne i przekazują to, co istotne na ścieżce, natomiast słowa opisujące transcendentny pogląd brzmią jak abhidhammiczny techniczny język, niezrozumiały dla tego, kto nie ma o tym wiedzy z innych źródeł. Co więcej, Bhikkhu Anālayo argumentuje, że ta sutta była bardzo ważna w abhidhammicznych debatach, ponieważ wskazywała właśnie na istotne znaczenie “transcendentnego” aspektu buddyjskiej szlachetnej ścieżki, a sam jej tytuł ma

abhidhammiczny charakter, co może świadczyć o tym, iż zmieniono go później¹²⁰. Połączywszy to z faktem, że w innych kanonicznych wersjach sutty ten podział nie istnieje, możemy wyciągnąć wniosek, że transcendentny etap ścieżki został dopisany do oryginalnej sutty, aby potem w abhidhammie móc argumentować, że istnieje on w suttach.

Powyższe uwagi przemawiają na rzecz mojej tezy, która głosi istotną rolę niebiańskiego etapu ścieżki. W świetle bowiem tej komparatystycznej analizy we wczesnym pre-abhidhammicznym buddyzmie ścieżka obejmowała niebiański etap, ale nie wyróżniano na niej etapu transcendentnego.

Jednym z zadań abhidhammicznego projektu, o czym pisze Louise Cousins w artykule *The Origins of Insight Meditation*, było właśnie wzmacnianie autorytetu ścieżki suchego wglądu, a w domyśle osłabienie tej, która bazuje na niebiańskim etapie. We wczesnym buddyzmie natomiast ścieżka stawała się transcendentna samoistnie w momencie przebudzenia, które następowało po *sammā-samādhī*, zakładającym realizację poprzednich siedmiu etapów ścieżki (nie transcendentnych), co jest esencją palijskiej *Mahaczattarisaka-sutty* i jej innych wersji należących do pozostałych kanonów. Jak już pisaliśmy w poprzednim rozdziale o aspektach poznawczych, po *sammā-samādhī* następuje przebudzenie, czyli właśnie wtedy ścieżka staje się transcendentna.

Podsumowując: fakt, że transcendentne etapy ścieżki nie istnieją w nepalijskich wersjach *Mahaczattarisaka-sutty*, pokazuje tylko, że niebiańska ścieżka jest integralną częścią buddyjskiej ścieżki w ogóle. Kwestia, czy ścieżka suchego wglądu była od początku alternatywą dla mniejszości, czy dopiero późniejszym pomysłem therawady, jest trudna do rozstrzygnięcia. Jak jednak widzimy, zarówno na gruncie wczesnego buddyzmu, jak i późniejszej therawady przyjemna niebiańska ścieżka jest co najmniej preferowana (bazując na suttach w kanonie palijskim), jeżeli nie jest wręcz jedyną właściwą (bazując na komparatystycznych badaniach, próbujących dotrzeć do wczesnego buddyzmu).

Wracając do charakteru samej tej praktyki: ten niebiański właściwy pogląd oraz związana z nim ścieżka opierają się na kultywacji zdrowego działania (*kusala kamma*) i unikania niezdrowego działania (*akusala kamma*). *Mahaczattarisaka-sutta* [MN117]

¹²⁰ Bhikkhu Anālayo, *A Comparative Study of the Majjhima-nikaya*, tom 2, s. 660 (Przypis 108).

mówi: są owoce dobrych i złych czynów, a dawanie, poświęcenie i ofiara mają znaczenie, i tak dalej.

4.3. Ścisły związek niebiańskiego etapu ścieżki z podejmowaniem dobrych działań i kultywacją zdrowych stanów mentalnych uwzględniających niebiańskie uczucia

Z nauk o kammie, które zawiera na przykład *Nibbedhika-sutta* [AN6.63], wiemy, że są trzy rodzaje działań (*kamma*): mentalne, werbalne i cielesne. Ta sama sutta mówi również, że esencją kammy jest intencja (*cetanā*) i każde działanie poprzez umysł, mowę czy ciało jest dokonaniem jakiegoś wyboru, który będzie miał kammiczne efekty (*vipāka*).

Choć nie jest to wyrażone *explicite* w kanonie palijskim, możemy z sudd wywnioskować, że połączenie działania (*kamma*) z intencją (*cetanā*) pociąga zarazem związek działania z właściwą intencją (*sammā-saṅkappa*). Natomiast *Sammaditthi-sutta* (*Sammādiṭṭhi-sutta*) [MN9] i *Mahaczattarisaka-sutta* [MN117] przekazują, że właściwy pogląd jest fundamentem wszystkich pozostałych siedmiu aspektów ośmiorakiej szlachetnej ścieżki. Otóż w kontekście ośmiorakiej szlachetnej ścieżki właściwa mowa (*sammā-vācā*), właściwe działanie (*sammā-kammanta*), właściwy sposób życia (*sammā-ājīva*) i właściwy wysiłek (*sammā-vāyāma*) powinny wynikać z właściwego poglądu (*sammā-diṭṭhi*) i właściwej intencji (*sammā-saṅkappa*). Trzeba tutaj dodać, że *sammā-saṅkappa* możemy przekładać również jako „właściwe myśli”.

Właściwa intencja czy właściwe myśli (*sammā-saṅkappa*) powinny wynikać z właściwego poglądu. Natomiast nasza mowa i działanie powinny wynikać jednocześnie z właściwego poglądu i właściwej intencji czy myśli. Mówi o tym *Ambalatthikarahulovada-sutta* (*Ambalaṭṭhikarāhulovāda-sutta*), w której Budda poucza Rahulę, że powinien on dokonywać refleksji przed, podczas i po dokonaniu każdego działania (*kamma*), zarówno mentalnego, jak i werbalnego oraz cielesnego. Refleksja ta powinna dotyczyć tego, czy dane działanie prowadziło do krzywdy jego samego, innych, bądź zarówno jego i innych. Następnie, jeżeli na drodze refleksji doszedłby do wniosku, że którekolwiek z tych działań doprowadziłoby, doprowadza, czy doprowadziło do jakiegokolwiek krzywdy, to powinien podjąć starania, by już nigdy więcej tego nie robić. Budda dodaje, że jest to praktyka, którą podejmują wszyscy dhammaczarini:

„Jak mniemasz, Rāhulo, po co jest zwierciadło?”

„Istnieje po to, by się w nim przeglądać, Bhante.”

„Tak samo, Rāhulo, jakiegokolwiek działanie ciałem powinno być dokonane po wielokrotnym rozważeniu, jakiegokolwiek działanie mową powinno być dokonane po wielokrotnym rozważeniu, jakiegokolwiek działanie umysłem powinno być dokonane po wielokrotnym rozważeniu. (...) Rāhulo, jacykolwiek pustelnicy czy bramini w przeszłości (...) w przyszłości (...) w teraźniejszości oczyszczają działania cielesne, oczyszczają działania mową, oczyszczają działania umysłem, wszyscy oni oczyszczają działania cielesne w ten sam sposób po wielokrotnym rozważeniu, oczyszczają działania mową w ten sam sposób po wielokrotnym rozważeniu, oczyszczają działania umysłem w ten sam sposób po wielokrotnym rozważeniu.

Dlatego też, Rāhulo: „będę oczyszczał działanie ciałem po wielokrotnym rozważeniu, będę oczyszczał działanie mową po wielokrotnym rozważeniu, będę oczyszczał działanie umysłem po wielokrotnym rozważeniu” — w ten sposób, Rāhulo, powinieneś praktykować [MN61].

Zdroworozsądkowo brzmi stwierdzenie, że naszą mowę i działania poprzedzają jakieś myśli, które zawsze mają jakieś nastawienie czy intencję (*saṅkappa*). Zgodnie z progresją ośmiorakiej szlachetnej ścieżki, bazując na właściwym poglądzie, powinniśmy się niestrudzenie podejmować refleksję nad swoimi intencjami i myślami, a następnie nad mową, czynami i sposobem życia. Należy następnie podejmować wysiłek, by kultywować zdrowe działania i nie dopuszczać do niezdrowych, poprzez te wszystkie trzy sfery: myśli, mowy i działań fizycznych.

Istotą praktyki wiodącej do dźhan i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia – jak wykazaliśmy to we wcześniejszych rozdziałach – jest wygaszanie pięciu nieczystości (*nīvaraṇa*). Można to ująć również szerzej, że istotą jest kultywacja właściwego wysiłku, czyli kultywacja zdrowych stanów mentalnych, a rozpuszczanie niezdrowych (*akusala dhamma*).

W swojej książce *Buddhadhamma* Bhikkhu P.A. Payutto podaje kilka przykładowych mentalnych formacji, które możemy podzielić na zdrowe lub niezdrowe:

Zdrowe:

Wiara (*saddhā*), pomność (*sati*), moralny wstyd (*hiri*), lęk przed czynieniem zła (*ottappa*), miłująca dobroć (*mettā*), współczucie (*karuṇā*), współradość (*muditā*), równowaga umysłu (*upekkhā*), mądrość (*paññā*)¹²¹.

Niezdrowe:

Ignorancja (*moha*), chciwość (*lobha*), nienawiść (*dosa*), zarozumiałość (*māna*), (...) zazdrość (*issā*) i skapstwo (*macchariya*)¹²².

W *Maharahulowada-sutcie* odnajdujemy natomiast fragment tekstu, w którym Budda mówi:

Rāhulo, rozwijaj medytację miłującej dobroci. Gdy, Rāhulo, rozwija się medytację miłującej dobroci, w takim kimś gniew zaniknie. Rāhulo, rozwijaj medytację współczucia. Gdy, Rāhulo, rozwija się medytację współczucia, w takim kimś okrucieństwo zaniknie. Rāhulo, rozwijaj medytację współradości. Gdy, Rāhulo, rozwija się medytację współradości, w takim kimś niezadowolenie zaniknie. Rāhulo, rozwijaj medytację zrównoważenia. Gdy, Rāhulo, rozwija się medytację zrównoważenia, w takim kimś opór zaniknie [MN62].

Widzimy więc, że kultywacja zdrowych stanów, jakimi są niebiańskie uczucia, automatycznie wygasza ich negatywne przeciwieństwa. I tak miłująca dobroć wygasza złą wolę i w domyśle też gniew, nienawiść i tak dalej, a więc współgra z przestrzeganiem wskazań moralnych, których podstawą jest niekrzywdzenie. Duchowa miłość motywuje nas również do szczodrości. Współczucie, podobnie jak miłująca dobroć, wygasza wszelkie tendencje krzywdy i budzi w nas chęć pomocy, a więc szeroko rozumianej ofiarności. Współradość i wdzięczność wygaszają zazdrość i niezadowolenie. Radowanie się z cudzego szczęścia też może być motywacją do szczodrości i nie odbierania innym szczęścia, czyli niekrzywdzenia. Zrównoważenie wygasza odrazę, awersję i niepokój. W tym kontekście widzimy, że poprzez afirmatywną kultywację zdrowych stanów mentalnych, jakimi są niebiańskie uczucia, automatycznie pozbywamy się tych negatywnych.

Podkreślić należy, że poprzez kultywację niebiańskich uczuć realizujemy też właściwą intencję (*sammā-saṅkappa*). Kultywując bowiem miłującą dobroć, współczucie, współradość i równowagę umysłu, automatycznie kultywujemy niekrzywdzenie (*avhiṃsā saṅkappa*) oraz brak gniewu czy złej woli (*abyāpāda-saṅkappa*). Natomiast szczęście nie bazujące na zmysłowości, które te stany przynoszą, może być pomocne w

¹²¹ Bhikkhu P.A. Payutto, *Buddhadhamma: The Laws of Nature and Their Benefits to Life*, s. 9.

¹²² Tamże.

kultywacji odpuszczania pragnień zmysłowych, czyli realizacji intencji wyrzeczenia (*nekkhamma-saṅkappa*). Widzimy więc, że kultywacja niebiańskich uczuć spełnia wszystkie najważniejsze kryteria funkcjonalne na ścieżce buddyjskiej: sprzyja realizacji zdrowych stanów, rozpuszczaniu negatywnych i prowadzi stopniowo do *sammā-samādhī*, czyli, w tym kontekście, wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia.

Powróćmy do niebiańskiego właściwego poglądu. Jak czytamy w *Mahaczattarisaka-suttie* [MN117], dotyczy on w dużej mierze prawa kammy, którego esencją, zgodnie z *Nibbedhika-suttā* [AN6.63], jest intencja (*cetanā*). Jak wykazaliśmy wyżej, właściwa intencja (*sammā-saṅkappa*) zawiera w sobie stany bazujące na niebiańskich uczuciach, gdyż kultywacja tych pozytywnych stanów spełnia kryteria niekrzywdzenia (*ahiṃsā*), braku złej woli (*abyāpāda*) i wyrzeczenia (*nekkhamma*). Otóż w kontekście prawa kammy kultywacja niebiańskich uczuć jest wartościowa jako praktyka oczyszczania serca czy kultywacji pozytywnych stanów, prowadzi ona do szczęścia w przyszłości, istotnie wspiera praktykę dźhan i wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia, a także prowadzi do niebiańskich wcieleń. Przemawia to za tym, że trafne jest nazywanie tego etapu ścieżki „niebiańskim”, a związanego z nim aspektu właściwego poglądu: „niebiańskim właściwym poglądem”. Długofalowym celem tej ścieżki może być albo odrodzenie w niebiańskich światach, albo fundament pod przejście na transcendentny etap, którego celem jest nibbana. To wszystko są wartościowe funkcjonalne aspekty.

4.4. Niebiański etap ścieżki jako kluczowy aspekt buddyjskiej szlachetnej ścieżki

W tym kontekście niebiańska ścieżka nie jest czymś innym niż buddyjska szlachetna ścieżka, lecz stanowi jej pierwszy etap. Jest ona bardzo istotna, gdyż to właśnie ona buduje należyte fundamenty pod dalszą, trudniejszą praktykę. Właśnie do tego odnosił się Thanissaro Bhikkhu w powyższych słowach, podkreślając, że należy najpierw stworzyć zdrowe i funkcjonalne poczucie „ja”. Do tego też odnosił się Ajahn Brahmavamso w wypowiedzi, którą przywołyaliśmy już wcześniej: mówił, że gdy wchodzimy w głąb umysłu, istotna staje się czystość serca bazująca na szczodrości i moralności. Przytoczmy ją raz jeszcze w obecnym kontekście:

W rozdziale 7 po raz pierwszy przedstawiłem porównanie umysłu do lustra. Jest to głęboki wgląd uświadomić sobie, że ta [*samādhī* – przyp. P.P.] nimitta jest reprezentacją naszego

umysłu. Tak jak przeglądając się w lustrze widzimy swoją twarz, tak samo na tym etapie medytacji, w tym przemożnie głębokim nieporuszeniu (ang. *stillness*) umysłu widzimy właśnie swój umysł.

Kiedy nimitta jawi się komuś jako przygaszona lub nawet brudna, znaczy to, że to umysł tej osoby jest przygaszony czy nawet brudny! Najczęściej jest tak, ponieważ miała ta osoba ostatnio braki w swojej moralności; być może była gniewna czy egoistyczna. Na tym etapie medytacji patrzymy na swój własny umysł i nie ma tutaj miejsca na oszustwo. Tutaj zawsze widzimy umysł takim, jakim jest. A więc jeżeli czyjaś nimitta jawi się jako przygaszona lub skażona, to ta osoba powinna oczyścić swoje sprawowanie w codziennym życiu. Powinna powziąć moralne wskazania, mówić jedynie miło, praktykować więcej szczodrości i być bezinteresowną w służbie innym. Ten etap medytacji, kiedy pojawiają się nimitty, jasno pokazuje, że dobroć jest esencjalnym czynnikiem potrzebnym do sukcesu w medytacji.

Będąc nauczycielem na wielu odosobnieniach medytacyjnych przez wiele lat zauważyłem, że rozwój w medytacji najłatwiej przychodzi tym, których określilibyśmy, że mają czyste serca. Są to ludzie, którzy są radośnie szczodrzy, których natura nigdy nie pozwala im skrzywdzić innej istoty, którzy mówią łagodnie, miło i szczęśliwie. Ich piękny styl życia sprawia, że mają piękne umysły. A ich piękne umysły wspierają ich cnotliwy sposób życia. I wtedy, kiedy osiągną ten etap medytacji i ich umysł odkrywa obraz nimitty, jest tak piękny i czysty, że łatwo prowadzi ich do dźhany. Pokazuje to, że nie da się prowadzić nieuważnego i folgującego sobie w egoizmie sposobu życia i mieć łatwy sukces w medytacji. Z drugiej strony, oczyszczanie swojego zachowania i rozwijanie współczucia przygotowuje umysł do medytacji. Tak więc najlepszym sposobem, by rozświetlić przygaszoną czy brudną nimittę, jest oczyszczenie swojej cnoty poza medytacją¹²³.

Jak widzimy, zarówno Thanissaro Bhikkhu, jak i Ajahn Brahmavamso, podkreślają, że do realizacji głębszych aspektów ścieżki i osiągnięcia sukcesu w medytacji formalnej potrzebna jest silna podstawa etyczna, przejawiająca się w szczodrości i moralności. Jeżeli na drodze wiodącej przez przyjemne stany duchowe kluczowa jest realizacja dźhan czy wyzwoleń serca przez niebiańskie uczucia, co ukazaliśmy wyżej, to najpierw konieczne jest skupienie swoich wysiłków na kultywacji szczodrości oraz moralności. Dodatkowo, na co uwagę zwrócili Thanissaro Bhikkhu i wcześniej cytowany Ajahn Sona (i do czego odnosiliśmy się już wielokrotnie w tej pracy), taka praktyka umożliwia aspekt poznawczy, który polega na refleksji nad tym, jak odczuwamy (*vedanā*) takie działania (*kamma*) oraz jakie przychodzą z nich owoce (*vipāka*) w przyszłości.

¹²³ Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*, s. 144.

4.5. Argumenty bazujące na suttach za tym, że stopniowy trening buddyjski uwzględnia niebiański etap ścieżki

Przyjrzyjmy się teraz tym kwestiom bardziej szczegółowo w kontekście stopniowego treningu (*anupubba-sikkhā*) czy stopniowej ścieżki (*anupubba-paṭipadā*), które odnajdujemy w kanonie palijskim. Po pierwsze podkreślić trzeba, że w suttach nie ma jednej uniwersalnej wersji stopniowego treningu, lecz jest ich kilka. Przedstawimy trzy główne rodzaje stopniowego treningu.

Pierwszy: ktoś zasłyszawszy oraz przyjąwszy dhammę, idzie naprzód ze świeckiego życia, zostając *bhikkhu* czy *bhikkhunī*, i wtedy rozpoczyna cały trening duchowy. Drugi: trening dla ludzi świeckich, którzy są gotowi w takim życiu praktykować dhammę głęboko. I trzeci: dla tych ludzi świeckich, którzy nie mają w danym momencie potencjału czy aspiracji do realizacji głębokiej dhammy i pozostają na niebiańskim etapie ścieżki, ciesząc się za życia również z przyjemności zmysłowych. Warto tu od razu zaznaczyć, że ktoś oczywiście może zacząć od takiego mniej ambitnego podejścia do dhammy, a z czasem otworzyć się na jej głębsze aspekty. Wręcz naturalnym jest, że dla wielu ludzi proces otwierania się na głębsze etapy dhammy będzie stopniowo wynikał ze zintegrowania pierwszych jej etapów.

