

Bodhipakkhiya Dipani

37 Czynników Prowadzących do Oświecenia

Mahathera Ledi Sayadaw, Aggamahapandita, D.Litt.

Przełożył na język angielski **Sayadaw U Nyana**, Patamagyaw of Masoeyein Monastery Mandalay.

Redakcja: The English Editorial Board

Przekład na język polski: **Sebastian Musielak**

Wstęp

Odpowiadając na prośbę Pyinmana Myo-ok Maung Po Mya i Trader Maung Hla, w miesiącu Nayon, 1266 roku Ery Birmańskiej (czerwiec 1904), wyłożyłem zwięźle sens i znaczenie trzydziestu siedmiu *bodhipakkhiya-dhamma* (czynników prowadzących do oświecenia).

Cztery klasy osób

W Puggala Pannatti¹ (księdze klasyfikacji osób) i w [zbiorze] Anguttara-Nikaya² powiedziano, że osoby napotykające Sasany (nauki) Buddów można podzielić na cztery klasy:

- 1) Ugghatitannu
- 2) Vipancitannu
- 3) Neyya
- 4) Padaparama

Ugghatitannu to osoba, która spotyka Buddę osobiście i która może osiągnąć świętą Ścieżkę i święte Owoce wyłącznie dzięki wysłuchaniu krótkiego, zwięzłego dyskursu.

Vipancitannu to osoba, która nie może osiągnąć Ścieżek i Owoców wyłącznie dzięki wysłuchaniu krótkiego dyskursu, lecz mimo to może osiągnąć Ścieżki i Owoce, gdy krótki dyskurs zostanie jej wyłożony z dodatkowymi objaśnieniami.

Neyya to osoba, która nie może osiągnąć Ścieżek i Owoców wyłącznie dzięki wysłuchaniu krótkiego dyskursu, ani gdy krótki dyskurs zostanie jej wyłożony z dodatkowymi

¹Abhidhamma Pitaka, Puggala Pannatti, 6th syn. Edn.

²Suttanta Pitaka, Anguttara-Nikaya, Catukka-Nipata. Str. 452, Sixth Syn. Edn.

objaśnieniami; musi ona studiować i uważnie notować kazanie i jego objaśnienie, a następnie praktykować zawarte w nich zalecenia przez dni, miesiące i lata, by móc osiągnąć Ścieżki i Owoce.

Grupę osób *neyya* można dalej podzielić na liczne podgrupy według czasu praktyki niezbędnego do osiągnięcia Ścieżek i Owoców; ten zaś z kolei zależny jest od *parami* (doskonałości), które każda taka osoba uprzednio zgromadziła, oraz *kilesa* (skalań), które każda taka osoba przezwyciężyła. W tej grupie osób będą z jednej strony takie, które potrzebują siedmiu dni praktyki, a z drugiej takie, którzy potrzebują trzydziestu czy nawet sześćdziesięciu lat praktyki.

Są też inne grupy; na przykład, w przypadku osób, dla których czas niezbędnej praktyki wynosi siedem dni, mogą one osiągnąć stan *arahata*, jeżeli podejmą wysiłek w pierwszym lub drugim okresie życia³; jeśli podejmą one wysiłek dopiero w trzecim okresie życia, osiągną co najwyżej niższe stopnie Ścieżek i Owoców.

Należy przy tym powiedzieć, że podejmowanie wysiłku przez siedem dni oznacza rozbicie wszystkiego, co w mocy człowieka. Jeśli wysiłek nie jest najwyższej próby, wówczas okres niezbędnej praktyki wydłuża się stosownie do niedoskonałości wysiłku, i tak siedem dni może się zmienić w siedem lat lub czas jeszcze dłuższy. Jeśli wysiłek podejmowany w czasie całego życia nie jest dość intensywny, by umożliwić człowiekowi osiągnięcie Ścieżek i Owoców, wówczas uwolnienie od cierpień świata nie może nastąpić w okresie obecnej *Sasany* Buddy, natomiast uwolnienie będzie możliwe w czasie przyszłych *Sasan* Buddy, jeśli dana osoba je napotka.

Jedynie w przypadku osób, które zapewniły sobie *niyata vyakarana* (pewną przepowiednię jednego z Buddów), napotkanie *Sasany* Buddy i uwolnienie od cierpień świata jest pewne. Osoba, która nie osiągnęła *niyata vyakarana*, nie może być pewna ani tego, że napotka *Sasane* Buddy, ani że osiągnie wyzwolenie od cierpień świata, nawet jeżeli zgromadzi wystarczająco dużo *parami*, by oba te osiągnięcia umożliwić.

Rozważania te dotyczą osób, które mogą osiągnąć Ścieżki i Owoce dzięki podejmowaniu wysiłku przez siedem dni, które nie uzyskały jednak *niyata vyakarana*.

Podobne rozważania stosują się w przypadku tych osób, które potencjalnie mogą osiągnąć Ścieżki i Owoce dzięki podejmowaniu wysiłku przez piętnaście dni lub przez czas dłuższy.

Padaparama to osoba, która pomimo napotkania *Sasany* Buddy i podejmowania najbardziej intensywnych wysiłków zarówno w studiowaniu, jak i praktykowaniu Dhammy, nie może osiągnąć Ścieżek i Owoców w czasie obecnego życia. Osoba taka może jedynie gromadzić właściwe nawyki i możliwości⁴.

Osoba taka nie może osiągnąć wyzwolenia od cierpień świata w czasie obecnego żywota. Jeśli osoba taka umrze w czasie praktykowania *samathy* (spokoju) lub *vipassany* (wglądu) i w następnym wcieleniu odrodzi się już to jako człowiek, już to jako *deva*, będzie mogła

³Trzy okresy życia wyróżnia się zazwyczaj następująco: młodość, wiek średni, starość. Zobacz też Please str. 721, Visuddhimagga Nanamoliego.

⁴Vasana: nawyki i potencjały.

osiągnąć wyzwolenie z cierpień świata w tym nowym wcieleniu w czasie obecnej *Sasany* Buddy.

To właśnie powiedział Budda o czterech klasach osób.

Trzy typy osób

W tych samych Pitakach, które były omawiane powyżej, Budda podał jeszcze jedną klasyfikację osób, dzieląc je na trzy klasy, podobnie jak dzieli się osoby chore na trzy rodzaje. Te trzy rodzaje chorych to:

- 1) Osoba, która jest pewna, że odzyska zdrowie w odpowiednim czasie, nawet jeśli nie zażywa żadnych leków ani nie przechodzi żadnego leczenia.
- 2) Osoba, która jest pewna, że nie uda się jej wyzdrowieć i że umrze z powodu swej choroby, bez względu na ilość i rodzaj zażywanych lekarstw i stosowanych rodzajów leczenia.
- 3) Osoba, która wyzdrowieje, jeżeli będzie zażywać właściwe lekarstwa i stosować odpowiednie leczenie, lecz nie wyzdrowieje i umrze, jeśli nie będzie zażywać właściwych lekarstw ani stosować odpowiedniego leczenia.

Takie są trzy rodzaje chorych.

Osoby, które otrzymały *niyata vyakarana* (pewną przepowiednię) od jednego z przeszłych Buddów, i które są z tego powodu pewne uzyskania wyzwolenia z cierpień świata w tym życiu, przypominają pierwszy rodzaj chorych.

Osoba z klasy osób *padaparama* przypomina drugi rodzaj chorego. Podobnie jak taki chory nie ma szans na wyzdrowienie, tak osoba z klasy *padaparama* nie ma szans na uzyskanie wyzwolenia z cierpień świata w obecnym życiu. Jednak w przyszłych wcieleniach, może uzyskać wyzwolenie już to w czasie obecnej *Sasany* Buddy, już to w czasie jednej z przyszłych *Sasan* Buddy. Opowieści o młodym Chattamanavie⁵, o żabie, która stała się *deva*⁶ i o ascecie imieniem Saccaka⁷ są przykładami osób, które osiągnęły wyzwolenie z cierpień świata w swym kolejnym wcieleniu w czasie obecnej *Sasany* Buddy.

Osoba z klasy osób *neyya* przypomina trzeci rodzaj chorego. Podobnie jak osoba z tej grupy chorych ma dwie możliwości — może albo wyzdrowieć, albo umrzeć z powodu swej choroby, tak i osoba z klasy *neyya* ma dwie możliwości — albo osiągnie wyzwolenie z cierpień świata w swym obecnym życiu, albo wyzwolenia w tym czasie nie osiągnie.

Jeśli osoba z klasy osób *neyya*, wiedząc, co jest dla niej dobre w jej wieku, odrzuca, co powinno być odrzucone, szuka właściwego nauczyciela i otrzymuje od niego właściwe wskazania oraz wkłada wystarczający wysiłek w praktykę, może osiągnąć wyzwolenie

⁵Vimana Vatthu, str. 76, 6th Syn. Edn.

⁶Vimana Vatthu, p. 73, 6th Syn. Edn.

⁷Suttanta Pitaka, Majjhima-Nikaya, Mula-panasa, str. 288-299, 6th Syn. Edn.

z cierpień świata jeszcze w swym obecnym życiu. Jeżeli jednak uzależnia się od niewłaściwych poglądów i niewłaściwego zachowania, jeśli nie uda jej się odrzucić przyjemności zmysłowych, albo odrzuciwszy przyjemności zmysłowe, nie otrzyma wskazań od dobrego nauczyciela, albo otrzymawszy wskazania od dobrego nauczyciela, nie będzie w stanie wykrzesać z siebie wystarczającego wysiłku, albo pomimo chęci podjęcia wysiłku nie może tego uczynić z racji podeszłego wieku, albo pomimo młodego wieku ma słabowite zdrowie, nie może uzyskać wyzwolenia od cierpień świata w swym obecnym życiu. Król Ajatasattu⁸, syn milionera Mahadhany⁹, Bhikkhu Sudinna¹⁰ są przykładami osób, które mogły być uzyskać wyzwolenie z cierpień świata w swym obecnym życiu.

Królowi Ajatasattu nie udało się uzyskać wyzwolenia z cierpień świata, ponieważ dopuścił się ojcobójstwa. Powiedziano, że będzie dryfował w przyszłej samsarze (kole narodzin i śmierci) przez dwie *asankheye* (liczba złożona ze stu czterdziestu jeden cyfr) — cyklach świata — po których stanie się *paccekabuddą* (Buddą pojedynczym).

Syn milionera Mahadhany w młodości tak bardzo sobie folgował w przyjemnościach zmysłowych, że później nie był w stanie osiągnąć stanu uspokojenia umysłu. Daleki od uwolnienia się od cierpień świata, nie miał nawet sposobności przyjąć Trzech Klejnotów (*Ti-Ratana*)¹¹. Budda, widząc wówczas jego nieszczęśliwy los, powiedział do Anandy:

Anando, jeśli ten syn milionera za mojej *sasany* zostałby *bhikkhu* w swej młodości lub w pierwszym okresie życia, zostałby *arahatem* i osiągnąłby *parinibbanę*¹² w swym obecnym życiu. Gdyby natomiast został *bhikkhu* w drugim okresie swego życia, stałby się *anagamin*¹³ i w chwili śmierci odrodziłby się w *suddhavaśa brahma loka*¹⁴, gdzie osiągnąłby *parinibbanę*. Jest jeszcze następna możliwość, a mianowicie, gdyby za mojej *sasany* został *bhikkhu* na początku trzeciego okresu swego życia, zostałby albo *sakadagamim*¹⁵, albo *sotapanną*¹⁶ i uzyskałby trwałe wyzwolenie z odrodzenia w *apaya loka*¹⁷.

Tak powiedział Budda do Czcigodnego Anandy. Tak więc, chociaż syn milionera Mahadhany miał *parami* wystarczające do tego, by uczynić swe obecne życie ostatnim swym wcieleniem, nie zapewniwszy sobie *niyata vyakarana*, nie uzyskał wyzwolenia z cierpień świata w swym obecnym życiu z powodu swego radykalnego zachowania, spowodowanego

⁸Samannaphala Sutta wydana przez Union Buddha Sasana council. Zobacz Light of the Dhamma, Vol. V-No 1.

⁹Dhammapada Commentary, Book 11, Story 9, Zobacz też Khuddaka-Nikaya, Peta Vatthu, str. 216, 6th Syn. Edn.

¹⁰Vinaya Pitaka, Parajika, str. 13. 6th Syn. Edn.

¹¹Ti-Ratana: Trzy Klejnoty: Budda, Dhamma i Sangha.

¹²Pełna Nibbana. Śmierć Arahata uznaje się za osiągnięcie Parinibbany.

¹³Niepowracający do kama-loka.

¹⁴„Czyste krainy” to grupa sześciu niebios należących do świata formy, gdzie odradzają się jedynie „nigdy niepowracający” i gdzie osiągną oni stan arahata i nibbanę.

¹⁵„Raz powracający”.

¹⁶„Zdobycwa strumienia”. Zob. str. 53 Ibid.

¹⁷Apaya loka: Cztery niższe światy. Są to: świat zwierząt, świat duchów, świat demonów i piekło.

skalaniem, i to jeszcze pomimo, że miał możliwość napotkania *Sasany* Buddy. Jeśli do tego okres jego przebywania w *apaya loka* jest przedłużony z powodu złych czynów, których się dopuścił w tym czasie, nie uda mu się wydostać z tych *apaya lok* do czasu, gdy pojawi się *sasana* przyszłego Metteyya Buddy. A po tej sasanie nastąpi ogromna liczba cykli świata, w których nie pojawią się żadni Buddowie¹⁸, i w pobliżu obecnego świata nie będzie żadnego cyklu, w których mają się pojawić Buddowie. Niestety! Bardzo daleko jest ów syn milionera od wyzwolenia się z cierpień świata, chociaż posiadał tak dojrzale *parami*, że mógł być uczynić swoje obecne życie ostatnim swym wcieleniem.

Obecnie panuje ogólne przekonanie, że jeśli *parami* są doskonałe, osoba nie może nie natrafić na *Sasanę* Buddy, nawet jeśli nie ma takiego zamiaru, i ma zapewnione wyzwolenie z cierpień świata, nawet jeżeli tego nie pragnie. Osoby takie nie zwracają uwagi na istnienie *niyaty* (osoby, która otrzymała pewną przepowiednię od Buddy) i *aniyaty* (osoby, która nie otrzymała pewnej przepowiedni od Buddy). Biorąc pod uwagę dwa wzmiankowane powyżej teksty z Pitaki oraz historię syna milionera Mahadhany, należy pamiętać, że osoby klasyfikowane jako *aniyata neyya* mogą uzyskać wyzwolenie z cierpień świata w swym obecnym życiu jedynie wówczas, gdy włożą w praktykę wystarczający wysiłek, nawet jeżeli mają *parami* umożliwiające im osiągnięcie takiego wyzwolenia. Jeśli brakuje im sumienności i nie wkładają w praktykę wysiłku, nie mogą osiągnąć Ścieżek i Owoców w czasach obecnej *Sasany* Buddy.

Poza wymienionymi klasami osób istnieje jeszcze nieskończona liczba innych istot, które podobnie jak asceci Alara i Uddaka¹⁹ mają dość *parami*, by wyzwolić się z cierpień świata, lecz nie mają ku temu okazji, gdyż przebywają w jednym z ośmiu niewłaściwych miejsc (*atthakkhana*)²⁰, gdzie nie można osiągnąć Ścieżek i ich Owoców.

(Tutaj kończy się część omawiająca podział istot na cztery i trzy klasy według Puggala Pannatti z Abhidharma Pitaki i w Anguttara-Nikaya z Suttanta Pitaki).

Niezbędne warunki praktyki dla osób z klasy *neyya* i *padaparama*

Z czterech wymienionych klas osób *ugghatitannu* i *vipancitannu* mogą osiągnąć *sotapatti-magga* (ścieżkę zdobywcy strumienia) i inne wyższe ścieżki mądrości — jak *Visakha* i *Anathapindika*²¹ — tylko poprzez wysłuchanie dyskursu. Takie osoby nie muszą praktykować Dhammy na odpowiednich stopniach praktyki, takich jak *sila-visuddhi* (oczyszczanie cnoty), *citta-visuddhi* (oczyszczanie świadomości) i tak dalej. Trzeba pamiętać, że to samo dotyczy uzyskania wyzwolenia z cierpień świata przez *dewy* i *Brahmów*.

¹⁸Sunna-kappa: 'Zerowe' cykle świata.

¹⁹Suttanta Pitaka, Majjhima Nikaya, Mulapannasa, Pasarasi Sutta, str. 220, 6th Syn, Edition.

²⁰Digha-Nikaya Pithika-vagga, Dasuttara Sutta, str. 248, 6th Syn. Edn., Anguttara Nikaya III Athaka.nipata, Akkhana Sutta, str. 60, 6th Syn. Edn. i) paccantaro — kraina graniczna, gdzie Sasana Buddy się nie rozwija; ii) arupino — cztery poziomy Brahmy świata bezforemnego; iii) vitalingo — osoby z wrodzonymi wadami, takimi jak idiotyzm itp.; iv) asannasatta — poziom brahmy świata formy nieświadomości; v) micchaditthi — urodzenie się pomiędzy ludźmi o złych poglądach; vi) peta — świat peta; vii) tiracchana — świat zwierząt, i viii) niraya — piekło.

²¹Dhammapada Commentary, historie nawiązujące do wierszy 1 i 18.

Dlatego też należy zaznaczyć, że takie praktyki, jak *sila-visuddhi* i *citta-visuddhi*, które zostały wyłożone w Kanonie Palijskim, są jedynie dla osób z klasy *neyya* i *padaparama*, które nie osiągnęły jeszcze *sotapatti-magga*. Te praktyki są także dla pierwszych trzech klas osób przed osiągnięciem wyższych etapów Ścieżek i Owoców. Także w okresie po osiągnięciu stanu *arahata* stosuje się te praktyki, ale jako *dittha-dhamma-sukhavihara*²² (niewzruszone spoczywanie w obecnej egzystencji), gdyż *arahatowie* już je przeszli. Po przeminięciu pierwszego tysiąca lat (obecnej *Sasany* Buddy), które składały się na okres *arahata patisambhidha-patta* (*arahata* posiadającego wiedzę analityczną), na czas obecnej *Sasany* Buddy składa się okres, w którym istnieją jedynie osoby z klasy *neyya* i *padaparama*. W obecnych czasach istnieją jedynie te dwie klasy osób.

O tych dwóch klasach osób

Neyya-Puggala:

Osoby z klasy *neyya* może zostać *sotapaną* w swym obecnym życiu, jeśli szczerze praktykuje *bodhipakkhiya-dhammę*, na którą składa się między innymi *satipatthana* (cztery zastosowania uważności), *sammāpadhana* (właściwy wysiłek). Jeśli jego praktyka nie jest szczerą, będzie mógł zostać *sotapaną* dopiero w jednym ze swych przyszłych wcieleń po odrodzeniu się w świecie *dewów*. Jeśli umrze, gdy nadal będzie gardził tą *dhammą* (*bodhipakkhiya*) — *satipatthaną* itd. — będzie dla obecnej *Sasany* Buddy całkiem stracony, choć będzie mógł osiągnąć wyzwolenie z cierpienia świata, jeśli napotka *Sasanę* następnego Buddy.

Obecnie żyjący Padaparama-Puggala:

Osoba z klasy osób *padaparama* może osiągnąć wyzwolenie w ciągu obecnej *Sasany* Buddy, gdy w jednym ze swych przyszłych wcieleń odrodzi się w świecie *dewów*, jeśli będzie szczerze praktykował te *dhammy* (*bodhipakkhiya*) w swym obecnym życiu.

Wiek ariyów (Szlachetnych), jeszcze trwa:

Pięć tysięcy lat obecnej *Sasany* Buddy składa się na wiek *ariyów*. Obecny wiek *ariyów* będzie trwał dopóty, dopóki na świecie będzie istnieć Tipitaka. Osoby z klasy *padaparama* muszą wykorzystać szansę, którą jest możliwość napotkania obecnej *Sasany* Buddy, i zgromadzić w swym obecnym życiu możliwie najwięcej nasion *parami*. Muszą gromadzić nasiona *sila* (moralności). Muszą gromadzić nasiona *samadhi* (skupienia). Muszą gromadzić nasiona *panny* (mądrości).

²²W arhacie pojawia się świadomość wolności i uświadamia on sobie, że: „Nie ma już odrodzeń, żyłem czystym życiem; zrobiłem, co trzeba było zrobić; nie mogę zrobić już nic więcej, by urzeczywistnić stan Arahata”. Dlatego też żyje w swym obecnym życiu bez zmartwień.