Jest to szczególnie istotne, gdyż większość współczesnych ludzi Zachodu nie jest gotowa na praktykę głębszej dhammy. W związku z tym praktykowanie przez nich początkowych etapów ścieżki ma szczególną wartość funkcjonalną. Po pierwsze dlatego, że w niemałym stopniu już wyzwala takie osoby z cierpienia i pomaga im realizować szczęście oraz wolność, po drugie, daje im podstawy do głębszej praktyki w przyszłości, a po trzecie, zwiększa ich szansę na dobre przyszłe wcielenie, w którym będą mogli praktykować dalej.

Ten pierwszy rodzaj stopniowego treningu, polegający na tym, że ktoś rozpoczyna go jako mnich czy mniszka, odnajdujemy w wielu suttach, między innymi *Czulahatthipadopama-sutcie*. Sutta mówi, że kiedy w świecie pojawia się Budda i naucza dhammy:

Wtedy gospodarz lub syn gospodarza lub ktoś, kto urodził się w innej rodzinie, słyszy Dhammę. Usłyszawszy Dhammę, nabywa wiary w Tathāgatę. Obdarzony nabytą wiarą, rozważa on tak: „Wieść domowy żywot to przytłoczenie, pełne kurzu, wywędrowanie [z

domu w bezdomność] to otwarta przestrzeń. Nie jest łatwo żyjąc w domu wieść święty żywot w całości doskonały, w całości czysty, jak wypolerowana muszla. Co gdybym zgoliwszy brodę i włosy na głowie, okrywszy się barwionymi łachami, wywędrował z domu w bezdomność?”. W późniejszym czasie porzucając mniejsze lub większe nagromadzenie bogactwa, porzucając mniejszy lub większy krąg rodzinny, zgoliwszy brodę i włosy na głowie, okrywszy się barwionymi łachami, wywędrowuje z domu w bezdomność. Gdy tak wywędruje, podejmuje się treningu i stylu życia mnisiego [MN27].

Następnie sutta opisuje całą stopniową ścieżkę, od przyjęcia wskazań, bycia ukontentowanym ze skromnego mniszego ekwipunku, praktyki pomności i wstrzemięźliwości zmysłów (*indriya-saṃvara*), wygaszania pięciu splamień (*nīvaraṇa*), kultuwacji *sammā-samādhī* do następnie należytych wglądów poznawczych, owocujących realizacją nibbany. Co ciekawe, zasadnicza praktyka rozpoczyna się tutaj już po zostaniu *bhikkhu* czy *bhikkhunī*, tak jakby to był początek ścieżki. W kontekście współczesnych czasów decyzję, by zostać buddyjskim mnichem czy mniszką, podejmują z reguły osoby, które są już głęboko na ścieżce. Taki sposób rozpoczynania ścieżki, zbyt wymagający dla większości ludzi, nie jest adekwatny do sytuacji panującej we współczesnym zachodnim świecie. kwestia znalezienia odpowiedniego klasztoru stanowi tutaj dodatkowe utrudnienie.

Druga wersja praktyki stopniowej ścieżki, kiedy rozpoczyna się tę praktykę w życiu świeckim, przedstawiona została w *Suppabuddhakutthi-sutcie* (*Suppabuddhakutṭhi-sutta*):

Wtedy to Błogosławiony przekierował uwagę i przeniknął swoim umysłem umysły w całym zgromadzeniu: „Kto z tu obecnych ma możliwość uświadomić sobie Dhammę?”. Błogosławiony dostrzegł trędowatego Suppabuddhę, siedzącego pośród zgromadzenia. Dostrzegłszy [go], to się [w Błogosławionym] pojawiło: „Ten z tu obecnych ma możliwość uświadomić sobie Dhammę”.

Wtedy Błogosławiony udzielił trędowatemu Suppabuddzie stopniowych pouczeń, a mianowicie: pouczenia o dawaniu, pouczenia o moralnym postępowaniu, pouczenia o Niebiosach; wyjaśnił wadę, degradację i skalenie przyjemnościami zmysłowymi oraz zaletę wyrzeczenia. Gdy Błogosławiony poznał, że umysł trędowatego Suppabuddhy jest gotowy, elastyczny, wolny od przeszkód, uskrzydłony i pogodny, wtedy wyjaśnił mu przekaz Dhammy przydzielony buddhom: krzywdę (*dukkha*)¹²⁴, jej przyczynę, jej ustanie i Ścieżkę.

¹²⁴ Piotr Jagodziński przekłada *dukkha* jako „krzywdą”. Najbardziej popularnym przekładem tego słowa jest „cierpienie”.

Tak jak wiadomo, że czysta szata bez ciemniejszych zabrudzeń właściwie przyjmowałaby barwę, w ten sam sposób u trędowatego Suppabuddhy, gdy tam siedział, pojawiło się niesplamione, nieskalane oko Dhammy: „Jakiegokolwiek zjawiska oparte na pojawianiu, wszystkie one podlegają ustaniu” [Ud5.3].

Jak widzimy, Budda rozpoczyna naukę dhammy od szczodrości i moralności oraz mowy o niebiosach (*sagga*). Dopiero następnie przechodzi do kontemplacji minusów przyjemności zmysłowych i plusów wyrzeczenia (*nekkhamma*). Na końcu uczy czterech szlachetnych prawd. Możemy z tego wyciągnąć wniosek, że praktyka szczodrości oraz moralności jest fundamentem do dalszych, bardziej zaawansowanych etapów. Tak samo ujmuje stopniową ścieżkę Thanissaro Bhikkhu w tekście *A Path To Freedom, A Self-Guided Tour of the Buddha's Teachings*.¹²⁵ Są to kolejne argumenty za tym, że omawiany niebiański etap drogi duchowej jest początkiem całej ośmiorakiej szlachetnej ścieżki.

Koresponduje z tym *Mahanama-sutta* (*Mahānāma-sutta*) [AN6.10], w której Budda poucza człowieka o imieniu Mahānāma, że powinien praktykować sześć rodzajów medytacji. Są to kolejno: rekolekcja Buddy (*buddhānussati*), rekolekcja dhammy (*dhammānussati*), rekolekcja sanghi (*saṅghānussati*), rekolekcja własnej moralności (*sīlānussati*), rekolekcja własnej szczodrości (*cāgānussati*) oraz rekolekcja bóstw (*devatānussati*). Według tej sutty wszystkie medytacje prowadzą do tego, że umysł w tym czasie w jakimś stopniu wolny jest od chciwości, złej woli i ignorancji. Dzięki temu, kiedy kieruje się on następnie na nauki Buddy, odnajduje w nich inspirację, która prowadzi do rozpoczęcia procesu transcendentnego współzależnego powstawania (*lokuttara-paṭiccasamuppāda*). Znaczy to, że stopniowo pojawia się zachwyty (*pāmojja*) nad tymi naukami, który daje efekt rozkoszy (*pīti*), ukojenia (*passaddhi*), błogości (*sukha*) i medytacyjnego skupienia (*samādhi*). Zauważmy, że jest to ta sama sekwencja, którą przywołyaliśmy już kilkakrotnie w ramach omawiania *Upanisa-sutty* [SN12.23] i która dalej prowadzi do prawdziwej wiedzy i wizji (*ñāṇadassana*) oraz stopniowo do pełnego przebudzenia.

Widzimy tutaj, że początkowe nauki Buddy z *Suppabuddhakutthi-sutty* [Ud5.3] oraz wskazówki z *Mahanama-sutty* [AN6.10] wyraźnie ze sobą korelują. Obydwie sutty dotyczą przede wszystkim przyjęcia dhammy, czy zaufania trzem klejnotom okreśanym

¹²⁵ Thanissaro Bhikkhu, *A Path to Freedom, A Self-guided Tour of the Buddha's Teachings*, Access to Insight 2005, Dhamma - Index, <https://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/index.html>, data dostępu: 5.02.2024.

jako: budda, dhamma i sangha, a także praktykowania moralności i szczodrości oraz omawiają naturę istot niebiańskich. Bardzo podobną listę odnajdujemy w *Abhisanda-suttie* [AN8.39], mówiącej o zasługach i dobroci, które pielęgnują szczęście oraz wspierają odradzanie się w niebiosach. Są to znowu: przyjęcie schronień w trzech klejnotach oraz dotrzymanie pięciu wskazań moralnych.

Przykłady te przemawiają za tym, że niebiańska ścieżka oparta na dobroci i niebiańskich uczuciach, które się z nią łączą, jest zalecaną początkową praktyką, dającą fundamenty do bardziej zaawansowanych etapów ścieżki.

Trzeci rodzaj stopniowego treningu dotyczy początkowych etapów ścieżki dla ludzi świeckich, którzy wciąż cieszą się przyjemnościami zmysłowymi i nie są gotowi na bardziej ascetyczne życie. Co ciekawe, nauki Buddy dla takich ludzi dotyczą przestrzegania wskazań moralnych (związanych z niekrzywdzeniem), szczodrością, utrzymywaniem dobrych relacji z innymi, wspieraniem dhammaczarinów, moralnym sposobem zarabiania oraz mądrym zarządzaniem swoimi finansami. Jest to ciekawe połączenie rozwoju moralności oraz mądrego podejścia do praktycznego życia. Zauważmy tutaj, że nie ma tu mowy o kultywacji głębokiej medytacji formalnej. Budda w takim kontekście dużo większy nacisk kładł na rozwój moralnego, szczodrego i mądrego podejścia w całym codziennym życiu.

Najbardziej szczegółową i obszerną suttą w tym kontekście jest *Singala-sutta* (*Siṅgāla-sutta*) [DN31]. Zawiera ona słowa Buddy o unikaniu niewłaściwych działań, które ściśle wiąże się z przestrzeganiem buddyjskich wskazań moralnych. Mowa ta dotyczy więc tego, by nie zabijać żywych istot, nie brać tego, co nie jest dane, nie krzywdzić na gruncie seksualnym, nie kłamać ani nie spożywać alkoholu. Kolejne zalecenia to: nie zawierać przyjaźni z niemoralnymi czy fałszywymi ludźmi, jak i nie być leniwym. Ostatnie dotyczą tego, by utrzymywać dobre relacje i być wspierającym w różnych ich formach. Są to kolejno: relacja z rodzicami, nauczycielami, partnerami, przyjaciółmi, pracownikami oraz ascetami. W skrócie, wszystkie te relacje powinny opierać się na moralności i szczodrości. Efektem takich działań jest harmonia, szczęście i dostatek w życiu obecnym oraz odrodzenie w światach niebiańskich w przyszłym życiu. W kontekście przywołanych wyżej sutt, jest to zarazem idealny fundament do ewentualnej głębszej praktyki dhammy.

Potwierdzają to słowa z *Mangala-sutty* (*Maṅgala-sutta*), w której pierwsze największe błogosławieństwa w życiu to:

Nie identyfikuj się z głupcami,
bądź identyfikowany z mędrkami¹²⁶,
szanuj tych, którzy są zasłużenie szanowani –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

W odpowiednim miejscu żyć,
nieustannie dobre zasługi czynić,
we właściwy sposób się doskonalić –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Mieć umiejętności i najwyższe poznanie,
udoskonalać się w moralnej dyscyplinie,
w mowie wysławiać się łagodnie –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Dla matki i ojca być pomocnym,
dla dzieci i żony być opiekuńczym,
zajęciem trudnić się nieskomplikowanym –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Być szczodrym, życie zgodne z Dhammą prowadzić,
o bliskie osoby troskliwie dbać,
nienaganych czynów dokonywać –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Od zła powstrzymywać się i stronić,
substancji odurzających unikać,
niestrudzenie Dhammę praktykować –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Mieć szacunek do innych i być skromnym,
zadowolonym oraz wdzięcznym,

¹²⁶ Bhikkhu Sujato przekłada ten fragment jako „nie bratać się z głupcami, bratać się z mędrkami”, ang. *do not fraternize with fools, but to fraternize with the wise*, <https://suttacentral.net/snp2.4/en/sujato>, data dostępu: 5.02.2024.

słuchać Dhammy w czasie odpowiednim –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Być tolerancyjnym, do rad słuchania skorym,
mając wzór w każdym czcigodnym,
dyskutować o Dhammie w czasie odpowiednim –
to jest błogosławieństwo najwyższe [Snp2.4].

W dalszej części sutta ta omawia jeszcze kolejne największe błogosławieństwa, związane z ascezą i świętym życiem oraz realizacją nibbany. Znowu widzimy tutaj progresywną ścieżkę od dobrego życia świeckiego po czyste duchowe święte życie. Istotne, że i ta sutta mówi o tym, by zawierać przyjaźnie z odpowiednimi ludźmi, by być dobrym w swojej profesji, być dobrym względem innych, by widywać mnichów i mniszki oraz przeprowadzać dyskusje o dhammie.

Kolejna sutta mówiąca w podobnym duchu to *Ananja-sutta* (*Ānañya-sutta*). Wymienia ona cztery rodzaje szczęścia, które może osiągnąć osoba świecka ciesząca się przyjemnościami zmysłowymi. Są to: (1) posiadanie majątku nabytego własną uczciwą pracą, (2) używanie swojego majątku do czynienia zasług, a więc bycie mądrze szczodrym, (3) bycie wolnym od długów oraz ostatnie, najważniejsze: (4) szczęście zrodzone z niewinności.

Które to, gospodarzu, szczęście z nienaganności¹²⁷? Zdarza się, gospodarzu, że uczeń Szlachetnych odznacza się nienagannymi czynami, słowami, myślami. Myśląc: „Odznaczam się nienagannymi czynami, słowami, myślami”, osiąga szczęście, osiąga błogość. Tym nazywa się, gospodarzu, szczęście z nienaganności. Tym są, gospodarzu, cztery rodzaje szczęścia, które może zrealizować świecka osoba, ciesząca się zmysłowymi przyjemnościami, w zależności od czasu i od okoliczności.

Kto zna szczęście z niezadłużenia,
Jak też szczęście z posiadania ma,
Używa śmiertelnik szczęścia z bogacenia,
ten w mądrość dostąpi wejrzenia.
Rozumie i miarę wglądu posiada,

¹²⁷ Innymi słowy: niewinności.

obu dobrobytów uczony badacz,

Jedna to szczęście z postawy nienagannej,

reszta niewarta jednej szesnastej [AN4.62]

Jak widzimy, Budda głosi, iż szczęście zrodzone z nienaganności, czy innymi słowy z niewinności, jest najwyższym z wymienionych i że łączy się ono z niełamaniem wskazań moralnych, nie czynieniem żadnej krzywdy poprzez działania mentalne, werbalne oraz cielesne. Możemy zauważyć, że jest to ta sama praktyka, którą wyżej przytaczaliśmy z *Ambalatthikarahulowada-sutty* [MN61]. W tej sutcie Budda pouczał Rahulę, że powinien podejmować refleksję i eliminować wszelkie działania, które prowadzą do jakiegokolwiek krzywdy.

Odpowiedź na pytanie, dlaczego szczęście zrodzone z niewinności jest takie istotne, odnajdujemy w *Czetanakaranija-sutcie* (*Cetanākaṇḍīya-sutta*), gdzie pojawia się kolejna sekwencja transcendentnego współzależnego powstawania. W niniejszej sutcie sekwencja prowadząca sukcesywnie do *samādhi* i dalej do wiedzy oraz wizji (*ñāṇadassana*) rozpoczyna się właśnie od moralnego zachowania, które prowadzi do braku wyrzutów sumienia, czyli właśnie do niewinności. Jest ona przyczyną zachwytu, i dalej:

Mnisi, ktoś moralny, przestrzegający zasad moralnych nie musi żywić intencji:

Niech pojawi się we mnie brak żalu. To naturalne, mnisi, że w kimś moralnym, przestrzegającym zasad moralnych pojawia się brak żalu.

Mnisi, ktoś, w kim brak żalu, nie musi żywić intencji: Niech pojawi się we mnie zadowolenie. To naturalne, mnisi, że w kimś, w kim brak żalu, pojawia się zadowolenie.

Mnisi, ktoś zadowolony nie musi żywić intencji: Niech pojawi się we mnie radosne uniesienie. To naturalne, mnisi, że w kimś zadowolonym pojawia się radosne uniesienie.

Mnisi, w kimś, kogo umysł przepełniony radosnym uniesieniem, nie musi żywić intencji: Niech me ciało się uspokoi. To naturalne, mnisi, że w kimś, kogo umysł przepełniony radosnym uniesieniem, tego ciało się uspokaja.

Mnisi, w kimś, kogo ciało jest uspokojone, nie musi żywić intencji: Niech odczuwam błogość. To naturalne, mnisi, że ktoś, kogo ciało jest uspokojone odczuwa błogość.

Mnisi, ktoś błogi nie musi żywić intencji: Niech mój umysł się skupi (*samādhi*). To naturalne, mnisi, że w kimś błogim umysł się skupi.

Mnisi, ktoś skupiony nie musi żywić intencji: Obym pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością. To naturalne, mnisi, że ktoś skupiony będzie pojmował i widział zgodnie z rzeczywistością.

Mnisi, ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością, nie musi żywić intencji:

Niech się nie przywiązuje. To naturalne, mnisi, że ktoś, kto pojmuje i widzi zgodnie z rzeczywistością, ten się nie przywiązuje.

Mnisi, ktoś nieprzywiązany nie musi żywić intencji: Niech będę z wyczerpanymi żądzami. To naturalne, mnisi, że ktoś nieprzywiązany będzie z wyczerpanymi żądzami.

Mnisi, ktoś z wyczerpanymi żądzami nie musi żywić intencji: Niech urzeczywistnię wiedzę i wizję wyzwolenia. To naturalne, mnisi, że w kimś, w kim wyczerpane żądze, ten urzeczywistnia wiedzę i wizję wyzwolenia [AN11.2].

Można zatem uznać, iż praktyka taka spełnia najważniejsze kryteria buddyjskiej ścieżki. Brak wyrzutów sumienia wynikający z moralnego życia, nawet świeckiego, może doprowadzić do jakiejś formy *samādhi*, które stopniowo będzie otwierać na głębszą dhammę. Choć nie jest to tutaj tak nazwane, możemy pokusić się o interpretację, że jest to wykorzystanie przez Buddę tak zwanych zręcznych środków (na sanskrycie *upāyaukāṣālyā*, dosłownie „zręczność w środkach”). Choć jest to koncepcja rozwijana w szczególności na gruncie buddyzmu mahajany, możemy zauważyć, że w pewnym stopniu metoda ta jest również obecna w palijskich suttach.

Ostatnią suttą, którą chcę przywołać w tym kontekście, jest *Dighadżhanu-sutta* (*Dīghajāṇu-sutta*) [AN8.54]. Sutta najpierw mówi o rzeczach, które prowadzą do szczęścia w tym życiu. Są one bardzo podobne do tych już wyżej wymienionych, więc je pominiemy. Dalej mówi jednakowoż o czterech elementach, które prowadzą do szczęścia w przyszłych życiach, takich jak: wiara (*saddhā*), moralność (*sīla*), szczodrość (*dāna*) i mądrość (*paññā*). Pierwsze trzy bardzo pokrywają się ze wszystkim, co opisywaliśmy wyżej, natomiast mądrość dodaje tutaj wymiar, by postrzegać te wszystkie, nawet dobre, rzeczy jako nietrwałe (*anicca*). Budda zaleca więc ludziom świeckim, którzy cieszą się przyjemnościami zmysłowymi, dobre i moralne życie, a także pojmowanie tych wszystkich rzeczy jako nietrwałych i niedających pełnej satysfakcji. Dzięki temu taki dhammaczarin, pomimo że żyje nadal światowo, utrzymuje w świadomości głębszą prawdę o naturze takiego życia. Nie zatraca dostrzegania głębszej dhammy, pomimo swojego uwarunkowania w świecie zmysłów.

Na koniec tej części trzeba dodać, że tym, co łączy te wszystkie sposoby wejścia na ścieżkę dhammy, jest usłyszenie dhammy od ludzi, którzy ją znają. Mówi o tym *Paññawuddhi-sutta (Paññāvuddhi-sutta)*:

„Mnisi, są cztery właściwości, które wiodą do wzrostu mądrości. Które to cztery? Bliskość z prawymi ludźmi, słuchanie prawdziwej Dhammy, odpowiednie nakierowanie umysłu, praktykowanie zgodnie z Dhammą — Oto są, mnisi, cztery właściwości, które wiodą do wzrostu mądrości” [AN4.248].

Podkreśla to znaczenie obcowania z dhammą od samego początku praktyki buddyjskiej, czy w formie zgłębiania sutt, słuchania mów dhammy, czytania książek czy artykułów o dhammie, jak i przebywania z ludźmi, którzy dhammę praktykują. Dzięki takiemu podejściu każdy dhammaczarin będzie w stanie prędzej czy później ocenić, na jakim etapie jest jego duchowa ścieżka w danym momencie i na jaką formę praktyki warto się zdecydować.

Rzecz jasna, aby wejść na ścieżkę, nie trzeba od razu zaczynać od najgłębszej dhammy czy od najbardziej zaawansowanych medytacji formalnych, lecz można praktykować i zgłębiać dhammę nawet w zwykłym, świeckim życiu. Co więcej, taki początek ścieżki może być najbardziej korzystny funkcjonalnie, i takie podejście zalecał wielu ludziom sam Budda.

W ostatnim rozdziale podejmę polemikę z wybranymi tradycjami suchego wglądu, proponującymi odmienne podejście. Przedstawię w nim swoje argumenty za tym, dlaczego właśnie stopniowe podejście jest lepsze, bezpieczniejsze i zgodne z naukami Buddy, które odnajdujemy w suttach. Najpierw jednak dokończymy przedstawianie niebiańskiego etapu ścieżki w większych szczegółach, przyglądając się kilku jego istotnym aspektom z perspektywy sutt: niekrzywdzeniu i moralności, szczodrości, duchowym przyjacielom czy mentorom, a także szeroko pojętej dobroci i niebiańskim uczuciom.

4.6. Niekrzywdzenie i moralność

Esencją buddyjskich wskazań moralnych jest niekrzywdzenie (*ahiṃsā*), wygaszanie złej woli (*abyāpāda*) oraz wyrzeczenie (*nekkhamma*). Możemy podzielić je na cztery poziomy:

- 1) 5 wskazań zalecanych jako praktyka ludziom świeckim;
- 2) 8 wskazań, które praktykują ludzie świeccy podczas dni odświętnych (*uposatha*)¹²⁸, a także anagaricy, lub ewentualnie zaawansowani w i mocno oddani praktyce ludzie świeccy;
- 3) 10 wskazań, które praktykują nowicjusze aspirujący do przyjęcia do sanghi;
- 4) 227 wskazań dla mnichów lub 311 wskazań dla mniszek, które praktykują w pełni wyświęceni zakonnicy¹²⁹.

Pierwsze 5 wskazań dotyczy wszelkich form niekrzywdzenia innych istot. Zaleca się, aby: (1) nie zabijać istot czujących (2) nie brać tego, co nie zostało dane, (3) nie krzywdzić na gruncie seksualnym, (4) nie krzywdzić mową, zwłaszcza nie kłamać, oraz (5) nie pić alkoholu, gdyż jego spożycie może prowadzić do złamania poprzednich wskazań, czyli do krzywdy.

Kolejne wskazania są ich uszczegółowieniem lub dotyczą ascezy i wyrzeczenia różnych form folgowania sobie w zmysłowości. Zgodnie z planem tej pracy skupimy się tutaj na fundamentalnej praktyce, jaką jest 5 wskazań.

Abhisanda-sutta [AN8.39] mówi, że trzymanie się każdego z 5 wskazań daje niezliczonej liczbie istot wolność od niebezpieczeństwa, wrogości oraz opresji. Budda podkreśla, że dzięki temu ten, który tak praktykuje, sam zwiększa swoją wolność od tych rzeczy, wskazując dobry kammiczny efekt tych działań. Zwróćmy uwagę na ciekawy fakt, że Budda traktuje dotrzymanie wskazań jako dar dla innych istot, ukazując silne połączenie między moralnością a szczodrością. Niekrzywdzenie jest jednocześnie darem bezpieczeństwa, przyjazności i wolności od krzywdy, a więc formą szczodrości.

¹²⁸ Dni odświętne (*uposatha*), inaczej dni pełni lub nowiu księżyca. W buddyzmie therawady każda pełnia lub now księżyca są świętami, w które ludzie świeccy mogą powziąć 8 wskazań, a mnisi i mniszki odbywają umocnienie (*pāṭimokkha*), czyli recytację zasad mniszych oraz wspólną spowiedź.

¹²⁹ Thanissaro Bhikkhu, *A Path to Freedom, A Self-guided Tour of the Buddha's Teachings*, Access to Insight 2005, Dhamma - Index, <https://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/index.html>, data dostępu: 8.02.2024.

Kimatthija-sutta (*Kimatthiya-sutta*) [AN10.1] wyjaśnia, co jest owocem moralności. Budda odpowiada, że jest nim brak wyrzutów sumienia, czyli inaczej niewinność, rozpoczynająca proces transcendentnego zależnego powstawania, który omawialiśmy już przywołując *Upanisa-suttę* [SN12.23] oraz *Czetanakaranija-suttę* [AN11.2]. Zauważmy, że w związku z tym aspekt niewinności, będącej owocem moralnego życia, mocno wspiera kultywację medytacji formalnej.

4.7. Szczodrość

Szczególnie ważna jest *Pathamadžhana-sutta*, która mówi, że szczodrość jest bardzo istotna dla pogłębiania formalnej medytacji:

Mnisi, bez porzucenia pięciu właściwości nie ma możliwości osiągnięcia i przebywania w pierwszej jhānie [AN5.256]. (...)

Mnisi, bez porzucenia pięciu właściwości nie ma możliwości doświadczenia drugiej jhāny (...), trzeciej jhāny (...), czwartej jhāny (...), Owocu Wchodzącego w Strumień (...), Owocu Razpowracającego (...), Owocu Niepowracającego (...), Owocu Arahanta.

Których pięciu?

Skąpstwa w odniesieniu do miejsca przebywania, skąpstwa w odniesieniu do rodziny, skąpstwa w odniesieniu do zysku, skąpstwa w odniesieniu do statusu, skąpstwa w odniesieniu do Dhammy [AN5.256-263].

Jak widzimy, praktyka szczodrości, będącej przeciwieństwem skąpstwa, jest jednym z warunków koniecznych *sammā-samādhi*. Wynika z tego bardzo interesujący wniosek, że realizacja dżhan ma w sobie element karmiczny. Niezaprzeczalną implikacją tej sutty jest to, że realizacja dżhan nie jest oparta jedynie o stosowanie jakiejś techniki medytacyjnej tu i teraz, lecz jest też związana z nagromadzeniem dobrej kammy w przeszłości. Jest to kolejny przekonujący argument za tym, że praktyka głębokiej medytacji formalnej powinna bazować na silnym fundamencie w praktyce moralności i szczodrości w codziennym życiu.

Co ciekawe, sutta ta mówi o szczodrości zarówno w kontekście materialnym, jak i w kontekście dhammy. Ludzie mogą być bowiem skąpi zarówno na poziomie materialnym, jak w dzieleniu się cenną wiedzą. Dzielenie się dhammą również jest formą szczodrości, o czym mówi *Dana-sutta* (*Dāna-sutta*):

Są dwa rodzaje darów: dar rzeczy materialnych i dar Dhammy. Z tych dwóch ten jest lepszy: dar Dhammy. Są dwa rodzaje dzielenia się: dzielenie się rzeczami materialnymi oraz

dzielenie się Dhammą. Z tym dwóch rodzajów dzielenia się, ten jest lepszy: dzielenie się Dhammą. Są dwa rodzaje wsparcia: wsparcie dotyczące rzeczy materialnych i wsparcie dotyczące Dhammy. Z tych dwóch rodzajów wsparcia, to jest lepsze: wsparcie w Dhammie [Iti 98].

To, że niniejsza sutta mówi o tym, że dzielenie się dhammą jest wyższym darem niż dzielenie się rzeczami materialnymi, nie znaczy, że szczodrość materialna nie ma ogromnej wartości. Mówi o tym wiele sutt, między innymi w pięknych słowach ujmuje to inna sutta o tej samej nazwie – *Dana-sutta*:

Gdyby istoty wiedziały, tak jak ja wiem, jakie są rezultaty dawania i dzielenia się, nigdy nie zjadłyby posiłku nie dzieląc się z innymi i nigdy cień skąpstwa nie pojawiłby się w ich umyśle. Nawet gdyby mieli ostatni kęs czy ostatnią porcję, nie zjedliby jej nie dzieląc jej z innymi, gdyby tylko był obecny ktoś, kto może otrzymać ich dar. Ale ponieważ istoty nie wiedzą tego o rezultatach dawania i dzielenia się, co ja wiem, jedzą nie dzieląc się z innymi. Skaza skąpstwa wypełnia ich umysł [Iti 26].

Wacchagotta-sutta (*Vacchagotta-sutta*) [AN3.57] dodaje, że nawet rozrzucanie resztek jedzenia z intencją, by nakarmiły się nimi zwierzęta, jest źródłem kammicznych zasług.

W 117 wersie Dhammapady odnajdujemy słowa, że skąpcy nie mogą odradzać się nawet w niższych niebiańskich światach, że ci, którzy nie praktykują szczodrości, są głupcami, oraz że mędrcy zawsze aprobują szczodre zachowania:

Kto skąpy, nie wejdzie do dev świata,
głupiec szczodrego dawania unika,
mędrców za to miłosierność jest obfita,
pozwala ona im cieszyć się w zaświatach [Dhp 177].

Zwróćmy tutaj szczególną uwagę na fakt, że niebiański etap ścieżki jest związany, jak to określenie wskazuje, właśnie z odrodzeniem w niebiańskich, właściwym dewom sferach egzystencji.

Dodatkowo wiele sutt w kanonie mówi, że kammicznym źródłem bogactwa jest właśnie szczodrość. Mówi o tym na przykład *Macchhari-sutta* (*Macchhari-sutta*):

Wszystkie obawy skąpca, który niczego nie daje,
to, czego się bał – niedającemu się staje [SN1.32].

4.8. Duchowi przyjaciele czy mentorzy (*kalyāṇa-mitta*)

Przywoływaliśmy już *Singala-suttę* [DN31], która mówi, że istotnym fundamentem ścieżki jest kultywacja zdrowych relacji z odpowiednimi ludźmi. Jednej formie relacji w kanonie poświęca się jednakowoż wyjątkowo wiele miejsca. Chodzi o relację z tak zwanymi duchowymi przyjaciółmi czy mentorami (*kalyāṇa-mitta*). Słynną suttą opisującą wartość takiej relacji jest *Upaddha-sutta* (*Upaḍḍha-sutta*):

W tym czasie Czcigodny Ānanda przybył do Błogosławionego. Przybliżywszy się do Błogosławionego, złożył z wielkim szacunkiem ukłon, a następnie usiadł z boku. Siedząc obok, Czcigodny Ānanda rzekł do Błogosławionego:

„Bhante, doskonała przyjaźń, doskonałe towarzystwo, doskonałe koleżeństwo, to połowa świętego życia”.

„Nie jest tak, Ānando, nie jest tak. Ānando, doskonała przyjaźń, doskonałe towarzystwo, doskonałe koleżeństwo to całość świętego życia. Mnich posiadający doskonałych przyjaciół, doskonałe towarzystwo, doskonałe koleżeństwo może oczekiwać rozwoju Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, spotęgowania Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki [SN45.2].

Choć wygląda na to, że Budda użył w tej sutcie hiperboli, to nie da się zaprzeczyć, że chciał dobitnie podkreślić wartość takich relacji w praktyce dhammy. Odpowiedź na to, dlaczego taka przyjaźń jest wartościowa, odnajdujemy w *Dighadżhanu-sutcie*, która mówi, że takie relacje sprzyjają w rozwoju rozmaitych zdrowych stanów (*kusala dhamma*):

Kim są, Tygrysia Stopo, doskonali przyjaciele? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza mieszka w jakiejś wiosce lub mieście rynkowym, przebywa tam z gospodarzami lub synami gospodarzy – młodymi, ale dojrzałymi moralnie, starszymi, ale dojrzałymi moralnie, mającymi doskonałą wiarę, doskonałą moralność, doskonałą szczodrość, doskonałą mądrość – rozmawia on z nimi, wchodzi z nimi w dyskusje. Tak jak są doskonali w wierze, stara się wypracować w sobie takie spełnienie w wierze przez naśladowanie ich, tak jak są doskonali w moralności, stara się wypracować w sobie takie spełnienie w moralności przez naśladowanie ich, tak jak są doskonali w szczodrości, stara się wypracować w sobie takie spełnienie w szczodrości przez naśladowanie ich, tak jak są doskonali w mądrości, stara się wypracować w sobie takie spełnienie w mądrości przez naśladowanie ich. Takich się nazywa, Tygrysia Stopo, doskonałymi przyjaciółmi [AN8.54].

Skoro do *sammā-samādhī* prowadzi kultywacja zdrowych stanów (*kusala dhamma*) oraz wygaszanie niezdrowych (*akusala dhamma*), a to, z kim się bratamy, mocno wpływa na

to, jakie stany wypełniają nasze umysły, istotne jest, by kultywować przyjaźń czy mieć mentorów, którzy przejawiają te zdrowe stany i mają silne cnoty duchowe. Pokazuje to, że sukces w medytacji formalnej również jest zależny od tego, jakimi ludźmi się otaczamy. Jest to kolejny argument za tym, że sukces w wewnętrznej praktyce jest ściśle powiązany z polepszaniem naszych warunków do praktyki w życiu zewnętrznym, co oczywiście działa też w drugą stronę.

Połączenie między praktyką medytacji a kultywacją dobroci względem innych wyraża też *Sedaka-sutta*:

Ochraniając samego siebie, o mnisi, ochrania się innych, ochraniając innych, ochrania się samego siebie. W jaki sposób, mnisi, ochraniając samego siebie, ochrania się innych? Dzięki przykładaniu się, rozwijaniu umysłu i częstej medytacji. W taki sposób, mnisi, ochraniając samego siebie, ochrania się innych. W jaki sposób, mnisi, ochraniając innych, ochrania się samego siebie? Dzięki cierpliwości, łagodnemu życiu pozbawionemu przemocy, wzbudzaniu w umyśle miłującej dobroci oraz dzięki empatii [SN47.19].

Sutta ta zwraca uwagę na fakt, że kiedy medytujemy, czyli kultywujemy nasze serce (*citta-bhāvanā*), to zwiększamy ilość zdrowych stanów (*kusala dhamma*), przez co łatwiej jest nam nie krzywdzić. W kontekście przywoływanej już *Abhisanda-sutty* [AN8.39] dotrzymanie wskazań moralnych dotyczących niekrzywdzenia jest dla wielu istot darem wolności od niebezpieczeństwa, wrogości i opresji. Dlatego kultywując swoje serce, czyli medytując, troszczymy się o innych. Kiedy troszczymy się o innych poprzez akceptację, niekrzywdzenie, miłość i sympatię, czyli innymi słowy poprzez niekrzywdzenie i szczodrość, troszczymy się o siebie. Po pierwsze, ponieważ nie robimy sobie wrogów, budujemy harmonijne i zdrowe relacje, po drugie, ponieważ tworzymy dobrą kamkę, która da dobre efekty (*vipāka*).

Tak samo, jak Budda zalecał kultywację relacji z dobrymi ludźmi, tak samo mocno przestrzegał przed brataniem się z głupcami, co w buddyzmie oznacza ludzi niemoralnych i krzywdzących. Mówi o tym przytaczana już wcześniej *Mangala-sutta*:

Nie identyfikuj się z głupcami,

bądź identyfikowany z mędrkami¹³⁰,
szanuj tych, którzy są zasłużenie szanowani –
to jest błogosławieństwo najwyższe [Snp2.4].

4.9. Dobroć i niebiańskie uczucia

Na sam koniec przyjrzyjmy się kilku suttom, które ogólnie odnoszą się do szeroko pojętej dobroci i które korespondują z omawianym w tym rozdziale niebiańskim etapem ścieżki. Wiele z nich dotyczy też tego, że dobroć prowadzi do szczęścia zarówno w tym życiu, jak i jeszcze większego w kolejnych. Jest to zgodne z „niebiańskim właściwym poglądem” z *Mahaczattarisaka-sutty*, który łączył w sobie aspekty dobroci, odradzania w kolejnych życiach i kammy.

Zacznijmy od 16–18 wersów *Dhammapady*, podkreślających również to, że radość z naszej moralności i szczodrości prowadzi do szczęścia, które może dać owoc głębokiej medytacji (bazując na sekwencji transcendentnego współzależnego powstawania):

16. Dobroczynca raduje się teraz, gdy przeminie, też się raduje.

W tym i w następnym życiu – raduje się w obydwu.

Dostrzegłszy swe czyny poprawne, cieszy się i jest zadowolony.

17. Złoczyńca rozgoryczony teraz, gdy przeminie też rozgoryczony.

W tym i w następnym życiu – rozgoryczony w obydwu.

„Źłem uczynił” – to jego rozgoryczenie,

gorsza jeszcze gorycz – do niższego świata niedoli przeniesienie.

18. Dobroczynca szczęśliwy teraz, gdy przeminie też szczęśliwy.

W tym i w następnym życiu – szczęśliwy w obydwu.

„Dobrzem uczynił” – to jego uszczęśliwienie,

większe jeszcze szczęście – do wyższego świata pomyślności przeniesienie [Dph 16–18].