Sila:

Z tych trzech rodzajów nagromadzenia — *sila* (moralności), *samadhi* (skupienia), *panny* (mądrości) — nasiona *sila* oznaczają: *panca-sila*²³, *Ajivatthamaka-sila*²⁴, *atthanga-uposatha-sila*²⁵, *dasanga sila*²⁶ w odniesieniu do osób świeckich, oraz *bhikkhu-sila*²⁷ w odniesieniu do *bhikkhu*.

Samadhi:

Nasiona *samadhi* to wysiłek, którego celem jest osiągnięcie *parikamma-samadhi* (skupienia wstępnego) poprzez jeden z czterdziestu przedmiotów medytacji, takich jak dziesięć *kasina* (technik medytacyjnych), lub jeśli praktykujący potrafi podjąć dalszy wysiłek, osiągnięcie *upacara-samadhi* (skupienia wejścia), lub jeśli praktykujący potrafi podjąć dalszy wysiłek, osiągnięcie *appana-samadhi* (skupienia osiągnięcia).

Panna:

Nasiona *panny* to rozwijanie umiejętności analizowania cech i jakości *rupy* (zjawisk materialnych), *namy* (zjawisk mentalnych), *khandhy* (składników istnienia), *ayatany* (baz), *dhatu* (elementów), *sacca* (prawd) i *paticcasamuppady* (współzależnego powstawania) oraz rozwijanie wglądu w trzy cechy istnienia (*lakkhana*), którymi są: *anicca* (nietrwałość), *dukkha* (cierpienie) i *anatta* (bezosobowość).

Z tych trzech rodzajów nasion *magga-nana* i *phala-nana*²⁸ *sila* i *samadhi* są niczym klejnoty, które stale ozdabiają świat, istniejąc nawet w cyklach świata o nazwie *sunna*, tj. wtedy, gdy na świecie nie pojawiają się Buddowie. Człowiek poszukujący nasion *sila* i *samadhi* może je uzyskać kiedykolwiek. Jednakże nasiona *panny*, powiązane z *rupa*,

²³Pięć wskazań. Są to podstawowe nakazy, minimum, którego musi przestrzegać każdy mężczyzna i każda kobieta. Jest to powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży, niewłaściwych stosunków seksualnych, kłamstwa i substancji odurzających.

²⁴Te trzy składowe nakazy moralności Ośmiorakiej Ścieżki, rozpatrywane szczegółowo, stają się Ajivatthamaka-silą (moralnością składającą się na praktykę właściwego zarobkowania na życie) w następujący sposób: 1) Będę się powstrzymywał przed odbieraniem życia. 2) Będę się powstrzymywał przed kradzieżą. 3) Będę się powstrzymywał przed niewłaściwymi stosunkami seksualnymi i przed zażywaniem substancji odurzających. 4) Będę się powstrzymywał przed kłamstwem. 5) Będę się powstrzymywał przed nastawianiem jednego człowieka przeciwko drugiemu. 6) Będę się powstrzymywał przed wulgarnymi i szorstkimi słowami. 7) Będę się powstrzymywał przed błahymi rozmowami. 8) Będę się powstrzymywał przed niewłaściwym zarobkowaniem.

²⁵Te osiem wskazań to: powstrzymywanie się od 1) zabijania, 2) kradzieży, 3) nieczystości, 4) kłamstwa, 5) substancji odurzających, 6) jedzenia po południu, 7) tańca, śpiewu, muzyki i przedstawień, noszenia wieńców, perfumowania się, używania kosmetyków i ozdób, itp., 8) luksusowych i wysokich łoż.

²⁶Dziesięć wskazań. Jest to rozwinięta forma attha-sili. Wskazanie siódme zostaje podzielone na dwie części, a wskazanie dziesiąte to „powstrzymywanie się przed przyjmowaniem złota i srebra”.

²⁷Bhikkhu sila: Cztery rodzaje parisuddhi-sili to: 1) Umiar zgodnie z 227 zasadami Vinayi. 2) Umiar w postrzeganiu zmysłowym. 3) Umiar w zarobkowaniu na życie. 4) Zachowanie moralności w czterech wymogach.

²⁸Magga-nana: znajomość świętych ścieżek. Phala-nana: znajomość ich owoców.

nama, khandha, ayatana, dhatu, sacca i paticcasamuppada, można uzyskać jedynie wówczas, gdy napotka się *Sasanę* Buddy. Poza *Sasaną* Buddy człowiek nigdy nie usłyszy nawet jednego słowa powiązanego z *panną*, choćby nastąpiła nieskończona liczba cykli światów *sunna*. Dlatego też osoby, które obecnie żyją na świecie, mające ogromne szczęście, że urodziły się w czasie rozkwitu *Sasany* Buddy, jeśli zamierzają zgromadzić nasiona *magga-nany* z myślą o zapewnieniu sobie wyzwolenia z cierpień świata w jednym z przyszłych wcieleń w jednej z przyszłych *Sasan* Buddy, powinny szczególną uwagę zwrócić na wiedzę o *paramattha*²⁹ (ostatecznych składnikach rzeczywistości), którą niezwykle trudno napotkać; powinno im zależeć bardziej na szukaniu jej niż na gromadzeniu nasion *sila* i *samadhi*. W najgorszym razie powinny próbować uzyskać wgląd w to, jak cztery wielkie zasady (*mahabhuta*) — *pathavi*, *apo*, *tejo* i *vajo* — tworzą ludzkie ciało. Gdy uzyskają dobry wgląd w te cztery wielkie zasady, otrzymają zarazem dobry zestaw nasion *panny*, które najtrudniej uzyskać; jest to prawdą nawet wówczas, gdy nie posiadają żadnej innej wiedzy z pozostałych części *Abhidammy*. Można wówczas powiedzieć, że wielkie osiągnięcie, jakim jest odrodzenie się w czasach *Sasany* Buddy, nie poszło na marne.

***Vijja* (Wiedza) i *Carana* (Zachowanie):**

Sila i *samadhi* tworzą *caranę*, natomiast *panna* tworzy *vijję*. Tak powstaje *vijja-carana* (wiedza i zachowanie). *Vijja* przypomina oczy człowieka, *carana* zaś jego kończyny. *Vijja* przypomina oczy ptaka, *carana* zaś jego skrzydła. Osoba obdarzona moralnością i zdolnością skupienia, lecz pozbawiona mądrości, jest jak człowiek, który ma sprawne wszystkie kończyny, lecz nie widzi na oba oczy. Osoba obdarzona zarówno *vijją*, jak i *caraną* jest jak normalny, zdrowy człowiek, który i dobrze widzi, i ma zdrowe kończyny. Osoba, która nie ma ani *vijji*, ani *carany* jest niczym istota, która nie widzi i nie może poruszać swymi kończynami, i nie jest godzien, by nazywać ją żywą istotą.

Konsekwencje posiadania samej *Carany*:

Wśród ludzi żyjących w czasach obecnej *Sasany* Buddy są osoby, które są w pełni obdarzone moralnością i zdolnością skupienia, nie mają jednak żadnych nasion *vijji* (wiedzy), takich jak wgląd w naturę cech materii, cech umysłu i składników istnienia. Ponieważ ich *carana* jest bardzo silna, jest prawdopodobne, że napotkają na kolejną *Sasanę* Buddy, jednak z powodu braku nasion *vijji*, nie będą mogły osiągnąć oświecenia, nawet gdy będą miały możliwość osobiście wysłuchać dyskursu przyszłego Buddy. Osoby takie

²⁹Paramattha: prawda w sensie ostatecznym; prawda absolutna. Abhidhammattha Sangaha wymienia cztery paramattha dhammy; są to: *citta* (świadomość), *cetasika* (czynniki mentalne), *rupa* (cechy materialne) i *Nibbana*. *Pathavi* (element rozciągłości), *apo* (element ciekłości lub spójności), *tejo* (element energii kinetycznej) oraz *vayo* (element ruchu bądź podparcia).

są niczym Laludayi Thera³⁰, Upananda Thera³¹, Bhikku Chabbaggiya³² i Król Kośali³³ za życia Wszechwiedzącego Buddy. Ponieważ byli obdarzeni wcześniej zgromadzoną *caraną* — dawali jałmużnę i byli moralni — mieli możliwość sprzyjać z Najwyższym Buddą, jednak z powodu braku wcześniejszego nagromadzenia *vijji*, dyskursy Buddy, które często słyszeli za życia, nie trafiały niejako na podatny grunt.

Konsekwencje posiadania samej *Vijji*:

Są też inne osoby, które są obdarzone *vijjā* — mają, na przykład, wgląd w cechy materii i umysłu oraz składniki istnienia — lecz brak im cech *carany*, takich jak *dana*, *nicca-sila* (trwała moralność) i *uposatha-sila* (przestrzeganie wskazań dotyczących postu). Gdyby osoby takie uzyskały możliwość spotkania przyszłego Buddy i wysłuchania jego dyskursów, mogłyby uzyskać oświecenie, gdyż posiadały *vijjē*, jednakże z powodu braku *carany* będzie im niezwykle ciężko spotkać przyszłego Buddę. Wynika to z tego, że pomiędzy obecną *Sasaną* Buddy a kolejną nastąpi *antara-kalpa* (cykl pośredni).

Jeżeli istoty te w tym okresie błądzą po sferze zmysłów, będą jeszcze się odradzać nieskończenie razy i mogą sobie zapewnić spotkanie z przyszłym Buddą jedynie wówczas, gdy wszystkie ich przyszłe wcielenia nastąpią w szczęśliwych warunkach. Jeżeli jednak w okresie pośrednim choć raz odrodzą się w jednym z czterech niższych sfer istnienia, bezpowrotnie utracą szansę na spotkanie przyszłego Buddy, jako że często wystarczy raz się odrodzić w jednym z czterech niższych światów, by potem przez nieskończoną liczbę wcieleń odradzać się w tych niższych królestwach. Osoby, które w tym życiu praktykują *danę* (dawanie jałmużny) rzadko, które nie pilnują zachowań swego ciała, nie panują nad swą mową i mają nieczyste myśli, i które z tego powodu mają braki w *caranie* (zachowaniu), wykazują silne ciążenie ku temu, by odrodzić się po śmierci w jednym z czterech niższych światów. Jeśli będą miały szczęście i mimo wszystko odrodzą się w szczęśliwych warunkach, będą najprawdopodobniej — z powodu uprzednich braków w elementach *carany*, takich jak *dana* — niezamówne i będą napotykać trudności w zarobkowaniu na życie, nabierając skłonności do odrodzenia się w *apaya loka*. Z powodu braków w *caranie* — w *nicca-sila* i *uposatha-sila* — mogą w stosunkach z innymi ludźmi przeżywać kłótnie, spory, gniew i nienawiść, a poza tym łatwo ulegać dolegliwościom i chorobom, i przez to nabierać skłonności do odrodzenia się w *apaya loka*. Będą więc przeżywać cierpienia w każdym wcieleniu, gromadząc niepożądane skłonności, które skrócą czas istnienia w szczęśliwych warunkach istnienia i spowodują odrodzenie w jednym z czterech niższych światów. Dlatego też osoby, którym brak *carany*, mają naprawdę nikłe szanse na spotkanie przyszłego Buddy.