Sutta ta wyraźnie podkreśla, że dobroć prowadzi do szczęścia, a krzywdzenie do nieszczęścia – zarówno w tym życiu, jak i w kolejnych. Widzimy więc, że niebiański etap praktyki odnosi się do wprowadzania „niebiańskiej” harmonii, na ile to możliwe, już podczas ludzkiej egzystencji, oraz prowadzi do faktycznego odrodzenia w niebiańskich sferach w przyszłym życiu.

¹³⁰ Bhikkhu Sujato przekłada ten fragment jako „nie bratać się z głupcami, bratać się z mędrkami”, ang. *not to fraternize with fools, but to fraternize with the wise*, <https://suttacentral.net/snp2.4/en/sujato>, data dostępu: 14.04.2024.

Ktoś mógłby postawić zarzut, że przecież są ludzie, którzy czynią dobro, a mimo to są nieszczęśliwi i spotyka ich dużo cierpienia. W dziewiątym rozdziale *Dhammapady* poświęconym złu (*pāpa*) odnajdujemy nawiązanie do tego rodzaju sytuacji: owoce dobrych i złych czynów mogą pojawiać się dopiero po długim czasie. Sutta ta poucza, że pomimo braku manifestacji adekwatnych efektów w chwili obecnej czy przez jakiś czas, nie należy lekceważyć kultywacji dobrej kammy i unikania złej, gdyż ich owoce nieuchronnie kiedyś się pojawią:

116. Spiesz się z czynieniem dobra,
powstrzymuj swój umysł od zła.
Komu niemrawo wychodzi zasług zbieranie,
zło znajdzie w takim umyśle upodobanie.

117. Jeśli człek zły uczynek popełni,
niech bez końca go nie powtarza,
niechaj ochoczo tego nie czyni,
gdyż zło do krzywdy doprowadza.

118. Jeśli człek dobry uczynek spełni,
niech nieustannie je powtarza,
niechaj ochoczo je czyni,
gdyż dobro do szczęścia doprowadza.

119. Złemu człękowi zdaje się, że to, co mu się przytrafia, jest sprawiedliwe –
do momentu gdy zło nie dojrzeje i stanie się gotowe¹³¹,
gdy taki ktoś zazna zła, które było przezeń uprzednio zgotowane,
wtedy dopiero złego czynu krzywdzące skutki są dostrzegane.

120. Sprawiedliwemu człękowi zdaje się, że to, co mu się przytrafia, jest złe,
do momentu gdy sprawiedliwe nie dojrzeje i stanie się gotowe,
gdy taki ktoś zazna sprawiedliwego, które było przezeń uprzednio zgotowane,
wtedy dopiero sprawiedliwego czynu szczęśliwe skutki są dostrzegane.

121. Nie lekceważ złego, myśląc: „to nic wielkiego”.
Tak jak dzbanek łącząc kropel wiele, wodą się napełniając,
tak i głupiec zbiera po trochu,
w końcu wiele zła w sobie zgromadzając.

¹³¹ Ācāriya Buddhakkhita tłumaczy ten fragment: „Może być tak, że grzesznik ma się dobrze, dopóki zło nie wyda owoców”, ang. *It may be well with the evil-doer as long as the evil ripens not*. To tłumaczenie wyłania znaczenie, że źli ludzie mogą doświadczać szczęścia, ponieważ zła kamma nie wydała jeszcze owoców (*vipaka*).

122. Nie lekceważ dobroczynnego, myśląc: „to nic wielkiego”.
Tak jak dzbanek łącząc kropel wiele, wodą się napełniając,
tak i roztropny zbiera po trochu,
w końcu wiele dobroczynnego w sobie zgromadzając.

(...)

126. Niektórzy poczynają się ponownie w matczynym łonie,
kto podłym był w przeszłości, w sferze niedoli płonie,
kto przyjazny, sprzyjające miejsce nań przygotowane,
dla tego, kto skaz się wyzbył, zrodzenie nieoznakowane [Dph116–122, 126].

Co ciekawe, ta sutta mówi, że kiedy ktoś czyni dobro lub zło (czyli innymi słowy krzywdę), to jego umysł zaczyna się tym rozkoszować. Wskazuje to na istotny aspekt kammy: działania nie tylko prowadzą do określonych efektów (*vipāka*) w przyszłości, lecz również budują nasz charakter, czyli serce/umysł (*citta*). I tak dobre działania sprawiają, że serce/umysł jeszcze bardziej chce je kultywować w przyszłości; podobnie jest ze złymi. W kontekście dhammy powinno to być motywacją do wyrabiania dobrych nawyków.

Metta-sutta podkreśla wszystkie aspekty omawiane w tym rozdziale:

W zasługach się ćwiczcie,
przyniosą długotrwałe szczęście;
bycie szczodrym, spokojnego życia prowadzenie,
miłującej dobroci w sercu rozwijanie.
Rozwinąwszy te trzy przymioty,
dostarczą one taki dobrobyt:
w świecie szczęśliwym, nieplugawym,
mędrzec się ponownie pojawi [Iti 22].

Przywoływane już wcześniej pierwsze dwa wersy *Dhammapady* mówią o tym, że nastawienie serca jest kluczową własnością tworzącą jakość życia. Możemy powiedzieć, że dotyczy to również relacji między praktyką dobroci a sukcesem w medytacji formalnej. Przytoczę jeszcze raz te wersy:

1. Umysł¹³² poprzedza wszelki stan rzeczy,
umysł kieruje, umysł kreuje,

¹³² Pali: *citta*. Piotr Jagodziński przekłada: „umysł”; chodzi o „serce/umysł”.

Kto z podłością w umyśle mówić bądź czynić będzie,
krzywda podąży za nim wszędzie,
niczym koło wozu w ślad za wołem.

2. Umysł poprzedza wszelki stan rzeczy,
umysł kieruje, umysł kreuje.
Kto z pogodą w umyśle mówić bądź czynić będzie,
szczęście podąży za nim wszędzie,
niczym nieodzowny cień [Dhp 1-2].

Pija-sutta (Piya-sutta) mówi, że warunkiem osiągnięcia szczęścia jest bycie dobrym. Przekazuje również, że jedyne, co posiadamy, to nasza kamma. W tym sensie czynienie zasług, a więc moralne i szczodre życie, jest kluczem tworzenia bezpieczeństwa i szczęścia w sansarze, zwłaszcza dopóki ktoś nie stanie się arahantem, czyli jedyną istotą, która nie potrzebuje już dobrej kammy, by być bezpieczną i w eudajmonii.

Kto darzy siebie troską,
nie obarcza się niegodziwością —
nie jest łatwe do zdobycia
szczęście dla nikczemnika.
Gdy przez Końcoróbcę¹³³ nastąpi obezwładnianie,
opuszczając to ludzkie bytowanie,
czy swoją własność można będzie mieć?
co zabiera ten, kto odchodzi?
Co takiego podąży za kimś,
niczym nieodzowny cień?
Obu, i zasług, i złych czynów
których śmiertelnik dokonuje tu,
taką to własność można będzie mieć,
to zabiera ten, kto odchodzi!
To właśnie podąży za kimś,
niczym nieodzowny cień.
Dlatego też dokonuj czynów z dobrej woli,
tak w przyszłych stanach zapas jest gromadzony,
to zasługi w kolejnych światach,
dają wsparcie żywym istotom [SN3.4].

¹³³ Inaczej: śmierć.

Sutta ta podkreśla to, o czym pisaliśmy już na samym początku, że dhamma jest jak ścieżka prawdy, która doprowadza nas do odpowiednich, szczęśliwych miejsc, czy wręcz do samej nibbany. Prawo kammy mówi bowiem, że jakość naszych intencji kształtuje jakość naszej przyszłości. W tym sensie, by poruszać się ku eudajmonicznej przyszłości, istotne jest działanie bazujące na dobrych intencjach. To samo prawo dotyczy również oczywiście medytacji. Odsłania to kolejny ważny aspekt, że jakość medytacji zależy również od intencji, z jaką medytujemy, a nie tylko od techniki, jaką zastosowaliśmy.

Widzimy tutaj wyraźny nacisk położony na ów niebiański etap ścieżki. Jedyną rzeczą, która daje większą wolność i bezpieczeństwo niż realizacja tego niebiańskiego etapu, jest pełne wyzwolenie, o czym mówią na przykład ostatnie wersy *Mangala-sutty*:

Pilnie praktykować i czyste życie realizować,
Cztery Szlachetne Prawdy dostrzegać,
Nibbāny doświadczać –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Czyj umysł, choć dotknięty przez
światowe uwarunkowania, pozostanie niezmacony,
wolny od smutków, z wyczerpanymi żądzami,
w pełni jest zabezpieczony –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

Ci, którzy dokonują tak pomyślnych czynów,
wszędzie są niezwyciężeni,
gdziekolwiek pójdą, są zaspokojeni –
to jest dla nich błogosławieństwo najwyższe [Snp2.4].

Bardzo ciekawą suttą dotyczącą moralności, szczodrości, niebiańskich uczuć oraz transcendentnej ścieżki wglądu jest *Welama-sutta* (*Velāma-sutta*). Mówi ona o tym, że kultywacja miłującej dobroci nawet przez chwilę jest wyższa od moralności i szczodrości, a że kultywacja percepcji nietrwałości (*anicca*) jest jeszcze wyższa od miłującej dobroci:

Przyniosłoby jeszcze większe owoce niż powstrzymanie się od zabijania żywych istot, powstrzymanie się od brania tego, co nie zostało dane, powstrzymanie się od niewłaściwego prowadzenia się w sferze pragnień zmysłowych, powstrzymanie się od fałszywej mowy, powstrzymanie się od spożywania destylowanych i sfermentowanych

trunków, które są przyczyną braku dbałości, gdyby miłującej dobroci w sercu rozwijanie trwało choćby przez czas potrzebny do wyciśnięcia krowiego wymienia.

Przyniosłoby jeszcze większe owoce (...) gdyby praktykowano postrzeganie nietrwałości tylko na czas pstryknięcia palcem [AN9.20].

Ktoś mógłby zadać pytanie, dlaczego kultywacja miłującej dobroci, która jest stanem mentalnym, jest wyższa niż powzięcie wskazań moralnych, dających realny owoc niekrzywdzenia, oraz szczodrość realnie pomagająca innym. Choć nie jest to powiedziane wprost, możemy wywnioskować, że ktoś, kto czuje prawdziwie niebiańskie uczucia, naturalnie nie będzie chciał krzywdzić i skłonny będzie do szczodrości. Znaczy to, że miłująca dobroć naturalnie zawiera w sobie szczodrość i niekrzywdzenie, a dodatkowo łączy się z przyjemnym uczuciem, które jeszcze wzmacnia cały ten proces i chęć jego pogłębiania oraz wydłużania, co jest aspektem właściwego wysiłku. Gdy odczuwamy miłującą dobroć, szczodrość i niekrzywdzenie stają się naturalne, nie musimy się do nich już wtedy zmuszać poczuciem moralnej obligacji, lecz samoistnie wypływają z tego stanu serca/umysłu. Do takich samych wniosków doszedł Krzysztof Kosior, gdyż w *Drodze Środkowej w Nikajach* pisze:

Dhamma jest jak tratwa. Dlatego jest narzędziem przekraczania, a nie zachowywania. I tylko zgodnie ze swym przeznaczeniem może być używana. Wyłożywszy swe pragmatyczne stanowisko Budda podkreślił, iż jego nieuchronną konsekwencją jest powinność porzucenia nie tylko złych (*adhammā*), ale nawet i dobrych stanów (*dhammā*; M 22.14). Dobre stany to zdobywcze drogi. Pośród nich są i cnoty moralne. Uznanie niecelowości ich kultywowania, i następujące po nim wezwanie do ich przekroczenia, wyjęte z kontekstu, w jakim się pojawiło, budzi reakcje, których skala rozciąga się od bliskiego instynktownemu oporu po buntowniczy entuzjazm. Opierający się widzą w nim zagrożenie dla bytu świata społecznego, w którym się sytuują, natomiast przyzwalający odczytują je jako usprawiedliwienie swego negatywizmu i wstęp do dzieła „przewartościowania wszystkich wartości”. Tymczasem Budda nie daje powodu do opowiadania się po którejś z tych skrajności, gdyż skierowane do mnichów zalecenie nie jest ani zaproszeniem do moralnego nihilizmu, ani do wyjścia „poza dobro i zło”. Jest ono raczej wezwaniem do nie ustawiania w drodze. W drodze, na której sprawność moralna jest czymś do przejścia, czymś, co w pozornie paradoksalny sposób rozwija się, gdy nie poświęca się temu uwagi, a marnieje, gdy się doń przywiązuje.

O ile postępuje się na drodze, to właśnie porzucenie cnót moralnych, nie oddawanie się im, czy ich przekroczenie, otwiera możliwość ich rozwinięcia. W podrozdziale poświęconym moralności pokaże się, że przebycie drogi jest tych cnót spełnieniem, które manifestuje się jako całkowita niezdolność do podejmowania działań niegodziwych. Tu zaś wyjaśnia się, że

porzucenie tego, co dobre, nie oznacza usunięcia, czy wyzbycia się tego czegoś, ale porzucenie myśli o tym, brak zainteresowania w zachowywaniu tego, czy przywiązania do tego¹³⁴.

Zaproponowana przeze mnie interpretacja pozostaje w zgodzie z przekonaniem Krzysztofa Kosiora, wyrażonym w powyższym cytacie. W kontekście *Welama-sutty* odczuwanie miłującej dobroci jest przekroczeniem trzymania się wskazań moralnych i praktyki szczodrości płynących z poczucia obligacji moralnej, czy prób praktykowania zaleceń Buddy, a staje się ono naturalną ekspresją umysłu/serca, które odczuwa świat przez pryzmat niebiańskich uczuć. Dzięki temu niekrzywdzenie i szczodrość stają się jeszcze czystsze i potężniejsze, co stanowi postęp na ścieżce. Właśnie dlatego Budda mówi, że odczuwanie miłującej dobroci, choćby przez chwilę, jest wyższe niż dotrzymanie wskazań moralnych i szczodrość, gdyż tamte się w niej zawierają, a do tego *mettā* jest czymś więcej. Budda w tej sutce powiedział również, że miłująca dobroć jest drugą najwyższą rzeczą na świecie. Jedyną, która ją przewyższa, jest wgląd w nietrwałość, w domyśle na takim poziomie, który owocuje przebudzeniem.

Co więcej, Krzysztof Kosior zwraca w tym fragmencie uwagę na jeszcze jedną ważną rzecz, mianowicie na fakt, że wyższa wiedza, wiążąca się z odpuszczeniem całej sansary, tak naprawdę nie anuluje kultuwacji tych dobrych i moralnych stanów serca. Odprzywiązanie się od dobroci dzieje się bowiem na etapie, kiedy jest ona tak naturalna, że nawet jej odpuszczenie sprawia, że nadal się ona nie tylko utrzymuje, lecz nawet się pogłębia. To potwierdza również moją główną tezę, że niebiański etap praktyki jest istotną częścią buddyjskiej drogi w ogóle. Dhammaczarin musi bowiem najpierw rozwinąć w sobie na tyle moralność i szczodrość, by stała się ona tak naturalna, by mógł potem ją praktykować w taki sposób, by nie musieć się nad tym szczególnie zastanawiać, czy jakkolwiek się do tego przymuszać.

Kosior zwraca też uwagę na to, że istnieje ryzyko odczytu „porzucania dobroci” jako próby „wyjścia poza dobro i zło”, jako „moralnego nihilizmu”, który można przyjąć z „buntowniczym entuzjazmem”. Te słowa odnoszą się do tego, że ktoś może ulec pokusie, iż skoro wszystko jest nietrwałe, niesatysfakcjonujące i pozbawione jaźni, to w związku z tym nic nie ma znaczenia. W związku z tym, po co być dobrym, po co być szczodrym? Krzysztof Kosior, z czym całkowicie się zgadzam, zwraca uwagę, że Buddzie absolutnie

¹³⁴ Krzysztof Kosior, *Droga Środkowa w Nikajach*, s. 81.

nie chodziło o to, że skoro wszystko jest nietrwałe, to dobroć czy szczodrość nie mają znaczenia. Przekroczenie zdrowych stanów umysłu/serca jest pogłębieniem ścieżki, a nie zaprzeczeniem jej poprzednich etapów. To samo wyraża Ajahn Sona w słowach:

Budda podkreśla, że kiedy jesteś ustanowiony w cnocie, nie musisz sobie życzyć: „Niech mój umysł będzie czysty i klarowny”. Dla tego, który jest ustanowiony w cnocie, przejrzystość, klarowność i samadhi powstają naturalnie. Ten, kto jest ustanowiony w samadhi, nie musi sobie życzyć: „niech posiadę wgląd”. Wgląd naturalnie powstaje poprzez i wynika z samadhi. Mógłbym rzec, że być może wgląd nie powstaje naturalnie i wynika z samadhi, jeżeli nie masz znajomości podstawowych trzech charakterystyk, których Budda ciągle nauczał: anicca, dukkha, anatta, ale bardzo łatwo jest usłyszeć o nich w ciągu pięciu minut. Można poznać zarys esencji buddyzmu i po prawdzie, kiedy będziecie przebywać pośród buddyjskich grup, będziecie te nauki słyszeć powtarzane w koło. Powinny być one w waszych świadomych umysłach i przedostawać się do podświadomości jak i do nieświadomości, tak aby tam dotarły, ale ten proces potrzebuje wsparcia. Nie dzieje się on niezależnie. Budda głęboko zaleca kultywację Niebiańskich Siedzib, Brahma-Wihar. Nie ma w nich nic, czego można by się obawiać. Nie zatrzymacie się na nich. To są słowa, które często się słyszy o nich: „Nie przywiązuj się do nich!”. Od około ośmiu czy dziesięciu ostatnich lat często powtarzam: już jesteście przywiązani. Nie ma mowy o waszym nieprzywiązaniu. Przywiązanie jest waszym fundamentalnym stanem. Jeżeli nie bylibyście przywiązani, nie musielibyście słyszeć nauk Buddy. Jesteście przywiązani i będziecie przywiązani do dobrych rzeczy, ale poprzez kolejne stopnie oświecenia nawet te dobre rzeczy odejdą w piękny sposób.

Słowa: „ale poprzez kolejne stopnie oświecenia nawet te dobre rzeczy odejdą w piękny sposób” zgadzają się w duchu ze słowami Kosiora, mówiącymi o tym, że porzucenie dobrych stanów jest postępowaniem na ścieżce, które pogłębia, a nie anuluje dobroć, szczodrość i moralność, nie ma więc nic wspólnego z moralnym nihilizmem. Jest to silny argument za tym, że niebiański etap ścieżki jest fundamentalny w praktyce dhammy w ogóle.

Co więcej, jak już wykazaliśmy wcześniej, chociażby przywoławszy *Atthakanagara-suttę* [AN11.16] o jedenastu bramach do nibbany, wyzwolenia serca przez niebiańskie uczucia są drogą do transcendentnej ścieżki i pełnego przebudzenia. Można więc stwierdzić, że niebiańskie uczucia są najwyższym aspektem funkcjonalnym niebiańskiego etapu stopniowej ścieżki, a w swoim apogeum, czyli wyzwoleniach serca przez niebiańskie uczucia, otwierają na najgłębsze aspekty poznawcze i funkcjonalne etapu transcendentnego. Przedstawiliśmy argumenty za bronionymi przeze mnie tezami, przechodzimy do ostatniego rozdziału w tej pracy, w którym przyjrzymy się, jak ścieżkę

dhammy postrzegają wybrane tradycje suchego wglądu, by wejść z nimi w polemikę. Dzięki temu z jednej strony przedstawimy ich perspektywę, a z drugiej w stosownych miejscach zaproponujemy kontrargumenty, wzmacniając siłę naszej argumentacji.

Rozdział 5: Polemika z wybranymi tradycjami suchego wglądu

Najważniejsza teza niniejszej dysertacji polega na tym, że niebiański etap jest fundamentalnym etapem ścieżki dhammy w ogóle, a przyjemna ścieżka jest w buddyzmie preferowana względem bolesnej, jeśli temperament danego dhammaczarina i warunki jego życia umożliwiają praktykę tej pierwszej. O czym pisaliśmy w drugim rozdziale, ta przyjemna ścieżka w *Ubhaja-suttie* [AN4.166] przeciwstawiana jest ścieżce bolesnej. Dla czytelności jeszcze raz przywołajmy tę sutę:

Który to, mnisi, bolesny sposób z powolnym (...) szybkim bezpośrednim poznaniem?

Tutaj, mnisi, mnich przebywa obserwując obrzydliwość ciała, postrzega ohydę w pożywieniu, postrzega rozczarowanie całym światem, postrzega nietrwałość we wszystkich wytworzeniach, w dobry sposób ustanowił wewnątrz siebie percepcję własnej śmiertelności.

Który to, mnisi, przyjemny sposób z powolnym (...) szybkim bezpośrednim poznaniem?

Otóż, mnisi, mnich taki, oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów, wraz z przywodzącym rozpatrywaniem, jak też z utrzymywanym dochodzeniem oraz z radosnym uniesieniem i błogością, zrodzonymi z odosobnienia, osiąga pierwszą jhānę i przebywa w niej. (...) drugą jhānę, (...), trzecią jhānę, (...), osiąga czwartą jhānę, która jest ani przyjemna, ani bolesna, i przebywa w niej z czystą uważnością dzięki zrównoważeniu [AN4.163].

Ubhaja-sutta głosi, że bolesna ścieżka opiera się na obserwacji obrzydliwości ciała, ohydy w pożywieniu, rozczarowania całym światem, percepcji nietrwałości (*aniccā*) oraz percepcji własnej śmiertelności, czyli innymi słowy kontemplacji śmierci (*marāṇa-satī*). Niebawem przyjrzymy się pokrótce buddyjskim szkołom wewnątrz buddyzmu therawady, które kładą szczególnie silny nacisk na te aspekty w ich nauczaniu praktyki dhammy. Przedstawimy ten temat bazując głównie na szkołach współczesnych, ale odniesiemy się też pokrótce do historycznych przyczyn ich rozwoju właśnie w takim kierunku. Temat ten poruszemy jednak jedynie pobieżnie, gdyż wymaga on głębszych badań wykraczających poza zakres tej dysertacji, ale którymi chciałbym się zająć w przyszłości.

Najpierw chcę zaznaczyć, że to, czy którąś współczesną szkołę czy tradycję możemy nazwać „szkołą suchego wglądu”, nie jest oczywiście zero-jedynkowe, zawsze mamy do czynienia z pewnym kontinuum. Nawet pośród szkół, które przejawiają takie tendencje, możemy odnaleźć bardziej i mniej radykalne. Kwestię tę przebadali już w niemałym

stopniu Grzegorz Polak, Lance Cousins, Bhikkhu Anālayo i Bhikkhu Sujato, dlatego będę odwoływał się do ich badań dotyczących tego tematu.

Lance Cousins otwiera swój artykuł *The Origins of Insight Meditation* następującymi słowami:

Czytając literaturę, łatwo jest odnieść wrażenie, że główną formą medytacji we współczesnym świecie buddyzmu therawady jest szczególny rodzaj medytacji wglądu (*vipassanā*) – która jest gorąco rekomendowana przez jej zwolenników. Praktyka medytacyjna tego rodzaju w ostatnich latach rozprzestrzeniła się z Birmy do innych południowo-buddyjskich krajów, jak i poza tradycyjne otoczenie tej formy buddyzmu. W dzisiejszych czasach centra medytacyjne jak i nauczycieli praktyki medytacji wglądu możemy znaleźć w Anglii, Niemczech, Indiach, Stanach Zjednoczonych, jak i w wielu innych krajach. Prawie wszystkie mają one swoje źródło w Birmie, choć nie wszystkie pochodzą z tego samego odgałęzienia birmańskiej tradycji medytacji. Ta metoda jest propagowana z wielkim, jeśli nie przesadnym entuzjazmem¹³⁵.

Na następnej stronie Cousins dodaje, że znaczna większość współczesnej, komercyjnej literatury dotyczącej buddyjskiej medytacji w ramach therawady bazuje na birmańskich tradycjach, na *Visuddhimagdze* Buddhaghosy czy na hybrydzie tych dwóch podejść. Są to dla nas istotne informacje z dwóch powodów. Po pierwsze, ponieważ Cousins przedstawia, że tradycje suchego wglądu są związane z birmańskim buddyzmem, co jest potwierdzeniem również mojego rozeznania, by w niniejszym rozdziale odnosić się przede wszystkim do nich¹³⁶. Po drugie, Cousins zwraca uwagę, że tradycje te są dominujące we współczesnym dyskursie buddyzmu therawady.

W drugim rozdziale przedstawiłem swoje argumenty za tym, że praktyka suchego wglądu przedstawiona w suttach była w najlepszym wypadku ukazywana jako alternatywa dla mniejszości dhammaczarinów, którzy albo nie poznali przyjemnej ścieżki bazującej na ukojeniu i kultywacji niebiańskich uczuć, albo nie mieli do niej predyspozycji osobowościowych. Opierając się na badaniach Cousinsa, możemy powiedzieć, że współcześnie tradycje suchego wglądu nie są w buddyzmie therawady alternatywną niszą, tylko tworzą one główny, a nawet mocno dominujący nurt. W związku z powyższym zasadna wydaje się polemika z tradycjami suchego wglądu i przedstawienie argumentów na podstawie sutt, wedle których przyjemna ścieżka

¹³⁵ Lance Cousins, *The Origins of Insight Meditation*, s. 35.

¹³⁶ Na gruncie tajskiego buddyzmu therawady istnieje szkoła Ajahna Ñāṇamoli Thero, związana z miejscami: Hillside Hermitage oraz Samanadipa. Tę szkołę też należy uznać za radykalną szkołę suchego wglądu.

powinna być dominująca, a ścieżka suchego wglądu stanowić jedynie niszową alternatywę.

Dla uczciwości trzeba tu zaznaczyć, że artykuł Cousinsa jest z 1996 roku i od tego czasu sytuacja trochę się zmieniła. Dzięki wielkiej popularności Ajahna Brahmavamso oraz kilku mniej popularnym nauczycielom, jak na przykład Ajahn Sona, ścieżka bazująca na ukojeniu i niebiańskich uczuciach zyskała na popularności. Jednakowoż, pomimo wzrastającej popularności tego rodzaju praktyki w Internecie i coraz bogatszej literatury na ten temat, nadal nie możemy powiedzieć, że jest to główny nurt. Przede wszystkim dlatego, że do tej pory na świecie powstało niewiele centrów medytacyjnych, w których naucza się w duchu przyjemnej ścieżki, i z pewnością nadal dominują szkoły suchego wglądu¹³⁷. Uważam więc, że nadal daleko jest do sytuacji, w której przyjemna ścieżka stałaby się głównym nurtem¹³⁸.

Bhikkhu Anālayo w artykule *The Dynamics of Theravāda Insight Meditation* w skrócie przedstawia trzy wielkie współczesne birmańskie tradycje medytacyjne, które moglibyśmy nazwać tradycjami wglądu, czy inaczej mówiąc „wipassany”. To tradycje: (1) Mahasi Sayadawa, (2) S.N. Goenki oraz (3) Pa Auk Sayadawa.

Słowa „wipassana” (*vipassanā*) celowo używam w tym kontekście w cudzysłowie, ponieważ w kanonie palijskim to słowo oznacza pewien mentalny proces medytacyjnego wglądu lub stan widzenia rzeczywistości prawdziwie¹³⁹, który jest aspektem praktyki dhammy w ramach wszystkich tradycji buddyjskich, a nie konkretną tradycją medytacyjną. Wszystkie tradycje birmańskie przyjęło się nazywać tradycjami wglądu, czy „wipassany”, ponieważ bazują one przede wszystkim na technikach medytacyjnych, których celem jest aktywny wgląd poznawczy¹⁴⁰. Bhikkhu Anālayo

¹³⁷ Zarówno Ajahn Brahmavamso, jak i Ajahn Sona nie mają póki co żadnych centrów medytacyjnych czy klasztorów poza krajami, w których sami rezydują. Być może sytuacja zmieni się w niedalekiej przyszłości.

¹³⁸ Nie znalazłem żadnego artykułu z ostatnich lat badającego ten temat tak dokładnie, jak ten Cousinsa z 1996. Opieram te informacje na własnym, ogólnym rozeznaniu, ponieważ od lat z dużym zainteresowaniem śledzę rozwój różnych szkół therawady na całym świecie.

¹³⁹ Bhikkhu Sujato, *A Swift Pair of Messengers: Calm with Insight in the Buddha's Words*, s. 30.

¹⁴⁰ Przez praktykę „aktywnego wglądu” rozumiem taką, w jakiej podczas medytacji celowo próbuje się dostrzegać na przykład trzy znaki egzystencji: nietrwałość, cierpienie i brak jaźni. Pasywny wgląd wynika samoistnie z głębokiego samadhi, o czym pisze na przykład Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna...*, s. 178, oraz w artykule *Problematyka medytacyjnego wglądu i wiedzy wyzwalającej w soteriologii wczesnego buddyzmu. Krytyczna analiza problemu przy zastosowaniu podejścia interdyscyplinarnego*.

pisze, że wszystkie one bazują na wiedzach wglądu (*vipassanā-ñāṇa*)¹⁴¹, także zapewne stąd w skrócie nazywa się je tradycjami wglądu czy tradycjami „wipassana”.

Mimo że wszystkie one są tradycjami aktywnego wglądu, to nie wszystkie są tradycjami „suchego wglądu”. Tradycjami „suchego wglądu” nazywam szkoły, które uczą dhammy w taki sposób, że praktyka ukojenia i niebiańskich uczuć odgrywa albo żadną, albo marginalną rolę. Te szkoły głoszą, że sama praktyka aktywnego wglądu wystarczy, by osiągnąć buddyjskie przebudzenie. Z reguły zwolennicy owych szkół mówią, że nie tylko jest to wystarczające, ale jest to jedyna, właściwa ścieżka lub najlepsza i najszybsza z możliwych dróg¹⁴².

W związku z powyższym, z tych trzech birmańskich tradycji: (1) Mahasi Sayadawa, (2) S.N. Goenki oraz (3) Pa Auk Sayadawa, tylko dwie pierwsze moglibyśmy nazwać tradycjami suchego wglądu. W artykule *The Dynamics of Theravāda Insight Meditation* Bhikkhu Anālayo dokonuje oceny, w jakim stopniu w tych tradycjach naucza się medytacji ukojenia: u Mahasi Sayadawa w zerowym, u S.N. Goenki w niewielkim, a u Pa Auk Sayadawa w znacznym¹⁴³. Pa Auk Sayadaw zaleca, że dhammaczarin powinien osiągnąć mistrzostwo we wszystkich czterech dżhanach. Jego nauczanie jest bardzo podobne do klasycznej wykładni therawady z *Visuddhimaggi* Buddhaghosy, gdzie po osiągnięciu mistrzostwa w dżhanach zaleca się przejście do praktyki aktywnego wglądu¹⁴⁴¹⁴⁵.

Tradycja Pa Auk Sayadawa postuluje tak głęboką praktykę dżhan, że nie możemy jej uznać za szkołę suchego wglądu. Pozostałe dwie tradycje, czyli Mahasi Sayadawa i S.N. Goenki, jak najbardziej należy za takowe uważać. Przede wszystkim dlatego, że uznają one znikomą wartość praktyki ukojenia, ale również z wielu innych powodów, o których

¹⁴¹ Bhikkhu Anālayo, *The Dynamics of Theravāda Insight Meditation*, s. 30.

¹⁴² Praktyka czworakiej satipatthany, ustanawiania uważności, była wysoce wychwalana przez Buddę w wielu miejscach w suttach. Wspominając o jej istotności w *Mahasatipatthana-sutcie*, Budda nazwał ją *ekayano maggo*, jedyną drogą prowadzącą do oczyszczenia istot, do przekroczenia smutku, do wygaszenia cierpienia, do wejścia na ścieżkę prawdy i doświadczenia nibbany (wyzwolenia). Zob. *Vedana in the Practice of Satipatthana*, Vipassana Research Institute, <https://www.vridhamma.org/research/Vedana-in-the-Practice-of-Satipatthana>, data dostępu: 25.02.2024. Temat ten zostanie omówiony dokładniej niebawem.

¹⁴³ Bhikkhu Anālayo, *The Dynamics of Theravāda Insight Meditation*, s. 29.

¹⁴⁴ Tamże, s. 27.

¹⁴⁵ W kwestii charakteru samego wglądu nie ma zgody nawet w tradycjach ukojenia. Obiektem kontrowersji jest to, w jaki sposób się on dokonuje, czy jest on pasywny podczas samej dżhany, czy aktywny post-dżhanicznie.

wspomnę poniżej. To właśnie do nich powinienem odnosić swoją krótką polemikę w tym rozdziale. Skupię się przede wszystkim na tradycji S.N. Goenki, odnosząc się do tradycji Mahasi Sayadawa tylko w wybranych aspektach.

5.1. Historia birmańskich tradycji wglądu

Na początek przedstawię pokrótce historię birmańskich tradycji suchego wglądu. Grzegorz Polak bardzo dokładnie przebadadał to zagadnienie w książce *Reexamining Jhāna...*, w rozdziale „Uncovering the inconvenient truth: a look on the meditative tradition of Theravāda Buddhism: The origins of the modern meditative traditions of Theravāda Buddhism”. Polak pokazuje, że medytacyjne praktyki propagowane przez te tradycje są autorskimi metodami relatywnie współczesnych nauczycieli medytacji, którzy wymyślili je sami. Ich głównymi inspiracjami były abhidhamma i *Visudhimagga*, a nie sutty.

Wszystkie praktyczne nauki medytacji aktywnego wglądu zostały zapoczątkowane przez birmańskich nauczycieli medytacji¹⁴⁶: **Ledi Sayadawa** (1846–1923), **Sunlun Sayadawa** (1878–1952) oraz linię The-Lon Sayadaw -> Aletawya Sayadaw -> Mingun Jetawun Sayadaw -> **Mahasi Sayadaw** (1904–1982). Jednym z najważniejszych uczniów Ledi Sayadawa był Sayagyi U Ba Khin (1899–1971), którego uczniem był S.N. Goenka (1924–2013)¹⁴⁷.

Według Grzegorza Polaka nie ma źródeł, z których możemy się dowiedzieć, kto był nauczycielem Ledi Sayadawa oraz The-Lon Sayadawa. Sunlun Sayadaw miał jakiegoś nauczyciela, therawadyjskiego mnicha, którego imienia i nauk nie znamy, poza podejściem, że uczoneść w dhammie nie jest istotna w praktyce medytacji. Z takim fundamentem Sunlun Sayadaw stworzył własną metodę medytacji. Ledi Sayadaw i The-Lon Sayadaw również stworzyli autorskie metody. Ledi Sayadaw był mocno osadzony w klasycznej therawadzie, czyli w abhidhammie i *Visuddhimagdze*, także na nich głównie bazował swoje podejście¹⁴⁸. Znaczy to, że w zasadzie nikt z birmańskiej tradycji wglądu nie opierał swoich nauk bezpośrednio na suttach, lecz były to autorskie metody, bazujące na późniejszych klasycznych tekstach therawady, a sutty odczytywane były

¹⁴⁶ Wyróżniłem pogrubioną czcionką imiona trzech najważniejszych z nich.

¹⁴⁷ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 176–178.

¹⁴⁸ Tamże.

przez pryzmat ich interpretacji. Te nauki w wielu praktycznych aspektach są niezgodne z kilkoma naukami Buddy, które odnajdujemy w suttach.

Współcześni przedstawiciele „wipassany” głoszą jednak, że ich linia przekazu i metoda medytacji pochodzi prosto od Buddy Gotamy:

Błogosławiona jest ziemia Myanmar, która przechowała w czystej formie technikę wipassany przez dłużej niż 2000 lat. Jedynie Myanmar przechował korzystną praktykę wipassany. Gdyby Sangha Bhikkhów z tego kraju nie utrzymał praktyki wipassany żywej, cały świat byłby w ciemności w kwestii pragnienia tej techniki¹⁴⁹.

Grzegorz Polak zwraca uwagę, że nie ma żadnych dowodów potwierdzających tę wielką tezę, a te techniki są autorskimi metodami nauczycieli z XIX i XX wieku, które nie opierają się na suttach lub opierają się na nich w bardzo małym stopniu. To samo potwierdza Lance Cousins w artykule *The Origins of Insight Meditation*¹⁵⁰.

Trzeba tu zaznaczyć, że tradycja wyolbrzymiania czystości i autentyczności swojej linii sięga czasów starożytnych i średniowiecznych. Od początku istnienia buddyzmu wszystkie szkoły przedstawiały nierealistyczne tezy w kwestii czystości i autentyczności ich linii i tradycji, co dokładnie opisuje Bhikkhu Sujato w książce *Sects & Sectarianism: The Origins of Buddhist Schools*. Podobnie sprawa ma się ze współczesną tajską tradycją, choć w jej ramach istnieje pewien wyjątek. Otóż wielu zachodnich współczesnych mnichów tej tradycji, na przykład Bhikkhu Brahmali i Bhikkhu Sujato, są autorami ruchu współcześnie nazywanego „wczesnym buddyzmem”, w którym porzuca się możliwie wszystkie późniejsze naleciałości i naucza w dużej mierze z sutt. Nawet jeżeli nadal korzysta się z nauk późniejszej therawady, to odczytuje się je w świetle sutt, a nie odwrotnie. W birmańskich tradycjach suchego wglądu nie doszło do takiej rewizji i cały czas naucza się tych przede wszystkim autorskich technik z XIX i XX wieku, sutty są odczytywane przez pryzmat abhidhammy i *Visuddhimaggi*, a sposoby prowadzenia odosobnień nie są w pełni zgodne z suttami.