³⁰Dhammapada-atthakatha, wiersz 64, (Opowieść o mądrym głupcu).

³¹Dhammapada commentary, opowieść nawiązująca do wiersza 158 „Chciwy mnich”.

³²Vinaya Pitaka, Mahavagga, str. 191, 6th Syn. Edn.

³³Dhammapada commentary, opowieść nawiązująca do wiersza 60 Bala-vaggi.

Podsumowanie:

Podsumowując — jedynie w tym przypadku, gdy osoba jest obdarzona nasionami zarówno *vijji*, jak *carany*, może uzyskać wyzwolenie z cierpień świata w swym następnym wcieleniu. Jeśli osoba posiada jedynie nasiona *vijji*, a brakuje jej nasion *carany*, takich jak *dana* czy *sila*, nie uda się jej zapewnić sobie możliwości napotkania na następną *Sasanę* Buddy. Jeżeli natomiast osoba ma nasiona *carany*, lecz nie posiada nasion *vijji*, nie uzyska wyzwolenia z cierpień świata nawet wówczas, gdy napotka przyszłą *Sasanę* Buddy. Dlatego też żyjące obecnie osoby z klasy *padaparama* — czy to mężczyźni, czy kobiety — które chcą napotkać w przyszłości na kolejną *Sasanę* Buddy, powinny starać się gromadzić w czasach obecnej *Sasany* Buddy nasiona *carany* poprzez praktykę *dany*, *sila* i *samatha-bhavany* (praktyki uspokojenia); powinny także w odniesieniu do *vijja* starać się — jako absolutne minimum — praktykować wgląd w cztery wielkie zasady, gdyż w ten sposób zapewnią sobie możliwość napotkania następnej *Sasany* Buddy, a napotkawszy ją — osiągnięcie wyzwolenia z cierpień świata.

Gdy mówi się, że *dana* jest *caraną*, należy ona do kategorii *saddha* (wiara), która jest jedną z *saddhamm*, czyli reguł praktycznego zachowania się dobrych ludzi, które z kolei należą do piętnastu *carana-dhamm*. Te piętnaście *carana-dhamm* to:

1. *sila* (moralność);
2. *indriya-samvara* (strzeżenie bram zmysłów);
3. *bhojanemattannuta* (umiarkowanie w jedzeniu);
4. *jagariyanuyoga* (trwanie w stanie czuwania);
- 5-11. *sadhamma* (siedem przymiotów ludzi dobrych i cnotliwych);
- 12-15. cztery *jhany*: pierwsza *jhana*, druga *jhana*, trzecia *jhana* i czwarta *jhana*.

Piętnaście *dhamm* to przymioty najwyższego *ghanalabhi* (zdobywcy *jhany*). Jeśli chodzi o osoby określane jako *sukkhavipassaka* (praktykujące jedynie wgląd), powinny one posiadać jedenaście *carana-dhamm*, tj. wszystkie poza czterema *ghanami*.

Dla osób, które chcą napotkać na następną *Sasanę* Buddy, podstawowe znaczenie mają *dana*, *sila*, *uposatha* i siedem *saddhamm*.

Te osoby, które pragną osiągnąć Ścieżki i ich Owoce jeszcze w tym życiu, muszą wypełnić pierwsze jedenaście *carana-dhamm*, tj. *sile*, *indriya-samvarę*, *bhojanemattannutę*, *jagariyanuyogę* oraz siedem *saddhamm*. *Sila* w tym kontekście oznacza *ajivatthamakanicca-sile* (trwałą praktykę moralności, której zakończeniem jest właściwe zarobkowanie); *indriya-samvara* oznacza uważne pilnowanie sześciu bram zmysłowych: oczu, uszu, nosa, języka, ciała i umysłu; *bhojanemattannuta* oznacza zadowalanie się pokarmem w ilościach niezbędnych do zachowania równowagi materialnych składników ciała; *jagariyanuyoga* oznacza niespanie w ciągu dnia oraz spanie jedynie w czasie jednego (z trzech) okresu nocy i praktykowanie *bhavany* (skupienia umysłowego) w czasie pozostałych dwóch okresów.

Saddhamma to:

- 1) *saddha* (wiara),
- 2) *sati* (uwaga),
- 3) *hiri* (wstydlivość moralna),
- 4) *ottappa* (strach moralny),
- 5) *bahusacca* (wielka nauka),
- 6) *viriya* (energia, pilność),
- 7) *panna* (mądrość).

Osoby, które w tym życiu pragną zostać *sotapannami*, nie muszą praktykować *dany* (dawania jałmużny). Jednakże osoby, które nie potrafią wykrzesać z siebie wystarczającego wysiłku, by uzyskać zdolność wyzwolenia się z cierpienia świata w czasie obecnej *Sasany* Buddy, powinny tym usilniej starać się praktykować *danę* (dawanie jałmużny) i *uposathę* (przestrzeganie zaleceń w dni postne).

Porządek praktyki i osoby oczekujące kolejnego Buddy

Ponieważ praktyka osób, które uzależniają swoje wyzwolenie od następnego Buddy, polega wyłącznie na gromadzeniu *parami*, nie muszą one ściśle trzymać się porządku kolejnych etapów praktyki, jak je zakreślają Teksty Palijskie: *sila*, *samadhi* i *panna*. Nie powinny one z tego powodu odwlekać praktyki *samadhi* z powodu nieukończenia praktyki *sila*, ani odwlekać praktyki *panny* z powodu nieukończenia praktyki *samadhi*. Mając na względzie porządek siedmiu *visuddhi* (oczyszczeń), takich jak *sila-visuddhi* (oczyszczenie cnoty), *citta-visuddhi* (oczyszczenie świadomości), *ditthi-visuddhi* (oczyszczenie poglądów), *kankhavitaraṇa-visuddhi* (oczyszczenie przez pokonanie wątpliwości), *maggamagganaṇadassana-visuddhi* (oczyszczenie poprzez wiedzę i dostrzeganie, co jest ścieżką, a co nie), *patipadaṇaṇadassana-visuddhi* (oczyszczenie poprzez wiedzę i postrzeganie drogi) i *nanadassana-visuddhi* (oczyszczenie przez wiedzę i postrzeganie), nie powinny one odkładać praktyki żadnej z powyższych oczyszczeń do czasu ukończenia poprzedniej. Ponieważ ich praktyka polega na gromadzeniu możliwie największej liczby nasion *parami*, powinny one dokładać wszelkich starań, by zgromadzić jak najwięcej elementów *sila*, *samadhi* i *panny*.

Nie trzeba się trzymać przepisanej kolejności praktyk

Gdy w Tekstach Palijskich mówi się o tym, że *citta-visuddhi* należy praktykować dopiero po ukończeniu praktyki *sila-visuddhi*, że *ditthi-visuddhi* należy praktykować dopiero po ukończeniu praktyki *citta-visuddhi*, że *kankhavitaraṇa-visuddhi* należy praktykować dopiero po ukończeniu praktyki *ditthi-visuddhi*, że praktyki *anicca*, *dukkha* i *anatta-bhavana*

(kontemplacja nietrwałości, cierpienia i bezosobowości) można podjąć dopiero po ukończeniu praktyki *kankhavitaraṇa-visuddhi*, ten porządek praktyk zaleca się osobom, które dążą do szybkiego urzeczywistnienia Ścieżki i jej Owoców jeszcze w tym życiu. Ponieważ osoby, które nie potrafią się zdobyć na taki wysiłek i skupiają się jedynie na gromadzeniu możliwie największej liczby nasion *parami*, nie należy mówić w ich przypadku, że *samatha manasikara citta-visuddhi* (praktyka oczyszczania świadomości polegająca na kierowaniu umysłu ku spokojowi) nie może być podjęta przez ukończeniem *sila-visuddhi*. Nawet odnosząc się do myśliwych i rybaków nie należy mówić, że nie powinni oni praktykować *samatha vipassana* (uspokojenie i wgląd) *manasikara* (kierowanie umysłu ku spokojowi), zanim nie porzucą swej profesji. Osoba, która tak twierdzi, powoduje *dharmantaraya* (zagrożenie dla *dharmy*). Myśliwych i rybaków powinno się natomiast zachęcać do kontemplowania szlachetnych cech Buddy, Dhammy i Sanghi. Powinno się ich nakłaniać do kontemplacji, każdego zgodnie z przyrodzonymi możliwościami, odrażających cech ciała. Powinno się ich gorąco zachęcać do kontemplacji nieprzewidywalności momentu śmierci człowieka i wszystkich istot. Sam słyszałem o bardzo sprawnym rybaku, który w rezultacie takich nakłonień potrafił cytować bezbłędnie z pamięci Tekst Palijski oraz tłumaczenie dosłowne *Abhidhammatha Sangahy* i *Paccaya Niddesa* z księgi *Patthana* (Księga relacji), pomimo że ciągle parał się swym zawodem. Takie czyny tworzą bardzo solidną podstawę dla przyszłej *vijji* (wiedzy).

Zawsze gdy spotykam się z moimi *dayaka upasaka* (świeckimi uczniami, którzy ponoszą koszty utrzymania *bhikkhu*), mówię im w duchu prawdziwej tradycji *bhikkhu*, że choć nadal są myśliwymi i rybakami, powinni zawsze mieć w pamięci szlachetne cechy Trzech Klejnotów i trzy cechy istnienia. Pamiętanie o szlachetnych cechach *tri-ratany* (Potrójnego Klejnotu) jest jednym z nasion *carany*. Pamiętanie o trzech cechach istnienia jest jednym z nasion *vijji*. Nawet myśliwych i rybaków powinno się nakłaniać do praktyki kierowania umysłu. Nie powinno się mówić, że praktykowanie kierowania umysłu ku *samatha* (spokojowi) i *vipassana* (wglądowi) przez myśliwych i rybaków jest niewłaściwe. Powinno się natomiast pomagać im w pogłębieniu zrozumienia, gdyby mieli trudności. Należy ich nakłaniać i namawiać do tego, by nie rezygnowali. Są na takim etapie, że nawet gromadzenie *parami* i dobrych skłonności powinno się wychwalać.