To, na ile sama abhidhamma i *Visuddhimagga* są zgodne z suttami, jest obiektem wielu kontrowersji, i temat jest zbyt szeroki, aby go tu całkowicie omówić. Grzegorz Polak w *Reexamining Jhāna...* twierdzi, że praktyczne podejście do medytacji w *Visuddhimagdze*

¹⁴⁹ Tamże, s. 176.

¹⁵⁰ Lance Cousins, *The Origins of Insight Meditation*, s. 41.

diametralnie różni się od tego z *sutt*¹⁵¹. Cousins natomiast zwraca uwagę, że główną intencją projektu *abhidhammy* było właśnie danie podwalin pod praktykę suchego wglądu¹⁵². *Abhidhammę* cechuje skrajnie techniczny, pozbawiony emocjonalnego wydziwisku język, zupełnie odmienny od tego z *sutt*, przemawiającego do ludzkich serc/umysłów w sposób poruszający wyobraźnię i uczucia i często odnoszącego się do codziennych doświadczeń. Jak już pisaliśmy wcześniej omawiając *Mahaczattarisaka-suttę* [MN117], bardzo ważnym konceptem w *abhidhammie* jest transcendentna ścieżka, która może być praktykowana bez kultywacji tego, co w tej pracy nazywamy niebiańskim etapem ścieżki. W związku z powyższym, już w *abhidhammie* były zaczątki wyjścia poza ten sercowy aspekt *dhammy*, a birmańskie tradycje wglądu po pierwsze na tym bazowały, a po drugie jeszcze bardziej to pogłębiły.

5.2. Charakter praktyki w birmańskich tradycjach suchego wglądu

Przeanalizujemy teraz kilka praktycznych aspektów nauczania tych tradycji. Zaczniemy od charakteru samych odosobnień medytacyjnych. Zarówno w tradycji S.N. Goenki, jak i Mahasi Sayadawa, odosobnienia te mają bardzo intensywny program i są organizowane dla ludzi świeckich.

Standardowe kursy „wipassany” Goenki trwają 10 dni, gdzie każdego dnia planowo powinno się medytować po 10 godzin 45 minut¹⁵³. Przez pierwsze trzy dni podczas tych bloków praktykowana jest forma medytacji z oddechem, a od czwartego dnia praktykuje się „wipassanę”, która polega na skanowaniu ciała fizycznego swoją uwagą i kultywacji percepcji wszystkich doznań (*vedanā*) jako nietrwałych (*anicca*). Dopiero ostatniego dnia jest jedna sesja, podczas której praktykuje się medytację miłującej dobroci (*mettā*) przez godzinę.

Co tutaj istotne, sama forma praktyki pomności oddechu jest dość szczególna, otóż ma ona charakter kultywacji bardzo silnej jednopunktowej koncentracji na doznaniach

¹⁵¹ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 105–142.

¹⁵² Lance Cousins, *The Origins of Insight Meditation*, s. 52.

¹⁵³ <https://www.dhamma.org/pl/about/code>, data dostępu: 10.02.2024. Informacje o praktyce na kursach S.N. Goenki czerpię ze strony dhamma.org, vridhamma.org (data dostępu 10.02.2024) oraz z nagrań z kursów wipassany. Do tych nagrań mają dostęp „starsi uczniowie”, czyli uczestnicy, którzy ukończyli kurs, a ja do nich należę. W związku z powyższym, nie będę już robił dalszych przypisów dotyczących praktyki nauczanej przez S.N. Goenkę.

oddechu, na początku w okolicy nosa, później wraz z zaawansowaniem w praktyce wewnątrz dziurek w nosie, a dla najbardziej zaawansowanych uczniów na górnej wardze. W świetle badań Grzegorza Polaka są to raczej naleciałości jogicznych praktyk, gdyż buddyjska medytacja z oddechem ma charakter dużo bardziej zrelaksowany, niż jednopunktowe skupienie¹⁵⁴.

Moim zdaniem jest to praktyka, która sama w sobie jest problematyczna. Jej esencją jest bardzo silne skupienie na fizycznym doznaniu oddechu – tak, by przygotować umysł na intensywne odczuwanie wrażeń fizycznych. Stanowi to przygotowanie umysłu do praktyki „wipassany”. Zarzut, jaki chcę wystosować względem tej formy praktyki, polega na tym, że Budda wielokrotnie w suttach mówił, że ciało fizyczne jest pełne cierpienia. Na przykład w *Magandija-suttcie* (*Māgaṇḍiya-sutta*) [MN75] Budda mówi, że ciało jest chorobą, czyrakiem, strzałą (w domyśle wbitą i sprawiającą ból), niedolą, udręką.

W związku z tym zwiększenie głębi odczuwania wrażeń fizycznych jest drogą ku cierpieniu, a nie poza cierpienie. Budda wielokrotnie mówił, że jego dhamma nie polega na praktyce poprzez ból poza ból, lecz jest odchodzeniem od bólu od samego początku. *Bodhiradžakumara-sutta* (*Bodhirājakumāra-sutta*) [MN85] przedstawia pogląd, że przyjemności nie osiąga się poprzez przyjemność, lecz poprzez ból, który Budda jednoznacznie odrzuca. Budda w tej sutcie dzieli się refleksją nad tym, dlaczego kiedy był jeszcze bodhisattą bał się przyjemności która nie jest zmysłowa i nie jest powiązana z niezdrowymi stanami umysłu? W rozdziale 2.4 przedstawiliśmy sporo argumentów za tym, że medytacja w buddyzmie therawady jest związana z przyjemnością, i przywołyaliśmy *Pasadika-suttę*, która mówi, że folgowanie sobie w przyjemności duchowej prowadzi jedynie do Przebudzenia.

W związku z tym esencją dhammy nie jest wchodzenie w coraz większe odczuwanie wedan, lecz taka kultywacja umysłu, by były one dla nas jak najmniej dotkliwe. Co więcej, Goenka sam uczy, że pomność oddechu jest jedynie przygotowaniem do „wipassany”, nie nadając pomności oddechu żadnej większej wartości. Nie ma mowy o tym, że pomność oddechu służy wygaszaniu myśli, co jak pisaliśmy wyżej, jest główną funkcją tej medytacji według sutt.

¹⁵⁴ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 151–159.

Sama praktyka „wipassany” opiera się na kultywacji zrównoważenia (*upekkhā*) względem wrażeń (*vedanā*) fizycznych. Jednakowoż znacznie łatwiejszą drogą do wyjścia z cierpienia jest po prostu niepostrzeżenie tych wrażeń, a nie dostrzeżenie ich i usilna kultywacja równowagi umysłu. To tak, jakby ktoś dotykał ognia i potem wmawiał sobie, że jest względem tego zrównoważony, zamiast po prostu nie wkładać do niego ręki.

W *suttach* często przedstawiana jest przywoływana już wyżej sekwencja „transcendentnego współzależnego powstawania”. W *suttach* Budda zaleca kultywację przyjemnych percepcji, od zachwyty (*pāmojja*), przez rozkosz (*pīti*), ukojenie (*passaddhi*) i błogość (*sukha*), by osiągnąć stan *samadhi*, którego owocem jest wgląd [AN11.2 oraz SN12.23]. Goenka naucza jedynie zrównoważenia, przez nieprzywiązywanie się do przyjemnych doznań; Goenka ignoruje kompletnie to nauczanie Buddy z *sutt*. W *Pasadika-sutcie* Budda uczył o folgowaniu sobie w przyjemności duchowej, co również przeczy nauczaniu Goenki, który przekazuje, by unikać kultywacji przyjemności podczas medytacji. Przyjmując powyższe nauki z *sutt*, medytacja powinna być kultywowana w taki sposób, żeby właśnie doprowadzić umysł/serce do stanu błogości, a nie by skupiać się celowo na *wedanach* z ciała fizycznego i kultywować „na siłę” zrównoważenie względem nich.

Co gorsza, od czwartego dnia trzy medytacje dziennie odbywa się z silną determinacją (*adiṭṭhāna*); poucza się, by nie ruszać się w najmniejszym stopniu, nawet jeśli odczuwamy silny ból, i dopiero w skrajnych przypadkach uczestnik może się poruszyć. Naturalny odruch odchodzenia od cierpienia w takiej sytuacji staje się powodem wyrzutów sumienia. Można zauważyć, że ta praktyka jest próbą „osiągnięcia przyjemności poprzez ból,” którą Budda w *Bodhiradžakumara-sutcie* odrzucił. W *Dhammacakkappawattana-sutcie* (*Dhammacakkappavattana-sutta*) Budda odrzucił praktyki samoumartwiania, w tym umartwiania ciała jako bezużyteczne, bolesne i nieszlachetne.

Tak więc przyjąwszy, że sama praktyka pomności oddechu w tym wydaniu nie jest szczególnie relaksująca, a praktyka „wipassany” jest relatywnie bolesna i trudna z natury, to mamy podczas odosobnienia łącznie planowo około 100 godzin praktyki neutralnej lub bolesnej, i tylko 1 godzinę kultywacji przyjemnej metty. Pokazuje to, że ewidentnie mamy tutaj do czynienia z bolesną ścieżką, gdzie praktyka niebiańskich

uczuciu jest radykalnie marginalizowana. Zaleca się po kursie każdego dnia dwa razy dziennie praktykować godzinę „wipassany”, a po każdej sesji przez 5 minut metta. Czasowo więc „wipassana” otrzymuje na kursie około 70 razy więcej czasu niż metta, a po kursie około 12 razy więcej.

Sprawa ma się podobnie w tradycji Mahasi Sayadawa, gdzie planowo medytacji jest ponad 14 godzin dziennie¹⁵⁵! Sama praktyka natomiast polega na robieniu wszystkiego powoli i notowaniu i nazywaniu wszystkich treści, które pojawiają się w umyśle, np. „siedzę, siedzę”, „chodzę, chodzę”, „myślę”, „smutek”, „radość” itd¹⁵⁶. Ta praktyka może mieć swój użytek w rozpoznawaniu faktycznych treści naszych umysłów, jednakowoż tak intensywna forma takiej praktyki dla ludzi świeckich z pewnością może być niebezpieczna dla zdrowia psychicznego. Tak intensywna forma praktyki ewidentnie powinna być zarezerwowana dla mnichów czy dla ludzi świeckich, którzy chcą temu oddać życie, a nie mieć miejsce w ramach standardowego kursu medytacji dla świeckich.

Nie byłoby to wszystko aż tak wielkim problemem, gdyby te formy praktyki w tych dwóch tradycjach były właśnie dla buddyjskich mnichów. Niestety, są to kursy dla ludzi świeckich, zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych. Jak widzieliśmy w czwartym rozdziale, Budda zalecał ludziom świeckim na początku praktykę szczodrości i niekrzywdzenia, a dhamma była zintegrowana z praktyką w całym życiu. Nigdy Budda nie uczył, by człowiek świecki odbywał tak intensywne odosobnienia, zwłaszcza w takiej formie. W kanonie nie ma w ogóle czegoś takiego, jak „odosobnienie medytacyjne” dla świeckich. Ludzie świeccy przychodzili do świątyni czy do klasztoru, by otrzymać tam nauki, jak być dobrymi ludźmi w życiu, by praktykowali szczodrość i niekrzywdzenie, co dokładnie przedstawiliśmy już w rozdziale 4.5. Można się domyślić, że nawet jeżeli nauczano ich medytacji, to tak, by mogli sobie praktykować ile chcą w świątyni czy w zaciszu domowym, a nie podczas tak intensywnych kursów. Uwagę zwraca na to Bhikkhu Sujato w tekście *Early Buddhism vs Theravada*:

Wczesne buddyjskie teksty nie zawierają koncepcji intensywnego odosobnienia medytacyjnego dla ludzi świeckich. Zamiast tego normalna praktyka dla świeckich polega na

¹⁵⁵ Mahasi Retreats: <https://dhammagroupbrussels.be/en/history/information-mahasi-reatreat/>, data dostępu: 26.02.2024.

Mahasi Schedules: <https://www.satipanya.org.uk/mahasi-schedules/>, data dostępu: 26.02.2024.

¹⁵⁶ Mahasi Sayadaw, *Instructions to Insight Meditation*.

tym, by raz w tygodniu przyjąć 8 wskazań i by oddać się tego dnia dhammie i medytacji. Jest to łagodne, przystępne, holistyczne podejście do rozwoju duchowego w świeckim życiu¹⁵⁷.

W czwartym rozdziale przywołyaliśmy już *Mahanama-suttę* [AN6.10], która jest przykładem sutty, w której Budda nauczał świeckiego wyznawcę medytacji. Budda uczy tam Mahanamę, by praktykował rekolekcję Buddy, dhammy, sanghi, szczodrości, cnoty i bóstw. Są to bardzo pozytywne i z natury przyjemne i łatwe formy medytacji, adekwatne dla ludzi świeckich. Widzimy, jak bardzo odmienne jest podejście prezentowane w suttach od podejścia w birmańskich tradycjach suchego wglądu. Pragnę podkreślić tutaj, że w tych birmańskich tradycjach w dużej mierze ma miejsce odarcie praktyki dhammy z niebiańskiego etapu ścieżki, który jak wielokrotnie podkreślałem, jest fundamentalny.

Birmańskie tradycje suchego wglądu zamiast takiego stopniowego treningu bazującego przede wszystkim na kultywacji szczodrości, niekrzywdzenia i harmonijnego życia świeckiego, co opisuje na przykład *Singala-sutta* [DN31] czy *Abhisanda-sutta* [AN8.39], zalecają najbardziej radykalne i bolesne praktyki (w klasyfikacji z *Ubhaja-sutty* [AN4.163]) ludziom świeckim, by kultywowali je w całym życiu. Grzegorz Polak mówi o tej sytuacji:

Ten biograficzny opis przedstawia Ledi Sayadawa jako wybitnego znawcę abhidhammy, autora wielu ważnych prac badawczych i reformatora birmańskiego buddyzmu. W takim tonie są również teksty pisane przez samego Ledi Sayadawa. Są one przede wszystkim opisem abhidhammicznych konceptów, odnoszących się również do klasycznych ortodoksyjnych dzieł therawady, takich jak *Visuddhimagga*. Styl jest bezosobowy i bardzo scholastyczny. Istnieje tylko jeden krótki opis, który można uznać za prawdziwą instrukcję medytacyjną prezentującą metodę medytacji Ledi'ego (cf. Ledi, 1999: 30). W tym krótkim fragmencie Ledi Sayadaw stwierdza, że by osiągnąć wiedzę wglądu, medytujący musi w pierwszej kolejności osiągnąć wiedzę o nietrwałości. By to zilustrować, używa porównania do pokazu za pomocą kinematografu. Oglądając spektakl przedstawiany za pomocą projektora kinowego, musimy sobie uświadomić, że składa się on z serii szybko wyświetlanych zdjęć, które są potrzebne, by przedstawić scenę poruszającego się ciała. Wszystkie ruchy w tej scenie są po prawdzie pełne zmiany, pełne śmierci, pełne nietrwałości. Szybko zmieniające się statyczne fotografie dają efekt iluzji ciągłości. Na co wskazuje Ledi Sayadaw, te obserwacje muszą być zaaplikowane w codziennym życiu i medytujący muszą rozpoznawać zmienność w każdej części ich ciał. W ten sposób będą zdobywać wiedzę o nietrwałości, a później wiedzę o braku jaźni. Według Ledi'ego Sayadawa medytujący powinni kontynuować taką praktykę przez całe życie. Są to dość ogólne uwagi, i nie ma żadnej mowy o tym, w jaki sposób ta nietrwałość powinna być zrealizowana. Można mieć odczucie, że metoda medytacji Ledi'ego jest po prawdzie jedynie elaboracją teoretycznych schematów rozwoju wglądu podanych w pismach abhidhammy i *Visuddhimagdze*. (...) Metoda Mahasi Sayadawa podkreśla ciągłe mentalne notowanie zmieniających się fenomenów, których doświadcza medytujący. Sunlun Sayadaw zalecał medytującym rozwijanie nagiej uważności doznań,

¹⁵⁷ Bhikkhu Sujato, *How Early Buddhism Differs from Theravada*, s. 7.

które powstają w toku praktyki. U Ba Khin rozwinął dynamiczną metodę 'skanowania świadomością ciała', by badać jego nietrwałą i zmienną naturę. Wszystkie te metody mogą być postrzegane jako elaboracje i modyfikacje bardzo ogólnych instrukcji danych przez Ledi'ego Sayadaw. Warto podkreślić tutaj, że Ledi Sayadaw był najprawdopodobniej pierwszym mistrzem medytacji, który silnie namawiał świeckich wyznawców, by angażowali się w praktykę vipassany¹⁵⁸.

Ten fragment pokazuje, jak bardzo odmienna jest praktyka zalecana ludziom świeckim od tej, którą proponował Budda. *Singala-sutta* [DN31] czy *Mangala-sutta* [Sn2.4] mówią o tym, w jaki sposób utrzymywać harmonijne relacje z różnymi ludźmi, by opiekować się rodziną, partnerami, dziećmi, bliskimi, mnichami, praktykować szczodrość, niekrzywdzić, uczciwie zarabiać itd. Mamy tutaj do czynienia z radami, w jaki sposób wieść dobre życie świeckie pełne miłości, współczucia i spokoju. W powyższym fragmencie Ledi Sayadaw zaleca świeckim kontemplację wszystkiego jako nietrwałego, jako „pełnego śmierci”. Oczywiście takie pouczenie może być adekwatne dla mnicha czy zaawansowanego dhammaczarina, który jest już wyrzeczeńcem i chce na zawsze wyzwolić się z samsary. Ale wyobraźmy sobie sytuację, kiedy „gospodarz” (posługując się terminologią sutt), czyli na przykład rodzic dzieci, jedzie na takie odosobnienie, praktykuje po 10 godzin dziennie, i zamiast kultywować serce napełnione miłością i współczuciem kontempluje wszystko jako pełne śmierci. Wydaje się to niezbyt dobre w kontekście wychowywania rodziny. Budda miał tego świadomość, dlatego ludzi świeckich uczył nauk współgrających z życiem świeckich, a zaawansowane nauki prezentował jedynie odpowiednim osobom, przede wszystkim wyrzeczeńcom.

Nie rozwodząc się zbyt na tym, moim głównym zarzutem względem tych tradycji jest to, że zbyt szybko przechodzą one do ostatecznego etapu zrównoważenia i porzucania wszystkiego, zamiast przejść najpierw przez niebiański etap ścieżki. Na co zwracał uwagę przywołany wyżej Thanissaro Bhikkhu, najpierw musimy mieć zdrowe ego, by je odpuścić. Powyższe birmańskie tradycje nie zważają na ten istotny aspekt i nie uczą dhammy stopniowo, tak jak Budda robił to w suttach. W związku z powyższym istnieją poważne zagrożenia dla zdrowia psychicznego takich dhammaczarinów. Przyjrzymy się teraz tym potencjalnym zagrożeniom.

¹⁵⁸ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 178.

5.3. Możliwe konsekwencje radykalnej praktyki suchego wglądu i buddyzmu nieopartego na suttach

Przyjrzymy się teraz możliwym konsekwencjom, jakie mogą wypływać z takiego podejścia do praktyki dhammy i medytacji. Zaczniemy od tego, że w Internecie możemy znaleźć informację o tym, że po odosobnieniu „wipassany” w tradycji S.N. Goenki Megan Vogt popełniła samobójstwo¹⁵⁹. Istotną informacją jest to, że przed kursem ta kobieta była uznawana za ogólnie szczęśliwą osobę bez żadnych poważnych problemów psychicznych. Mimo to, podczas kursu znalazła się w głębokiej psychozie, a nauczyciele mówili jej jedynie, że ma dalej kontynuować medytację, gdyż w ten sposób rozwiąże się ten problem. Około tydzień po kursie popełniła samobójstwo. Nie udało mi się znaleźć żadnej informacji o takim przypadku mającym miejsce po jakimkolwiek odosobnieniu w duchu praktyki uspakajania umysłu/serca czy kultywacji niebiańskich uczuć.

Podobna sytuacja dotycząca samobójstwa występuje w samych suttach, gdyż *Wesali-sutta* [SN54.9] opisuje bardzo przykry incydent, w którym Budda, zanim udał się na dłuższe odosobnienie i prosił, by mu w tym czasie nie przeszkadzać, dał pouczenie mnichom o tym, by praktykowali właśnie medytację nad obrzydliwością ciała, czyli jedną z praktyk należących do „bolesnej ścieżki” według kategorii przedstawionych w *Ubhaja-sutcie*. Podczas jego nieobecności wielu mnichów tak bardzo zniechęciło swoje ciała, że popełniło samobójstwo lub poprosiło innych, by odebrali im życie. Kiedy Budda wrócił z odosobnienia, pouczył sanghę, by jej członkowie praktykowali medytację pomności oddechu, gdyż jest przyjemna i rozpuszcza negatywne stany umysłu, w domyśle również awersję.

Jest to alarmujące, że propagatorzy praktyk suchego wglądu nie wzięli sobie do serca tego incydentu i nadal prowadzą intensywne odosobnienia dla ludzi świeckich, w których znaczna większość czasu poświęcana jest właśnie kultywacjom percepcji należących do bolesnej praktyki. Wychodzą tutaj na przekór dwóm naukom Buddy, które odnajdujemy w suttach. Pierwszą z nich jest ta, by nauczać ludzi świeckich stopniowo, w sposób holistyczny, integrując praktykę dhammy z całym życiem świeckim, a nie uczyć ich od razu najgłębszych form medytacji, w domyśle przeznaczonej dla zaawansowanych mnichów. Druga dotyczy właśnie tego incydentu,

¹⁵⁹ https://www.pennlive.com/news/2017/06/york_county_suicide_megan_vogt.html, data dostępu: 22.02.2024.

gdzie Budda dał naukę, że jeżeli kogoś przytłacza praktyka bolesnych praktyk, to powinien kultywować te przyjemne, by ukoić swój umysł/serce. Niestety, podczas kursów medytacji nauczających w duchu suchego wglądu, kiedy pojawiają się problemy, zaleca się kontynuować dalej bolesną praktykę, wierząc, że w ten sposób problem zostanie rozwiązany. Jest to ewidentnie niezgodne z nauką Buddy, co skończyło się tragedią dla tej kobiety i jej rodziny.

Jest to owoc niewłaściwego podejścia do praktyki dhammy, gdzie bardzo duży nacisk kładzie się na intensywne medytacje formalne w krótkich odstępach czasu, zwłaszcza bazujące na kontemplacji nietrwałości (*anicca*), cierpienia (*dukkha*) i braku istoty (*anattā*), bez solidnego fundamentu w moralności i szczodrości oraz ogólnej długotrwałej praktyce w życiu codziennym. Właśnie na ten aspekt zwracał uwagę Thanissaro Bhikkhu. Jak wykazaliśmy wyżej, takie podejście do rozpoczęcia buddyjskiej praktyki jest niezgodne z tym, czego nauczał Budda. Przemyślenie konsekwencji takiego podejścia skłania mnie do następujących konstatacji.

Pierwsze zagrożenie polega na tym, że bez uprzedniego, chociaż częściowego oczyszczenia serca, o którym mówiła na przykład przywołana już *Mahanama-sutta* [AN6.10], praktyka dostrzegania trzech znaków egzystencji – nietrwałości, cierpienia i braku istoty – może prowadzić raczej do pogłębiania awersji i nienawiści do życia oraz pragnienia braku egzystencji (*vibhava-taṇhā*) aniżeli do równowagi umysłu (*upekkhā*) czy wyzwalającej mądrości (*paññā*). Na przykład praktyka intensywnej kontemplacji cierpienia inherentnego w ciele doznań, będąca aspektem praktyki ustanowień pomności (*satipaṭṭhāna*), konkretnie kontemplacji odczuć (*vedanānupassanā*), może prowadzić do nerwicy. Ze względu na to, że wiele cierpień w ciele ludzi jest nieświadomych, kiedy zaczyna się to zmieniać poprzez pogłębianie tej świadomości, bez wystarczających umiejętności kojenia ciała (*passaddhi*) i umysłu (*samatha*) czy uszczęśliwiania umysłu poprzez niebiańskie uczucia, może to doprowadzić do sytuacji, w której umysł obsesyjnie skupia się na doświadczanym cierpieniu, nie umiając sobie z tym poradzić. Konsekwencją takiej postawy mogą być poważne zaburzenia nerwicowe, psychozy, bądź inne zaburzenia psychiczne.

Jak widzimy na tym przykładzie z *Wesali-sutty*, nawet mnisi mogą popełnić taki błąd i zamiast równowagi umysłu pogłębiać awersję. Co dopiero więc ludzie świeccy, którzy

na przykład z ciekawości pojechali na intensywne odosobnienie medytacyjne, skupione na kontemplacji bolesnych aspektów uwarunkowanej egzystencji.

Sam Budda zaproponował remedium na takie sytuacje, zalecając, by dhammaczarinini praktykowali bardziej przyjemne medytacje. A jak już wykazaliśmy w poprzednich rozdziałach pracy, jest to nie tylko pomnożenie oddechu, ale również medytacje bazujące na niebiańskich uczuciach. Jednym z celów tej pracy jest ukazanie tego problemu i wzbudzenie refleksji nad tym, że na wydarzeniach uczących początkujących dhammaczarininów praktyki buddyjskiej warto skupiać się na aspektach dhammy związanych z praktyką dobroci w codziennym życiu, a w medytacji formalnej skupiać się na medytacjach bardziej przyjemnych: medytacji ukojenia (*samatha-bhāvanā*) czy kultywacji niebiańskich uczuć.

Powyższa sytuacja dotyczyła przede wszystkim medytacji formalnych czy medytacyjnych odosobnień, ale możemy i powinniśmy ją odnieść również do praktyki dhammy, która wypełnia całe życie. Zwłaszcza w przypadku ludzi świeckich bardziej istotne jest praktykowanie moralnego zachowania, prowadzącego do harmonijnych relacji oraz szczodrości, aniżeli ciągle dostrzeganie bolesnych aspektów we wszystkim wokół. Jak widzieliśmy w powyższym cytacie Grzegorza Polaka, Ledi Sayadaw zalecał ludziom świeckim:

Oglądając spektakl przedstawiany za pomocą projektora kinowego, musimy sobie uświadomić, że składa się on z serii szybko wyświetlanych zdjęć, które są potrzebne, by przedstawić scenę poruszającego się ciała. Wszystkie ruchy w tej scenie są po prawdzie pełne zmiany, pełne śmierci, pełne nietrwałości. Szybko zmieniające się statyczne fotografie dają efekt iluzji ciągłości. Na co wskazuje Ledi Sayadaw, te obserwacje muszą być zaaplikowane w codziennym życiu i medytujący muszą rozpoznawać zmienność w każdej części ich ciała. W ten sposób będą zdobywać wiedzę o nietrwałości, a później wiedzę o braku jaźni. Według Ledi Sayadawa, medytujący powinni kontynuować taką praktykę przez całe życie¹⁶⁰.

Widzimy tutaj, że szkoły suchego wglądu zalecają również w praktyce dhammy przez całe życie kultywację takich bolesnych percepcji. Ta praca jest również apelem o refleksję nad tym tematem, by propagatorzy takiego podejścia zauważyli, że nie jest ono zgodne z nauką Buddy i może nieść poważne zagrożenia. Zgodnie z nauką Buddy

¹⁶⁰ Grzegorz Polak, *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, s. 178.

najpierw musimy umieć naprawdę dobrze koić nasze ciała, umysły i wypełniać serce niebiańskimi uczuciami oraz osiągnąć wstępny poziom oczyszczenia serca z nieczystości, by mieć bezpieczną bazę do głębszych kontemplacji osłabiających różne formy pragnień i lgnięcia.

Kolejne zagrożenie, jakie może wypłynąć z intensywnej praktyki formalnej, podejmowanej bez fundamentu w praktyce dobroci w codziennym życiu, to podsycanie ego oraz możliwość zaistnienia niezdrowej arogancji duchowej. Intensywna praktyka medytacji bez rozumienia dhammy na poziomie serca, której esencją na niebiańskim etapie ścieżki jest bycie pomocnym, skromnym, szczodrym i niekrzywdzącym, może prowadzić do rozwoju poczucia, że ktoś jest „lepszy” od innych, oraz pogardy względem innych istot. Zarozumiałość jest jednym z niezdrowych stanów umysłu (*akusala dhamma*), a nie da się ukryć, że bez odpowiedniego przygotowania intensywne praktyki medytacyjne mogą do niej prowadzić, ze względu na możliwość wywoływania rozmaitych, nadzwyczajnych doświadczeń poprzez praktykę medytacyjnego skupienia.

Innym zagrożeniem jest uszkodzenie ciała fizycznego, do którego może dojść poprzez bezmyślne, zbyt intensywne praktykowanie medytacji formalnej w niektórych jogicznych pozycjach, bez uprzedniego do nich przygotowania. Takie działanie może doprowadzić na przykład do nieodwracalnego uszkodzenia kolan. Medytacje z silną determinacją przez godzinę, w których nie powinniśmy się poruszać i być zrównoważeni względem bólu, mogą potencjalnie doprowadzić do takich uszkodzeń, zwłaszcza że podczas kursu nie naucza się żadnego fizycznego przygotowania do długiego siedzenia w pozycjach medytacyjnych.

Przykładów potencjalnych problemów praktykowania buddyjskiej ścieżki w kolejności niezgodnej z nauką Buddy z pewnością jest więcej. Nie chodzi tu jednak o to, by wymienić je wszystkie, lecz by pokazać, że jest to realny problem, który wpływa na funkcjonalną jakość życia ludzi. Jest to temat, który wymaga dalszych badań.

Błędne praktykowanie buddyzmu przyczynia się również do osłabiania reputacji samej dhammy i medytacji. Dlatego ważne jest, by ludzie, którzy przekazują te nauki byli odpowiedzialni, stosując metody zgodne z nauką Buddy oraz bezpieczne dla praktykujących, a także uwzględniając przy tym kontekst kulturowy.

Wykazaliśmy w tej pracy, że droga wiodąca przez przyjemne stany duchowe jest preferowana oraz spełnia wszystkie kluczowe aspekty poznawcze i funkcjonalne. Jest

ona również definitywnie najbezpieczniejsza, zarówno na gruncie praktyki formalnej, jak i na gruncie praktyki dhammy w całym życiu. Wnioskiem z powyższych rozważań jest to, że fundamentem buddyjskiej praktyki jest tzw. niebiański etap ścieżki. Jego najważniejszymi aspektami są: zaznajamianie się z dhammą, refleksja nad nią, praktyka niekrzywdzenia, moralności i szczodrości, a także kultywacja harmonijnych relacji z odpowiednimi ludźmi.

5.4. *Ekajano maggo* – jedyna droga czy droga do jedności?

Zanim przejdę do podsumowania, chciałbym uzupełnić moją argumentację polemiczną o uwagę dotyczącą hermeneutyki tekstów źródłowych. Szkoły suchego wglądu często podają bowiem, że aktywny wgląd jest „jedyną ścieżką” do buddyjskiego przebudzenia. Argumentują to tym, że w *Satipatthana-sutcie* praktyka satipatthany, stanowiąca aktywną kultywację wglądu, została nazwana „jedyną drogą” (*ekāyano maggo*). Tak przedstawia to Vipassana Research Institute:

Praktyka czworakiej satipatthany, ustanawiania uważności, była wysoce wychwalana przez Buddę w wielu miejscach w suttach. Wspominając o jej istotności w *Mahasatipatthana-sutcie*, Budda nazwał ją *ekayano maggo*, jedyną drogą prowadzącą do oczyszczenia istot, do przekroczenia smutku, do wygaszenia cierpienia, do wejścia na ścieżkę prawdy i doświadczenia nibbany (wyzwolenia)¹⁶¹.

Problem polega na tym, że po pierwsze, ósmioraka szlachetna ścieżka jest znacznie szersza niż jej siódmy człon. Po drugie, sama satipatthana, co opisywaliśmy w podrozdziałach 0.5.1 (aspekty poznawcze) i 0.5.2 (aspekty funkcjonalne), jest czymś znacznie więcej niż jedynie aktywną kontemplacją trzech znaków egzystencji: nietrwałości, braku satysfakcji/cierpienia i braku jaźni/istoty. Po trzecie, według niektórych interpretatorów *ekāyano maggo* nie oznacza „jedyną drogę” prowadzącą do buddyjskiego przebudzenia, lecz drogę prowadzącą do jedności, czy do zjedoczenia (umysłu/serca) – do *sammā-samādhi*; czyli do ósmego aspektu szlachetnej ścieżki, który szkoły suchego wglądu preferują pomijać¹⁶².

¹⁶¹ Vipassana Research Institute, *Vedana in the Practice of Satipatthana*, <https://www.vridhamma.org/research/Vedana-in-the-Practice-of-Satipatthana>, data dostępu: 25.02.2024.

¹⁶² Bhikkhu Anālayo, *The Dynamics of Theravāda Insight Meditation*, s. 29.

Bardzo dokładnie ten problem przedstawił Bhikkhu Sujato w książce *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipaṭṭhāna Sutta*. Dokonuje on tam bardzo głębokiej analizy tego problemu, zbyt długiej, żeby ją tutaj całą przytaczać, dlatego przedstawimy ją jedynie w skrócie. Bhikkhu Sujato po pierwsze zwraca uwagę na to, że słowo *ekāyana* w suttach zawsze ma konotacje z tradycji braminizmu, w których to słowo oznacza miejsce, gdzie wszystkie rzeczy z danej kategorii zbiegają się w jedność¹⁶³. Z perspektywy braminizmu ostatecznie wszystko zbiega się w jaźni i wraz z zanikiem wszystkich partykularnych percepcji pozostaje niedualna jaźń, której realizacja przynosi wyzwolenie¹⁶⁴. Sujato zdaje sobie sprawę, że taka interpretacja na gruncie buddyizmu, gdyby dotyczyła nibbany, byłaby problematyczna, ale jednak adekwatna w odniesieniu do stanów dźhanicznych:

Powstaje wnet pytanie, co oznacza 'jedność' w kontekście buddyjskim? Wspierając się palijskim komentarzem, Gethin sugeruje, że 'jedność' odnosi się do Nibbany. Mówi, że termin 'jedność' w Nikajach nie musi nieść ze sobą absolutystycznych metafizycznych konotacji. Sub-komentarz wspiera tę interpretację, wyjaśniając niniejszą 'jedność' jako 'bez drugiego' oraz jako 'najwyższą'. Jednakowoż 'jedność' była brzemienym metafizycznym terminem dla całej bramińskiej tradycji już od czasów *Rigvedy* (*Rgveda*), mówiącej o „Jednym Bycie”, w związku z czym sutty ostrożnie unikają używania 'jedności' w kontekście Nibbany. Jednakowoż z otwartością używają 'jedności', kiedy odnosi się ona do *samādhi*. Najbardziej idiomatycznym użyciem terminu 'jedność' w medytacyjnym słownictwie sutt są terminy 'jednopunktowość umysłu' (*ekaggatā*) oraz 'zjednoczenie' (*ekodibhāva*), które są standardowymi synonimami dla terminów *jhāna* oraz *samādhi*. To jedyne znaczenie, w którym pojęcie 'jedność' jest użyte w *Satipatthana-samjuttie* (*Satipaṭṭhāna-samyutta*) i widzieliśmy to w sutcie, gdzie Czcigodny Anuruddha blisko kojarzy fragment *ekāyana* z rozwijaniem 'jedności umysłu' poprzez satipatthanę. Skoro celem praktyki satipatthany (*satipaṭṭhāna*) jest osiągnięcie dźhany (*jhāna*), to w tym kontekście *ekāyana* musi oznaczać 'prowadzący do zjednoczenia (umysłu)'¹⁶⁵.

Rupeth Gethin zajmuje podobne stanowisko, pisząc, że tłumacze przekładający *ekāyano maggo* jako „jedyną drogę” (do przebudzenia) ignorowali istotne problemy dotyczące tego tłumaczenia¹⁶⁶. Gethin zgodnie z Sujato twierdzi, że głównym znaczeniem *ekāyano maggo* jest „podróżowanie w pojedynkę” lub „dążenie do jedności”.

Ekāyano maggo należy przekładać nie jako 'jedyna droga', lecz jako 'droga do jedności [umysłu]'. Chodzi o drogę do zjednoczenia umysłu, czyli do samadhi. W związku z tym interpretacja szkół suchego wglądu, że dźhana nie jest potrzebna, a wystarczy jedynie

¹⁶³ Bhikkhu Sujato, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipaṭṭhāna Sutta*, s. 213–217.

¹⁶⁴ Tamże, s. 217

¹⁶⁵ Tamże, s. 218.

¹⁶⁶ Rupert Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, s. 60.

satipatthana jako *ekāyano maggo* – ‘jedyna ścieżka’, jest błędnym argumentem. Nawet jeżeli satipatthana byłaby bowiem ‘jedyną drogą’ do samadhi, ponieważ tylko w suttach dotyczących satipatthany występuje ten termin, to jest to nie do obronienia w kontekście przytaczanej już wyżej *Mahaczattarisaka-sutty* [MN117], która mówi o tym, że do *sammā-samādhi* prowadzą wszystkie siedem aspektów szlachetnej ścieżki. W związku z powyższym, nawet przyjmując argument, że *ekāyano maggo* dotyczy tylko satipatthany, mówi to tyle, że nie ma samadhi bez satipatthany, w domyśle że potrzebne są wszystkie siedem aspektów, z satipatthaną włącznie. Jest to zgoła odmienna interpretacja niż ta, zgodnie z którą do realizacji przebudzenia wystarczy satipatthana. Bhikkhu Sujato podsumowuje to słowami:

Tłumaczenie *ekāyana* jako ‘jedna i jedyna droga’ mówi nam więcej o braku obiektywizmu ze strony tłumaczy, niż o znaczeniu tego terminu w języku pali¹⁶⁷.