Utrata możliwości osiągnięcia nasienia *vijji* poprzez nieświadomość wartości obecnego czasu

Niektórzy nauczyciele, którzy znają jedynie bezpośrednie i jednoznaczne stwierdzenia Tekstów Pali mówiące o porządku praktyk siedmiu *visuddhi* (oczyszczeń), lecz nie biorą pod uwagę wartości obecnego czasu, głoszą, że choćby wkładało się w praktyki *samathy* i *vipassany* (uspokojenia i wglądu) największy wysiłek, nie przyniosą one żadnego efektu, jeżeli wpieryw nie ukończy się praktyki *sila-visuddhi* (oczyszczenie cnoty). Niektórzy nieświadomi słuchacze dają się omamić takim stwierdzeniom. W ten sposób powstaje *dharmantaraya* (zagrożenie dla *dharmy*).

Ponieważ osoby te nie znają natury obecnych czasów, zaprzepaszczą możliwość osiągnięcia nasion *vijji*, które można zdobyć jedynie wówczas, gdy napotka się na *Sasanę* Buddy. Prawda jest taka, że osoby te nie osiągnęły jeszcze wyzwolenia z cierpienia świata i ciągle dryfują w *samsarze* (koło odrodzeń), ponieważ pomimo że wcześniej napotykały czasem w swych niewyobrażalnie licznych przeszłych żywotach *Sasanę* Buddy, których to *sasan* było więcej niż ziarenek piasku na brzegach Gangesu, nie zdobyły wówczas podstaw dla zgromadzenia nasion *vijji*.

Skoro mowa o nasionach, są nasiona dojrzałe na tyle, że mogą wypuścić zdrowe i silne kiełki; istnieje też wiele stopni tej dojrzałości. Są też nasiona, które ciągle nie są dojrzałe. Ludzie, którzy nie znają sensu recytowanych przez siebie fragmentów tekstów albo którzy, pomimo że znają ich sens, nie znają właściwych sposobów praktykowania i tak z przyzwyczajenia czy z nakazu tradycji czytają, recytują i liczą koraliki, kontemplując szlachetne cechy Buddy, a także naturę *anicca*, *dukkhy* i *anatty*, mają nasiona, które są jeszcze nie-dojrzałe. Można je dalej rozwijać kontynuując te praktyki w kolejnych wcieleniach, jeśli pojawią się ku temu możliwości.

Praktyka *samathy* przed pojawieniem się *parikamma-nimitty*³⁴ oraz praktyka *vipassany* przed uzyskaniem wglądu w naturę *rupy* i *namy* (materii i umysłu) choćby raz — są to dojrzałe nasiona, wypełnione treściwą substancją. Praktyka *samathy* przed pojawieniem się *uggaha-nimitty* i praktyka *vipassany* przed uzyskaniem *sammasanany*³⁵ choćby raz — są to nasiona jeszcze dojrzałe. Praktyka *samathy* przed pojawieniem się *patibhaga-nimitty* i praktyka *vipassany* przed wystąpieniem *udayabbayanany*³⁶ choćby raz — są to nasiona niezwykle dojrzałe. Jeśli zarówno w praktykę *samathy*, jak i *vipassany* osoba może włożyć jeszcze większy wysiłek, będzie mogła uzyskać nawet jeszcze dojrzałe nasiona, odnosząc ogromny sukces.

Adhikara (Praktyka wytrwała i pomyślna)

Gdy w Tekstach Palijskich mówi się, że jedynie *adhikara* w poprzednich *Sasanach* Buddy może zapewnić stosowną do niej *jhane*, Ścieżki i ich Owoce w przyszłych *Sasanach* Buddy, słowo „adhikara” oznacza „pomyślne nasiona”. Osoby, którym w dzisiejszych czasach życie upływa na tradycyjnych praktykach, nie będących niczym innym, jak imitacją

³⁴Nimitta to obraz mentalny, który powstaje w umyśle dzięki praktykowaniu określonych technik skupienia. Obraz postrzegany fizycznie na samym początku koncentracji nazywany jest obrazem przygotowawczym, *parikamma-nimitta*. Ciągłe niestabilny i niewyraźny obraz, który powstaje, gdy umysł osiąga określony poziom skupienia, nazywa się obrazem nabytym, *uggaha-nimitta*. Jest to obraz mentalny. Całkowicie wyraźny i nieruchomy obraz, który powstaje przy ogromnym skupieniu, nazywa się kontra-obrazem, *patibhaga-nimitta*. To również jest obraz mentalny.

³⁵Obserwowanie, badanie, chwywanie, określanie wszelkich zjawisk istnienia jako nietrwałych, pełnych cierpienia i nieosobowych, co poprzedza rozbłysk czystego wglądu.

³⁶Wiedza wynikająca z kontemplacji powstawania i znikania. Jest to pierwsza z dziewięciu wiedzy opartych na wglądzie, składających się na *patipada-nanadassana-visuddhi* (oczyszczenie przez wiedzę i postrzegania drogi).

samathy i imitacją *vipassany*, nie mogą się zaliczać do grona osób posiadających nasiona *samathy* i *vijji*, które można określić mianem *adhikary*.

Osoby, które napotykają *Sasane* Buddy, lecz którym nie udało się wcześniej zgromadzić nasion *vijji*, tracą ogromnie wiele. Jest tak dlatego, że nasiona *vijji* związane z *dhammą rupy* i *namy* można uzyskać jedynie za *Sasany* Buddy, i do tego jedynie wówczas, gdy osoba ma dość rozsądku, by je zgromadzić. Dlatego też żyjący obecnie mężczyźni i kobiety, które nie są w stanie poświęcić większej ilości czasu na kontemplację i zgłębianie natury *dhammy rupy* i *namy*, powinny w trakcie swego życia nauczyć się na pamięć czterech wielkich podstaw, następnie zgłębiać ich znaczenie i je omawiać, by w końcu dążyć do osiągnięcia wglądu w to, jak współtworzą ciało człowieka.

Tutaj kończy się część ukazująca — poprzez omówienie czterech klas osób i trzech rodzajów osób, zgodnie z wykładnią *Sutta Pitaki* i *Abhidhamma Pitaki* — że:

- 1) osoby, które w czasie *Sasany* Buddy nie praktykują *samathy* ani *vipassany*, lecz tracą swój czas na imitowanie praktyk, ogromnie tracą, gdyż nie wykorzystują wyjątkowej okazji, jaką im daje odrodzenie się jako człowiek za *Sasany* Buddy;
- 2) mamy obecnie czasy, w których żyją osoby z klasy *padaparama* i *neyya*; jeśli będą one uważne i włożą wysiłek w praktykę, mogą zapewnić sobie dojrzałe nasiona *samathy* i *vipassany*, i bez trudu osiągnąć nadzwyczajne korzyści już to w tym życiu, już to w *deva loka* (świecie *devów*) w swym kolejnym wcieleniu — albo jeszcze za obecnej *Sasany* Buddy, albo w czasach *Sasany* następnego Buddy;
- 3) osoby te mogą odnieść ogromne korzyści z tego, że odrodzili się jako ludzie w czasach *Sasany* Buddy.

Tutaj kończy się wykład o czterech klasach osób i trzech rodzajach osób.

***Miccha-Dhamma* w obecnych czasach: Rada i ostrzeżenie**

Jeśli streścić *Tipitakę* — która jest zbiorem dyskursów Buddy, wygłoszonych w czasie czterdziestu pięciu *vassa* (pór deszczowych) — i wyabstrahować z niej najważniejsze zagadnienia, otrzymamy trzydzieści siedem *bodhipakkhiya-dhamm*. Tworzą one jądro *Tipitaki*. Jeśli skondensować je jeszcze bardziej, otrzymamy siedem *visuddhi* (oczyszczeń). Jeśli dalej skondensować te siedem *visuddhi*, stają się one *silā* (moralnością), *samadhi* (skupieniem) i *paññā* (mądrością). Są to tzw. *adhisila-sasana* (nauka o wyższej moralności), *adhicitta-sasana* (nauka o wyższej umysłowości) i *adhipanna-sasana* (nauka o wyższej mądrości). Nazywa je się także trzema *sikhami* (treningami).

Gdy mowa o *silī*, podstawą dla ludzi świeckich jest *nicca-sila*. Osoby, które wypełnią *nicca-silę*, zostają obdarzeni *caranā*, która w połączeniu z *vijjā* umożliwia im osiągnięcie Ścieżek i Owoców. Jeśli osoby te potrafią wzbogacić *nicca-silę* dodatkowo *uposatha-silā*, to jeszcze lepiej. Dla osób świeckich *nicca-sila* oznacza *ajivatthamaka-silę*. Praktyka ta³⁷

³⁷Ajivatthamaka-sila — moralność kończąca się na ósmym wskazaniu, właściwym zarobkowaniu.

musi być wypełniana właściwie i trzeba się jej ściśle trzymać. Jeśli z tego powodu, że osoby świeckie są *puthujjana* (oddane sprawom doczesnym), złamią nakazy tej *sili*, mogą niezwłocznie powrócić do tej praktyki, odnawiając ślubowanie, że będą się jej trzymać do końca życia. Jeśli w przyszłości znów złamią jej nakazy, znów mogą ją w podobny sposób oczyścić; za każdym takim oczyszczeniem osoba ślubująca znów zostaje obdarzona *silą*. Taki wysiłek nie sprawia wielkich trudności. Za każdym razem, gdy *nicca-sila* zostaje złamana, należy ją natychmiast odnowić. W obecnych czasach jest bardzo wiele osób obdarzonych *silą*.

Lecz osób, które osiągnęły doskonałe skupienie dzięki temu czy innemu ćwiczeniu *kasina* (metody medytacji) lub poprzez praktykę *asubha-bhavany* (medytacji nad obrzydliwością) lub w jeszcze inny sposób, jak również tych osób, którym udało się uzyskać wgląd w zjawiska fizyczne, zjawiska psychiczne, cechy *anicca* itd., jest bardzo niewiele. Jest tak dlatego, że w obecnych czasach pleni się *miccha-dhamma* (zła *dhamma*), która bardzo łatwo staje się *dhammantarayą* (zagrożeniem dla *dhammy*).