Widzimy więc, że szkoły suchego wglądu są nie do obronienia na płaszczyźnie hermeneutyki tekstów, ponieważ pomijają wiele sutt, chociażby te uczące o przyjemności w medytacji, jak i o stopniowym nauczaniu i holistycznym podejściu do praktyki wśród ludzi świeckich. Nawet gdy odnoszą się do sutt, to interpretują je przez pryzmat abhidhammy, której celem od początku było odarcie dhammy z niebiańskiego etapu ścieżki i stworzenie „transcendentnej ścieżki” niepotrzebującej takich „światowych praktyk”. Odczytując same sutty, szkoły suchego wglądu dokonują błędnych przekładów faworyzujących ich odczyty bazujące na abhidhammie. Mamy tutaj do czynienia z typowym błędem potwierdzenia i historią tworzenia tradycji, która choć z jednej strony starała się wyjaśniać coraz głębiej nauki Buddy, jednocześnie stopniowo od wielu z nich odchodziła. Dla dobra ludzi, którzy praktykują buddyzm therawady, warto dociekać, jakie formy praktyki są zgodne z nauką Buddy zawartą w suttach, bezpieczne i dobrze wpływające na życie ludzi świeckich.

Podsumowanie

Jak wykazałem w pracy, droga wiodąca przez przyjemne stany duchowe, zwłaszcza ukojenie umysłu (*samatha-bhāvanā*) oraz kultywację niebiańskich uczuć, jest według wczesnych tekstów buddyjskich zalecana przez samego Budę, a także preferowana w

¹⁶⁷ Bhikkhu Sujato, *A History of Mindfulness: How Insight Worsted Tranquility in the Satipatthāna Sutta*, s. 209.

buddyzmie therawady. Przeanalizowaliśmy również, dlaczego taka praktyka jest najbardziej bezpieczna w kontekście współczesnego nauczania medytacji i dhammy.

We wczesnych buddyjskich tekstach medytacja jest rozumiana nie tylko jako praktyka formalna, lecz również jako praktyka dhammy przez całe życie, i że dla sukcesu w medytacji formalnej bardziej istotna niż technika jest praktyka dhammy w życiu codziennym. Chodzi przede wszystkim o kultywację niekrzywdzenia, moralności, szczodrości, niewinności oraz zadowolenia. Bardzo istotny wpływ mają tu efekty kammiczne, które wynikają z takiej praktyki i które przynoszą dobre rezultaty również w medytacji formalnej.

Przywołałem wiele sutt wskazujących na to, że buddyzm jest tradycją daleką od skrajnego ascetyzmu, która nie nakłania do kultywacji cierpienia. Wbrew powszechnym opiniom, jeżeli sięgniemy do najstarszych źródeł tradycji therawady i wczesnego buddyzmu, przekonamy się, że buddyzm nastawiony jest na ugruntowanie poczucia szczęścia i na swoistą eudajmonię. Praktyka medytacji formalnej i dhammy w całym życiu spełniają wszystkie kryteria filozofii jako sztuki życia.

Niniejsza praca daje teoretyczne podstawy wywiedzione z tekstów źródłowych do dalszych – zarówno filozoficznych, jak i empirycznych – badań nad medytacją buddyjską w kontekście całej dhammy. Zawarłem w niej uzasadnienie kryteriów rozróżnienia rozmaitych praktyk na gruncie buddyzmu therawady.

W przyszłości chciałbym kontynuować i pogłębić badania na ten temat. Wstępne rozważania dotyczące perspektyw i ograniczeń badań neurofenomenologicznych opublikowałem już w 2016 roku w artykule *Niedualna uważność a stan samādhi w kontekście badań neurofenomenologicznych*. Uważam, że warto rozszerzać wiedzę o medytacji, uwzględniając wyniki najnowszych badań empirycznych, prowadzonych na przykład przez interdyscyplinarne zespoły badawcze Zorana Josipovica¹⁶⁸ czy Antoine'a Lutz¹⁶⁹. Dotychczasowe ustalenia poczynione na gruncie nauk wywołują się przemawiać za trafnością przedstawionych przeze mnie tez.

Badania naukowe form praktyki buddyjskiej mogą zostać wykorzystane dla popularyzacji zdrowego sposobu życia, a więc dla dobra jednostek i społeczeństwa. Jeśli

¹⁶⁸ Antoine Lutz *et al.* (2008): *Attention Regulation and Monitoring in Meditation...*

¹⁶⁹ Zoran Josipovic *et al.* (2012): *Influence of Meditation on Anti-correlated Networks in the Brain...*

instytucje i organizacje zajmujące się na przykład zdrowiem psychicznym zaczęły czerpać z buddyjskich praktyk, będą mogły robić to w sposób właściwy, nie popełniając przy tym błędów, takich jak zbytne skupienie na medytacji formalnej przy pominięciu aspektów moralnych. Zaznajomienie się z wynikami moich badań przez osoby praktykujące buddyzm może zminimalizować niekorzystne skutki, które powoduje niewłaściwa praktyka.

Starałem się ukazać, jak wiele problemów i kontrowersji, które powstały wokół buddyzmu, zrodzonych jest z późniejszych interpretacji lub wrywkowego i wybiórczego czytania sutt pod kątem z góry przyjętej tezy. Kiedy wracamy do wczesnych palijskich sutt i czytamy je w kontekście całego kanonu, odnosząc się do nauki Buddy jako spójnego przekazu, ten przekaz okazuje się bardzo życiowy, płynący z serca i pozbawiony skrajności.

Bibliografia:

Palijskie teksty źródłowe dostępne online:

http://tipitaka.org: Korzystam z edycji tekstów *Tipiṭaka* dostępnej online <http://tipitaka.org> opublikowanej przez *Vipassana Research Institute (VRI)*, zgodnej z numeracją ksiąg i paragrafów według edycją Pali Text Society (PTS).

Āṅguttara Nikāya, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Dhammapada, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Dīgha Nikāya, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Itivuttaka, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Majjhima Nikāya, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Saṃyutta Nikāya, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Suttanipāta, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Udāna, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Vimuttimaggā, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Visuddhimaggā, Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka Version 4.0 (CST4)

Przekłady tekstów palijskich:

Bodhi Bhikkhu: Angielskie tłumaczenia sutt dostępne na stronie suttacentral.net, data dostępu 22.02.2024.

Jagodziński Piotr (2021): *Majjhima Nikaya – Zbiór mów średniej długości – tom II*, Fundacja „Theravada”.

Jagodziński Piotr (B.D.W.): *Zbiór przekładów wybranych sutt z kanonu palijskiego*, Nieopublikowany manuskrypt.

Ñāṇamoli Bhikkhu (2011): *Visuddhimaggā: The Path of Purification, The Classic Manual of Buddhist Doctrine and Meditation, Translated from Pali by Bhikkhu Ñāṇamoli, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.*

Sujato Bhikkhu: Angielskie tłumaczenia sutt dostępne na stronie suttacentral.net, data dostępu: 22.02.2024.

Monografie i artykuły:

Anālayo Bhikkhu (2009): *Yoniso Manasikāra* [w:] *Encyclopaedia of Buddhism*, red. G.P. Malalasekera, vol 8, Ceylon, <https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/encyclopedia-entries/yoniso.pdf>, data dostępu: 18.05.2024.

Anālayo Bhikkhu (2011): *A Comparative Study of the Majjhima-nikaya*, vol. 2, Taiwan: Dharma Drum Publishing Corporation, <https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/compstudyvol2.pdf>, data dostępu: 18.05.2024.

Anālayo Bhikkhu (2012): *The Dynamics of Theravāda Insight Meditation* [w:] *Buddhist Meditation Traditions: An International Symposium*, Dharma Drum Buddhist College Taiwan, <https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/dynamicsinsight.pdf>, data dostępu: 18.05.2024.

Attwood Jayarava (2013): *Translation Strategies for the Cūḷa-Mālunkya Sutta and its Chinese Counterparts*, "Journal of the Oxford Buddhist Studies", vol 5, s. 42-63, https://www.academia.edu/65460798/Translation_Strategies_for_the_C%C5%AB%E1%B8%B7a_M%C4%81lu%E1%B9%85kya_Sutta_and_its_Chinese_Counterparts, data dostępu: 18.05.2024.

Bodhi Bhikkhu (2012): *The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Bristol: Pali Text Society in association with Wisdom Publications.

Brahm Ajahn (2006): *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*, Somerville: Wisdom Publications.

Bronkhorst Johaness (1993): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Second Edition, Delhi: Motilal Banarsidass, <https://ahandfulofleaves.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/08/two-traditions-of-meditation-in-ancient-india-bronkhorst-1993.pdf>, data dostępu: 18.05.2024.

Bronkhorst Johaness (2012): *Early Buddhist Meditation, paper presented at the conference "Buddhist Meditation from Ancient India to Modern Asia"*, Seoul, https://www.researchgate.net/publication/292152970_Early_Buddhist_meditation, data dostępu 18.05.2024.

Chatchai Ajahn (2017): *A Flower Called Mettā*, <https://www.samita.be/wp-content/uploads/2020/07/A-Flower-Called-Metta-in-English.pdf>, data dostępu: 24.02.2024.

Cousins Lance (1984): *Samatha-yāna and Vipassana-yāna*, [w:] *Buddhist Studies in Honour of Hammalava Saddhātissa*, red. Gatare Dhammapala, Richard Gombrich, K. R. Norman, Nugegoda: National Taiwan University Digital Library of Buddhist Studies, https://www.academia.edu/1417366/Samatha_y%C4%81na_and_Vipassana_y%C4%81na, data dostępu: 18.05.2024.

Cousins Lance (1996): *The Origins of Insight Meditation*, "The Buddhist Forum" (wydawca: The Institute of Buddhist Studies, Tring), vol. 4, s. 35-58.

Dhammika, Shrawasti (2006): *The Broken Buddha: critical reflections on Theravada and a plea for a new Buddhism*, https://buddhistuniversity.net/content/booklets/broken-buddha_dhammika, data dostępu 24.02.2024.

Gethin Rupert (2004): *He Who Sees Dhamma Sees Dhammas: Dhamma in Early Buddhism*, "Journal of Indian Philosophy", vol. 32, s. 513-542, https://www.academia.edu/33205031/He_who_sees_dhamma_sees_dhammas_dhamma_in_early_Buddhism, data dostępu: 18.05.2024.

Gethin Rupert (2001): *The Buddhist Path to Awakening*, Oxford: Oneworld Publications, https://abhidhamma-studies.weebly.com/uploads/2/7/7/2/27729113/the_buddhist_path_to_awakening_gethin.pdf, data dostępu: 18.05.2024.

Hadot Pierre (1992): *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. Piotr Domański, Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk.

Harvey Peter (1986): "Signless" Meditations in Pāli Buddhism, "The Journal of the International Association of Buddhist Studies", vol. 9/1, s. 25-52, <https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/jiabs/article/download/8674/2581/8482>, data dostępu: 18.05.2024.

Harvey Peter (2010): *An analysis of factors related to the kusala/akusala quality of actions in the Pāli tradition*, "Journal of the International Association of Buddhist Studies", vol. 33/1-2, 2010 (2011), s. 175-209, <https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/jiabs/article/view/9281/3142>, data dostępu: 18.05.2024.

Harvey Peter (2014): *The Nature of the Eight-factored Ariya, Lokuttara Magga in the Suttas Compared to the Pali Commentarial Idea of it as Momentary*, "Religions of South Asia", vol. 8/1, s. 31-52, https://www.academia.edu/33846081/The_Nature_of_the_Eight_factored_Ariya_Lokuttara_Magga_in_the_Suttas_Compared_to_the_Pali_Commentarial_Idea_of_it_as_Momentary, data dostępu: 18.05.2024.

Jagodziński Piotr (2021): *Majjhima Nikaya – Zbiór mów średniej długości*, tom II, Fundacja „Theravada”, https://dhamma.pl/wp-content/uploads/2021/08/majjhima_nikaya_tom_II.pdf, data dostępu: 22.02.2024.

Jagodziński Piotr (BDW): *Kieszonkowy słownik palijsko-polski*:

<http://sasana.wikidot.com/kieszonkowy-slownik-palijsko-polski>, data dostępu: 22.02.2024.

Josipovic Zoran et al. (2012): *Influence of meditation on anti-correlated networks in the brain*, "Frontiers in Human Neuroscience", vol. 5, s. 1–11,

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3250078/>, data dostępu: 18.05.2024.

Kosior Krzysztof (1999): *Droga Środkowa W Nikajach*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

Lutz Antoine et al. (2008): *Attention regulation and monitoring in meditation*, "Trends in Cognitive Sciences", vol. 12/4, s. 163-169,

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/>, data dostępu: 18.05.2024.

Mahasi Sayadaw (BDW): *Instructions to Insight Meditation*,

https://buddhistuniversity.net/exclusive_01/Instructions%20to%20Insight%20meditation%20-%20Mahasi%20Sayadaw.pdf, data dostępu: 24.02.2024.

P.A. Payutto Bhikkhu (2021): *Buddhadhamma: The Laws of Nature and Their Benefits to Life, Fourth Edition*, tłum. Robin Philip Moore, Buddhadhamma Foundation,

<https://buddhadhamma.github.io/>, data dostępu: 22.02.2024.

Płaneta Piotr (2016): *Niedualna uważność a stan samādhi w kontekście badań*

neurofenomenologicznych, „Argument: Biannual Philosophical Journal”, vol. 6/2, s. 373-389, Kraków, <https://argument.uken.krakow.pl/article/view/6600/6125>, data dostępu: 18.05.2024.

Polak Grzegorz (2011): *Reexamining Jhāna: Towards a Critical Reconstruction of Early Buddhist Soteriology*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej,

<https://phavi.umcs.pl/at/attachments/2017/0808/045404-reexamining-jhana-towards-a-critical-reconstruction-of-early-buddhist-soteriology.pdf>, data dostępu: 18.05.2024.

Polak Grzegorz (2018): *Problematyka medytacyjnego wglądu i wiedzy wyzwalającej w soteriologii wczesnego buddyzmu. Krytyczna analiza problemu przy zastosowaniu podejścia interdyscyplinarnego*, „Diametros. A Journal of Philosophy”, vol. 58, s. 17-38,

<https://diametros.uj.edu.pl/diametros/article/view/1204/890>, data dostępu:
18.05.2024.

Polak Grzegorz (2020): *Wczesny buddyzm a Chan: Medytacja i wyzwolenie*, Kraków: Księgarnia Akademicka.

Polak Grzegorz (BDW): Tradycje Buddyjskiej Theravady:
<http://sasana.wikidot.com/tradycje-buddyjskie-therawada>, data dostępu: 22.02.2024.

Punnadhammo Mahāthero (2018): *The Buddhist Cosmos: A Comprehensive Survey of the Early Buddhist Worldview; according to Theravāda and Sarvāstivāda sources*, Arrow River Forest Hermitage, https://www.academia.edu/41423998/The_Buddhist_Cosmos, data dostępu: 18.05.2024.

Sona, Ajahn (2020): *Bloom: Buddhist Reflections on Serenity and Love*, Manotick: The Summeru Press.

Sujato, Bhikkhu (2012): *A Swift Pair of Messengers: Calm with Insight in the Buddha's Words*, Santipada,
<https://archive.org/details/ASwiftPairOfMessengers/page/n3/mode/2up>, data dostępu: 22.02.2024.

Sujato, Bhikkhu (2012): *Sects & Sectarianism: The Origins of Buddhist Schools*, Santipada, https://santifm.org/santipada/wp-content/uploads/2012/08/Sects_Sectarianism_Bhikkhu_Sujato.pdf, data dostępu: 22.02.2024.

Sujato, Bhikkhu (2012): *A History of Mindfulness: How insight worsted tranquility in the Satipaṭṭhāna Sutta*, Santipada, https://santifm.org/santipada/wp-content/uploads/2012/08/A_History_of_Mindfulness_Bhikkhu_Sujato.pdf, data dostępu: 22.02.2024..

Sujato, Bhikkhu (2022): *How Early Buddhism Differs from Theravada*, The Publisher at the End of the World,
https://drive.google.com/file/d/1vXgu9cCewPIUj73Z2pJgkqa_ggJm_Klq/view, data dostępu: 22.02.2024.

Thanissaro Bhikkhu (2005): *A Path to Freedom, A Self-guided Tour of the Buddha's Teachings*, Access to Insight, <https://www.accesstoinsight.org/ptf/>, data dostępu: 22.02.2024.

Thanissaro Bhikkhu (2011): *Metta Means Goodwill*, <https://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/index.html>, data dostępu: 22.02.2024.

Thanissaro Bhikkhu (2012): *With Each and Every Breath: A Guide to Meditation*, Metta Forest Monastery, USA, https://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/Ebooks/WithEachAndEveryBreath_210603.pdf, data dostępu: 22.02.2024.

Trzciński Łukasz (2011): *Problem woli w buddyźmie, czyli o niebezpieczeństwach poważnego potraktowania etyki*, „Politeja”, vol. 18, s. 123-134.

Vajirañāṇa Paravahera Mahāthera (2022): *Buddhist Meditation in Theory and Practice: A General Exposition According to the Pāli Canon of the Theravādin School*, red. Allan R. Bomhard, Charleston: Charleston Buddhist Fellowship, <https://media.voog.com/0000/0037/7838/files/Paravahera%20Vajira%C3%B1%C4%81%E1%B9%87a%20Mah%C4%81thera%2C%20Buddhist%20Meditation%20in%20Theory%20and%20Practice.pdf>, data dostępu: 22.02.2024.

Vetter, Tilmann (1988), *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: E. J. Brill, https://ahandfulofleaves.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/08/the-ideas-and-meditative-practices-of-early-buddhism_vetter.pdf, data dostępu: 18.05.2024.

Źródła Internetowe:

Mahasi Retreats:

<https://dhammagroupbrussels.be/en/history/information-mahasi-reatreat/>, data dostępu: 26.02.2024.

Mahasi Schedules:

<https://www.satipanya.org.uk/mahasi-schedules/>, data dostępu: 26.02.2024.

Questions on anapana meditation:

<https://www.vridhamma.org/Questions-on-Anapana-Meditation>, data dostępu: 24.02.2022.

Wprowadzenie do techniki vipassana:

<https://www.dhamma.org/pl/about/code>, data dostępu: 24.02.2024.

Vipassana Research Institute, *Vedana in the practice of satipatthana*,

<https://www.vridhamma.org/research/Vedana-in-the-Practice-of-Satipatthana>, data dostępu: 25.02.2024.

'She didn't know what was real': Did 10-day meditation retreat trigger woman's suicide?:

<https://www.pennlive.com/news/2017/06/york-county-suicide-megan-vogt.html>, data dostępu: 24.02.2024.

Źródła audio:

Sona Ajahn: *Metta (3) Kissing the Leper:*

<https://www.youtube.com/watch?v=599SsRwgk5w>, data dostępu: 03.05.2023.

Sona Ajahn: *Life is the game that must be played:*

<https://www.youtube.com/watch?v=rpbqwGDpUR8>, data dostępu: 03.05.2023.

Punnadhammo Mahāthero: *Some Issues In Buddhist Philosophy:*

<https://www.youtube.com/watch?v=m5Ksk56GRcI>, data dostępu: 03.05.2023.