Dhammantaraya

Poprzez *miccha-dhammę*, która może łatwo się stać zagrożeniem dla *dhammy*, rozumie się takie poglądy, praktyki i ograniczenia, jak niezdolność dostrzeżenia niebezpieczeństw *samsary*, przekonanie, że w obecnych czasach osiągnięcie Ścieżek i Owoców nie jest już możliwe, skłonność do odkładania wysiłku do czasu, gdy dojrzeją nasiona *parami*, przekonanie, że żyjący obecnie ludzie to *dvi-hetuka*³⁸, przekonanie, że wielcy nauczyciele przeszłości nigdy nie istnieli itp.

Jakkolwiek *kusala kamma* (działanie całkowicie wolicjonalne) nie jest idealną drogą, nie można powiedzieć, że takie działanie nigdy nie przyniesie żadnego efektu. Dzięki wysiłkowi *kusala kamma* staje się podstawą do tworzenia *parami* u osób, które ich jeszcze nie posiadały. Jeśli nie podejmą one żadnego wysiłku, utracą one szansę zgromadzenia *parami*. Jeśli osoby, których *parami* są niedojrzałe, podejmą wysiłek, ich *parami* staną się dojrzałe. Takie osoby mogą osiągnąć Ścieżki i Owoce w następnym wcieleniu za obecnej *Sasany* Buddy. Jeśli nie podejmą wysiłku, stracą szansę pełnego rozwinięcia swych nasion *parami*. Jeśli osoby, których *parami* jest dojrzałe, podejmą wysiłek, mogą jeszcze w tym życiu osiągnąć Ścieżki i Owoce. Jeśli nie podejmą wysiłku, zaprzepaszczą szansę osiągnięcia Ścieżek i Owoców.

Jeśli osoby, które są *dvi-hetuka*, podejmą wysiłek, mogą się stać w swym kolejnym wcieleniu *tihetuka*³⁹. Jeśli nie podejmą wysiłku, nie będą mogły się podnieść z poziomu *dvi-hetuka* i spadną na jeszcze niższy poziom *ahetuki*⁴⁰.

³⁸Dvi-hetuka-patisandhi — Odrodzenie się tylko z dwoma podstawowymi warunkami: alobha (dystans) i adosa (przyjaźń). Osoby określane jako dvi-hetuka-patisandhi nie mogą osiągnąć Ścieżek i Owoców w swym obecnym życiu.

³⁹Ti-hetuka-patisandhi — Odrodzenie się ze wszystkimi trzema podstawowymi warunkami, a mianowicie: alobha, adosa i amoha (mądrość).

⁴⁰A-hetuka — Istota, która odrodziła się bez żadnego warunku podstawowego.

Są na tym świecie osoby, które myślą o tym, by zostać *bhikkhu*. Jeśli ktoś inny powie mu: „Możesz żywić taki zamiar jedynie wówczas, gdy potrafisz pozostać *bhikkhu* przez całe życie. W przeciwnym razie nawet o tym nie myśl”, jest to *dhammantaraya*.

’*Cittuppadamattam pi kusalesu dhammesu bahupakaram vadami.*’ („Powiadam, że samo pojawienie się intencji dokonywania chwalebnych czynów przysparza ogromnych korzyści”.)⁴¹

Tak nauczał Budda.

Pogardzając już to samym aktem *dany* (dawania jałmużny), już to jego wykonawcą, można sprowadzić na siebie *punnantarayę*⁴². Jeśli pogardza się aktami moralności, skupienia i mądrości bądź osobami, które je wykonują, można spowodować *dhammantarayę*. Jeśli sprowadzi się na siebie *punnantarayę*, można zostać w przyszłych wcieleniach pozbawionym władzy i wpływów, własności i bogactw czy cierpieć żalosną nędzę. Jeśli spowoduje się *dhammantarayę*, można w przyszłych wcieleniach mieć skazy w zachowaniu i skazy w zmysłach, a przez to zajmować niezwykle niską, upokarzającą pozycję. Niechaj więc każdy się pilnuje!

Tutaj kończy się część, która pokazuje, w jaki sposób można właściwie wykorzystać tę niezwykle rzadką sposobność odrodzenia się jako człowiek, pozbywając się *micchadhammy*, o której była mowa powyżej, i podjęcia w tym życiu wysiłku zmierzającego do zamknięcia bram *apaya loki* (czterech niższych światów) w swoich przyszłych *samsarach* (odrodzeniach) lub zgromadzenia nasion, które umożliwią osobie osiągnąć wyzwolenie z cierpień świata w swym następnym życiu lub w czasie kolejnej *Sasany* Buddy, a to poprzez zdecydowaną, pilną i pełną dobrych intencji praktykę uspokojenia i wglądu.

⁴¹Suttanta Pitaka, Majjhima-Nikaya Mulapannasa, Samlekha Sutta, str. 48, 6th Syn. Edn.

⁴²Zagrożenie dla wykonywania całkowitych aktów wolicjonalnych.

I. Bodhipakkhiya Dhamma

Omówię teraz zwięźle trzydzieści siedem *bodhipakkhiya dhamm*; praktyki te, w które powinno się wkładać wysiłek, powinny z determinacją wykonywać osoby, które pragną praktykować *samathę* (uspokojenie) i *vipassanę* (wgląd), i w ten sposób wykorzystać tę bardzo rzadką sposobność, jaką jest odrodzenie się jako człowiek w obecnej *Sasanie* Buddy.

Krótko mówiąc, *bodhipakkhiya dhamma* jest siedmiorakiego rodzaju, a mianowicie:

- 1) *satipatthana*,
- 2) *sammappadhana*,
- 3) *iddhipada*,
- 4) *indriya*,
- 5) *bala*,
- 6) *bhojjhanga*,
- 7) *magganga*.

Zgodnie z definicją *bodiya pakkhe bhavati bodhipakkhiya*, te *dhammy* nazywa się *bodhipakkhiya*, ponieważ są częścią — czy raczej 'współtowarzyszami' — *magga-nany* (znajomości Świętych Ścieżek). Są to *dhammy*, które są *padatthana* (bezpośrednia przyczyna), *sambhara* (niezbędne składniki) i *upanissaya* (podstawa wystarczającego warunku) *magga-nany*.

II. Cztery Satipatthany

Definicja *satipatthany* brzmi: *Bhusam itthatiti patthanam; sati eva pattanam satipatthanam*. Oznacza to „silnie ugruntowaną uważność czy przytomność umysłu”. Istnieją cztery rodzaje *satipatthany* (zastosowań uważności). Są to:

- 1) *kayanupassana-satipatthana*,
- 2) *vedananupassana-satipatthana*,
- 3) *cittanupassana-satipatthana*,
- 4) *dhammanupassana-satipatthana*.

Kayanupassana-satipatthana oznacza uważność silnie ugruntowaną w zjawiskach fizycznych, takich jak wydech czy wdech.

Vedandnupassana-satipatthana oznacza uważność silnie ugruntowaną w postrzeżeniach zmysłowych.

Cittanupassana-satipatthana oznacza uważność silnie ugruntowaną w myślach czy procesach mentalnych, takich jak myśli powiązane z namiętnościami czy myśli oderwane od namiętności.

Dhammanupassana-satipatthana oznacza uważność silnie ugruntowaną w zjawiskach takich jak *nivarana* (przeszkody), itp.

Jeśli uważność czy uwaga jest silnie ugruntowana w ciele — w wydechach i wdechach — jest to równoznaczne z tym, że uwaga jest silnie ugruntowana we wszystkich przedmiotach. Jest tak dlatego, że osoba osiągnęła zdolność koncentrowania się na dowolnie wybranej rzeczy.

„Silnie ugruntowana” oznacza, że jeśli osoba zapragnie skupiać się na wydechach i wdechach przez godzinę, jego uwaga pozostaje silnie na nich skupiona przez ten czas. Jeśli osoba pragnie skupiać się w ten sposób przez dwie godziny, jego uwaga pozostaje silnie skupiona przez dwie godziny. Nie dochodzi wówczas do osłabienia skupienia na przedmiocie z powodu niestabilności koncepcji myślowych (*vitakkha*).

(Szczegółowe omówienie *satipatthany* można znaleźć w *Mahasatipatthana Sutta*⁴³).

Dlaczego musimy silnie ugruntować umysł na jakimś przedmiocie — jak na wydechu czy wdechu — i niezłomnie trwać w tym skupieniu? Jest tak, ponieważ musimy zgromadzić i kontrolować sześć *vinnan*⁴⁴, które falowały wzburzone i niewyszkolone przez niewyobrażalnie długą, pozbawioną początku *samsarę* (koło narodzin i śmierci).

Wy tłumaczę to. Umysł chce skakać od jednego do drugiego z sześciu przedmiotów zmysłów, które znajdują się w pobliżu sześciu bram zmysłów⁴⁵.

⁴³Proszę zajrzeć do *Light of the Dhamma*, Vol. III, No. 4, Digha-Nikaya Maha-Vagga, Mahasatipatthana Sutta, str. 231, 6th Syn. Edn.

⁴⁴Świadomość oka, świadomość ucha, świadomość nosa, świadomość języka, świadomość ciała i świadomość umysłu.

⁴⁵Brama oka, brama ucha, brama nosa, brama języka, brama ciała i brama umysłu.

Omówmy to na przykładzie szaleńca, który nie ma kontroli nad swym umysłem. Nie wie nawet, kiedy jest pora posiłku, i wałęsa się bez celu. Rodzice szukają go i dają mu jeść. Po zjedzeniu pięciu czy sześciu kęsów, wywraca talerz i odchodzi. Nie zjada więc porządnego posiłku. Do tego stopnia utracił kontrolę nad swym umysłem. Nie potrafi go kontrolować nawet na tyle, żeby do końca zjeść. Kiedy mówi, nie potrafi kontrolować swego umysłu do tego stopnia, że nie może skończyć ani jednego zdania. Początek, środek i koniec nie zgadzają się ze sobą. Jego słowa nie mają sensu. Taki człowiek nie przyda się w żadnym zajęciu na tym świecie. Nie jest w stanie niczego zrobić. Takiej osoby nie można w ogóle uważać za człowieka i nie należy jej brać pod uwagę.

Taki szaleniec może wyzdrowieć i znów stać się normalnym człowiekiem, jeśli spotka dobrego lekarza, który zastosuje wobec niego tak drastyczne środki, jak związywanie i zakuwanie w łańcuchy. Wyleczony uzyskuje kontrolę nad swoim umysłem i może sam jeść, najadając się do syta. Kontroluje swój umysł także w pozostałych dziedzinach życia. Doprowadza powierzone mu zadania do końca, tak jak pozostali. I jak pozostali, potrafi też kończyć rozpoczęte zdania. To tylko przykład.

W tym świecie osoby, które nie są szalone, lecz normalne i sprawują kontrolę nad swym umysłem, przypominają w dziedzinie *samathy* i *vipassany* takiego szaleńca, który nie potrafi kontrolować swego umysłu. Tak jak ów szaleniec, który choć próbuje zjeść cały posiłek, wywraca talerz z jedzeniem i odchodzi po zjedzeniu pięciu czy sześciu kęsów, te normalnie zdrowe osoby nie potrafią powstrzymać rozpraszania uwagi, ponieważ nie mają kontroli nad swoim umysłem. Kiedy tylko oddają szacunek Buddzie i rozważają jego szlachetne cechy, nie udaje im się ugruntować na nich swego umysłu, lecz ich uwaga wielokrotnie odwraca się ku innym przedmiotom myśli. Przez to nie udaje im się skończyć nawet wiersza „itipiso”⁴⁶.

Przypomina to sytuację człowieka, który cierpi na odwodnienie, ma spękane z pragnienia usta i rozpaczliwie poszukuje wody, a jednak gdy dostrzega jezioro z zimną, orzeźwiającą wodą, odwraca się od niego z przerażeniem i ucieka. Albo sytuację chorego, który po przepisaniu mu diety złożonej z wybornych potraw mających właściwości lecznicze stwierdza, że jedzenie jest mu gorzkie i nie może go przełknąć, więc musi je wypluć i wymiotować. Tak samo te osoby nie potrafią skutecznie medytować nad szlachetnymi cechami Buddy i nie potrafią nad nimi rozmyślać.

Jeśli osoby te przerywają recytację wersu „itipiso” za każdym razem, kiedy ich umysł błądzi, więc muszą zaczynać od początku zawsze, gdy umysł im przerywa, nigdy nie dotrą do jego końca, choćby recytowały wers cały dzień, cały miesiąc czy cały rok. Obecnie potrafią dojść do końca, ponieważ mogą recytować z pamięci nawet wówczas, gdy ich umysł przebywa gdzie indziej.

Tak samo te osoby, które w dni *uposathy* zamierzają udać się w odosobnione miejsce, aby kontemplować trzydzieści dwie części ciała, takie jak *kesa* (włosy na głowie),

⁴⁶Wiersz mówi o dziewięciu inherentnych cechach Buddy. Proszę zajrzeć do *Brahmajala Suttly* oraz *Samannaphala Suttly* opublikowanych przez Union Buddha Sasana Council.

loma (włosy na powierzchni ciała), itd., bądź rozważać szlachetne cechy Buddy, ostatecznie kończą w towarzystwie przyjaciół i znajomych, ponieważ nie potrafią kontrolować swojego umysłu oraz natłoku myśli i zamierzeń. Kiedy biorą udział we wspólnych recytacjach⁴⁷, to chociaż próbują nakierować swój umysł na praktykę *samathę* (uspokojenie) *brahma-vihary* (stanów subtelnych)⁴⁸, jak recytowanie formuły rozpowszechniania *metty* (miłującej dobroci), z tej racji, że nie panują nad swoim umysłem, ich myśli nie są skupione, lecz błędzą bez celu, potrafią jedynie dawać wizualne wrażenie recytacji.

Te fakty powinny wystarczyć do zobrazowania, jak wiele osób podczas praktykowania *kusala kammy* (zasługi) przypomina owego szaleńca.

Papasmim ramate mano.

Umysł lubuje się złem.⁴⁹

Tak jak woda, która naturalnie spływa z miejsc wyższych do miejsc położonych niżej, tak i umysły istot, jeśli pozostawić je bez kontroli, naturalnie ciągną ku złu. Taka jest tendencja umysłu.

Teraz na przykładach przedstawię zarys porównania między osobami, które w żaden sposób nie kontrolują swojego umysłu, a opisanym wyżej szaleńcem.

Mamy rzekę o bystrym prądzie. Niewprawny w sztuce manewrowania podróżnik płynie w dół rzeki z prądem. Jego łódź wyładowana jest cennym towarem, który chce sprzedać i wymienić w miastach położonych w dole rzeki. Podczas swej podróży człowiek ten przepływa przez obszary górzyste i leśne, gdzie nie ma żadnych przystani ani miejsc dogodnych do zacumowania łodzi. Płyń więc w dół rzeki bez zatrzymywania. Gdy nadchodzi noc, mijają miasta i wsie, które mają przystanie i miejsca do zacumowania, lecz podróżny nie widzi ich w mroku, płynie więc dalej bez zatrzymywania. Gdy nastaje dzień, przepływa przez okolice, w której są miasta i wsie, ponieważ jednak w ogóle nie potrafi manewrować łodzią, nie umie skierować jej do przystani czy miejsca cumowania i dlatego, z konieczności, płynie dalej, aż dopływa do wielkiego oceanu.

Nieskończenie długa *samsara* (koło narodzin i śmierci) jest niczym ta rzeka o bystrym prądzie. Istoty, które nie potrafią kontrolować swojego umysłu, są niczym ów podróżny, który nie potrafi sterować swoją łodzią. Istoty, które płyną z jednego istnienia w drugie w cyklach świata *sunna*, kiedy nie pojawiają się żadne *Sasany Buddy*, są niczym podróżny przepływający przez obszary górzyste i leśne, gdzie nie ma żadnych przystani ani miejsc dogodnych do zacumowania. Gdy czasami istoty te odradzają się w cyklach świata, w których rozwijają się *Sasany Buddy*, nic o nich nie wiedzą, ponieważ znajdują się akurat w jednej z ośmiu *atthakhan* (miejsca niewłaściwe), przypominają więc podróżnika, który przepływa przez obszary, na których są miasta i wsie z przystaniami i miejscami do zacumowania, lecz nie widzi ich z powodu mroków nocy. Gdy kiedy indziej istoty te odradzają

⁴⁷Nazywanych po birmańsku 'wut'.

⁴⁸Cztery stany subtelne, czyli *metta* (miłująca dobroć), *karuna* (współczucie), *mudita* (altruistyczna radość) i *upekkha* (zrównoważenie).

⁴⁹*Dhammapada*, wers 116.

się jako ludzie, *dewowie* lub *Brahmowie* w czasach *Sasany Buddy*, lecz nie potrafią osiągnąć ścieżek i ich Owoców, ponieważ nie potrafią kontrolować swojego umysłu i zdobyć się na wysiłek ćwiczenia *vipassany* (wglądu) w praktyce *satipatthany* (czterech uważności), i w związku z tym dalej płyną przez *samsarę*, przypominają podróżnika, który widzi, że wzdłuż brzegów rzeki są miasta i wsie z przystaniami i miejscami dogodnymi do zacumowania, lecz nie może skierować do nich swojej łodzi, gdyż nie potrafi manewrować sterem, i w związku z tym z konieczności płynie dalej, ku oceanowi. W nieskończonej *samsarze* istoty, które uzyskały uwolnienie od cierpień świata w czasie trwania *Sasany Buddy*, które się pojawiły, a których liczba przewyższa liczbę ziarenek piasku na brzegach Gangesu, to istoty, które miały kontrolę nad swoim umysłem i które posiadały zdolność utrzymywania uwagi na dowolnie wybranym przedmiocie dzięki praktyce *satipatthany*.

To pokazuje kierunek wędrówki czy „przebiegu istnienia” tych istot, które nie praktykują *satipatthany*, nawet jeżeli mają one świadomość tego, iż nie potrafią kontrolować swojego umysłu w praktyce *samathy* i *vipassany* (uspokojenia i wglądu).

Można to też porównać do osvajania i przyuczania wołów do ciągnięcia pługa i wozu czy do osvajania i przyuczania słoni na potrzeby króla lub na do walki na polach bitewnych.

Jeśli chodzi o wołu, młode cielę musi być regularnie zaganiane i trzymane w zagrodzie dla bydła, następnie przez nozdrza trzeba mu przeciągnąć sznur i trzeba go przywiązywać do pała i ćwiczyć tak, by zwierzę reagowało na pociągnięcia sznura. Następnie trzeba go nauczyć posłusznie naginać się do jarzma i dopiero wówczas, gdy posłusznie przyjmuje jego ciężar, można go wykorzystać do orki i ciągnięcia wozów, i w ten sposób puścić w handel i osiągnąć z niego korzyść. Taki jest przykład wołu.

W przykładzie tym zysk i powodzenie właściciela wołu zależy od zastosowania zwierzęcia do ciągnięcia pługa i wozu po przyzwyczajeniu go do jarzma, i tak samo prawdziwe korzyści osób świeckich i *bhikkhu* (mnichów) w obecnej *sasanie* zależą od treningu w *samacie* i *vipassanie* (uspokojeniu i wglądzie). W obecnej *Sasanie Buddy* praktyka *sila-visuddhi* (oczyszczenia cnoty) przypomina przyuczanie młodego cielaka poprzez zaganianie go i trzymanie w zagrodzie. Jeżeli młody wół nie będzie zaganiany i trzymany w zagrodzie, będzie szkodził i niszczył własność innych, przysparzając swemu właścicielowi zobowiązań, tak też u osoby, która nie osiągnęła *sila-visuddhi*, trzy *kammy*⁵⁰ się rozszaleją i osoba ta będzie podlegać złu tego świata i wszelkim szkodom wynikającym z takiej *dhammy*.

Wysiłek rozwinięcia *kayagata-satipatthany*⁵¹ przypomina przeciąganie sznura przez nozdrza młodego wołu i uczenia go reagowania na jego pociągnięcia po przywiązaniu go do pała. Tak jak cielak, który przywiązany do pała może być trzymany wszędzie, gdzie tylko sobie zażyczy jego właściciel, i nie może nigdzie uciec, tak i umysł, gdy jest przywiązany

⁵⁰Dziesięciorakie, niedobre działanie: *kavakamma* — trojokie działanie ciała: zabicie, kradzież, niewłaściwy stosunek seksualny; *vacikamma* — jeden czyn werbalny: kłamstwo, obmowa, szorstka mowa, głupie pytlowanie; *manokamma* — trojokie działanie umysłowe: skąpstwo, złośliwość, błędne poglądy.

⁵¹Uważność w odniesieniu do ciała.

do ciała sznurem zwanym *satipatthaną*, nie może się nigdzie błąkać, lecz musi pozostać tam, gdzie sobie tego zażyczy jego właściciel. Nawyki wzburzonego i rozproszonego umysłu, nabyte w czasie niewyobrażalnie długiej *samsary*, zostają utemperowane.

Osoba, która praktykuje *samathę* i *vipassanę* (uspokojenie i wgląd), nie spróbowałaś wcześniej praktykować *kayagata-satipatthany* (uwaga w odniesieniu do ciała), przypomina właściciela, który zaprzęga do wozu lub pługą ciągle nieoswojonego wołu bez sznura przeciągniętego przez nozdrza. Taki właściciel stwierdzi, że nie może kierować wołem zgodnie ze swoją wolą. Ponieważ zwierzę jest dzikie i z tej racji, że nie ma przeciągniętego przez nozdrza sznura, będzie już to próbować zjechać z drogi, już to próbować się wyrwać, zrywając jarzmo.

Z drugiej strony, osoba, która wprawdzie uspokaja i ćwiczy swój umysł poprzez *kayagata-satipatthana-bhavanę* (kontemplację ciała), zanim zwróci go ku praktyce *samathy* i *vipassany* (uspokojenia i wglądu), będzie mieć stabilną uwagę i jej praca przyniesie efekty.

Jeśli chodzi o słoń, to dzikie słoń trzeba wprawdzie wyprowadzić z lasu na pole, ciągnąc za oswojonym, wyćwiczonym słońcem. W ten sposób dziki słoń zostaje zawieszony za palisadę i dobrze przywiązany, aż się oswoi. Gdy stanie się całkowicie oswojony i spokojny, ćwiczy się go w różnej pracy, w której będzie służył królowi. Dopiero wówczas może być wykorzystywany w służbie państwowej i na polach bitewnych.

Świat przyjemności zmysłowych przypomina las, w którym żyje sobie beztrudnie słoń. *Sasana* Buddy przypomina otwarte pole, na które najpierw zostaje wyprowadzony z lasu dziki słoń. Umysł zaś przypomina owego słońca. Wiara (*saddha*) i pożądanie (*chanda*) w *sasana-dhammie* przypominają oswojonego słońca, do którego przyczepia się dzikie słońce, żeby go wyprowadzić na otwarte pole. *Sila-visuddhi* (oczyszczenie cnoty) przypomina palisadę. Ciało, czy jego części, takie jak wydech i wdech, przypomina słupek w środku palisady, do którego przywiązuje się słońce. *Kayagati-sati* przypomina sznur, którym słońce przywiązuje się do słupa. Przygotowania do praktyki *samathy* i *vipassany* przypominają przygotowania do ćwiczenia słońca. Praktyka *samathy* i *vipassany* przypomina królewski plac paradny albo pole bitewne. Można łatwo wymienić także inne porównania.

W ten sposób wykazałem na przykładach szaleńca, płynącego łodzią podróżnika, wołu i słońca główne punkty *kayagata-sati*, które zgodnie ze starożytną tradycją są pierwszym krokiem w drodze rozwoju od poziomu *sila-visuddhi* w *Sasanach* wszystkich Buddów, którzy pojawili się w przeszłej, niewyobrażalnie długiej *samsarze*.

Zasada jest taka, że bez względu na to, czy stosuje się wydechy lub wdechy, czy *iriy-apatthę* (cztery postawy ciała — chodzenie, siedzenie, siedzenie, leżenie) czy *sampajannę* (wyraźne pojmowanie), czy *dhatu-manasikarę* (nakierowanie umysłu na składniki), czy *atthika-sannę* (kontemplację kości), należy podjąć wysiłek, aby osiągnąć zdolność kierowania uwagi na własne ciało i przyjmowane przez nie pozycje na dowolnie długi czas w ciągu dnia i nocy, wówczas, kiedy się nie śpi. Gdy praktykujący będzie umiał utrzymywać skupioną uwagę przez ustalony, dowolnie długi czas, osiągnie panowanie nad własnym umysłem. W ten sposób praktykujący wyzwala się ze stanu szaleńca. Teraz przypomina

podróżnika w łodzi, który nauczył kierować sterem, albo właściciela oswojonego i wyćwiczonego wołu, albo króla, który używa do swych potrzeb oswojonego i wyćwiczonego słonia.

Istnieje wiele rodzajów i wiele stopni opanowania umysłu. Udana praktyka *kayagata-sati* to w *Sasanie* Buddy pierwsze stadium opanowania umysłu.

Ci, którzy nie chcą podążać ścieżką *samathy* (uspokojenia), lecz pragną iść drogą czystej *vipassany*, czyli drogą praktykującego zwanego *sukkha-vipassaką*⁵², powinni od razu po osiągnięciu *kayagata-sati* przejść do *vipassany*. Jeżeli nie chcą praktykować *kayagata-sati* oddzielnie, lecz zamierzają praktykować *vipassanę* niezwykle sumiennie, obejmując w tej praktyce również *kayagata-sati*, osiągną to pod warunkiem, że rzeczywiście będą mieć niezbędną do tego mądrość i sumiennność. *Kayagata-sati* związana z *udayabbayanā* (wiedzą wypływającą z kontemplacji powstawania i zanikania zjawisk mentalnych i fizycznych), która wyraźnie dostrzega ich pojawianie się i znikanie, jest doprawdy niezwykle cenna.

W metodzie *samathy* (uspokojenia) poprzez praktykowanie *kayagata-sati* wydechu i wdechu można dojść do poziomu *rupavacara-catuttha-jhany* (czwartej *Jhany* świata formy); poprzez praktykowanie *vanna-mana-sikary*⁵³ *kayagata-sati* trzydziestu dwóch części ciała, takich jak *kesa* (włosy na głowie), *loma* (włosy na ciele) itp., można osiągnąć wszystkie osiem *samapatti*⁵⁴, a poprzez praktykowanie *patikula-manasikary*⁵⁵ tej samej *kayagata-sati* można osiągnąć pierwszą *jhane*. Jeżeli w tym procesie osiągnie się *vipassanę* (wgląd), można również osiągnąć ścieżki i Owoce.

Nawet jeśli w praktyce *samathy* i *vipassany* (uspokojenia i wglądu) nie osiągnie się zakończenia, jeżeli dojdzie się do poziomu, na którym praktykujący zdobywa kontrolę nad swoim umysłem i zdolność utrzymywania uwagi na dowolnie wybranym przedmiocie — Budda powiedział, że o takim człowieku można powiedzieć, iż jest tym, który może się rozkoszować smakiem *amata nibbany*⁵⁶.

*'Amatam paribhuttam*⁵⁷,

„Ci, którzy cieszą się *kayagata-sati*

Yesam kayagata sati paribhutta.’

cieszą się *amatą (nibbaną)*.”

Tutaj *amata (nibbana)* oznacza wielki spokój czy uspokojenie umysłu⁵⁸.

W swym pierwotnym, przyrodzonym stanie umysł ma niezwykle niestabilną uwagę, dlatego też jest w swej naturze spalony i gorący. Tak jak owady, które żyją na papryce,

⁵²Osoba, która praktykuje tylko *vipassanę*.

⁵³Nakierowanie umysłu na barwę i wygląd. Część praktyki refleksji nad trzydziestoma dwoma częściami ciała.

⁵⁴Osiem podtrzymywanych świadomości — osiem transów świata formy.

⁵⁵Kontemplacja obrzydliwości.

⁵⁶Kontemplacja obrzydliwości.

⁵⁷*Anguttara-Nikaya, Ekaka-Nipata*, 20 *Amata-Vagga Sutta*, p. 47, 6th Syn. Edn.

⁵⁸To znaczy *kilesa nibbana*.

nie są świadome jego gorąca; tak jak istoty przywiązane do świata *tanhy* (pragnienia) nie są świadome, jak gorąca jest *tanhy*; tak jak istoty kierowane gniewem i pychą nie są świadome, jak gorąca jest *tanhy* — tak istoty nie są świadome, jak gorący jest nieuspokojony umysł. Dopiero wówczas, gdy poprzez *kayagata-sati* ta niestabilność umysłu znika, uświadamiają sobie, jak gorący jest nieuspokojony umysł. Osiągnąwszy stan zniknięcia niestabilności, zaczynają się bać powrotu do tej gorączki. Przypadek osób, które poprzez *kayagata-satipatthanę* osiągnęły pierwszą *jhanę*, czyli *udayabbaya-nanę*, nie wymaga objaśnień.

Tak więc, im wyższe osiągnięcia, tym trudniej praktykującemu nie być w *kayagata-sati*. *Ariya puggala* (święci) wykorzystują cztery *satipatthany* jako pokarm mentalny aż do osiągnięcia *Parinibbany*.

Zdolność utrzymywania uwagi na częściach ciała, takich jak wydech i wdech, przez jedną albo dwie godziny doprowadza praktykującego do kulminacji jego pracy w ciągu siedmiu dni, lub piętnastu dni, lub w ciągu miesiąca, lub dwóch miesięcy, lub trzech miesięcy, lub czterech miesięcy, lub pięciu miesięcy, lub sześciu miesięcy, lub w ciągu roku, lub dwóch lat, lub trzech lat, stosownie do intensywności jego wysiłków. Jeśli chodzi o metodę praktykowania wydechu i wdechu, proszę się odwołać do mojej *Anapana Dipani*.

Istnieje wiele książek napisanych przez dawnych nauczycieli metody trzydziestu dwóch części ciała. W metodzie tej *kesa* (włosy na głowie), *loma* (włosy na ciele), *nakha* (paznokcie), *danta* (zęby), *taco* (skóra) nazywane są *taca-pancaka* (grupa kończąca się na *taco* na piątym miejscu). Jeśli ktoś potrafi mocno ugruntować swą uwagę na tych pięciu, osiągnie *kayagata-sati*.

Jeśli chodzi o *catu-dhatu-vavatthanę* (analizę czterech wielkich elementów), *rupa-vipassanę* (kontemplację zjawisk fizycznych) i *nama-vipassanę* (kontemplację zjawisk mentalnych), proszę się odwołać do moich prac: *Lakkhana Dipani*, *Vijja-Magga Dipani*, *Ahara Dipani* oraz *Anatta Dipani*.

Na tym się kończy związane wyjaśnienie *kayagatasati-bhavany*, która jest jedną z czterech *satipatthan* i którą osoby *neyya* i *padaparama* muszą osiągnąć najpierw w praktyce *bhavany* (kontemplacji mentalnej), aby móc osiągnąć Ścieżki i Owoce w *Sasanie Buddy*.

Tutaj kończy się *satipatthana*.